

# Rauchen schadet Ihrer Gesundheit

## **Lehrplan 21 und Nachhaltige Entwicklung**

Mehrere fächerübergreifende Themen des Lehrplans 21, welche unter der Leitidee Nachhaltige Entwicklung stehen, werden in diesem Tabakheft angesprochen. Weiter finden sich mögliche Bezüge, welche von diesen Themen aus zum Fachbereichslehrplan Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG) gemacht werden können. Mehr Informationen dazu im Teil zu den didaktischen Vorschlägen (ab S. 7).

Um den Unterricht bezogen auf die Leitidee einer Nachhaltigen Entwicklung zu planen und durchzuführen, empfiehlt sich die Orientierung an den folgenden didaktischen Prinzipien: Zukunftsorientierung, vernetzendes Lernen und Partizipation.

Das Hauptziel der Tabakprävention ist, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern. Ist jemand erwachsen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass er oder sie noch zu rauchen beginnt, sehr klein. Wenn es Jugendlichen also gelingt, nicht mit dem Rauchen anzufangen, kann ihnen dies viel Leid und Mühe ersparen.

Mit dem vorliegenden pädagogischen Heft sollen Schülerinnen und Schülern die Risiken, welche mit dem Tabakkonsum verbunden sind, aufgezeigt werden. Sie erarbeiten einerseits Wissen über die verschiedenen Auswirkungen des Tabakkonsums. Andererseits sollen sie sich ganz allgemein mit Risikoverhaltensweisen auseinandersetzen können und Kompetenzen im Umgang mit Risiken erwerben. Dies soll ihnen helfen, positive Entscheidungen in Bezug auf ihre Gesundheit zu treffen. Wirkungsvolle Tabakprävention setzt auf verschiedenen Ebenen an: Neben Wissen, Einstellungen und Verhaltensweisen von Jugendlichen, welche in diesem Heft im

Fokus stehen, sind auch strukturelle Massnahmen notwendig. Damit sind beispielsweise gesetzliche Verkaufseinschränkungen für Tabakprodukte, hohe Zigarettenpreise, rauchfreie öffentliche Räume und Werbeverbote für sämtliche Tabakprodukte gemeint. Regelungen für eine rauchfreie Schule werden normalerweise sowohl von Schülerinnen und Schülern als auch von Lehrpersonen gut akzeptiert. Nicht zuletzt wirken im Unterricht durchgeführte Präventionsmassnahmen, wie sie nachfolgend vorgeschlagen werden, glaubhafter, wenn sie in einer rauchfreien Schule stattfinden.

## **Inhalt**

- Informationen zu Tabakkonsum und Abhängigkeit
- Wasserpfeife und andere Produkte
- Risikoverhalten bei Jugendlichen
- Was kann Jugendlichen, die bereits rauchen, angeboten werden?
- Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung
- Weitere Informationen

# Risiken und Folgen des Tabakkonsums

Die nachfolgende Zusammenstellung der bedeutendsten Risiken des Zigarettenrauchens kann von der Lehrperson ergänzend eingebracht werden, um nach dem Quiz oder der Gruppenarbeit der Schülerinnen und Schüler wichtige Punkte hervorzuheben oder falsche Vorstellungen zu korrigieren (siehe Seite 7 des Hefts).

## Tabakabhängigkeit

Alle Tabakprodukte besitzen ein grosses Abhängigkeitspotenzial: Erste Abhängigkeitsanzeichen können sich schon nach wenigen gerauchten Zigaretten einstellen. Gelegentlicher Konsum führt bei den meisten Jugendlichen zu regelmässigem Konsum. Viele glauben, den Gelegenheitskonsum im Griff zu haben und unterschätzen dabei das Abhängigkeitspotenzial. Alle Personen, die regelmässig rauchen, haben mit Gelegenheitsrauchen angefangen. Aber es gibt nur wenige, die ihren Konsum ein Leben lang tief halten können.

## Kosten

Rauchen ist teuer: Bei einem Konsum von zwei Päckchen pro Woche wird im Jahr ein Betrag von rund 886 Franken allein für Zigaretten ausgegeben (Stand Zigarettenpreise 2015).

## Kurzfristige Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden

Selbst bei jungen und fitten Personen führt Rauchen zu Leistungseinbussen und Folgeschäden. Sportlerinnen und Sportler, die rauchen, können weniger Sauerstoff aufnehmen, ermüden schneller und haben einen höheren Puls im Ruhezustand.

Auch wer nur wenige Zigaretten raucht, beeinträchtigt die Gesundheit und geht das Risiko ein, abhängig zu werden.

Die Zähne verfärben sich durch das Nikotin bereits nach kurzer Zeit gelblich.

Mundgeruch und nach Rauch riechende Kleider und Haare sind nicht sehr attraktiv, erst recht nicht für Personen, die nicht rauchen.

Zigaretten haben einen grossen Einfluss auf die Muskulatur! Schon nach dem Rauchen von nur einer Zigarette nimmt die Muskelkraft vorübergehend um rund 10 Prozent ab.

Mädchen, die die Pille nehmen, sollten nicht rauchen, weil sich durch die Kombination von Rauchen und Pille das Risiko für gefährliche Herz und Kreislauferkrankungen und Thrombosen drastisch erhöht.

## Langfristige gesundheitliche Risiken

Jugendliche können sich nur schwer in die Zukunft hineinversetzen und fühlen sich oft von Gefahren nicht betroffen. Wenn sie rauchen, glauben sie, ihren Konsum im Griff zu haben und jederzeit wieder aufhören zu können. Es ist wichtig, ihnen die langfristigen Risiken deutlich zu erklären:

- Rauchen fördert diverse Krebs- und Atemwegserkrankungen (Asthma, Lungenentzündungen etc.). Vor allem Lungenkrebs ist eine Krankheit, welche vorwiegend durch Tabakrauch verursacht wird. Aber auch Brust-, Nieren- und Mundkrebs sowie weitere Krebsarten werden durch die giftigen Stoffe in Tabakprodukten verursacht.
- Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen: Tabakkonsum begünstigt die Verengung der Gefässwände, die Bildung von Blutgerinnseln und schwächt die Sauerstoffversorgung im Gewebe.
- Für Frauen: Rauchen in der Schwangerschaft schadet dem ungeborenen Kind und erhöht das Risiko, eine Fehlgeburt zu erleiden.
- Rauchen erhöht das Risiko für Unfruchtbarkeit bei Männern und Frauen.
- Rauchen lässt die Haut schneller altern: Sie wird faltig und blass.

## Was ist, wenn ich als Lehrperson selber rauche?

Rauchen Sie als Lehrperson selber, können Sie dies im Präventionsunterricht thematisieren. Wenn Sie Ihren Schülerinnen und Schülern von Ihren eigenen Erfahrungen berichten, könnte Ihr Präventionsunterricht glaubwürdiger sein. Erzählen Sie beispielsweise von Ihren gescheiterten Aufhörversuchen oder Ihren ambivalenten Gefühlen, was das Rauchen betrifft. Es wird empfohlen, nicht in der Gegenwart von Kindern und Jugendlichen zu rauchen. Als Lehrperson haben Sie eine Vorbildfunktion. Wenn Jugendliche Sie rauchend sehen, besteht daher das Risiko, dass diese denken, Rauchen ist in Ordnung.

So können Sie, auch wenn Sie selbst rauchen, hinter den Präventionsmassnahmen stehen und Jugendliche darin bestärken, nicht zu rauchen.

## Wie entsteht eine Abhängigkeit?

---

Das in Tabakprodukten enthaltene Nikotin ist die für die Abhängigkeit verantwortliche psychoaktive Substanz. Alle Tabakprodukte besitzen ein starkes Abhängigkeitspotential.

Nikotin erreicht innerhalb weniger Sekunden das Gehirn und beeinflusst dort für kurze Zeit Empfindungen und Stimmungslage. Abhängigkeitsanzeichen können sich schon lange vor dem täglichen Konsum einstellen. Das

Rauchen wird bereits nach wenigen Zigaretten mit einer erwarteten Wirkung verknüpft, wie Entspannung, Belohnung, Anregung, Stressbewältigung etc. Das Gefühl der Entspannung, das Rauchende oft empfinden, ist allerdings keine Steigerung von angenehmen Gefühlen, sondern das Nachlassen von unangenehmen Entzugerscheinungen dank der Zufuhr von Nikotin.

## Passivrauchen

---

Der passiv eingeatmete Zigarettenrauch enthält eine Vielzahl von Giftstoffen, die auch im aktiv inhalierten Rauch vorhanden ist. Beim Passivrauchen wird sowohl der Rauch der glimmenden Zigarette, sogenannter Seitenstromrauch, als auch der wieder ausgeatmete Rauch eingeatmet. Da Rauchende nur etwa einen Viertel des Tabakrauchs aufnehmen und diesen zum Teil auch wieder ausatmen, gelangt viel Rauch in die umgebende Luft. Dieser setzt sich in Haaren und Kleidern fest, Augen beginnen möglicherweise zu brennen. Der Tabakrauch

gelangt auch beim Passivrauchen über die Lungen in den Körper und kann zu Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen führen. In der Schweiz sterben jedes Jahr etwa 1000 Personen vorzeitig aufgrund dauerhafter Passivrauchbelastung (Nationales Programm Tabak 2008-2012).

Kinder sind besonders anfällig auf Passivrauch, da ihre Organe und ihr Immunsystem noch nicht voll entwickelt sind. Kinder, die Passivrauch ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Risiko für Asthma, Bronchitis und Mittelohrerkrankungen.

## Aktuelle Zahlen zum Tabakkonsum bei Jugendlichen

---

Auf der Internetseite [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) unter der Rubrik «Infos und Fakten» sind aktuelle Zahlen zum Tabakkonsum und zu den Gründen, weshalb Jugendliche rauchen, zu finden. Viele Jugendliche haben den Eindruck, dass ein grosser Teil der Gleichaltrigen raucht und dass Rauchen deswegen normal sei. Weshalb sollten sie es also nicht auch einmal ausprobieren? Tatsache ist jedoch, dass fast 84 Prozent der 15-Jährigen nicht

rauchen (HBSC 2014). Bei den jüngeren Schülerinnen und Schülern ist der Anteil jener, die nicht rauchen, noch deutlich grösser. Die Raucherquoten in der Gesamtbevölkerung wie auch bei den Jugendlichen sind in den letzten Jahren rückläufig. Der Raucheranteil war bei weiblichen Jugendlichen über lange Zeit kleiner als bei den männlichen Jugendlichen, scheint sich aber in den letzten Jahren anzugleichen. (Vgl. auch Heft 2 dieser Reihe)

## So genannte «leichte» oder «Bio» Zigaretten

---

Auch das Rauchen sogenannter «leichter» oder «Bio» Zigaretten bzw. Zigaretten «ohne Zusatzstoffe» ist gesundheitsschädigend. Denn sie enthalten allesamt einen hohen Anteil an krebserregenden Substanzen. Zudem wird an solchen «Leichtzigaretten» häufig nicht nur länger gezogen, sondern ihr Rauch auch tiefer inhaliert, damit der Körper die benötigte Dosis Nikotin erhält.

Aus diesem Grund dürfen Zigaretten in vielen Ländern, darunter auch in der Schweiz, nicht mehr mit Begriffen wie «light», «mild» oder «extraleicht» deklariert werden. Bei dem Aufdruck «Bio» handelt es sich ebenfalls um eine Marketingstrategie, die gezielt eingesetzt wird, um die Konsumierenden zu beruhigen.

## Wasserpfeife (Shisha), Kautabak, Schnupftabak und Co.

Manche meinen, dass das Wasser in der Wasserpfeife die Schadstoffe des Rauchs herausfiltert. Dies stimmt nicht. Der Rauch einer Wasserpfeife enthält praktisch die gleichen Schadstoffe wie der Rauch einer Zigarette. Das inhalierte Rauchvolumen ist beim Gebrauch einer Shisha deutlich höher als bei einer Zigarette.

Auch rauchlose Tabakprodukte wie Kau- oder Schnupftabak sind keineswegs unschädlich. Ihr Konsum erhöht

das Risiko für Krebserkrankungen, Entzündung der Nasenschleimhäute und Schädigung des Zahnfleischs und ihr Abhängigkeitspotential ist ebenfalls sehr stark. Beim Kautabak wird das Nikotin über die Mundschleimhaut und beim Schnupftabak über die Nasenschleimhaut aufgenommen und gelangt so über den Blutkreislauf ins Hirn.

## Risikoverhalten bei Jugendlichen

Stehen wir vor der Entscheidung, ein Risiko einzugehen, beeinflussen uns in der Regel drei Überlegungen: Wie hoch ist der erwartete Gewinn? Wie hoch ist der erwartete Verlust? Wie wahrscheinlich ist es, dass das eine oder das andere eintritt? Der Begriff «Risiko» wird umgangssprachlich oft auch mit dem Begriff «Wagnis» oder «Gefahr» gleichgesetzt. Sowohl in alltäglichen Situationen wie auch in Ausnahmesituationen hängen Entscheidungen, die wir treffen, mit Risiken zusammen. Risiken begleiten uns durch das ganze Leben, aber bei Jugendlichen hat der Umgang mit Risiken eine besondere Bedeutung.

### Weshalb gehen Jugendliche Risiken ein?

Jugendliche verhalten sich oft risikoreich. Dieser Umgang mit Risiken ist wichtig für ihre Entwicklung. Die Lust am Risiko ist Ausdruck ihrer Suche nach Grenzen und Autonomie. Sie entdecken die Welt, testen sich selbst und erfahren neue, starke Gefühle. Sie suchen Konfrontationen, beweisen Mut und entfernen sich vom Alltäglichen. Indem sie Risiken eingehen, lassen sie Vertrautes und Bekanntes hinter sich und machen neue eigene Erfahrungen. Beim Sport, an Partys, im Strassenverkehr, in Beziehungen oder auch beim Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen loten sie die Grenzen aus und suchen nach intensiven Erlebnissen.

Jugendliche unterschätzen oft die Gefahren ihrer Handlungen. Dies gilt auch für das Zigarettenrauchen. Jugendliche – wie auch Erwachsene – können sich nicht vorstellen, wie schnell Nikotin abhängig macht und glauben, jederzeit wieder aufhören zu können. Es interessiert sie oft nicht besonders, was in 20 Jahren sein wird, auch wenn ihnen die längerfristigen Risiken durchaus bekannt sind. Die unmittelbaren Vorteile, die sie vom Rauchen erwarten, stehen für sie im Vordergrund.

Es geht nicht darum, eine Vermeidung von jeglichem riskanten Verhalten zu propagieren, sondern Jugendlichen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie bewusster Entscheidungen treffen können. Es ist wichtig, gemeinsam mit Jugendlichen über ihre Wahl von Verhaltensweisen und mögliche Alternativen nachzudenken, damit sie ihre Abenteuerlust ausleben können, ohne jedoch ihre Gesundheit oder ihr Leben zu gefährden.

### Kinder und Jugendliche in der Entwicklung

Das Gehirn und der Körper von Kindern und Jugendlichen sind noch im Wachstum und deshalb beim Konsum von Tabak, aber auch von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen, einem besonderen Risiko ausgesetzt. Zudem befinden sich einige Gehirnregionen, die für die Emotions- und Impulsregulierung verantwortlich sind, in der Entwicklung, weshalb Jugendliche in emotionalen Situationen möglicherweise weniger rational entscheiden.

Einerseits bewerten Jugendliche den Nutzen von riskantem Verhalten meist höher als die Gefahren und andererseits reagiert der jugendliche Körper empfindlicher und stärker auf den Tabakkonsum. Jugendliche, die bereits mit 15 oder 16 Jahren täglich rauchen, haben im Vergleich zu jenen, die in diesem Alter nicht oder gelegentlich rauchen, ein deutlich erhöhtes Risiko, im Erwachsenenalter eine Tabakabhängigkeit zu entwickeln.

## Wenn einzelne Schüler oder Schülerinnen in der Klasse bereits rauchen ...

---

### Wie gehe ich als Lehrperson mit bereits rauchenden Schülerinnen und Schülern in der Klasse um?

In Klassen, in denen einzelne Schülerinnen und Schüler bereits rauchen, sollte dies auch angesprochen werden. Bei den Unterrichtsvorschlägen dieses Hefts können sich die betroffenen Schülerinnen und Schüler äussern. So z.B. bei der Diskussion der Resultate zu den Risiken und Folgen des Rauchens: Sind oder waren sie sich dieser Risiken bewusst? Welches sind oder wären für sie Argumente, um wieder mit dem Rauchen aufzuhören?

Lehrpersonen und Mitschüler bzw. Mitschülerinnen können zum Aufhören motivieren.

Rauchende Jugendliche unterschätzen oft die Schwierigkeit eines Rauchstopps. Aufhörversuche mit professioneller Unterstützung sind erfolgreicher als solche ohne fremde Hilfe. So ist es wichtig, dass Eltern und Lehrpersonen über mögliche Unterstützungsangebote informiert sind und diese bei Bedarf an Schülerinnen und Schüler vermitteln. Ausstiegsangebote sollten dabei stets auf Freiwilligkeit beruhen.

## Angebote für den Ausstieg

---

### Rauchstopplinie (Beratungstelefon)

Jugendlichen und ihren Eltern kann die telefonische Rauchstopplinie der Krebsliga Schweiz und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz angegeben werden. Unter der Telefonnummer 0848 000 181 (CHF 0.08 pro Minute aus dem Festnetz) bieten Fachpersonen in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch Unterstützung beim Aufhören. Für die Sprachen Albanisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch und Rätoromanisch stehen eigene Telefonnummern zur Verfügung ([www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch)).

### Rauchfreie Umgebung, rauchfreie Schule

Rauchfreie Schulen und Freizeiteinrichtungen unterstützen den Nichteinstieg und erleichtern den Ausstieg aus dem Tabakkonsum. Präventionsmassnahmen und Rauchstoppangebote wirken glaubwürdiger in einer rauchfreien Umgebung. Hierzu ist es sinnvoll, die gesamte Schule bzw. alle betroffenen Personengruppen einzubeziehen, um Regeln zu erarbeiten, die von allen getragen werden. Diese Regeln sollen auch den Eltern kommuniziert werden.

### Beratungsangebote für Jugendliche

Jugendliche suchen selten von sich aus eine spezialisierte Fachstelle auf. Die Vermittlung oder der Hinweis durch die Lehrperson oder die Eltern ist daher von grosser Bedeutung.

Es bestehen mehrere internetbasierte und interaktive Angebote für Jugendliche zum Thema Zigarettenrauchen. Diese bieten spezifische Informationen, Gesprächsforen und Internetberatung. Sie sind unterschiedlich aufgebaut, je nachdem ob Jugendliche rauchen, nicht rauchen bzw. mit dem Rauchen bereits wieder aufgehört haben. Das Rauchstopp-Programm von [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) z. B. unterstützt Jugendliche, mit dem Rauchen aufzuhören und wieder Nichtraucher/in zu werden.

### Broschüre

Das Merkblatt «Schluss mit der Zigarette – Kleine Ausstiegshilfe» bietet Strategien und Tipps für Jugendliche, die mit dem Rauchen aufhören möchten. (kostenloser Download unter [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), Shop).

## Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung

---

Folgende fächerübergreifende Themen des Lehrplans 21, welche unter der Leitidee Nachhaltige Entwicklung stehen, werden in diesem Tabakheft angesprochen:

- Politik, Demokratie und Menschenrechte
- Natürliche Umwelt und Ressourcen
- Gesundheit
- Globale Entwicklung und Frieden
- Wirtschaft und Konsum

Sie finden hier für alle fünf Unterrichtsvorschläge mögliche Bezüge, welche von diesen Themen aus zum Fachbereichslehrplan Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG) gemacht werden können:

### **Kompetenzen nach Lehrplan 21:**

#### **Thema: Gesundheit**

NMG.1.2. Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

e. kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemaßnahmen, Körperpflege, Ernährung und Bewegung).

f. können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.

**Alter:** 3. Zyklus

## Didaktischer Vorschlag 1: Die Risiken des Rauchens – Quiz

### Informationen für die Lehrperson

#### Zeitaufwand

1 Lektion (je nach Länge der anschliessenden Diskussion der Resultate)

#### Ziel

Die Lehrperson kennt den Wissensstand der Klasse zum Thema Tabakkonsum und die Schülerinnen und Schüler eignen sich erstes Wissen an.

#### Form

Schriftliches Quiz, einzeln zu beantworten und dann anhand des Lösungsblatts zu korrigieren

#### Ausserdem

Das Quiz kann als Einstieg zu Beginn der Lektionen zum Thema Tabak durchgeführt werden. Es ermöglicht, den Wissensstand der Schüler und Schülerinnen zu erfassen und sie dazu anzuregen, noch mehr über das Rauchen und dessen Folgen zu erfahren. Mit Hilfe des Lösungsblattes können die Schülerinnen und Schüler ihre Antworten oder die des Sitznachbars oder der Sitznachbarin korrigieren. Die Informationen auf den Seiten 2 und 3 zu den Risiken und Folgen des Tabakkonsums dienen der Lehrperson als Grundlage, um die wichtigsten Punkte nochmals hervorzuheben.

	Bitte beantworte selbstständig die folgenden Quizfragen:	Ja	Nein
1	Stimmt es, dass mehr als die Hälfte der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren rauchen?		
2	Stimmt es, dass eine Zigarette Gifte enthält, die auch in Putzmitteln, Batterien, Abgasen und Strassenbelägen enthalten sind?		
3	Sind leichte Zigaretten weniger schädlich als normale Zigaretten?		
4	Stimmt es, dass in der Schweiz jährlich über 10 Milliarden Zigaretten geraucht werden?		
5	Sind Wasserpfeifen die gesündere Alternative zum Zigarettenrauchen?		
6	Stimmt es, dass man mit dem Rauchen ohne Probleme wieder aufhören kann?		
7	Stimmt es, dass in der Schweiz ungefähr 20 Prozent aller nichtrauchenden Personen durchschnittlich eine Stunde pro Tag unfreiwillig mitrauchen (Passivrauchen)?		

## Lösungen und Kommentare zum Quiz

- 1. Nein, das stimmt nicht.** Viele Jugendliche meinen zwar, dass die meisten in ihrem Alter rauchen. Tatsächlich raucht die grosse Mehrheit der 15-Jährigen (84%) jedoch nicht. Weniger als zehn Prozent der 15-jährigen Jugendlichen rauchen täglich.<sup>1</sup>
- 2. Ja, das stimmt.** Zigaretten enthalten bis zu 4000 verschiedene Substanzen und darunter befinden sich viele verschiedene Gifte: u.a. Teer, Kohlenmonoxid wie er in Autoabgasen vorkommt, Ammoniak wie in Putzmitteln, Cadmium wie in Batterien etc.
- 3. Nein, das stimmt nicht.** Der Konsum von Zigaretten, auf deren Päckli ein geringerer Nikotin-, Teer- und Kohlenmonoxidgehalt angegeben wird, ist ebenso schädlich. Das liegt daran, dass der Rauch tiefer inhaled oder länger in der Lunge behalten wird, oder dass mehr Zigaretten geraucht werden, um die nötige Dosis Nikotin zu erhalten.
- 4. Ja, das stimmt.** 25 Prozent der Schweizer Bevölkerung rauchten im Jahr 2014. Basierend auf den Schweizer Verkaufszahlen wurden im Jahr 2014 ca. 10.2 Milliarden Zigaretten konsumiert.
- 5. Nein.** Wasserpfeifen sowie rauchlose Tabakprodukte wie Kau- oder Schnupftabak enthalten ebenfalls Giftstoffe und Nikotin, welche zu Abhängigkeit und Krankheiten wie Krebs führen können.
- 6. Nein, das stimmt nicht.** Nikotin ist eine Substanz, die stark abhängig machen kann. Bereits nach wenigen Zigaretten und lange vor dem täglichen Konsum können sich erste Abhängigkeitsanzeichen zeigen. Bei einem Zug an einer Zigarette erreicht Nikotin bereits nach 7–10 Sekunden das Gehirn und entfaltet dort seine Wirkung.
- 7. Ja, das stimmt.** Bei Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren sind es sogar fast 30%, die täglich passiv mitrauchen. Dies ist vor allem in Restaurants, Cafés und Bars, in denen rauchen erlaubt ist, der Fall, aber auch bei Freunden und Bekannten zu Hause oder an öffentlichen Veranstaltungsorten.

<sup>1</sup> Weitere Information unter: [www.hbsc.ch/index.php?lang=de](http://www.hbsc.ch/index.php?lang=de)



## Didaktischer Vorschlag 2: Risiken und Folgen des Rauchens

---

### Informationen für die Lehrperson

#### Zeitaufwand

2–3 Lektionen (je nach Länge der anschliessenden Diskussion)

#### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler wissen über die Risiken und Folgen des Tabakkonsums Bescheid.

#### Form

Gruppenarbeit, Präsentation, Diskussion

#### Ablauf

Die Klasse erarbeitet in Dreiergruppen eine Zusammenstellung der wichtigsten Risiken und Folgen des Rauchens. Hierzu recherchieren die Schüler und Schülerinnen selbstständig auf einer oder mehreren der folgenden Internetseiten nach den nötigen Informationen.

- [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) Rubrik «Fakten»
- [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) Rubriken «Infos und Fakten» sowie «Infomaterialien»
- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) Rubrik «Konsum, Sucht»

Die Aufgabe kann auch mit Hilfe von Unterlagen in Form von Broschüren und Flyern gelöst werden. Für die Bestellung von Unterlagen in Papierform sind Adressen auf der letzten Seite dieses Hefts zu finden.

#### Die Schülerinnen und Schüler sollen Informationen zu folgenden Punkten zusammenstellen:

- a kurzfristige und langfristige Folgen bzw. Schäden des Tabakkonsums
- b spezielle Risiken für Jungen/Männer und Mädchen/Frauen
- c Risiken des Passivrauchens (für Erwachsene und für Kinder)
- d Risiken beim Rauchen der Wasserpfeife und bei Schnupf- und Kautabak

Diese Punkte können je nach Klassengrösse auf Arbeitsgruppen verteilt werden. Die Schülerinnen und Schüler halten die Ergebnisse auf einem Plakat/Flipchart fest, unterteilt nach den Kategorien a bis d. Anschliessend werden die Resultate dem Rest der Klasse in Form einer Ausstellung oder eines Kurzvortrages vorgestellt.

#### Die Ergebnisse können gemäss den folgenden Fragen diskutiert werden:

- Welche der erarbeiteten Informationen waren euch bereits bekannt?
- Welche Fakten waren überraschend und neu für euch?
- Welche Argumente sind für euch von Bedeutung, um nicht mit dem Rauchen anzufangen bzw. wieder aufzuhören?

## Didaktischer Vorschlag 3: Risikoverhalten «Was ich wagen würde...»

---

Die drei nachfolgenden Unterrichtsvorschläge bieten den Schülerinnen und Schülern Anreiz, sich individuell mit ihrem Risikoverhalten auseinanderzusetzen. Je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht, können bis zu drei Aufgabenstellungen gewählt werden.

### Informationen für die Lehrperson

#### Zeitaufwand

1 – 2 Lektionen

#### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Risiken und Grenzen auseinander und können positive und negative Konsequenzen eines Verhaltens abschätzen.

#### Form

Einzelarbeit und darauffolgende Diskussion im Plenum oder in Gruppen.

#### Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler füllen jeder und jede für sich das Arbeitsblatt S. 11 aus. Einige der Antworten werden anschliessend besprochen.

Folgende Fragen können von der Lehrperson bei der nachfolgenden Diskussion in Gruppen oder im Plenum aufgeworfen werden:

- Was gab den Ausschlag für ein «Nein»? Gesundheitliche Folgen; Angst davor, sich zu blamieren; Angst vor Bestrafung etc.?
- Aus welchen Gründen habt ihr mit einem «Ja» geantwortet? Anerkennung durch die anderen, neue Erfahrung, gutes Gefühl, Kick erleben etc.?
- Manchmal bedeutet «ein Risiko einzugehen», Mut zu zeigen, manchmal Unüberlegtheit. Welches wäre für euch ein Beispiel von Mut und welches ein Beispiel von Unüberlegtheit?
- Ist Angst etwas Positives oder Negatives? Wann schützt uns Angst und wann ist sie etwas Hinderliches?
- Wie könntet ihr Vergnügen, das ihr euch beim Eingehen eines Risikos verspricht, auch anders erreichen? Versucht weniger risikoreiche Alternativen zu finden.

**«Wenn ich die Gelegenheit hätte, würde ich es wagen, ...»**

	<b>Was würde ich gewinnen?</b>	<b>Welches sind die Risiken?</b>	<b>Würde ich dies wagen?</b>
Bungee Jumping zu machen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
schwarz zu fahren			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
die Schule zu schwänzen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
abseits der Piste Ski/Snowboard zu fahren			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
mitten in der Nacht alleine nach Hause zu laufen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
mir einen Alkoholrausch anzutrinken			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
bei einer Prüfung zu spicken			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
im Schwimmbad vom 10-Meter-Brett zu springen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
jemanden, den ich toll finde, bitten, mit mir auszugehen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht

## Didaktischer Vorschlag 4: Mein Risikoverhalten

---

### Informationen für die Lehrperson

#### Zeitaufwand

1 Lektion

#### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler kennen sich und ihr Risikoverhalten besser. Sie reflektieren und analysieren ihr eigenes Risikoverhalten und die damit verbundenen Vor- und Nachteile.

#### Form

Arbeit in Zweiergruppen, wenn möglich gleichgeschlechtliche Duos, damit die Diskussion offener geführt werden kann. Jungs gehen oft andere Risiken ein als Mädchen. Die Aufgabe soll nicht zu einem Wettbewerb werden, «wer sich am meisten zutraut».

#### Ablauf

Die Schüler und Schülerinnen diskutieren in Zweiergruppen, welche Risiken sie im letzten Monat eingegangen sind. Mithilfe der Tabelle erstellen sie eine Liste mit den eingegangenen Risiken (S. 13).

## Didaktischer Vorschlag 5: Typen von Risikoverhaltensweisen

---

### Informationen für die Lehrperson

#### Zeitaufwand

1 Lektion

#### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler kennen sich und ihr Risikoverhalten besser.

#### Form

Im Klassenplenum mit genügend Platz, um sich im Raum zu bewegen

#### Vorbereitung durch die Lehrperson

Die folgenden vier typischen Verhaltensweisen in Risikosituationen werden gross auf vier Blätter geschrieben und auf dem Boden weit genug voneinander entfernt im Klassenzimmer platziert:

- I Risiko «Das würde ich sofort machen.»
- II Mitmachen «Das mache ich, wenn andere es auch tun.»
- III Abwägen «Das muss ich mir noch gut überlegen.»
- IV Sichergehen «Nein, dies würde ich auf keinen Fall machen – zu grosses Risiko.»

#### Ablauf

Die Lehrperson liest verschiedene Tätigkeiten vor (siehe Liste unten). Die Schülerinnen und Schüler positionieren sich jeweils bei dem «Verhaltenstyp», welcher für sie in diesem Fall zutrifft. Einzelne begründen, weshalb sie beim gewählten Blatt stehen.

- Welche Risiken gehen sie ein und welches sind die Vorteile, die sie sich davon erhoffen?
- Welche Rolle spielt dabei die Meinung des besten Kollegen/der besten Kollegin? Was ist wenn dieser dagegen ist? Wie ist es, wenn diese es toll findet?

#### Liste der Tätigkeiten

(Es können je nach Altersstufe und Klassenzusammensetzung Beispiele durch die Lehrperson hinzugefügt oder weggelassen werden)

- vor der Klasse ein Lied vorsingen
- schwarzfahren im Tram/Bus/Zug
- meinem Lehrer oder meiner Lehrerin widersprechen
- mir die Haare grün färben
- eine Woche im Wald übernachten
- jemanden, der mir gefällt, auf Facebook anschreiben
- etc.

## Arbeitsblatt für den Didaktischen Vorschlag 4: Mein Risikoverhalten

Diskutiert in Zweiergruppen, welche Risiken, grosse und kleine, ihr im letzten Monat eingegangen seid. Beispielsweise im Strassenverkehr, im Sport, in einer Beziehung, in der Familie, in der Freizeit, in der Schule, beim Konsum von Alkohol und Tabak etc. Erstellt für eure Erlebnisse eine Liste mit den eingegangenen Risiken.

**Folgendes Schema soll euch beim Festhalten der Diskussion behilflich sein:**

Liste meines Risikoverhaltens	Was waren die Vorteile?	Was waren die Nachteile?

**Überlegt euch für jeden Punkt, warum ihr dieses Risiko eingegangen seid:**

- Welche Vorteile und welche Nachteile habt ihr erlebt?
- Wart ihr euch dieser Vor- und Nachteile bewusst, als ihr das Risiko eingegangen seid?
- Wäre es möglich gewesen, den erhofften Vorteil auch auf weniger riskante Weise zu erreichen? Wenn ja, wie?

- Wart ihr allein als ihr dieses Risiko eingegangen seid oder in der Gruppe? Haben euch andere Personen dazu ermuntert oder dazu gedrängt?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

# Weitere Informationen zum Thema Rauchen und Gesundheit

---

## Hilfreiche Webseiten

- [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
- [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

## Webseiten für Jugendliche

- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) ein multithematisches Internetprogramm zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche und für Lehrpersonen
- [www.emox.ch](http://www.emox.ch) Informationen, Tests, Tipps und Rauchstoppunterstützung für Jugendliche

## Webseiten für Lehrpersonen

- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) Rubrik Lehrpersonen und Multiplikatoren
- [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net) Suchtpräventionsprogramm inklusive didaktischen Materialien für den Unterricht zum Thema Rauchen und Sucht.
- [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch)

## Broschüren und Materialien

Ebenfalls in der Reihe «Jugendliche und Rauchen» erschienen:

- **Tabakheft Nr. 2:** Rauchen oder nicht? Gründe und Motive
- **Tabakheft Nr. 3:** Tabakanbau, Tabakprodukte und die Strategien der Tabakindustrie

Diese und folgende Informationsmaterialien von **Sucht Schweiz** können auf der Website [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch) oder über die Telefonnummer 021 321 29 35 bestellt oder heruntergeladen werden:

- **Im Fokus Tabak:** Informationsblatt zu Tabak und Tabakkonsum für Erwachsene
- **Flyer Tabak:** Faltflyer für Jugendliche mit Informationen rund um den Tabakkonsum
- **Flyer Shisha, Snus & Co.:** Faltflyer für Jugendliche mit Informationen rund um die Produkte Wasserpfeife, Snus, Kautabak etc.

Bei der **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz** unter [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), Shop erhältlich:

- Tabakrauch unter dem Mikroskop
- Mehr Spass beim Sport ohne Rauch
- Tabak: Werbung für ein umstrittenes Produkt