



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

Das Magazin zum Experiment Nichtrauchen
www.experiment-nichtrauchen.ch

Nummer 43, Juni 2018



**TIM TABAK, TAPEZIERT
MIT NIKOTINPFLASTERN**

Liebe Schülerinnen und Schüler

Für eure Teilnahme am Experiment Nichtrauchen danken wir euch bestens! 2376 Klassen haben am Wettbewerb teilgenommen und 1660 Klassen haben die Wettbewerbsregeln eingehalten. Die 100 Gewinnerklassen haben ihre Reisegutscheine erhalten und sind teilweise bereits in Reiselane!

Wir freuen uns, aus der Buchreihe «Schule ist doof», das 3. Buch, in dem das Experiment Nichtrauchen Thema ist, vorzustellen. Weiter sorgen wir für frischen Wind und gesunden Atem und berichten über Rauchen und Mundgesundheit.

Für alle künftigen Schülerinnen und Schüler des sechsten bis neunten (HarmoS-Zählung 8. bis 11.) Schuljahres startet der Wettbewerb im November. Eure Lehrerin/euer Lehrer erhält die Anmeldeunterlagen per Post zugestellt. Ab September sind Anmeldungen möglich auf www.experiment-nichtrauchen.ch.

Berufslernende können beim Gesundheitsförderungsprojekt ready4life (www.r4l.swiss) teilnehmen. Dieses hat zum Ziel, die Lebenskompetenzen zu fördern sowie den Konsum von Suchtmitteln zu reduzieren.

Den Schulaustretenden wünschen wir für die Zukunft das Beste und allen schöne Sommerferien!

Euer Team
Experiment
Nichtrauchen

SERVICE

- AG** Lungenliga Aargau
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 062 832 40 14
Departement Gesundheit und Soziales und Prävention
Sektion Gesundheitsförderung
Telefon 062 835 29 60
- AR** Departement Gesundheit und Soziales
Beratungsstelle für Suchtfragen
Telefon 071 791 07 40
- AI** Gesundheits- und Sozialdepartement
Kommission für Gesundheitsförderung
Telefon 071 788 94 52
- BS** Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Telefon 061 267 45 20
- BL** Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
Amt für Gesundheit
Telefon 061 552 56 14
Lungenliga beider Basel
Prävention und Gesundheitsförderung
Telefon 061 927 98 34
- BE** Berner Gesundheit
Zentrum Bern
Telefon 031 370 70 70
Zentrum Jura bernois-Seeland
Telefon 032 329 33 73
Zentrum Oberland
Telefon 033 225 44 00
Zentrum Emmental-Oberaargau
Telefon 034 427 70 70
- FR** CIPRET Freiburg
Fachstelle Tabakprävention
Telefon 026 425 54 10
- GL** Lungenliga Glarus
Telefon 055 640 50 15
- GR** Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 081 257 64 04
Krebsliga Graubünden
Telefon 081 300 50 90
- LU** Akzent
Prävention und Suchttherapie
Telefon 041 420 11 15
Lungenliga Zentralschweiz
Telefon 041 429 31 10
- OW** Lungenliga Zentralschweiz
Telefon 041 429 31 10
- NW** Gesundheits- und Sozialdirektion
Gesundheitsförderung und Integration
Telefon 041 618 75 94
Amt für Volksschulen und Sport
Telefon 041 618 74 01
- SH** Fachstelle für Gesundheitsförderung
Prävention und Suchtberatung
Telefon 052 633 60 10
- SO** Lungenliga Solothurn
Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 062 206 77 61
- SG** Gesundheitsdepartement
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Telefon 058 229 87 60
Lungenliga St. Gallen – Appenzell
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 071 228 40 25
- SZ** Lungenliga Schwyz
Telefon 041 857 00 16
gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 859 17 27
- TG** Lungenliga Thurgau
Telefon 071 626 98 98
- UR** ABildungs- und Kulturdirektion
Amt für Volksschule
Telefon 041 875 20 64
Lungenliga Uri
Telefon 041 870 15 72
- VS** CIPRET-Wallis
Telefon 027 948 46 42
- ZG** Amt für Gesundheit
Kinder- und Jugendgesundheits ZEPRA
Telefon 041 728 39 39
- ZH** Fachstelle für Tabakprävention
Züri Rauchfrei
Telefon 044 262 69 66
- Fürstentum Liechtenstein**
Amt für Soziale Dienste
Kommission für Suchtfragen
Telefon +423 236 72 72

Ab ins Web:
Hier findet ihr interessante Links zum Thema Rauchen. Schaut doch mal rein:
www.at-schweiz.ch
www.feelok.ch
www.smokefree.ch
www.feelreal.ch

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
Telefon 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

TIM TABAK, TAPEZIERT MIT NIKOTINPFLASTERN

Die dritte Ausgabe der Buchreihe «Schule ist doof» macht das Experiment Nichtrauchen zum Thema – auf äusserst unterhaltsame und witzige Weise.

«Ja gut, und eben, ich rauche. Ich bin einer der Besten meines Jahrgangs im Rauchen. Ich kann zum Beispiel den Rauch aus dem Mund säuseln lassen, ihn mit der Nase aufsaugen und dann wieder zum Mund rausblasen. Und das ohne zu husten. Es geht auch mit Spaghetti, für den Fall, dass du Nichtraucher bist. Zur Nase rein, zum Mund raus. Das braucht zwar ein bisschen Übung, sieht dann aber auch voll krass aus.» (...) «Jetzt mal unter uns: So ein paar Brösmeli Tabak können doch kein Problem sein, oder sehe ich das falsch?»

Schon bei den ersten Zeilen des Buches «Tim Tabak – Schule ist doof #3» werden zwei Dinge sonnenklar: Erstens wird diese Lektüre Spass machen. Und zweitens kreist dieses Buch ums Thema Rauchen. Genauer um... – das Experiment Nichtrauchen!

Der Held des Buches, Tim, wird bezeichnenderweise von seinen Mitschülerinnen und Mitschülern «Tim Tabak» genannt, denn er

raucht. Als der Schuldirektor alle an der Schule auf das Experiment Nichtrauchen ein schwören will und die Schule zur ersten kompletten rauchfreien im Kanton machen, bekommt Tim ein Problem. Und die Geschichte nimmt ihren Lauf, mit herrlich überraschenden Wendungen. Natürlich fehlen hier auch weder die kleine Lovestory noch der spannende Krimi, und natürlich gelingt dem liebenswerten Ich-Erzähler am Ende der Rauchstopp. Und nebenher wird er in einer dramatischen Szene auf einem Hausdach zum Megahelden. Aber mehr soll hier nicht verraten sein.

Herausgekommen ist das Buch letztes Jahr, und geschrieben hatte es die Innerschweizer Schriftstellerin Blanca Imboden zusammen mit dem Illustrator Frank Baumann. «Frank hat beim Gegenlesen einfach immer so viele Kommentare hinzugeschrieben, dass wir am Ende zum Schluss gekommen sind: Machen wir es doch gescheiter gleich zusammen», erzählt Blanca dem Oxy.

Blanca Imboden hat Erfahrung im Bestseller-Schreiben. Das erste Buch der 55-Jährigen erschien vor 20 Jahren, inzwischen hat sie 16 Bücher und zahlreiche Kolumnen



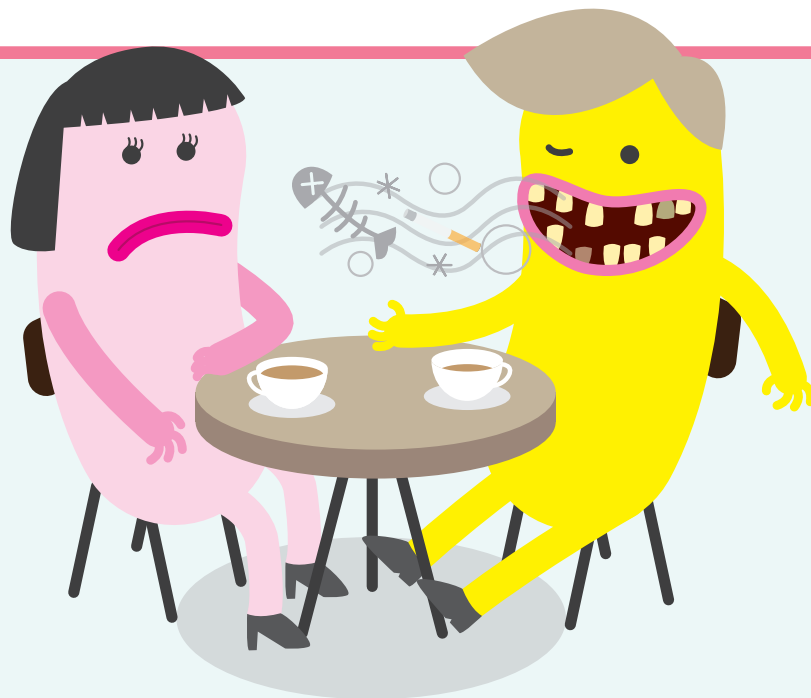
veröffentlicht. Nicht von ungefähr ist «Schule ist doof» mit dem Zusatz #3 versehen, denn es gibt bereits zwei Vorgänger: über Tims Freunde Johnny Depp und Sara Super. Selbstverständlich sind auch diese Nachnamen Spitznamen, und ihr könnt euch jetzt vielleicht denken, wie die zwei zu ihrem Namen gekommen sind.

Frank Baumann hat das Buch gespickt mit einem Haufen witziger Zeichnungen und Skizzen. Etwa von einer Kuh mit Zigarette im Maul. Oder vom griechischen Philosophen Pythagoras als Fussballspieler. Oder von Tim Tabak, tapeziert mit Nikotinpflastern.

Und übrigens 1): Liebe Westschweizerinnen und Tessiner, leider gibt es das erste Buch zurzeit nur auf Deutsch. Aber hey, wäre das nicht ein toller Vorschlag für eure Deutschlehrerin oder euren Deutschlehrer, Ausschnitte dieses Buches im Unterricht einzubeziehen?

Und übrigens 2): Wer das Buch kaufen möchte, geht auf schuleistdoof.ch. Dort findet ihr auch mehr Infos. Oder eventuell findet ihr es in eurer (Online-)Bibliothek.





Ein gesunder Mund raucht nicht

Du weisst bestimmt, dass Rauchen zu Lungenkrebs führen kann. Aber wusstest du, dass der Tabak auch deinen Zähnen und dem ganzen Mund arg zusetzt?

Raucherinnen und Raucher ziehen den Zigarettenrauch meistens in die Lunge, weil das Nikotin von dort sehr rasch in die Blutbahn und ins Gehirn gelangt. Auf dem Weg dorthin – und wieder zurück – strömt der giftige Rauch jedes Mal durch den Mund. Das bleibt nicht ohne Folgen für die Mundgesundheit.

Der Tabakrauch stört die Durchblutung der Mundschleimhaut und des Zahnfleischs und schwächt die natürlichen Abwehrkräfte. Dadurch haben schädliche Bakterien und andere Mikroorganismen ein leichtes Spiel. Besonders gerne siedeln sich die kleinen Schädlinge an den Zahnfleischrändern an, also zwischen Zahn und Zahnfleisch. Dort sorgen sie für gefährliche Krankheiten und Entzündungen. Leute, die rauchen, leiden häufig an einem chronisch entzündeten Zahnbett, der berüchtigten Parodontitis. Bei dieser Entzündung löst sich die Knochensubstanz rund um die Zähne herum langsam auf. Das ist äusserst schmerzhaft und kann zu Zahnausfall führen.

Nicht nur Zahnfleisch und Kiefer, auch die Zähne selbst werden durch den Tabak angegriffen. Der Rauch führt zu Ablagerungen, das bisher weisse Gebiss färbt sich gelb. Wer raucht, hat häufiger Zahnstein und Karies.

Beides begünstigt Löcher in den Zähnen. Das Perfide ist, dass das Rauchen die Durchblutung vermindert. Dadurch blutet das Zahnfleisch bei Raucherinnen und Rauchern weniger. Deshalb bemerken sie Erkrankungen häufig erst, wenn sie schon weit fortgeschritten sind – und im schlimmsten Fall tödlich enden. Denn der giftige Rauch greift die Zellen im Mund derart an, dass Mundhöhlenkrebs entstehen kann: Bösartige Tumore wachsen in der Zunge oder in der Wange. Raucherinnen und Raucher sind sechsmal häufiger von Krebs im Mundraum betroffen als Nichtraucherinnen und Nichtraucher. Besonders gefährdet ist, wer neben den Zigaretten noch Alkohol konsumiert.

Denk daran: Der Mund ist unser Aushängeschild. Wer gute Zähne und einen frischen Atem besitzt, wirkt gepflegt und attraktiv. Trage also Sorge zu deinen Zähnen. Putze sie regelmässig mit Sorgfalt und rauche nicht. Dadurch musst du weniger zu deiner Zahnärztin oder deinem Zahnarzt und ersparst dir eine Menge Unannehmlichkeiten und Geld!

Mehr über deine Zähne und wie du sie optimal schützen kannst, erfährst du in der Broschüre «Ein gesunder Mund ein Leben lang». Die Broschüre kannst du im Shop www.at-schweiz.ch als PDF herunterladen oder bestellen.



Kantonale Tabak- und Suchtpräventionsfachstellen, Krebs- und Lungenligen

OXY – Das Magazin zum Experiment Nichtraucher
Herausgeberin: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT,
Haslerstrasse 30, 3008 Bern
Redaktion: Patricia Götti, götti kommuniziert; Georg Stalder
und die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Auflage: 44'000 in Deutsch, 4'200 in Französisch, 1'800 in Italienisch
Gestaltung: Alber Visuelle Kommunikation, Zürich
Bild Titelseite: © Frank Baumann, Wörterseh
Druck: Albrecht Druck, Oberglarigen

Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT führt den Wettbewerb zusammen mit den kantonalen Tabak- und Suchtpräventionsstellen sowie den kantonalen Krebs- und Lungenligen durch. Experiment Nichtraucher wird vom Tabakpräventionsfonds finanziert.