



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz  
Association suisse pour la prévention du tabagisme  
Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo

Effingerstrasse 40 + 3001 Bern  
Tel. 031 389 92 46 + Fax 031 389 92 60  
www.at-schweiz.ch + [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)

# Unterrichtseinheit

# Rauchen

Erste Version 2000/überarbeitet September 2007

## Unterrichtseinheit Rauchen

Eine Analyse der internationalen Literatur der letzten 10 Jahre zur Tabakprävention an Schulen hat gezeigt, dass sich der Ansatz zur Stärkung sozialer Kompetenzen am besten eignet, um den Einstieg ins Rauchen einzudämmen. Die schulische Tabakprävention konzentriert sich seit Mitte der 80er Jahre auf die Entwicklung der Fähigkeit, gesellschaftlichen Druck zum Drogenkonsum zu erkennen und ihm zu widerstehen, aber auch auf das Feststellen der gesellschaftlichen und körperlichen Folgen des Drogenkonsums. Als typische Methoden stehen im Vordergrund: Gespräch, Verhaltensvorbilder, Techniken der Verhaltensänderung und Rollenspiele.

Da der Zugang vor allem über gesellschaftlichen Druck erfolgt, ist neben der pädagogischen Tabakprävention auch eine geeignete Schulhauspolitik erforderlich.

Für jugendliche Raucherinnen und Raucher, die die Bereitschaft zum Rauchstopp entwickeln, bestellen Sie bei der AT „Ziel Nichtrauchen“, ein computergestütztes Rauchstopp-Programm.

### Ziel der Unterrichtseinheit

Die Schülerinnen und Schüler kennen die Wirkungen der Stoffe im Tabakrauch und das Abhängigkeitspotential. Sie wissen um die Interessen der Tabakindustrie und ihre Informations- und Werbestrategien. Sie kennen die Gefahren des Passivrauchens und verhalten sich entsprechend.

### Zeitbedarf

Die Unterrichtseinheit umfasst einen Kern von einer Doppel-Lektion. Der Zeitbedarf richtet sich nach der Einbettung in das allgemeine Gesundheitsförderungsprogramm der betreffenden Schule, in die substanz(un)spezifische Prävention und in den Suchtpräventionsunterricht. Zu berücksichtigen ist auch der früher erfolgte Tabakpräventionsunterricht an der betreffenden Klasse. Erfolgversprechend ist die altersgerechte periodische Wiederaufnahme des Themas.

### Material

Die Unterrichtseinheit ist so aufgebaut, dass keine weiteren Hilfsmittel organisiert werden müssen.

- Hintergrundinformation mit a bezeichnet
- Arbeitsblätter mit b bezeichnet
- Folienvorlagen mit c bezeichnet
- Hellraumprojektor
- Merkblätter
  - „Tabakrauch unter dem Mikroskop“
  - „Tabak: Werbung für ein umstrittenes Produkt“

Weiteres Unterrichts- und Anschauungsmaterial können Sie unter [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) bestellen.

Herausgeberin: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

Konzept und Text: Christine Gafner, PROGEF, Bern

Der Text der Unterrichtseinheit ist auf der AT-Homepage [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) unter Rubrik „Schule“ aufgeschaltet. Die Hintergrundinformationen und Folienvorlagen können dort ebenfalls direkt heruntergeladen werden.

## Kern-Doppel-Lektion

### Einstimmung

Beschreiben der Schüler-Beobachtungen von Situationen und Handlungen im Umgang mit Zigaretten. (Wann greifen Raucherinnen und Raucher zur Zigarette (allein, in Gesellschaft)? Wo rauchen sie (inkl. Passivrauchen)? Wie rauchen sie (gestresst, entspannt)? Je nach Alter als Mundart-, Hochdeutschübung, als schriftliche Übung ev. mit Einbau von Nebensätzen, als Rollenspiel, als Gruppenarbeit.

## 1. Wissensvermittlung

### Hauptbotschaften

- Nikotin im Tabakrauch ist schuld an der physischen Abhängigkeit und Grund, nach dem Probierkonsum weiter zu rauchen.
- Hauptschadstoffe, die Gesundheitsschädigungen verursachen, sind Kohlenmonoxid, Teer, Reizgase.

### Stoffe im Tabakrauch

Die drei wichtigsten Stoffe Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid und ihre Wirkung auf die Organe sollen bekannt sein. Dabei geht es nicht um Angstvermittlung, sondern wertfreie Information. Den Schluss, dass die Organe eine jahrzehntelange Belastung durch Teer und Kohlenmonoxid kaum ohne Schaden überstehen, können die Schülerinnen und Schüler selber ziehen.

Hintergrundinformation: Merkblatt „Tabakrauch unter dem Mikroskop“

Unterlage: Arbeitsblatt „Stoffe im Tabakrauch“ **1b**, ev. Papiertaschentuch, durch das eine Zigarette geraucht worden ist (Teerrückstände).

Vorgehen: Einen Stoff nach dem andern beschreiben mit unmittelbarer Wirkung auf den menschlichen Körper und mit der Aussicht auf Langzeitwirkung bei für Suchtstoffe üblichem stetig gesteigertem Konsum.

## 2. Einstellungen und Haltungen

### Hauptbotschaften

- Nichtraucher ist das Normverhalten. Mehr als 85 Prozent der 15-Jährigen rauchen nicht oder nicht täglich.
- Das Wissen um die Informationsverweigerung der Tabakindustrie über die Wirkung der Schadstoffe im Tabakrauch schützt vor Beeinflussung durch Tabakwerbung.

## 2.1 Zahlen, die zu denken geben

Vergleichszahlen, die Rückschlüsse auf das eigene potentielle Risiko zulassen, sind angebracht, sind im beigelegten Faktenblatt aber auf ein Minimum beschränkt.

Hintergrundinformation: „Zahlen, die zu denken geben“ **1a**

Folienvorlagen:

- „Zigarettenkonsum der 11- bis 16-Jährigen“
- „Raucheranteil in der 14- bis 65-jährigen Wohnbevölkerung“
- „Image der rauchenden und nicht-rauchenden Jugendlichen“

Vorgehen: Dreigeteilt behandeln. Erst als Wiederholung die Fakten zum Nikotin aufzählen lassen, dann die Raucherzahlen schriftlich festhalten, anschliessend die Zahlen zu den Schädigungen durch Vermutungen der Schülerinnen und Schüler schätzen lassen und anschliessend die richtigen Zahlen eintragen.

## 2.2 Tabakindustrie

Es geht nicht darum, die Tabakindustrie als Teil der Wirtschaft zu verteufeln, sondern sie als Herstellerin von abhängig machenden Produkten, die auf Dauer konsumiert zu Gesundheitsschäden und vorzeitigem Tod führen, isoliert von anderen Wirtschaftszweigen zu beleuchten.

Hintergrundinformation: „Fakten über die Tabakindustrie“ **2a**

Unterlagen: Inserate aus Zeitungen

Vorgehen: Die Unterdrückung von bewiesenen gesundheitsschädigenden Wirkungen des Rauchens beschreiben und aus der Sichtweise der Tabakindustrie begründen. Dies kann in höheren Klassen in Rollenspielen aufgrund der Fakten auf dem Hintergrundinformationsblatt geschehen. Die Interessen der Tabakindustrie den Interessen der Volkswirtschaft und des individuellen Gesunderhaltungs-Bedürfnisses gegenüberstellen.

## 2.3 Werbung

Werbung und Verkaufsförderung für Tabakwaren sind in der Schweiz kaum eingeschränkt, obwohl jeder zweite Konsument Gefahr läuft, durch die Schäden des Rauchens zu sterben, wenn er so konsumiert, wie vom Hersteller empfohlen.

Daher kommt der Information über die Absichten, Strategien und die Techniken der Tabakwerbung grosse Bedeutung zu. Damit kann einer ungewollten Beeinflussung entgegengewirkt werden. Über

die bekannten Unterrichtshilfen und -Programme (siehe [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)) hinaus sind auf dem Arbeitsblatt 2b einige Anregungen zur Behandlung der spezifischen Tabakwerbung aufgelistet.

Laut Tabakindustrie ist ihre Werbung auf Eroberung von Marktanteilen ausgerichtet. Die Werbung ist aber so gehalten, dass sich insbesondere Jugendliche und damit potentielle NeueinsteigerInnen angesprochen fühlen. 100 Mio. Franken Werbe- und Sponsoringgelder wäre viel Geld bloss für die Eroberung von Marktanteilen ohne Ziel, neue KonsumentInnen zu gewinnen und damit die vielen vorzeitigen Konsumentenverluste durch Rauchstopp auszugleichen.

Hintergrundinformation: Faltblatt „Werbung für ein umstrittenes Produkt“

Unterlagen: Inserate, Arbeitsblatt „Werbung“ **2b**

### **2.4 Passivrauchen**

Passivrauchen wird seit den gesicherten Erkenntnissen aus ausländischen Studien und aus der SAPALDIA und SCARPOL immer weniger in Kauf genommen. Rauchregelungen im Schulhaus werden von RaucherInnen und NichtraucherInnen, SchülerInnen und Lehrpersonen, gut akzeptiert.

Hintergrundinformation: „Passivrauchen“ **3a**

Vorgehen: Diskussion oder Rollenspiel

### **2.5 Ablehnverhalten**

Ablehnverhalten wird in der Gesundheitsförderung und in der Drogenprävention im Unterricht wiederholt geübt worden sein. Bei Rollenspielen sind nicht nur Drogen oder Alkohol als abhängigmachende Substanz zu behandeln, sondern zur Reaktion auf angebotene Zigaretten können ebenfalls Situationen gespielt werden. Reaktionen werden in der Klasse besprochen und auf ihre Glaubwürdigkeit hin kritisch gewürdigt.

Im Rahmen unserer Unterrichtseinheit haben wir keine neuen Unterlagen zu diesem Thema entwickelt.

### 3. Für Klassen mit Raucherinnen und Rauchern

Ziele: Die Raucherinnen und Raucher wissen: Je weniger Raucherjahre – desto leichter der Ausstieg. Aufhörwillige werden beim Rauchstopp unterstützt.

#### **Rauchstopp**

Klarstellen, dass zwei Abhängigkeiten zu überwinden sind

- Physische Abhängigkeit (Nikotin)
- Psychische Abhängigkeit (Gewohnheit)

Nikotinentzug: Entzugserscheinungen sind für kurze Zeit (oft bloss wenige Tage dauernd) in Kauf zu nehmen. Klassenkameradinnen und -Kameraden können sich motivierend, unterstützend und erleichternd beteiligen.

Gewohnheit: Vor dem Rauchstopp müssen Rauchmuster identifiziert werden. Ein Aufhörplan mit Ersetzen der einzelnen Zigaretten durch Ersatzhandlungen muss erstellt und am Rauchstopp-Tag und den folgenden Tagen strikte befolgt werden. Belohnungen bei Erreichung von Etappenzielen sind hilfreich, Anteilnahme und stete Ermunterung durch die Klasse auch.

Entgegen der weit verbreiteten Ansicht kann der Rauchstopp auch für Jugendliche schwierig sein. Deshalb entspricht auch die Einschätzung des eigenen Rauchverhaltens schon nach zwei Jahren oft nicht der Realität.

Hintergrundinformation: „Motivation zum Rauchstopp und Unterstützung“ **4a**

**Stoffe im Tabakrauch****1b****Nikotin**

Über den Hauptstromrauch strömen die Nikotinteilchen in die Lunge und von dort ins Blut. Sie überwinden die Blut-Hirn-Schranke und erreichen nach 9 bis 19 Sekunden (das heisst schneller als nach einer Spritze in eine Vene) das Gehirn. Hier belegen sie die „Parkplätze“, die eigentlich für einen bestimmten Botenstoff reserviert sind. Nikotinteilchen können dessen „Parkplätze“ besetzen, weil sie diesem Botenstoff sehr ähnlich sind.

Nach einem kräftigen Lungenzug werden diese „Parkplätze“ mit Nikotin überschwemmt und schütten in der Folge verschiedene weitere Botenstoffe aus. Diese lösen die angenehmen Gefühle aus, auf die Raucherinnen oder Raucher sehnlichst warten: Konzentrationsfähigkeit und Entspannung, aber auch ein starkes Glücksgefühl.

Die Erinnerung an die positiven Gefühle nach dem Konsum einer Zigarette verankert sich im Langzeitgedächtnis. Sinkt im Blut der Nikotinspiegel, meldet sich ein starkes Verlangen nach Nikotin. Wird dieses nicht gestillt, tauchen bald Entzugerscheinungen auf wie depressive Verstimmung, Angst, Konzentrationsschwierigkeiten.

Dieser Suchtmechanismus kann sich schon bei Jugendlichen nach dem Ausprobieren einiger weniger Zigaretten einstellen. Die gängige Ansicht, die Nikotinabhängigkeit würde erst nach mehreren Jahren starken Tabakkonsums anfangen, ist falsch.

**Angenehme Wirkung:** Anregend, entspannend, befriedigend, positiv, euphorisch...

**Unangenehme Wirkung:** Erhöht den Blutdruck und verengt die Gefässe, Rezeptoren im Hirn gewöhnen sich ans Nikotin und verlangen immer wieder danach. Deshalb können beim Rauchstopp manchmal Entzugerscheinungen entstehen.

**Kohlenmonoxid (CO)**

Nervengift. Entsteht in jedem Rauch. Wird nie so konzentriert eingeatmet wie aus dem Zigarettenrauch. Bergarbeiter unter Tag, die einen Gehalt von 50ppm CO in der Ausatemluft aufweisen, müssen aus Sicherheitsgründen an die frische Luft. Raucher weisen oft einen grösseren Gehalt CO auf.

**Angenehme Wirkung:** keine

**Unangenehme Wirkung:** Bindet sich an die roten Blutkörperchen und wird so durch die Blutbahnen transportiert. Dort, wo sich CO binden kann, sind die Dockingstationen an den roten Blutkörperchen besetzt und lassen den langsameren Sauerstoff nicht heran. Der Sauerstoff wird ungenutzt wieder ausgeatmet. So kann bis zu 15% Sauerstoff verloren gehen. Die ungenügend versorgten Blutgefässe verkalken. Die Kalkschicht lässt weniger Blut durchfliessen. Zusammen mit der Gefässverengung durch das Nikotin arbeiten als erste die feinsten Blutgefässe (an den Extremitäten) nicht mehr richtig. Bei starker Verkalkung der Blutgefässe beim Herz drohen Gefässverschluss und Herzinfarkt.

**Teer**

Wird normalerweise zum Kleben von Belägen gebraucht. So wirkt er auch in den Atemwegen und auf den Lungen.

**Angenehme Wirkung:** keine

**Unangenehme Wirkung:** Die Flimmerhärchen in der Luftröhre haben die Aufgabe, in wogenden Aufwärtsbewegungen eingeatmeten Staub, Schmutz und Krankheitskeime in den Schleimpfröpfchen verpackt aus dem Körper zu befördern, damit sie sich gar nicht erst auf der Lunge absetzen können. Verkleben die Flimmerhärchen, dann arbeiten sie nicht mehr, sterben sogar mit der Zeit ab, und alle kleinen durch die Nase oder durch den Mund eingeatmeten Partikel können ungehindert zur Lunge gelangen. Dort verhindern sie das kraftvolle Zusammenziehen der Lun-

genbläschen für die gründliche Ausatmung, um neuer Luft und damit neuem Sauerstoff Raum zu geben. Im schlimmsten Fall gestatten die lahmen Lungenbläschen fremden Zellen, sich festzusetzen, zu wachsen und sich zu verbreiten.

### **Ausklang**

Das waren die schlechten Nachrichten.

Zwei gute folgen:

- Das Risiko, an Herz-Kreislaufkrankheiten zu leiden, senkt sich nach dem Rauchstopp in wenigen Jahren bis zum Niveau derjenigen, die nie geraucht haben.
- Das Risiko für Atemweg- Lungenkrankheiten senkt sich in etwa 10 Jahren nach dem Rauchstopp auf dasjenige derjenigen, die nie geraucht haben. Ausgenommen sind Emphysem und Lungenkrebs. Dort sind Schäden nicht rückgängig zu machen.

## Zahlen, die zu denken geben

1a

Der Tabakrauch setzt mehr als **4'000 Stoffe** frei, darunter 60, die zur Zeit als krebserregend identifiziert sind.

Nikotin entfaltet seine Wirkungen aus dem Tabakrauch **innert weniger Sekunden** und bewirkt für eine begrenzte Zeit ein Gefühl der Anregung, Entspannung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit.

In seinem Suchtpotential ist das Nikotin mit Kokain vergleichbar. Abhängigkeit setzt rasch ein und wird als heftig eingestuft. Veränderungen von bestimmten Hirnzentren sind feststellbar und bilden sich nach dem Rauchstopp langsam wieder zurück.

Vor allem Kohlenmonoxid, Teer und Reizgase im Zigarettenrauch können zu Gesundheitsschäden führen.

Die Schweiz gehört zu den Ländern mit dem höchsten Pro-Kopf-Konsum von Tabakwaren.

Von den 14- bis 65-jährigen in der Schweiz wohnhaften Personen raucht ein Drittel (32%). Männer rauchen insgesamt häufiger als Frauen (37% vs. 29%). 23 Prozent rauchen täglich, 9 Prozent sind nicht-tägliche Raucherinnen und Raucher.

12% der Jungen und 9% der Mädchen im Alter von 15 - 16 Jahren rauchen täglich.

Fast 90% der Jugendlichen im Alter von 15 - 16 Jahren rauchen nicht oder nicht täglich.

Die Einschätzung der Sachlage ist oft weit weg von der Realität. Z.B. glauben 36 Pro-

zent der Nichtraucher und 83 Prozent der Raucher 13- bis 16-Jährigen, dass mindestens die Hälfte ihres Freundes- und Kollegenkreises raucht. In der Realität sind es 13 Prozent.

In der Schweiz **sterben jährlich 8'000 Menschen** an den Folgen des Rauchens, das sind täglich 20 vorzeitige Todesfälle. 45 Prozent dieser Todesfälle werden durch tabakbedingte Herz-Kreislauf-Krankheiten verursacht, 25 Prozent durch Lungenkrebs, 18 Prozent durch Atemwegserkrankungen und 12 Prozent durch andere Krebsarten.

Durchschnittlich sterben Erwachsene, die rauchen, 13 bis 14 Jahre früher als Menschen, die rauchfrei leben. Bei den Männern gehen 90 Prozent aller Lungenkrebstodesfälle, bei den Frauen 80 Prozent auf das Konto Rauchen. Wer raucht, hat ein bis zu 4-mal grösseres Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben.

Es gibt weniger vorzeitige Todesfälle wegen Aids, Kokain, Heroin, Alkohol, Autounfällen, Morden und Selbstmorden zusammen als wegen Tabakkonsum.

Mehr als die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher in der Schweiz möchten aufhören.

Für Tabakwerbung, Sponsoring und Promotion werden jährlich in der Schweiz mehr als Fr. 100 Millionen ausgegeben.

## Fakten über die Tabakindustrie

2a

Seit 1950 ist bewiesen, dass Tabakrauch krebserregende Stoffe enthält. Trotzdem anerkennt die Tabakindustrie heute noch nicht öffentlich, dass Lungenkrebs in den allermeisten Fällen mit Tabakrauch gekoppelt ist.

Seit 1960 verfügt die Tabakindustrie über eigene Studien, in denen bewiesen ist, dass Rauchen abhängig macht. Trotzdem verharmlost sie das Rauchen immer noch gegen aussen hin. Sie muss befürchten, dass sie ohne Abhängigkeitspotential in Zigaretten bald am Ende sein würde. Sie hat, seit die internen Studien öffentlich bekannt sind, eine vage Abhängigkeit, vergleichbar mit Computerbenutzung und Einkaufen, zugegeben. Sie hat übrigens die Labors, in denen 1960 das Abhängigkeitspotential nachgewiesen wurde, kurzerhand geschlossen.

Nach Gesetzen vieler Staaten, darunter die Schweiz, ist Tabakwerbung, die an Jugendliche gerichtet ist, verboten. Dokumente zeigen, was zu erwarten war: Der Markt unter Jugendlichen ist für die Zigarettenindustrie von zentraler Bedeutung. Die Dokumente decken sogar die Marktstrategien zur Festigung des Rauchverhaltens in dieser Altersgruppe auf.

Die Zigarettenindustrie behauptet, ihre Werbung diene der Erhöhung von Marktanteilen, nicht der Rekrutierung neuer Raucherinnen und Raucher. Wissenschaftliche Studien beweisen das Gegenteil. Motivation zum Rauchbeginn durch Vermittlung positiver und/oder gesellschaftlich anerkannter Werte wie Unabhängigkeit, Machismus, Glamour, Intelligenz werden unverkennbar verkoppelt mit der Marke.

Die Zigarettenindustrie versuchte, weniger schädliche Zigaretten herzustellen. Die Light-Zigaretten wurden jedoch als falsche Hoffnung entlarvt, da sie in der Regel so geraucht werden, dass der Nikotinspiegel bleibt wie gewohnt. Zudem waren die Rauchmaschinen

zur Messung des Nikotin- und Teergehalts nicht so eingestellt, dass sie das menschliche Rauchen simulierten. Folglich treffen die gemessenen Werte nicht zu. Die Bezeichnung „light“, „mild“ und ähnliche ist in der Schweiz mit Wirkung 1. Mai 2006 verboten.

Die Tabakindustrie hat Wissenschaftler „gekauft“, die aussagen sollen, dass Passivrauchen keine Gesundheitsschädigungen zur Folge hätten. Die wissenschaftlichen Studien, darunter SAPALDIA und SCARPOL in der Schweiz, haben überwältigende Beweise geliefert. Im schweizerischen Arbeitsgesetz ist denn auch seit 1993 verankert, dass Arbeitnehmende, die sich durch Tabakrauch belästigt fühlen, Anspruch auf einen rauchfreien Arbeitsplatz haben (Arbeitsgesetz Art.6, Verordnung 2 Art. 19).

Die Tabakwerbung zielt u.a. auf den Teil der Erwachsenenbevölkerung ab, der weniger Raucher aufweist: Die Frauen. Eine Untersuchung bei vier von Frauen häufig gelesenen Zeitschriften in der Schweiz zeigt, dass eine Zeitschrift die Tabakwerbung nicht erlaubt, eine weitere die Inserate-Einnahmen aus der Tabakindustrie mit 1% beziffert, die dritte „vernachlässigbar“ und die vierte „rückläufig“ angibt. Bei den Zeitschriften, die von Mädchen häufig gelesen werden, geben „Mädchen“, „Musenalpexpress“ und „Schweizer Familie“ an, dass sie Tabakwerbung nicht gestatten, und „Brigitte“ die Einnahmen aus Inseraten mit 0,3% beziffert. Dies zeigt, dass die Herausgeber die Tabakwerbung offensichtlich als wirksam einstufen und entsprechend im Sinne der Volksgesundheit entschieden haben.

Die Tabakindustrie definiert ihre Produkte bequemerweise als legale Genussmittel. Das Rauchen sei ein weit verbreitetes gesellschaftliches Vergnügen. Raucher seien sich der Risiken voll bewusst und nähmen sie in Kauf, um sich des Genusses zu erfreuen.

## Einstieg

**Frage:** Lasst Ihr Euch von der Tabakwerbung beeinflussen? Schüler mit 5 Positionen-System (von „trifft gar nicht zu“ bis „trifft voll zu“) aufschreiben lassen.

Diskussion über Beobachtungen bei Plakatwänden, in Kinos, bei Kleinplakaten von Disco-, Konzert-, Sportanlässen und Lottos.

Herausfinden, für welche Art von Veranstaltungen welche Werbung betrieben wird.

**Frage:** Zigaretten- / Stumpfenwerbung: Welche Werbung findet sich öfter bei Anlässen für junges Publikum, und welche für Lottos mit weit älterem Publikum?

Eigenschaften aufzählen, die mit der Zigarettenwerbung ins Bewusstsein geholt werden (romantisch, männlich, jugendlich, geniesserisch, schön, cool, sexy, trendy...)

**Frage:** Welche Zielgruppen sind damit angesprochen?

Aussage von Allan Landers, früher zuständig für das Marketing einer Zigarettenmarke, diskutieren: „Sie machen dich glauben, wenn du rauchst, wirst du sexy, cool und frech sein.“

In der Werbung fehlende Eigenschaften aufzählen (gesundheitsschädigend, unästhetisch, teuer, unnötig, fitnessraubend...)

**Frage:** Was haben diese Eigenschaften mit dem Rauchen wirklich gemeinsam?

## Definition und Funktion der Werbung

Vergleichen mit einzelnen Aspekten der Werbung nach Lehrbuch, z.B:

Eine der Definitionen der Werbung heisst:

- „Werbung ist der Versuch, durch gezielte Informationen das Verhalten bisheriger und möglicher neuer Käuferinnen und Käufer in eine gewünschte Richtung zu lenken“.

**Frage:** Spielt Information in der Tabakwerbung überhaupt eine Rolle? Falls nein: Weshalb wohl nicht?

Zwei der Funktionen der Werbung werden so umschrieben:

- Sachliche Information über Beschaffenheit, Preis (Fakten)
- Unbewusstes Bedürfnis wird ins Bewusstsein geholt, und anschliessend werden Problemlösung und Bedürfnisbefriedigung angeboten.

**Frage:** Übt die Tabakwerbung diese beiden Funktionen aus? Falls bloss die eine: Weshalb wohl?

## Beeinflusst mich die Werbung?

- Den Zettel mit der Frage nach dem Werbeeinfluss wieder zur Hand nehmen.

**Frage:** Stimmt die eigene Einstufung von anfangs der Lektion noch?

**Frage:** Bleibt die x-tausendfache Wiederholung der Wahrnehmung von Logos ohne Wirkung auf das Verhalten? Falls ja: unter welchen Voraussetzungen? (z.B. gute Information über Absicht und Strategien der Werbung)

Passivrauchen ist nicht nur unangenehm. Regelmässiges Passivrauchen über lange Zeit kann zu Gesundheitsschäden führen. Bei Asthmatikern genügt es oft schon, kurze Zeit im Rauch verbringen zu müssen, um einen Anfall zu erleiden. Kinder und kranke Menschen sind besonders anfällig auf gesundheitliche Folgen wegen Passivrauchens.

### Hier einige Ergebnisse aus Studien:

#### Passivrauch oder unfreiwillig eingeatmeter Rauch

Passivrauch besteht aus ausgeatmetem Tabakrauch und zum grösseren Teil aus dem Nebenstromrauch, der aus der brennenden Zigarette in die Umgebungsluft gelangt. Im Tabakrauch sind 12 Prozent sehr feine Partikel, der Rest besteht aus Gasen. Aus den über 4'000 Stoffen im Tabakrauch sind bis jetzt 60 als krebserregend bekannt. Nicht nur die Gase, sondern auch die feinen Partikel, sog. Schwebestoffe, dringen in die Atemwege und in die Lungen. Sie dringen tiefer in die Alveolen (Lungenbläschen) als die üblichen Staubpartikel.

Direkt eingeatmeter Tabakrauch ist dem passiv eingeatmeten ähnlich in der chemischen Zusammensetzung. Der grösste Unterschied besteht darin, dass im Passivrauch mehrere krebserregende Substanzen und andere toxische Stoffe häufiger zu finden sind als im Rauch, den Raucherinnen und Raucher direkt aus der Zigarette einatmen. Dies, weil der Nebenstromrauch, also der Rauch aus dem brennenden Zigarettenende, eine tiefere Temperatur und einen anderen Säuregehalt aufweist.

#### Auswirkungen auf das Herz

Ergebnisse aus 19 Studien zeigen, dass das Risiko für Nichtraucher, die zusammen mit Rauchern leben, an Angina pectoris (Brustklemmen) zu leiden, um 23 Prozent höher ist als bei Nichtrauchern, die in rauchfreier Umgebung leben. Es ist noch nicht definitiv geklärt, wie diese Schäden entstehen. Jedenfalls gilt heute: Den Rauch der andern oder Rauch aus der Umgebungsluft

einzuatmen ist eine wichtige und vermeidbare Ursache von Herz-Kreislaufkrankungen<sup>1</sup>.

#### Lungenkrebsrisiko für Nichtraucherinnen und Nichtraucher

Der Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs ist von vielen wissenschaftlich arbeitenden Stellen bewiesen worden. Passiv eingeatmeter Tabakrauch enthält zahlreiche krebserregende Substanzen, wie der durch Raucherinnen und Raucher aktiv eingeatmete Tabakrauch auch, was logischerweise zu Krebserkrankungen führen kann. In Studien wurden denn auch tabak-spezifische Krebserreger mit Wirkung auf die Lungen im Urin von Nichtraucherinnen und Rauchern, die dem Passivrauchen ausgesetzt waren, nachgewiesen.

Nichtraucher, die mit Rauchern in gemeinsamem Haushalt leben, tragen ein um 20 Prozent höheres Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Dies verdoppelt sich, wenn auch am Arbeitsplatz Tabakrauch eingeatmet werden muss. Für Angestellte in Restaurationsbetrieben kann es sogar noch weiter ansteigen.

#### Passivrauchen – ein Gesundheitsrisiko, nachgewiesen nun auch in einer schweizerischen Studie

- Von den 4197 nichtrauchenden Befragten in der schweizerischen SAPALDIA-Studie<sup>2</sup> gaben 30 Prozent, also mehr als 1250, an, zur Gruppe der Passivraucher zu gehören.
- Die Auswertung der Fragebogen hat gezeigt, dass Passivrauchen mit einer Reihe von Atmungsbeschwerden und Atemwegserkrankungen zusammenhängt:
- Pfeifender Atem (als Leitsymptom von Asthma);
- Atemnot auch bei geringer körperlicher Belastung;
- Bronchitis mit Husten und Auswurf;
- Chronische Bronchitis (Husten und schleimiger Auswurf während mind. 3 Monaten jährlich und seit mindestens zwei Jahren).

<sup>1</sup>MR Law, JK Morris, NJ Wald "Environmental Tobacco Smoke Exposure and Ischaemic Heart Disease: An Evaluation of the Evidence", BMJ 1997; 18 October, Seiten 973-980

<sup>2</sup>SAPALDIA Nationalfondstudie 26, 1991

## Motivation zum Rauchstopp und Unterstützung

4a

Sprechen Sie das Thema (behutsam) an, wann immer Sie können. Zum Beispiel so:

- „Frei sein vom Rauchen bringt viele Vorteile – Unabhängigkeit, Fitness, schönere Haut und Zähne, Geld sparen...“
- „Einige schliessen ihre pubertäre Phase mit dem Rauchstopp ab. Nicht schlecht!“
- „Aufhören zu rauchen ist ein starkes Stück Arbeit. Alle Achtung vor denen, die das schaffen.“
- „Je rascher man aufhört, desto leichter fällt's einem.“
- „Unglaublich, wie rasch und wie heftig das Nikotin abhängig macht.“
- „Erstaunlich, welche Wirkung auf Herz und Kreislauf schon die ersten Züge aus der Zigarette haben.“
- „Hier ist's kurz beschrieben. Nimm's mit.“ (Tabakrauch unter dem Mikroskop, AT)
- „Die Rekrutenprüfungen beweisen es: Nichtraucher sind fitter.“
- „Wenn Ihr raucht, dann passt auf, dass niemand passiv raucht, denn auch das ist schon schädlich.“
- „Wenn Du genug vom Rauchen hast und aussteigen willst, dann helfe ich Dir gerne dabei.“

Machen Sie Aussagen zum Rauchen, nicht zum Raucher. Lassen Sie den Entscheid zum Rauchstopp reifen, drängen Sie nicht. Nehmen Sie vor allem den jungen Raucherinnen und Rauchern den Entscheid nicht vorweg. Diese müssen selber bestimmen, ob sie die Risiken, die das Rauchen in sich birgt, in Kauf nehmen wollen oder nicht. Voraussetzung ist natürlich, dass sie die Risiken kennen. Dazu gibt's Merkblätter und Broschüren (AT).

### Hilfe beim Ausstieg

Wer glaubt, jugendlichen Rauchern falle der Ausstieg leicht, liegt falsch. Die Motivstudie aus dem Jahr 1997 hat gezeigt, dass, je nach Alter, ein Drittel bis die Hälfte der jugendlichen Raucherinnen und Raucher gescheiterte Aufhörversuche hinter sich haben.

Nehmen Sie Anteil am Vorhaben des Jugendlichen, das Rauchen aufzugeben.

Nehmen Sie die Aufhörwilligen ernst.

Hören Sie zu, wenn Jugendliche darüber erzählen, wie sie das Problem anpacken wollen.

Zeigen Sie, dass auch Sie bereit sind, die Ärmel hochzukrempeln und sich an der Arbeit zu beteiligen.

Schieben Sie bei jeder Gelegenheit ein bisschen Motivation nach.

Versuchen Sie, die Ausstiegswilligen mit Nichtrauchern in Kontakt zu bringen.

Erkundigen Sie sich regelmässig über den Verlauf.

Belohnen Sie jede Erfolgsmeldung ein ganz klein wenig.

Heben Sie zwischendurch die Vorteile der Rauchfreiheit hervor.

Seien Sie hellhörig, wenn's nicht mehr so glatt läuft. Vielleicht genügt schon Ihr Mitgefühl zum neuen Anlauf.

### Ist der Ausstieg vollzogen:

Zeigen Sie, dass der neue Lebensstil ansprechend auf die Umwelt wirkt, freier, gelöster, positiver als vorher.

Lassen Sie nicht nach, sich nach dem Durchhalten zu erkundigen.

Kontrollieren Sie durch Nachfragen, ob sich der Ex-Raucher gut fühlt.

Fragen Sie nach der Reaktion der Freunde auf den Rauchstopp.

Nehmen Sie bei Bedarf Einfluss auf die Stärkung des Selbstvertrauens.

Stellen Sie sicher, dass der Ex-Raucher die Rückfallgefahren kennt und gewappnet ist (Tipps AT).

### Sollte ein Rückfall passiert sein:

Nehmen Sie sich Zeit für den Rückfälligen.

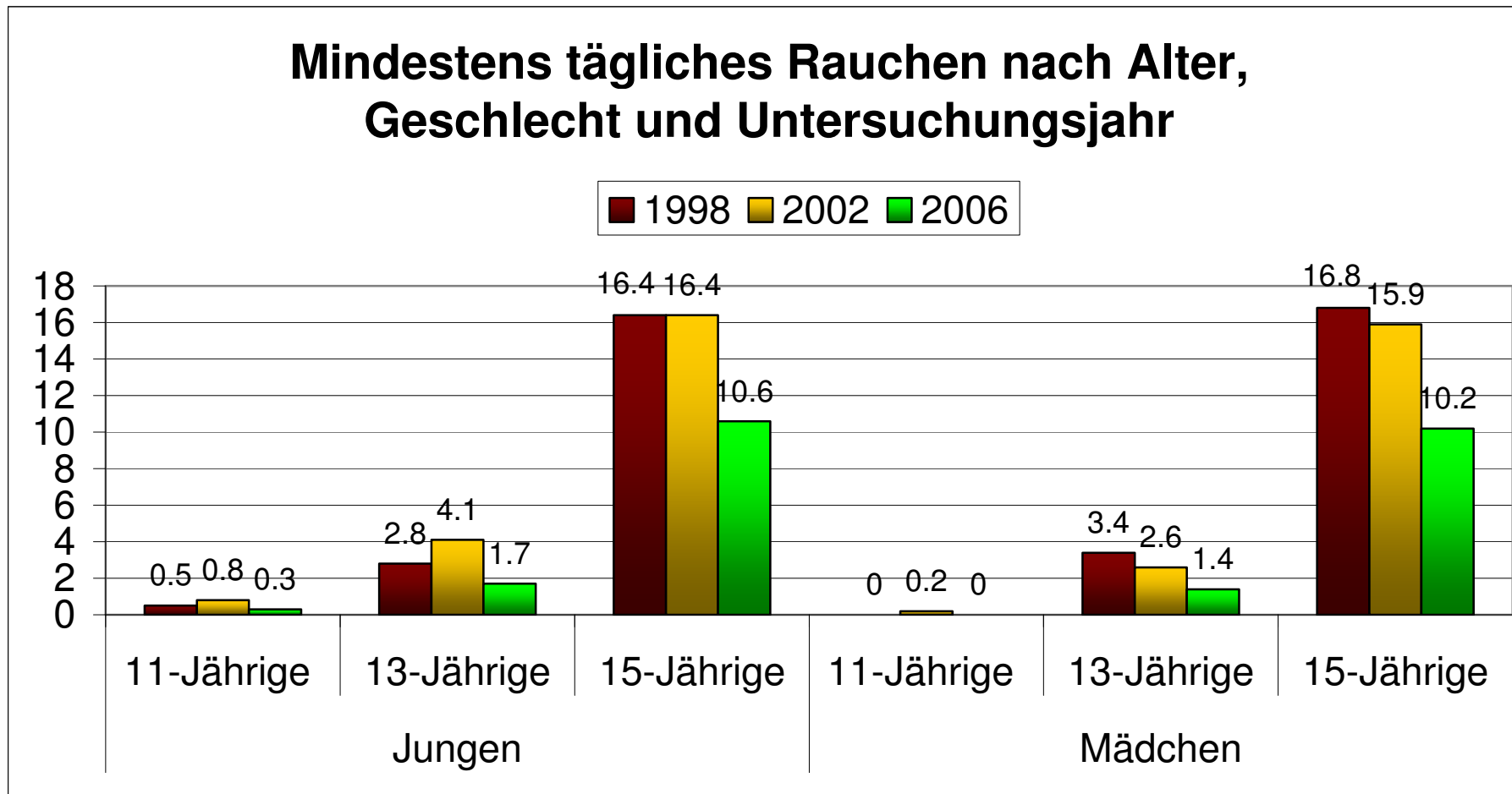
Motivieren Sie den Rückfälligen zum sofortigen erneuten Rauchstopp.

Begleiten Sie den neuen Rauchstopp.

Der Rückfall muss einen Grund gehabt haben. Vielleicht gelingt es Ihnen, dort anzusetzen.

Belohnen Sie während der ersten Zeit jede rauchfreie Woche mit einer kleinen Aufmerksamkeit.

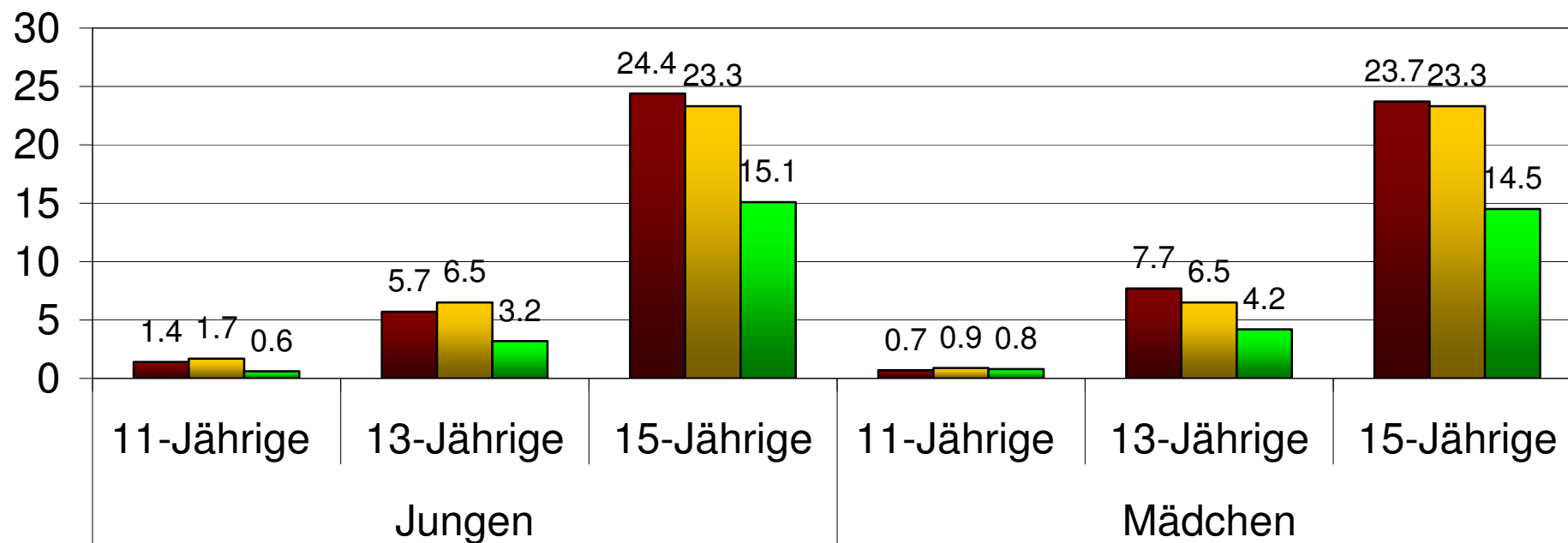
## Zigarettenkonsum der 11- bis 15-Jährigen



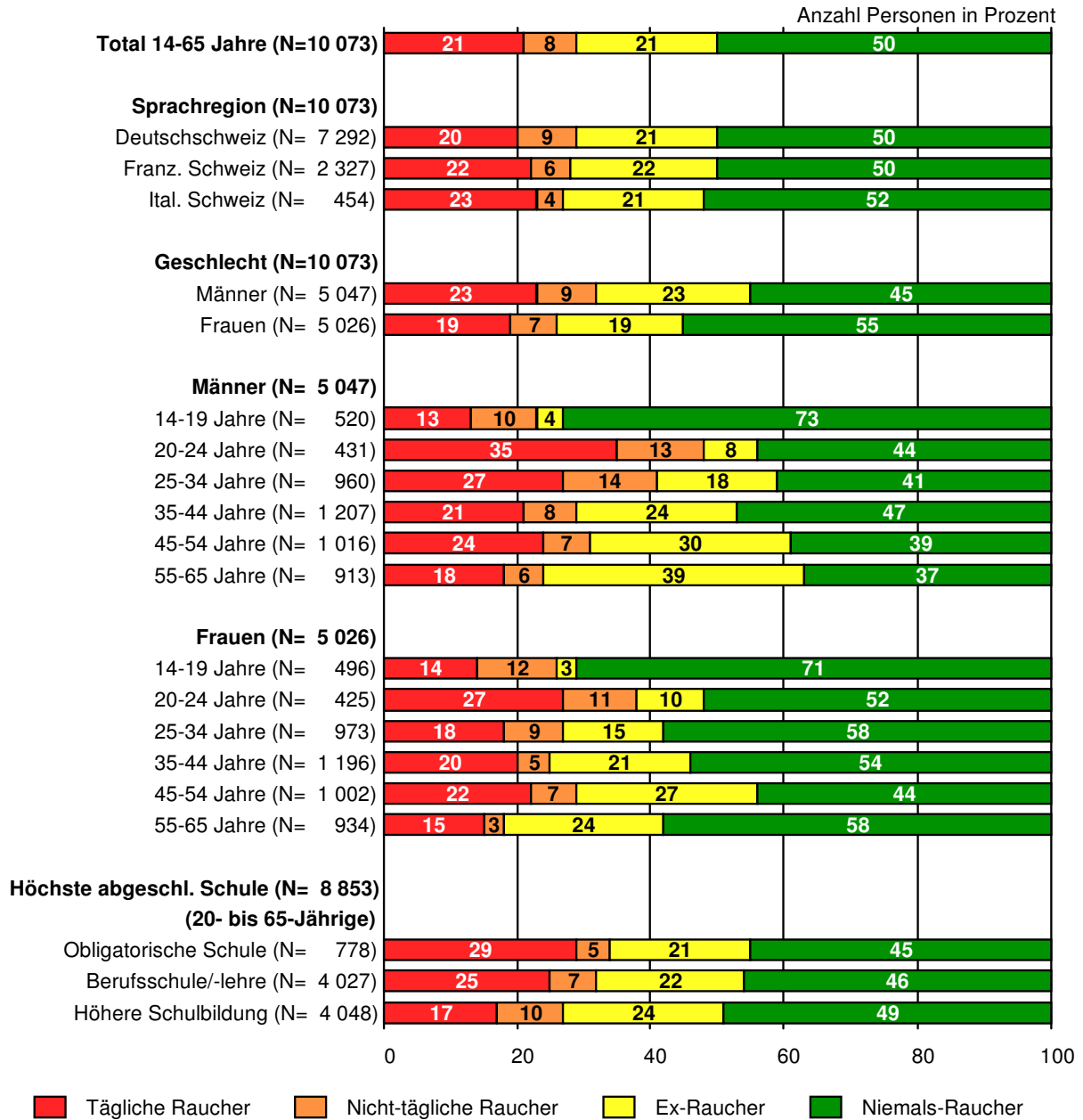
Quelle: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme

## Mindestens wöchentliches Rauchen nach Geschlecht, Alter, Untersuchungsjahr

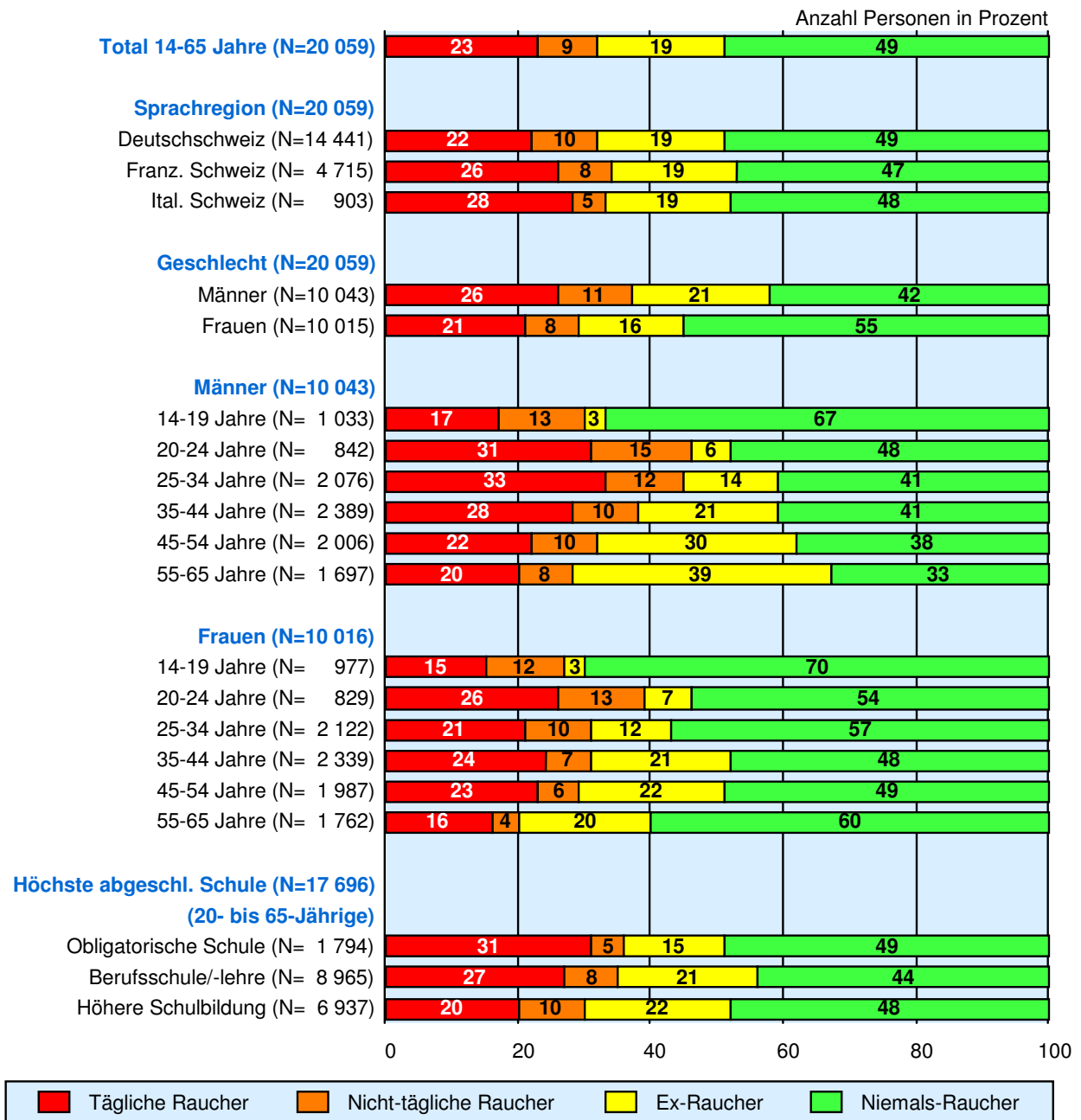
■ 1998 ■ 2002 ■ 2006



**Tabakmonitoring: Raucheranteil im Jahr 2006**



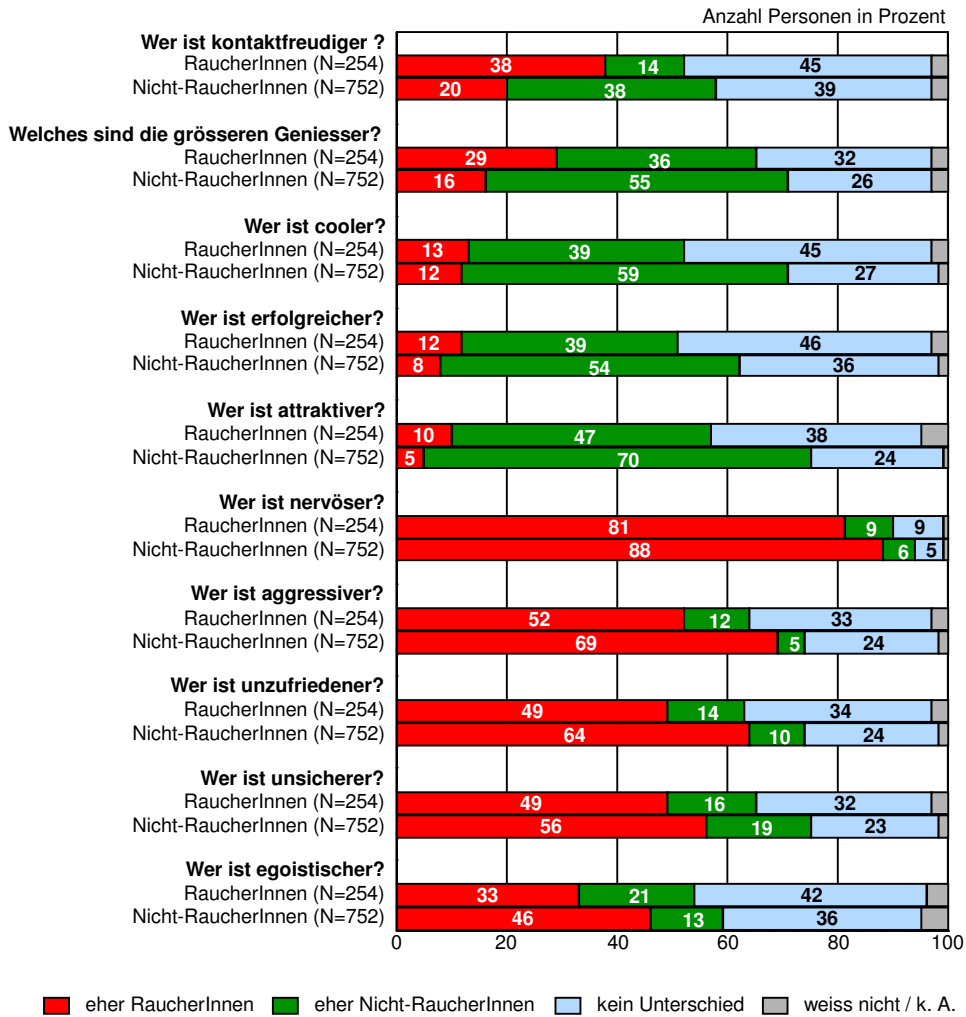
### Raucheranteil in der 14- bis 65-jährigen Wohnbevölkerung



Quelle: Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum „Tabakmonitoring“ 2006

**Image der rauchenden und nicht-rauchenden Jugendlichen**

2004/05, 14 bis 19-Jährige, N= 1 006



Quelle: Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum „Tabakmonitoring“ 2006