



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

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

Nummer 46, Juni 2019



**Clean zu bleiben
ist cool!**

Liebe Schülerinnen und Schüler

Das Schuljahr neigt sich dem Ende zu und das Experiment Nichtrauchen ist bereits abgeschlossen. 2308 Klassen haben am Wettbewerb teilgenommen und 1588 davon haben die Wettbewerbsregeln eingehalten.

Diese OXY-Ausgabe stellt das Programm cool and clean für fairen und sauberen Sport vor. Warum Zigaretten eigentlich süchtig machen ist ebenfalls Thema dieser Sommerausgabe. Viel Spass beim Lesen!

Eine weitere Wettbewerbsrunde ist angesagt. Für alle künftigen Schülerinnen und Schüler des sechsten bis neunten (HarmoSZählung 8. bis 11.) Schuljahres startet der Wettbewerb am 8. November 2019. Eure Lehrerin/euer Lehrer erhält die Anmeldeunterlagen per Post zugestellt. Ab September sind Anmeldungen möglich auf www.experiment-nichtrauchen.ch.

Das Projekt «ready4life» unterstützt euch im Umgang mit Alltagsstress, zeigt, wie sich Konflikte lösen lassen, und gibt Tipps für Wohlbefinden und Gesundheit. Es richtet sich speziell an Berufslernende.

Allen Schülerinnen und Schülern, die aus der Schule austreten, wünschen wir auf dem weiteren Lebensweg nur das Beste und natürlich eine rauchfreie Zukunft.

Viel Spass in euren Sommerferien!

*Euer Team
Experiment
Nichtrauchen*

Bild: Uumsplash

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 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

Clean zu bleiben ist cool!



Bild: Stockphoto

Stellt euch diese Situation vor: Ihr spielt in einem Sportverein, habt mit eurem Team gerade den letzten Wettkampf der Saison gewonnen und damit auch den Meistertitel. Klar, dass in der Garderobe ausgelassene Stimmung herrscht. Plötzlich nimmt ein Kollege eine Zigarre hervor und ruft: «Das muss gebührend gefeiert werden – nehmt alle einen Zug vom Meistertropfen!»

So in etwa beginnt eines der Rollenspiele des nationalen Präventionsprogramms cool and clean von Swiss Olympic. Zusammen mit euren Teamkolleginnen und -kollegen und eurer Trainerin oder eurem Lagerleiter spielt ihr die Situation durch und sucht nach möglichen Antworten und Strategien, das Angebot abzulehnen, weil ihr ja eigentlich nicht rauchen möchtet.

Sport soll fair und sauber sein

Zu finden ist dieses Rollenspiel zusammen mit einer Fülle von weiterem Spielmaterial und vielen Informationen auf der Homepage

von cool and clean – alles unter dem Motto von erfolgreichem, fairem und sauberem Sport. Primär richtet sich die Website zwar an die Leiterinnen und Leiter von Jugendteams in Vereinen im Alter zwischen 10 und 20 und von Sportlagern. Aber das Gute dabei: Die Angebote sind für alle frei zugänglich, und auch ihr könnt herumstöbern, so viel und lange ihr wollt.

Zum Beispiel findet ihr dort spannende kleine Sportgeschichten, wie die von dem wohl besten Schwimmer der Welt, Michael Phelps, und seinem Fast-K.-O.-Schlag. Er wurde nämlich beim Rauchen und Konsumieren von Marihuana erwischt und fotografiert – worauf seine Sponsoren allesamt absprangen und der Verband ihn eine ganze Weile lang sperrte.

Klare Bekenntnisse verlangt

Das Präventionsprogramm baut auf sechs Commitments auf, zu denen sich die Leitenden zusammen mit den Jugendlichen beken-

nen (siehe erste Box). Und da steht ganz klipp und klar: «Ich verzichte auf Tabak!» Das Programm widmet sich aber nicht nur der Tabakprävention, sondern greift auch andere Themen auf: Alkohol, Doping, Social Media und Ernährungsfragen.

Wichtigster Partner seien die 86 Sportverbände und fast 20'000 Sportvereine in der Schweiz, sagt Adrian von Allmen, der cool and clean bei Swiss Olympic leitet. Prima sei, wenn sich die Trainer und Leiterinnen bei cool and clean registrierten – dann erhielten sie immer wieder die neusten Informationen und ab und zu coole Geschenke.

Die «cool and clean»-Commitments

1. Ich will meine Ziele erreichen! (Jugendsport)
Ich will an die Spitze!
(Nachwuchsleistungssport)
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol! (U16)
Wenn ich Alkohol trinke,
dann ohne mir und anderen
zu schaden! (16+)
6. Ich ... ! / Wir ... !
(eigenes Commitment)

Spielt ihr in einem Sportverein mit und wollt mit eurem Team 1000 Franken gewinnen? Nichts einfacher als das. Ihr müsst nur eure Trainerin oder euren Trainer mit ins Boot holen und euch in einem Ehrenkodex zum Nichtrauchen verpflichten. Dann nichts wie Mitmachen beim «Wettbewerb Sport rauchfrei», ganz ähnlich also wie beim Experiment Nichtrauchen! Mehr findet ihr auf:

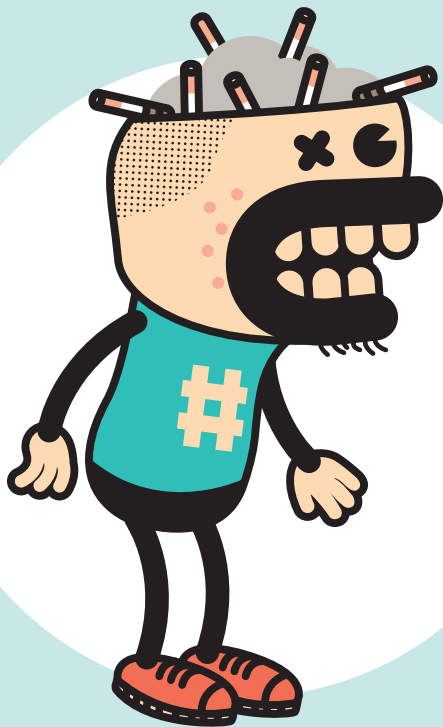
www.coolandclean.ch/inhalt/wettbewerb

Warum machen Zigaretten eigentlich süchtig?

Wer einmal mit dem Rauchen angefangen hat, kann fast nicht mehr damit aufhören. Warum ist das eigentlich so?

Bestimmt weisst du, dass Zigaretten sehr schnell süchtig machen und dass es sehr schwierig ist, mit dem Rauchen wieder aufzuhören, wenn man einmal angefangen hat. Für die Sucht verantwortlich ist ein Stoff, der in den Tabakblättern enthalten ist: das Nikotin.

Beim Rauchen einer Zigarette oder E-Zigarette gelangt das Nikotin über die Lunge ins Blut und über die Blutbahnen ins Gehirn. Im Gehirn setzt es verschiedene Mechanismen in Gang. Adrenalin und Glückshormone werden ausgeschüttet. Das Adrenalin bewirkt, dass man wacher wird, die Glückshormone, dass man sich glücklich und wohl fühlt. Auch wenn du nie geraucht hast, kennst du diese Effekte. Adrenalin wird auch beim Sport ausgeschüttet oder wenn du einen spannenden Film schaust. Die Wirkung von Glückshormonen spürst du, wenn du ein Geschenk bekommst oder etwas Feines isst.



Ein Teufelskreis beginnt

Wer eine Zigarette raucht, erlebt also einen künstlich hervorgerufenen Kick. Das bewegt viele dazu, sich wenig später erneut eine Zigarette anzuzünden. Doch der Körper gewöhnt sich rasch an das Nikotin und braucht immer mehr, um die gleiche Wirkung noch einmal zu erleben.

Schon nach wenigen Zigaretten können Entzugssymptome auftreten, wenn das Nikotin ausbleibt. Betroffene fühlen sich unwohl, werden nervös und gereizt und haben Mühe, sich zu konzentrieren. Sie greifen nach einer Zigarette, um diese Symptome zu lindern. Doch die unguuten Gefühle verschwinden dadurch nur kurz – wenig später kehren sie umso stärker zurück. Wer einmal in diesen Teufelskreis gerät, findet nur schwer wieder heraus. Die meisten Leute, die eigentlich sehr gerne mit dem Rauchen aufhören möchten, brauchen mehrere Jahre und Versuche, bis sie es endlich schaffen.

Zusatzstoffe für schnellere Sucht

Die Hersteller von Zigaretten und anderen Nikotinprodukten freuen sich über die Suchtwirkung von Nikotin, denn sie zwingt die Raucherinnen und Raucher dazu, über Jahre und Jahrzehnte Nachschub zu kaufen. Damit die Leute noch schneller süchtig werden, mischen die Hersteller zusätzliche Stoffe in den Tabak. Zum Beispiel Zucker. Zucker macht den Rauch weniger beissend. Dadurch werden die Leute animiert, den Rauch tiefer und länger zu inhalieren, was die Aufnahme des Nikotins verstärkt.

Vielleicht kennst du jemanden, der früher einmal geraucht hat. Frage sie oder ihn doch einmal, wie es war, mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten ehemaligen Raucherinnen und Raucher erinnern sich noch sehr gut daran.



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, 4'500 in Französisch, 1'700 in Italienisch
Gestaltung: Alber Visuelle Kommunikation, Zürich
Bild Titelseite: iStockphoto
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.