



EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN

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

Nummer 44, Dezember 2018



**«FAIRNESS IST
EINFACH EINE FRAGE
DES CHARAKTERS»**

Interview mit Gregory Wüthrich

«FAIRNES FRAGE DI

Liebe Schülerinnen und Schüler

Wir gratulieren euch zu eurer Entscheidung, am Experiment Nichtrauchen 2018/2019 teilzunehmen. Herzlich willkommen! Seit dem 9. November 2018 bis zum 9. Mai 2019 gelten die Wettbewerbsbedingungen.

Der Fussballclub BSC Young Boys (YB) hat diesen Sommer erstmals seit 32 Jahren den Schweizer Meistertitel erhalten und wir nehmen dies zum Anlass, in diesem OXY mit dem YB-Spieler, Gregory Wüthrich, ein interessantes Interview zu führen.

Schlimm genug, dass Kinderarbeit bei der Tabakernte überhaupt im Spiel ist. Aber welche gesundheitlichen Folgen diese für die Kinder leider zusätzlich hat, lest ihr ebenfalls in diesem OXY.

Wir wünschen euch eine anregende Lektüre und interessante Diskussionen...

Euer Team
Experiment
Nichtrauchen

OXY: Gregory, was für ein Hammerjahr für deinen Club YB – diesen Sommer der erste Meistertitel seit 32 Jahren, dann der Einzug in die Gruppenspiele der Champions League. Wie fühlt es sich an für einen jungen Spieler wie dich, gegen Superstars spielen zu können wie Cristiano Ronaldo von Juventus Turin oder Paul Pogba von Manchester United?

Gregory: Es ist ein unbeschreibliches Gefühl. Ich brauchte einige Zeit, um das Ganze überhaupt realisieren zu können. Ich bin einfach überglücklich. Es ist eine Genugtuung und eine Bestätigung nach den letzten schwierigen zwei Jahren mit meiner langen Verletzungspause und der Arbeit, die ich geleistet habe, um mich wieder zurückzukämpfen.

Mehr davon später – jetzt noch mal zurück zu euren Erfolgen: Ist mit diesen auch der Druck angestiegen, ein Vorbild sein zu müssen – immerhin stehst du ja jetzt mehr denn je ständig in der Öffentlichkeit?

Klar sind wir seit dem Meistertitel mehr als zuvor in der Öffentlichkeit.

Bild: Toa Heftiba / Unsplash

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
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
Telefon 061 269 99 66

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 Zentralschweiz
Telefon 041 857 00 16
gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 859 17 27

TG Lungenliga Thurgau
Telefon 071 626 98 98

UR Bildungs- und Kulturdirektion
Abteilung Sport
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
ZEPR
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

»S IST EINFACH EINE ES CHARAKTERS«

Nun zu deiner Verletzung, 2016 war das. Du hast das Kreuzband und den Meniskus gerissen. Wie ist das passiert?

Das war während eines Spiels, aber ohne Fremdeinwirkung. Ich bin aufgesprungen und unglücklich gelandet. Ich habe dann einfach weiter gespielt. Erst am nächsten Tag hatte ich grosse Schmerzen, und daraufhin machten wir ein MRI (Magnetresonanztomographie).

Du musstest dann mehrere Operationen über dich ergehen lassen und bist fast ein Jahr lang verletzt ausgefallen. Sicher eine nicht einfache Zeit?

Ja, das war schon schwierig. Ich konnte erst nach acht Monaten wieder voll mit der Mannschaft trainieren. Die Reha dauert besonders lange, weil zusätzlich zum Kreuzband auch der Meniskus gerissen war. Den ersten Monat nach der Verletzung durfte ich das Knie überhaupt nicht belasten und ging an Krücken. Der Physiotherapeut bewegte nur ganz vorsichtig das Knie ein wenig. Da verlierst du enorm viel Muskelmasse, die du in den nächsten Monaten Schritt für Schritt wieder auftrainieren musst. Du musst dir eigentlich alles wieder neu beibringen. Wenn du dann wieder ins Training einsteigen kannst mit der Mannschaft, ist das Schwierigste der mentale Aufbau, und es dauert lange, bis du wieder Vertrauen hast in dein Knie.

Wie hast du das geschafft?

Ich hatte da einen Schlüsselmoment im Training. Da ging mir ein Mitspieler bei einem Zweikampf ein wenig ins Knie. Ich merkte dann aber, dass gar nichts wehtat und alles standhielt. Das zu merken war enorm wichtig, um wieder Vertrauen zu fassen.

Fussball ist ja ein Mannschaftssport. Aber mich dünkt, das wird manchmal fast vergessen bei all

den Egomane auf dem Platz.

Wie ist der Teamgeist bei euch?

Wir haben eine super Stimmung im Team. Klar ist dies leicht bei unseren Erfolgen. Aber ich denke, wir sind in den letzten Jahren als Mannschaft extrem zusammengeschweisst. Wir würden auch gemeinsam durch Zeiten gehen, in denen es nicht so gut läuft, und jeder würde für den anderen einstehen.

Was bedeutet dir Fairness?

Die steht für mich ganz oben. Fairness ist einfach eine Frage des Charakters, und zwar nicht nur im Sport, sondern allgemein. Man sollte sich allgemein im Leben fair verhalten und korrekt!

Aber du bewegst dich als Fussballer in einem Gebiet, in das Fouls und Unsportlichkeiten einfach dazu gehören scheinen – wie gehst du damit um?

Klar gibt es im Fussball Schauspieler, die sich schnell fallen lassen, oder Spieler, die aggressiver einsteigen als normal. Es gibt ganz üble Fouls. Aber es ist dann an den Schiedsrichtern, diese zu ahnden und konsequent gelbe oder rote Karten zu geben. Als Spieler muss man sich immer bewusst sein: Fussball ist halt ein Sport, in dem Verletzungen passieren können.

Offt hört man, in der Innenverteidigung müsse man hart spielen –

findest du das auch?

Bis zu einem gewissen Grad stimmt das: Eine gewisse Härte gehört gerade als Verteidiger dazu. Ich selbst gehe auch relativ hart in Zweikämpfe – aber sicher nie fies. Ich bemühe mich dabei immer, den Ball zu spielen und nicht den Spieler zu treffen. Und sicher nicht eine Verletzung des andern in Kauf nehmen.

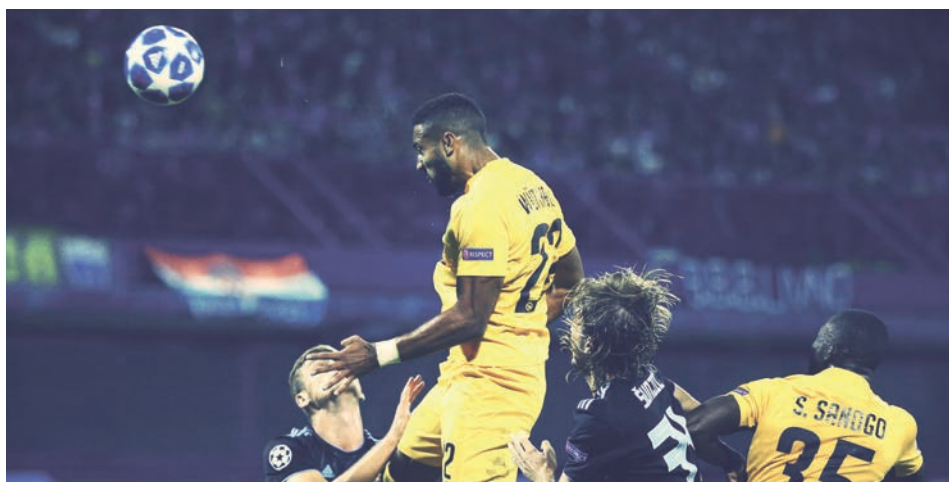
Anderes Thema: Wie sieht als Topp Athlet dein Trainingsprogramm aus?

Jetzt während der Saison trainieren wir 5- bis 6-mal pro Woche jeweils ungefähr eine Stunde. Und davor wärmt sich jeder selbst auf, geht aufs Fahrrad oder macht Krafttraining, das ist ganz individuell. Wir müssen einfach eine Stunde, bevor das Training anfängt, da sein. Es gibt auch Spieler, die einfach noch einen Kaffee trinken oder zusammen plaudern.

Und du?

Bei mir ist es unterschiedlich, manchmal gehe ich noch in den Kraftraum, manchmal trinke ich auch einfach etwas. Und dann muss ich ja auch immer noch meine Übungen machen fürs Knie, auch wenn ich keine Beschwerden mehr habe.

Du bist offenbar gewohnt daran, auf einige Dinge verzichten zu müssen – aber fällt dir das trotzdem manchmal schwer?



Damit habe ich nicht so Mühe. Zum Glück bin ich nicht einer, der gross auf Süßes steht. Und man weiß ja auch, wann man sich eher etwas gönnen kann. Zum Beispiel an einem trainingsfreien Wochenende oder auch während der Ferien. Aber in den Ferien haben wir übrigens auch ein Trainingsprogramm, das uns der Konditionstrainer mitgibt. An dieses halte ich mich definitiv. Da bin ich mir auch selbst lieb: Die Trainingslager nach den Ferien sind jeweils sehr hart, das hält man nicht durch, wenn man sich nicht schon vorher etwas Kondition aufgebaut hat!

Hand aufs Herz: Waren Zigaretten nie ein Thema für dich, oder hast du auch schon eine Zigarette ausprobiert?

Nein, wirklich nie. Ich habe mich halt auch immer in Sportlerkreisen bewegt und viel Sport gemacht, war die ganze Zeit am Fussball spielen mit meinen Freunden. Ausserdem war ich dann schon ab 12 bei YB, und dort wird dir auch gesagt, auf was du achten solltest bei deinem Körper. Wenn dein Ziel ist, Profifussballer zu werden, dann weisst du einfach, dass du auch auf gewisse Dinge verzichten musst.

Steckbrief

Vorname, Name:
Gregory Wüthrich
Geburtstag: **4. Dezember 1994**
Wohnort: **Bern**
Beruf: **Fussballspieler (Innenverteidigung) beim Super-League-Club BSC YB**
Lieblingmusik: **Hiphop, The Weeknd**
Lieblingsspeise: **Rindsfilet mit Süsskartoffeln**
Lieblingssportarten: **Natürlich Fußball und zum Schauen am TV American Football**

Tabak aus Kinderhänden

Der grösste Teil des Tabaks für Zigaretten stammt aus Plantagen in Afrika und Asien. Auf den dortigen Feldern ist Kinderarbeit gang und gäbe.

Tabak ist eigentlich keine besonders anspruchsvolle Pflanze. Sie wächst fast überall, auch in der Schweiz. Trotzdem beziehen die Tabakkonzerne den Rohstoff für ihre Zigaretten zu über 90% von Plantagen in Afrika oder Asien. Hier ist er am billigsten. Der tiefe Preis kommt nicht von ungefähr: Es gibt in diesen Weltteilen kaum Gesetze, die die Arbeit regeln oder den Arbeiterinnen und Arbeitern auf den Feldern faire Löhne ermöglichen. Auch Kinderarbeit ist weit verbreitet.

Die Pflanze macht krank

Ein Mädchen, das die Arbeit auf den Tabakfeldern kennt, ist die 14-jährige Julæping Putri. Seit sie drei Jahre alt ist, hilft sie ihrer Mutter auf einer grossen Plantage in Indonesien. Sie muss hier arbeiten, weil der Lohn ihrer Eltern alleine nicht ausreicht, um die Familie zu ernähren. Wie viele andere Menschen auf der Plantage leidet auch Julæping an schweren gesundheitlichen Problemen durch den Kontakt mit der giftigen Tabakpflanze. «Seit Jahren habe ich Schmerzen in der Brust. Das Atmen fällt mir schwer und manchmal beginnt mein Herz zu rasen», sagt sie im Interview zu einer englischen Zeitung, die über ihr Leben berichtet. «Am schlimmsten sind die Symptome in der Erntesaison.»



Julæpings Beschwerden kommen davon, dass sie mit blossen Händen die Tabakblätter anfassen muss. Das führt zu einer chronischen Nikotinvergiftung, die besonders Kinder, aber auch Erwachsene befällt. Die Krankheit hat einen eigenen Namen: «Grüne Tabakkrankheit». Schutzbekleidung würde dagegen helfen, doch Julæping und ihre Mutter müssten diese selbst kaufen – und dafür fehlt ihnen das Geld.

Ein Teufelskreis beginnt

Insgesamt arbeiten mehrere tausend Kinder wie Julæping in Indonesien im Tabakanbau. Noch grösser ist ihre Zahl in Afrika. Allein im Land Malawi in Südostafrika sind es zirka 80 000 Kinder, die arbeiten, statt zur Schule zu gehen. Damit geraten die Kinder in einen Teufelskreis: Ohne Schulabschluss und Ausbildung finden sie als Erwachsene keinen anderen Job und müssen ihr ganzes Leben lang die schwere, schlecht bezahlte und krank machende Arbeit auf dem Tabakfeld verrichten.



Kantonale Tabak- und Suchtpräventionsfachstellen, Krebs- und Lungenligen

OXY – Das Magazin zum Experiment Nichtrauchen
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: zVg
Druck: Albrecht Druck, Obergerlafingen

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