



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

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

Nummer 47, Dezember 2019

SEI DEINE EIGENE INSPIRATIONSQUELLE

Interview mit Nevin Galmarini



Hey!

Schön machst du beim Experiment Nichtrauchen mit und liest das neue OXY!

Wie viel Geld spart eine Person im Jahr eigentlich, wenn sie auf Zigaretten verzichtet? Auf diese Frage gehen wir im zweiten Teil des OXY ein. Zuerst stellen wir dir den erfolgreichen Profisnowboarder, Nevin Galmarini, vor.

Hast du den Erklärfilm zum Experiment Nichtrauchen schon gesehen? Den dreiminütigen Film findest du auf unserer Webseite.

Wir wünschen dir viel Spass beim Lesen des OXY und natürlich ganz viel frische Luft!

Herzliche Grüsse

*Dein Experiment-
Nichtraucher-Team*

Kontakt

Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz
experiment-nichtrauchen.ch
info@at-schweiz.ch
Tel 031 599 10 20

Wenn du wissen möchtest, wer in deinem Kanton hinter Experiment Nichtrauchen steht, besuche unsere Webseite:
**experiment-nichtrauchen.ch/
kantonale-fachstellen**



«Ich sehe null Sinn darin zu rauchen»



OXY: Auf deiner Homepage steht das Zitat «Dream big – ride hard», also «Träume gross – fahre hart». Welche Bedeutung hat dieses Zitat für dich?

Nevin: Ich bin ein grosser Träumer. Aber noch besser ist es, Träume zu einem Ziel zu konkretisieren. Dann setze ich alles daran, dieses auch zu erreichen. Mir gefällt das Zitat, weil es auch ganz konkret ausdrückt, dass ich als Alpin-Snowboarder mit «hard boots» fahre, also mit harten Schalschuhen, fast wie Skischuhe.

Wie erklärst du jemandem, der deinen Sport nicht kennt, wie Parallel-Riesenslalom funktioniert?

Wie bei Skirennen gibt es Tore, die man umfahren muss. Bei uns gibts zusätzlich einen zweiten Kurs nebendran und man misst sich direkt mit dem Fahrer nebenan. Wenn du langsamer bist als der, scheidest du aus. Wenn nicht, bist du eine Runde weiter, bis hin zum entscheidenden Finallauf.

Was fasziniert dich am Parallel-Riesenslalom?

Das alles auf die Formel «Mann gegen Mann» reduziert ist. Vor jedem Lauf weisst du genau, jetzt gilt es ernst, du bekommst keine zweite Chance. Der Druck ist maximal, und du musst den Kopf beieinander halten, taktisch gut fahren und trotzdem nicht viel überlegen – und dies mehrfach am Tag. Man fühlt sich so lebendig. [lacht]

Kaum vorzustellen, du selbst würdest rauchen als Profisportler. Stimmt der Eindruck?

Ich glaube, ich habe in meinem ganzen Leben noch nie eine ganze Zigarette geraucht. Im Ernst, ich sehe null Sinn darin zu rauchen. Klar könnte ich jetzt eine rauchen und trotzdem um den Gesamtweltcup mitfahren. Das Problem ist nicht der Einzelfall, sondern, dass es schnell mehr werden kann – da fange ich lieber erst gar nicht an.

Im Snowboardsport ist das Kiffen doch ein Thema – wenn ich an all die coolen Freestyle-Snowboarder denke, die dazu auch noch coole Musik hören und Videos von ihren Tricks machen?

Nie und nimmer im Profisport. Auch meine Freestyle-Kollegen sind absolute Topp Athleten und können sich nicht erlauben zu rauchen oder zu kiffen. Das heisst aber nicht, dass wir nicht coole Musik hören...!

Wenn du dir selber als 15-Jährigem einen Tipp geben könntest, was wäre das?

Früher habe ich immer auf das geblickt, was die anderen machen, und mich von dem inspirieren lassen. Jetzt weiss ich: Es kommt schon gut, wenn ich das mache, was ich wirklich will. Konzentriere dich auf dich und sei deine eigene Inspirationsquelle. So ist es auch mit dem Rauchen. Wenn du das tust, was du wirklich selbst willst – dann wirst du die erste Zigarette auch niemals zu Ende rauchen. Denn sind wir ehrlich: Keiner findet die fein.



Final-Lauf: Nevin (rechts) fährt gegen Lee Sangho und gewinnt Gold! Olympia Pyeongchang 2018. (Bild: KEYSTONE-SDA/EPA/FAZRY ISMAIL)



Steckbrief

Beruf: Snowboard Profi

grösste Erfolge: Gesamtweltcup-Sieger 2018, Olympia Gold 2018, Olympia Silber 2014, siebenfacher Schweizermeister

Profisportler seit: 2013

Geburtstag: 4.12.1986

Wohnort: Ardez GR

Lieblingssort: Schneesportgebiet Motta Naluns Scuol

Lieblingssong: Pretty Pimpin – Kurt Vile

Lieblingswebseite: pinkbike.com

sehr lecker: Pizza

voll cool: Surfen am Meer oder Bike-Trails in den Bergen

total motivierend: gute Freunde mit crazy Ideen!

 @nevingalmarini

Ganz schön teuer!

Rauchen schadet nicht nur der Gesundheit – es schlägt auch aufs Portemonnaie. Wer ein Päckchen pro Tag raucht, gibt im Jahr über 3000 Franken aus.

Bestimmt ist dir schon aufgefallen, dass Raucherinnen und Raucher ganz schön viel Geld für Zigaretten ausgeben. Weisst du auch, wie viel es ungefähr ist? Die Rechnung ist gar nicht besonders kompliziert: Im Moment kostet ein Päckchen Zigaretten etwa 8,40 Franken. Ein Päckchen enthält 20 Zigaretten. Mit jeder Zigarette lösen sich also 42 Rappen in Luft auf – in ungesunde, stinkende Luft notabene.

Wer jeden Tag ein Päckchen raucht, gibt pro Monat ca. 250 Franken aus. Und in einem ganzen Jahr sogar 3066 Franken. Das ist ein ziemlich grosser Betrag. Mit diesem Geld könntest du AirPods für dich und für 15 Freundinnen und Freunde kaufen. Oder vielleicht möchtest du lieber etwas zu essen: Ein Gipfeli kostet beim Beck 1,50 Franken. Wie viele Male könntest du deine ganze Klasse zu einem Gipfeli einladen?

CHF pro Jahr

3066.–

919,80

306.–

2

6

20

Zigaretten pro Tag

Aus wenig wird viel

Auch wenige Zigaretten summieren sich über ein Jahr erheblich. Wer 2 Zigaretten pro Tag raucht, gibt insgesamt 306 Franken aus. Bei 6 Zigaretten pro Tag kommt man auf 919,80 Franken im Jahr, also fast tausend Franken.

Die meisten Raucherinnen und Raucher fangen mit wenigen Zigaretten an, aber der Körper verlangt wegen der Nikotinsucht rasch nach mehr. So steigert sich die Anzahl Zigaretten pro Tag über die Zeit. Wer sein Leben lang stark raucht, gibt locker 150'000 Franken und mehr aus.

Was findest du: Lohnt es sich, so viel Geld einfach zu «verbrennen»? Welche anderen Gründe sprechen ausser dem Geld noch gegen das Rauchen?

Auf der Webseite www.feel-ok.ch/tabak-spielgeld findest du übrigens einen spannenden Online-Rechner, mit dem du selber ausrechnen kannst, wie viel Geld du sparst, wenn du nicht rauchst – und was du dir alles dafür kaufen könntest.



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, 1'700 in Italienisch
Gestaltung: Alber Visuelle Kommunikation, Zürich
Bild Titelseite: Oceana Galmarini
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.