



EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN

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

Nummer 45, März 2019



**«Beim Nichtrauchen
kann es wirklich keine
Ausnahmen geben!»**

Liebe Schülerinnen und Schüler

In diesem Schuljahr nehmen 2308 Schulklassen in der ganzen Schweiz am Wettbewerb teil. Christoph von Ah, ein Klassenlehrer an der Schule Eschenbach bei Luzern, engagiert sich bereits zum fünften Mal mit einer Klasse am Experiment Nichtrauchen. Lest mehr dazu in diesem Oxy.

E-Zigaretten werden zu Unrecht verharmlost. Einige Risiken sind bereits jetzt bekannt, einige werden es erst nach Veröffentlichung der Studien in ein paar Jahren sein. Natürlich ist der Konsum von E-Zigaretten beim Experiment Nichtrauchen nicht zugelassen und das mit gutem Grund. Lest den Artikel dazu.

Alle Klassen, von denen wir die Kontrollformulare rechtzeitig erhalten und die die Wettbewerbsbedingungen eingehalten haben, nehmen an der Verlosung teil. Ab dem **10. Mai 2019** ist auf der Website www.experiment-nichtrauchen.ch ersichtlich, welche Klassen die Reise-gutscheine gewinnen.

Wir wünschen euch für die Verlosung viel Glück!

*Euer Team
Experiment
Nichtrauchen*

«Beim Nic keine Aus

«Am Ende haben sich alle eingeschworen aufs Nichtrauchen.» Christoph von Ah, Klassenlehrer an der Schule Eschenbach bei Luzern weiss, wovon er spricht. Er macht mit seinen Klassen bereits zum fünften Mal beim Experiment Nichtrauchen mit. Mit der 2b, seiner jetzigen Klasse, sei er bereits letztes Jahr dabei gewesen. «Damals waren alle unisono überzeugt davon, niemals mit Rauchen anzufangen.» Dies sei nun, ein Jahr später, im Prinzip bei ihnen immer noch so, nur gebe es jetzt zwei oder drei Jungs, die gefragt hätten, ob denn das Rauchverbot auch während der Fastnacht gelte. «Aber es wurde ihnen dann schnell klar, dass es wirklich keine Ausnahmen geben kann!» In der Gegend hier sei die Fastnacht halt eben sehr präsent, und ebenso wie an den vielen Schwingfesten sei dort das Schnupfen und Rauchen immer wieder ein Thema.

Bild: Juunplash

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 ABildungs- 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 Jugendgesundheit
ZEPRÄ
Telefon 041 728 39 39

ZH ZFPS
Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs
Telefon 044 271 87 23

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

«Nicht rauchen kann es wirklich Entscheidungen geben!»



«Rauchen ist sehr schädlich, unnötig und gefährlich. E-Zigaretten sind gleich schlimm.» Alina, 14

Der engagierte Lehrer mit Jahrgang 1966 bringt das Thema Tabak jeweils erst später im Schuljahr der 2. Sekundarstufe zur Diskussion in die Klasse ein mit ihren 13 Mädchen und 9 Jungen. Oft geschehe das etwa in Zusammenhang mit der Thematisierung von problematischem Alkoholkonsum und Ausgehverhalten. Generell halte er aber «den Ball jeweils lieber eher flach» bei solchen Dingen. Denn schliesslich: Diese



«E-Zigaretten sind überhaupt nicht harmlos!» Robin, 13

künstlich in den Vordergrund zu rücken, könne einen Reiz auch erst auslösen. Natürlich habe er das Thema aber aufgegriffen, als es um die Anmeldung für das Experiment Nichtrauchen ging.

Das Experiment Nichtrauchen ist bei den Lehrpersonen sehr beliebt. Acht von zehn von ihnen nehmen wiederholt mit ihren Klassen am Experiment teil. Christoph von Ah



«Rauchen ist nur Geldverschwendung und macht deinen Körper kaputt.» Jonas, 14

weiss nur von positiven Erfahrungen zu berichten: Nie musste er beobachten, dass jemand während des laufenden Projektes ins Rauchen verfallen wäre. Und wenn es nicht so wäre, «hätte mir dies die oder der Betreffende ehrlich gesagt – da habe ich voll und ganz Vertrauen in meine Schülerinnen und Schüler», sagt von Ah mit Überzeugung.



«Ich hoffe, dass niemand anfängt zu rauchen!» Alina, 13

Christoph von Ah ist verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder. Der gelernte Elektronikmechaniker ist auf dem zweiten Bildungsweg Lehrer geworden und unterrichtet seit dem Jahr 2005. Er kann keinen Trend feststellen in diesen Jahren, aber: «Im Vergleich zu meiner Jugend stelle ich eine positive Entwicklung fest.» Heute sei das Rauchen viel weniger präsent als früher, und es gebe mehr nichtrauchende junge Leute, wie er finde. «Ich denke, dass allgemein in den letzten Jahrzehnten ein Umdenken stattgefunden hat in die Richtung gesünder leben, auch punkto Ernährung.»



«Rauchen ist nie cool, sondern einfach nur blöd. Man ist cool, wenn man nicht raucht!» Fiona, 13

E-Zigarette: Rauchen mit unbekannten Folgen



Wie schädlich sind E-Zigaretten eigentlich?

Immer mehr Raucherinnen und Raucher in der Schweiz greifen zu E-Zigaretten. Personen, die mit einem elektrischen Gerät «dampfen», sind überzeugt: «E-Zigaretten sind viel weniger schädlich als Zigaretten.» Viele behaupten sogar: «E-Zigaretten sind harmlos.»

Was ist an solchen Behauptungen dran? Wie schädlich sind E-Zigaretten wirklich? Diese Frage lässt sich heute erst ansatzweise beantworten. Das liegt daran, dass E-Zigaretten relativ neu sind, es gibt sie erst seit etwa 10 Jahren. Die langfristigen Auswirkungen auf den Körper lassen sich deshalb noch gar nicht erforschen.

Erste Risiken sind bereits bekannt

Die meisten Gesundheitsfachleute sind heute der Meinung, dass E-Zigaretten wahrscheinlich deutlich weniger schädlich sind als Zigaretten. Der Grund für diese Einschätzung ist, dass viele giftige Verbrennungsstoffe wie Kohlenmonoxid im Dampf der E-Zigarette nicht vorkommen. Trotzdem raten die Fachleute, lieber vollständig auf das Rauchen zu verzichten. Denn die E-Zigarette hat auch ihre problematischen Seiten.

Zum einen enthalten E-Zigaretten Nikotin, so wie normale Zigaretten auch. Nikotin ist ein Nervengift, welches das Herz und das Kreislaufsystem belastet und das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht. Zum anderen enthalten E-Zigaretten diverse Inhaltsstoffe, die bisher noch gar nie inhaliert worden sind. Dazu gehören zum Beispiel die Flüssigkeiten Glycerin und Propylenglycol, die verantwortlich sind für den Dampf. Bei diesen Stoffen weiss man noch nicht, was passiert, wenn man sie in die Lunge saugt. Viele Raucherinnen und Raucher berichten, dass E-Zigaretten ein Engegefühl in der Brust auslösen.

Krank erst nach Jahrzehnten

Bei Tabakprodukten verstreichen meistens mehrere Jahre bis Jahrzehnte, bis schlimme Krankheiten wie Lungenkrebs auftreten oder bis man einen Herzinfarkt bekommt. Welche Folgen das Rauchen von E-Zigarette langfristig hat, ist heute noch völlig offen. Wer also behauptet, E-Zigaretten seien unschädlich, vertritt vor allem die persönliche Überzeugung.



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: 50'000 in Deutsch, 4'500 in Französisch, 1'700 in Italienisch
Gestaltung: Alber Visuelle Kommunikation, Zürich
Bild Titelseite: Annette Boutellier
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.