



INFORMATION

## ÜBERGEORDNETE FRAGESTELLUNG

➤ Warum rauchen und dampfen Menschen? Warum nicht? Und ich? | ÜF\_Ka1\*

### TEILSET A

#### Wirkungen und Folgen des Konsums von Tabak- und Nikotinprodukten

Wie wirken Tabak- und Nikotinprodukte auf den Körper und welche Folgen kann regelmässiger Konsum haben?

#### KONFRONTATIONSAUFGABE

➤ **Faktencheck** | A\_Ka1\*

#### ERARBEITUNGSAUFGABEN

- Körperliche und psychische Folgen | A\_Ea1
- Finanzielle, soziale u. ökologische Folgen | A\_Ea2
- Wirkungen und Folgen des Konsums | A\_Ea3\*

#### VERTIEFUNGSAUFGABEN

- Wirkungen und Folgen der Inhaltsstoffe einer Tabakzigarette | A\_Va1
- Individuelle Vertiefung | A\_Va2

#### SYNTHESEAUFGABE

➤ Wirkung und Folgen des Konsums | A\_Sa 1\*

### TEILSET B

#### Gründe und Ursachen für den Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten

Warum rauchen/dampfen Menschen, obschon sie wissen, dass es ungesund ist?

#### KONFRONTATIONSAUFGABE

➤ **Gründe für den Zigarettenkonsum** | B\_Ka1\*

#### ERARBEITUNGSAUFGABE

➤ Gründe für den Konsum | B\_Ea1\*

#### VERTIEFUNGSAUFGABEN

- Zur Rolle der Gefühle beim Rauchen und Dampfen | B\_Va1\*
- Rolle psychosoziale Faktoren b. Konsum | B\_Va2
- Individuelle Vertiefung | B\_Va3

#### SYNTHESEAUFGABE

➤ Gründe und Ursachen für den Konsum | B\_Sa 1\*

### TEILSET C

#### Werbestrategien am Beispiel von Tabak- und Nikotinprodukten

Welche Strategien wenden Tabakunternehmen an, um Menschen zum Konsum zu animieren?

#### KONFRONTATIONSAUFGABE

➤ **Wirkung von Werbebildern** | C\_Ka1\*

#### ERARBEITUNGSAUFGABEN

- Wirkung von Werbung im Gehirn | C\_Ea1\*
- Analyse einer Auswahl von Werbeanzeigen | C\_Ea2

#### VERTIEFUNGSAUFGABE

➤ Contest von «befreelance» | C\_Va1

#### SYNTHESEAUFGABE

➤ Werbestrategien | C\_Sa1\*

#### SYNTHESEAUFGABE GESAMTSET

➤ Zurück zur übergeordneten Fragestellung | GS\_Sa1\*

#### TRANSFERAUFGABE GESAMTSET

➤ Situationen im Alltag | GS\_Ta1

\* empfohlene Aufgaben bei wenig Zeitressourcen









## Hinweise zum Aufbau der Unterrichtseinheit:








- Der Einstieg in die Unterrichtseinheit erfolgt mit der übergeordneten Fragestellung (**ÜF\_Ka1**), die den roten Faden über alle drei Teilsätze hinweg sicherstellt. Es folgt die Erarbeitung einzelner Teilsätze. Je nach Vorwissen der Schüler:innen müssen dabei nicht zwingend alle Teilsätze bearbeitet werden und/oder innerhalb eines Teilsatzes kann ausgewählt werden, welche Aufgaben für die Schüler:innen sinnvoll sind. Abschliessend erfolgt die Bearbeitung der Synthese- und Transferaufgaben. Auch hier kann eine Auswahl getroffen werden.
- Die Ergebnisse der Einheit können von den Schüler:innen und den Lehrpersonen in Advanced Organizern festgehalten werden. Sie sollen den Schüler:innen und Lehrpersonen als Übersicht dienen, was sie schon bearbeitet und gelernt haben und woran man jetzt anknüpfen kann. Die Darstellung soll individuell gehandhabt werden. Möglich sind z. B. ein Online-Tagebuch, ein Journal oder eine Mindmap.
- Die mit einem Stern\* gekennzeichneten Aufgaben werden zur Bearbeitung empfohlen, wenn Lehrpersonen wenig(er) Zeit für das Thema aufwenden wollen oder können.
- Eine Möglichkeit ist auch, die Schüler:innen – ausgehend von ihren Interessen – an verschiedenen Sets (z. B. Set Tabak, Set Alkohol und Set Cannabis) arbeiten zu lassen und sich gegenseitig ihre wichtigsten Erkenntnisse vorstellen zu lassen.
- Die Unterrichtseinheit hat die Prävention des Konsums von Tabak- und Nikotinprodukten zum Ziel. Um lange Titel zu vermeiden, wird in der Folge die Abkürzung «Set Tabak» verwendet.

🕒 **Einleitung, Kompetenzen, Zentrale Aspekte und Lehrplanbezüge – siehe Seite 3**

## Icons

-  Tabak- und Nikotinprodukte
-  Lehrpersonen
-  Schüler:innen
-  Weblink
-  Auftrag: Ansicht zur Unterrichtsplanung
-  Auftrag: Download-Link zum PDF-Einzeldokument

## Farben und Abkürzungen

-  **ÜF** = Übergeordnete Fragestellungen
-  **Ka** = Konfrontationsaufgaben
-  **Ea** = Erarbeitungsaufgaben
-  **Va** = Vertiefungsaufgaben
-  **Sa** = Synthesaufgaben
-  **GS\_Sa** = Synthesaufgabe Gesamtset
-  **GS\_Ta** = Transferaufgabe Gesamtset

## ÜBERSICHT

### INFORMATION

EINSTIEG:

🕒 ÜF\_Ka1

TEILSET A:

🕒 A\_Ka1

🕒 A\_Ea1

🕒 A\_Ea2

🕒 A\_Ea3

🕒 A\_Va1

🕒 A\_Va2

🕒 A\_Sa1

TEILSET B:

🕒 B\_Ka1

🕒 B\_Ea1

🕒 B\_Va1

🕒 B\_Va2

🕒 B\_Va3

🕒 B\_Sa1

TEILSET C:

🕒 C\_Ka1

🕒 C\_Ea1

🕒 C\_Ea2

🕒 C\_Va1

🕒 C\_Sa1

SYNTHESE:

🕒 GS\_Sa1

TRANSFER:

🕒 GS\_Ta1



## Einleitung

Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung raucht regelmässig. Damit ist Tabak eines der am weitesten verbreiteten Suchtmittel in der Schweiz. Der Gebrauch von E-Zigaretten ist weniger häufig, nimmt aber in den vergangenen Jahren stetig zu. Die meisten Raucher:innen und Dampfer:innen beginnen mit dem Konsum vor dem 20sten Lebensjahr.

Die Aufgabensets zum Thema Tabak und Nikotinprodukte zielen darauf ab, Jugendliche für die Folgen des Konsums von Tabak- und Nikotinprodukten zu sensibilisieren. Sie fordern Jugendliche auf, darüber nachzudenken, warum Menschen trotz des Wissens um mögliche gravierende Folgen Tabak- und Nikotinprodukte konsumieren. Weiter ermöglichen die Sets den Jugendlichen, sich damit auseinandersetzen, wie Tabaksucht/Nikotinsucht verhindert oder der Konsum reduziert bzw. gestoppt werden kann. Davon ausgehend regen sie dazu an, über ihre eigene Haltung zum Thema nachzudenken, sie kritisch zu hinterfragen und weiterzuentwickeln.

## Kompetenzen

Die Schüler:innen ...

- können gesundheitsbewusste, reflektierte und begründete Entscheidungen bezüglich des Tabak- und Nikotinkonsums treffen.

### Impressum:

Didaktische und methodische Aufarbeitung: Angela Kaspar und Titus Bürgisser, Pädagogische Hochschule Luzern, 2022–2023  
Redaktion und inhaltliche Erarbeitung: Programmleitung «befreelance» in Kooperation mit verschiedenen Autor:innen, interdisziplinären Teams und Studierenden, basierend auf unterschiedlichen Quellen (siehe Quellenangaben bei den einzelnen Sets)

## Zentrale Aspekte

- Die Schüler:innen kennen Wirkungen, Risiken und Folgen von gelegentlichem oder regelmässigem Tabak- oder Nikotinkonsum.
- Sie verstehen die Ursachen und Gründe, die zu Tabak- und Nikotinkonsum führen.
- Sie durchschauen Strategien der Tabakindustrie, die Menschen zum Rauchen/zu Tabakkonsum animieren (sollen).
- Sie entwickeln und reflektieren ihre eigene Haltung zu Tabak- und Nikotinkonsum.
- Sie kennen Hilfsangebote und Strategien, die helfen, den Tabak- und Nikotinkonsum zu reduzieren oder zu stoppen.

## Lehrplanbezüge

NMG.1.2 | ERG.2.2 | ERG.5.1 | ERG.5.2.a | ERG.5.4.d | WAH.4.1.b | WAH.4.1.c

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

EINSTIEG:

ÜF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

A\_Ea1

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

C\_Ea2

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## ÜF\_Ka1 | Warum rauchen und dampfen Menschen? Warum nicht? Und ich?

### Worum geht es?

Die Schüler:innen setzen sich mit der übergeordneten Frage des gesamten Sets zum Thema Tabak auseinander. Sie befassen sich mit den Gründen und Ursachen, die Menschen zum (Nicht-)Rauchen bewegen und denken auch über ihre eigene Situation und Haltung nach.

### Aufgabe

Ausgangspunkt ist die übergeordnete Fragestellung. Die Schüler:innen diskutieren die ersten zwei Teilfragen in Kleingruppen. Sie halten ihre Überlegungen in einer Mindmap/Skizze fest. Die unterschiedlichen Ausarbeitungen werden im Plenum verglichen und wichtige Aspekte werden zusammengefasst.

In einem zweiten Schritt befassen sich die Schüler:innen mit der letzten Teilfrage. Sie dürfen/sollen sich zu verschiedenen Fragen Gedanken machen (vgl. Auftrag).

Die Antworten der Schüler:innen werden notiert und aufbewahrt, so dass im Verlauf der Auseinandersetzung mit dem Thema wieder darauf zurückgegriffen werden kann.

### Material

 Auftrag: **Warum rauchen und dampfen Menschen? Warum nicht? Und ich?** [PDF](#)

#### ÜBERSICHT

 INFORMATION

EINSTIEG:

 **ÜF\_Ka1**

TEILSET A:

 A\_Ka1

 A\_Ea1

 A\_Ea2

 A\_Ea3

 A\_Va1

 A\_Va2

 A\_Sa1

TEILSET B:

 B\_Ka1

 B\_Ea1

 B\_Va1

 B\_Va2

 B\_Va3

 B\_Sa1

TEILSET C:

 C\_Ka1

 C\_Ea1

 C\_Ea2

 C\_Va1

 C\_Sa1

SYNTHESE:

 GS\_Sa1

TRANSFER:

 GS-Ta1



## A\_Ka1 | Faktencheck

### Aufgabe

Die Schüler:innen werden mit Thesen zu den Folgen des Konsums von Tabak- und Nikotinprodukten konfrontiert und diskutieren zu zweit, ob die Aussagen korrekt sind. Die Antworten werden gesammelt und nach der Bearbeitung des Teilsets erneut betrachtet (vgl. Synthesaufgabe **A\_Sa1**).

### Didaktischer Hinweis

Die Konfrontationsaufgabe bezieht sich auf verschiedene Aufgaben des Teilsets A (v.a. Erarbeitungsaufgaben **A\_Ea1** und **A\_Ea3**). Je nachdem, welche dieser Aufgaben gelöst werden, muss die Konfrontationsaufgabe angepasst werden (Aussagen zu nicht bearbeiteten Themen werden weggelassen).

### Material

Auftrag: **Faktencheck** | Lösungen

#### ÜBERSICHT

INFORMATION

EINSTIEG:

ÜF\_Ka1

TEILSET A:

**A\_Ka1**

A\_Ea1

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

C\_Ea2

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## A\_Ea1 | Körperliche und psychische Folgen des Zigarettenkonsums

### Ziel

Die Schüler:innen können Wirkungen und Folgen des Zigarettenkonsums auf den Körper und die Psyche benennen.

### Aufgabe

Die Schüler:innen recherchieren auf verschiedenen Internetseiten zu den Folgen von Zigarettenkonsum (vgl. Auftrag). Die Leitfrage lautet: Welche Wirkungen und Folgen hat das Zigarettenrauchen auf den Körper und die Psyche? Die Schüler:innen stellen die Ergebnisse ihrer Recherche z. B. in einer Mindmap dar.

Im Plenum werden die unterschiedlichen Erarbeitungen verglichen, diskutiert und reflektiert:

- Was haben die anderen Gruppen herausgefunden? Gibt es Gemeinsamkeiten? Unterschiede? Sogar Widersprüche?
- Habt ihr Verständnisfragen oder weiterführende Fragen?
- Was hat euch erstaunt?
- Was ist aus eurer Sicht wichtig zu wissen?

Allenfalls kann auch besprochen werden, wie der Arbeitsprozess war:

- Wie ist es euch bei der Recherche ergangen?
- Und wie beurteilt ihr die Qualität und die Vertrauenswürdigkeit der Website?

Eine mögliche Weiterführung der Auseinandersetzung mit den körperlichen Folgen des Tabakkonsums ist der Auftrag «Ausser Atem». Bei dieser Aufgabe wird die Einschränkung der Lungenfunktion imitiert und die Schüler:innen erfahren am eigenen Körper, wie sich das anfühlen kann.

### Didaktische Hinweise

Die Fakten zu den Folgen des Zigarettenkonsums können auch mit Filmbeiträgen erarbeitet werden:

**Erklärvideo über Tabak und andere nikotinhaltige Produkte (1:03)**

**Risikofaktor Rauchen: Und trotzdem rauchen wir weiter!  
Die schlimmen Folgen für Lunge, Herz, Gehirn (10:24)**

**aha –Tipps und Infos für junge Leute, Tabak (5 verschiedene Videos)**

Je nach Leistungsniveau und Motivation der Schüler:innen kann die Ergebnissicherung mehr oder weniger vorstrukturiert werden. Leistungsstärkere Schüler:innen erarbeiten sich die Struktur selbst, während bei leistungsschwächeren Schüler:innen eine Analysestruktur vorgegeben wird. Eine Variante ist, die Ergebnissicherung digital erarbeiten zu lassen (z. B. mit einem Online-Tool wie dem Miro Board).

Die Aufgabe kann auch offen gestellt werden: Die Schüler:innen recherchieren nicht nur nach körperlichen und psychischen, sondern auch nach sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Folgen des Zigarettenkonsums. Sie nehmen damit einen mehrperspektivischen Blick auf die Folgen des Tabakkonsums ein. Die Aufgabe wird komplexer und differenzierter. Ein möglicher Bearbeitungsmodus ist das Gruppenpuzzle.

Die Erarbeitungsaufgabe **A\_Ea3** (Wirkungen und Folgen des Konsums von Tabak- und Nikotinprodukten) aus dem gleichen Teilsatz hat eine ähnliche Zielsetzung wie die vorliegende Aufgabe (**A\_Ea1**), bezieht aber unterschiedliche Tabak- und Nikotinprodukte mit ein. Welche der beiden Aufgaben mit den Schüler:innen bearbeitet wird, ist abhängig von den Bedürfnissen der Klasse. Die beiden Aufgaben können auch kombiniert werden.

### Material

Auftrag A: **Körperl. und psych. Folgen** | mögl. Lösungen

Auftrag B: **Ausser Atem** | Fact Sheet

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) | [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

### ÜBERSICHT

INFORMATION

EINSTIEG:  
 ÜF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

**A\_Ea1**

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

C\_Ea2

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1




## A\_Ea2 | Finanzielle, soziale und ökologische Folgen des Zigarettenkonsums

### Ziel


Die Schüler:innen können finanzielle, soziale und ökologische Folgen von Zigarettenkonsum benennen.



### Aufgabe


Die Schüler:innen berechnen die Kosten von mittel- und langfristigem Konsum von Tabakzigaretten. Sie überlegen sich, was sie mit dem Geld machen würden/kaufen würden. In einem weiteren Schritt erarbeiten sie anhand des Films  **«Challenge: Kann Visa die Raucher überzeugen, nie wieder zu rauchen?»** welche sozialen und ökologischen Folgen der Tabakkonsum hat. Die Schüler:innen schauen sich die Sequenzen 00:00 – 00:27 und 06:30 – 14:07 an und fassen anschliessend die wichtigsten Punkte zusammen. Sie verfassen einen Blogbeitrag, in dem sie ihre Gedanken zum Ausdruck bringen.

Die Blogbeiträge werden z.B. an der Wandtafel gesammelt. Davon ausgehend kann im Plenum diskutiert werden: Welche der besprochenen Folgen sind aus eurer Sicht starke Argumente gegen das Rauchen? Das Wissen um welche Folgen ist für euch ein wichtiges Argument, um nicht mit dem Rauchen anzufangen oder damit aufzuhören?

### Didaktische Hinweise

Als Einstieg kann der Anti-Tabak-Werbefilm von feel-ok, zum Beispiel  **«Geld»** verwendet werden

Es ist möglich, die finanziellen, sozialen und ökologischen Folgen des Tabakkonsums in die Erarbeitungsaufgabe  **A\_Ea1** zu integrieren und damit umfassender zu bearbeiten (vgl. Kommentar  **A\_Ea1**).

Eine vertiefte Auseinandersetzung mit den ökologischen und gesellschaftlichen Auswirkungen des Tabakkonsums bietet *éducation 21*  **Zusatzmodul «globale Verantwortung»** von Free.Fair.Future.

### Material

 Auftrag: **Finanzielle, soziale und ökologische Folgen des Zigarettenkonsums**  | Lösungen 

 **Challenge: Kann Visa die Raucher überzeugen, nie wieder zu rauchen?**

#### ÜBERSICHT

 INFORMATION

EINSTIEG:  
 ÜF\_Ka1

TEILSET A:

 A\_Ka1

 A\_Ea1

 **A\_Ea2**

 A\_Ea3

 A\_Va1

 A\_Va2

 A\_Sa1

TEILSET B:

 B\_Ka1

 B\_Ea1

 B\_Va1

 B\_Va2

 B\_Va3

 B\_Sa1

TEILSET C:

 C\_Ka1

 C\_Ea1

 C\_Ea2

 C\_Va1

 C\_Sa1

SYNTHESE:

 GS\_Sa1

TRANSFER:

 GS-Ta1



## A\_Ea3 | Wirkungen und Folgen des Konsums

### Ziel

Die Schüler:innen sind in der Lage, Wirkungen, Folgen und Risiken von unterschiedlichen Tabak- und Nikotinprodukten zu erklären. Sie können die rechtlichen Grundlagen für den Besitz und Konsum der Produkte nennen.

### Aufgabe

Die Klasse wird in Fünfergruppen eingeteilt. Pro Gruppe wird ein Thema bearbeitet. Grundlage ist das «Wissen A–E» (vgl. Material). Zuerst lesen die Jugendlichen in Einzelarbeit die Informationen zu ihrem Thema durch. In einem zweiten Schritt tauschen sich die Gruppenmitglieder über den Inhalt aus und schreiben die wichtigsten Erkenntnisse in 5 bis 7 Schlüsselbegriffen auf. So erhalten sie einen Expertenstatus.

Nun folgt der inhaltliche Austausch über alle Gruppen hinweg. Es werden neue 5er-Gruppen gebildet: In jeder Gruppe muss je ein Mitglied pro Thema vertreten sein. Die Gruppenmitglieder erläutern ihren Mitschüler:innen die wichtigsten Inhalte anhand der Schlüsselbegriffe. Jede Gruppe erhält von der Lehrperson mehrere Arbeitsblätter «Risikoeinschätzung». Anhand der Tabelle diskutieren die Jugendlichen die Risiken der einzelnen Konsumformen und notieren ihre Ergebnisse.

Abschliessend werden die Ergebnisse gesammelt und verglichen. Unterschiedliche Ergebnisse werden diskutiert; wo nötig ergänzt oder korrigiert die Lehrperson.

Die Erarbeitungsaufgabe **A\_Ea1** (Körperliche und psychische Folgen des Zigarettenkonsums) aus dem gleichen Teilset hat eine ähnliche Zielsetzung wie die vorliegende Aufgabe (**A\_Ea3**). Welche der beiden Aufgaben mit den Schüler:innen bearbeitet wird, ist abhängig von den Bedürfnissen der Klasse. Die beiden Aufgaben können auch kombiniert werden.

### Didaktische Hinweise

Weiteres Material zu E-Zigaretten:

- Die Zukunft des Rauchens** | SRF Einstein (30:00)
- Jugendliche fahren aufs Dampfen ab** | SRF Tagesschau (0:40 bis 2:17)
- Factsheet von «befreelance» zum Thema Vapen**

### Material

- Auftrag: **Wirkungen und Folgen des Konsums**
- Wissen A: **Tabakzigaretten**
- Wissen B: **Shisha (Wasserpfeife)**
- Wissen C: **Schnupftabak**
- Wissen D: **Snus**
- Wissen E: **E-Zigaretten/E-Shishas/Tabakerhitzer**
- Risikoeinschätzung A: **Tabakzigaretten**  
Arbeitsblatt A | Lösungsblatt A
- Risikoeinschätzung B: **Shisha (Wasserpfeife)**  
Arbeitsblatt B | Lösungsblatt B
- Risikoeinschätzung C: **Schnupftabak**  
Arbeitsblatt C | Lösungsblatt C
- Risikoeinschätzung D: **Snus**  
Arbeitsblatt D | Lösungsblatt D
- Risikoeinschätzung E: **E-Zigaretten/E-Shishas/Tabakerhitzer**  
Arbeitsblatt E | Lösungsblatt E

### ÜBERSICHT

INFORMATION

EINSTIEG:

ÜF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

A\_Ea1

A\_Ea2

**A\_Ea3**

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

C\_Ea2

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## A\_Va1 | Wirkungen und Folgen der Inhaltsstoffe einer Tabakzigarette

### Ziele

Die Schüler:innen können verschiedene Inhaltsstoffe einer Tabakzigarette und deren Wirkung und Folgen benennen. Sie können erklären, wie Nikotin wirkt und inwiefern es sich um einen Stoff mit hohem Suchtpotenzial handelt.

### Aufgabe

Teil 1: Die Schüler:innen lesen den Informationstext und lösen auf dieser Basis das Kreuzworträtsel. Sie besprechen abschliessend, was für sie die wichtigsten Erkenntnisse sind.

Teil 2: In einem nächsten Schritt überlegen sie, was sie zu den folgenden zwei Fragen bereits wissen:

- Wie wirkt eigentlich Nikotin?
- Warum werden Menschen davon süchtig?

Um differenziertere Antworten zu bekommen, sehen sich die Schüler:innen

einen Ausschnitt aus dem Einstein-Film an und besprechen anschliessend folgende Fragen:

- Kannst du jetzt die Fragen von oben (etwas genauer) beantworten?
- Wie würdest du z. B. deiner jüngeren Schwester erklären, was Nikotin ist und warum sein Konsum riskant ist? Was wäre dir wichtig, ihr zu vermitteln? Und warum?

Die Antworten werden im Plenum gesammelt; die Lehrperson ergänzt gegebenenfalls.

### Material

- Auftrag, Teil 1: **Wirkungen und Folgen der Inhaltsstoffe einer Tabakzigarette** | Lösung Kreuzworträtsel
- Auftrag, Teil 2: **Wirkungen und Folgen der Inhaltsstoffe**
- Die Zukunft des Rauchens** | SRF Einstein (30:00)

## A\_Va2 | Individuelle Vertiefung

### Aufgabe

Die Lehrperson macht einen Rückbezug zur Konfrontationsaufgabe und klärt gemeinsam mit den Schüler:innen: Gibt es Fragen zu den Folgen des Tabak- und Nikotinkonsums, die noch nicht beantwortet sind? Gibt es neue/weiterführende Fragen, die die Schüler:innen gerne besprechen möchten?

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

EINSTIEG:  
 ÜF\_Ka1

#### TEILSET A:

A\_Ka1  
 A\_Ea1  
 A\_Ea2  
 A\_Ea3  
**A\_Va1**  
**A\_Va2**  
 A\_Sa1

#### TEILSET B:

B\_Ka1  
 B\_Ea1  
 B\_Va1  
 B\_Va2  
 B\_Va3  
 B\_Sa1

#### TEILSET C:

C\_Ka1  
 C\_Ea1  
 C\_Ea2  
 C\_Va1  
 C\_Sa1

#### SYNTHESE:

GS\_Sa1

#### TRANSFER:

GS-Ta1



## A\_Sa1 | Wirkungen und Folgen des Konsums von Tabak- und Nikotinprodukten

### Ziele

Die Schüler:innen können zusammenfassen, was sie über Wirkungen und Folgen von Tabak- und Nikotinprodukten verstanden haben und dieses Wissen auf die Ausgangsthesen anwenden (vgl. Konfrontationsaufgabe © **A\_Ka1**). Sie können die Bedeutung des erworbenen Wissens für ihr eigenes Leben reflektieren.

### Aufgabe

Die Antworten auf die Konfrontationsaufgaben werden nochmals betrachtet. Die Klasse diskutiert gemeinsam: Stimmen die gefundenen Antworten? Was muss korrigiert und was kann ergänzt werden? Die Lehrperson stellt sicher, dass die Antworten fachlich korrekt sind. Abschliessend können folgende Fragen besprochen werden: Was nehme ich aus der Auseinandersetzung mit dem Thema mit? Was ist für mich wichtig zu wissen oder zu verstehen? Was hat mich erstaunt? Was hat mich zum Nachdenken gebracht? Welche Bedeutung hat das neu erworbene Wissen/Verstehen für mein eigenes Leben?

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

EINSTIEG:

ÜF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

A\_Ea1

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

**A\_Sa1**

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

C\_Ea2

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## B\_Ka1 | Gründe für den Zigarettenkonsum bei Jugendlichen

### Aufgabe

Ausgangspunkt ist die Statistik, die zeigt, welche Gründe Jugendliche für das Rauchen angeben. Im Plenum oder in Kleingruppen werden folgende Fragen diskutiert:

- Könnt ihr die Gründe nachvollziehen?
- Die Statistik basiert auf Aussagen von Jugendlichen und damit auf Selbsteinschätzungen. Seht ihr von aussen andere Gründe, warum Jugendliche rauchen oder dampfen?
- Wie sieht es bei Erwachsenen aus – haben sie andere Gründe, warum sie rauchen/dampfen?
- Wie kommt es bei manchen zur ersten (E-)Zigarette? Wieso bei anderen nicht?
- Und warum gelingt es den einen, nach dem Probierkonsum wieder aufzuhören, während andere hängen bleiben?

### Material

 Auftrag: **Gründe für den Zigarettenkonsum bei Jugendlichen** 

### ÜBERSICHT

 INFORMATION

EINSTIEG:

 ÜF\_Ka1

TEILSET A:

 A\_Ka1

 A\_Ea1

 A\_Ea2

 A\_Ea3

 A\_Va1

 A\_Va2

 A\_Sa1

TEILSET B:

 **B\_Ka1**

 B\_Ea1

 B\_Va1

 B\_Va2

 B\_Va3

 B\_Sa1

TEILSET C:

 C\_Ka1

 C\_Ea1

 C\_Ea2

 C\_Va1

 C\_Sa1

SYNTHESE:

 GS\_Sa1

TRANSFER:

 GS-Ta1




## B\_Ea1 | Gründe für den Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten

### Ziel

Die Schüler:innen können aus Interviews und Sachtexten Gründe für das (Nicht-)Rauchen/(Nicht-)Dampfen ableiten und reflektieren.

### Aufgabe

Die Schüler:innen bereiten ein Interview vor, mit dem sie der Frage nachgehen, warum Menschen rauchen/dampfen. Sie führen das Interview durch und notieren die Antworten, die sie bekommen. Die Auswertung der Interviews erfolgt in Kleingruppen (vgl.  **Auftrag: Gründe für den Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten**). Als Abschluss der Interviewarbeit können im Plenum folgende Fragen diskutiert werden:

- Könnt ihr die Gründe der Interviewpartner:innen nachvollziehen? Warum ja/warum nein?
- Gibt es Fragen oder Aspekte, die ihr vertiefen oder im Plenum besprechen möchtet?
- Was nehmt ihr für euch persönlich mit?

In einem nächsten Schritt lesen die Schüler:innen auf feel-ok nach, «was Jugendliche an Zigaretten bindet» und vergleichen diese Ausführungen mit den Ergebnissen aus den Interviews. Eine weiterführende Arbeit kann sein, dass die Schüler:innen verschiedene Aussagen von Jugendlichen auf ihre Rauchmotive hin befragen und diese kritisch diskutieren. Abschliessend kann Raum geschaffen werden, um über die eigene Situation bzw. die eigenen Beweggründe zum (Nicht-)Rauchen/(Nicht-)Dampfen nachzudenken.

### Didaktischer Hinweis

Eine Option der Arbeit mit den Interviews ist, dass die Schüler:innen die Fragen für das Gespräch selbst verfassen. Möglich ist auch, die Interviews aufnehmen zu lassen und die Notizen anhand der Audio-/Videoaufnahmen weiter zu bearbeiten. Beispielsweise können die Schüler:innen bei der Auswertung Gründe für das Rauchen/Nichtrauchen auf farbige Zettel notieren und diese nebeneinander aufhängen. Die Zettel werden gruppiert, so dass deutlich wird, welche Gründe mehrfach genannt wurden. Damit wird ein Quervergleich der Antworten aller Interviews möglich.

### Material

 Auftrag: **Gründe für den Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten** 

 **Trotzdem gibt es Raucher\*innen** | [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch)

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

EINSTIEG:  
 ÜF\_Ka1

##### TEILSET A:

 A\_Ka1  
 A\_Ea1  
 A\_Ea2  
 A\_Ea3  
 A\_Va1  
 A\_Va2  
 A\_Sa1

##### TEILSET B:

 B\_Ka1  
 **B\_Ea1**  
 B\_Va1  
 B\_Va2  
 B\_Va3  
 B\_Sa1

##### TEILSET C:

 C\_Ka1  
 C\_Ea1  
 C\_Ea2  
 C\_Va1  
 C\_Sa1

##### SYNTHESE:

 GS\_Sa1

##### TRANSFER:

 GS-Ta1



## B\_Va1 | Zur Rolle der Gefühle beim Rauchen und Dampfen

### Ziel

Die Schüler:innen können darlegen und reflektieren, welche Rolle Gefühle in Bezug auf Tabak- und Nikotinkonsum spielen.

### Aufgabe

Die Schüler:innen schauen (nochmals/vgl. Vertiefungsaufgabe A\_Va2) einen Ausschnitt aus dem Einstein-Film «Zukunft des Rauchens» (10:40 oder 13:00 bis 15:15). Im Plenum oder in Kleingruppen wird über verschiedene Fragen nachgedacht und diskutiert:

- Was geht euch durch den Kopf?
- Welche Rolle spielen Gefühle beim Rauchen/Dampfen?
- Warum fällt es vielen Menschen schwer, mit dem Rauchen aufzuhören?
- Habt ihr Fragen, die ihr im Plenum besprechen möchtet?

Abschliessend können die Schüler:innen für sich selbst reflektieren:

- Was nehme ich für mich aus dem Film bzw. der Diskussion mit?

### Didaktischer Hinweis

Je nachdem, ob und wie ausführlich die Vertiefungsaufgabe A\_Va2 bearbeitet wurde, wird der Film ab 10:40 oder ab 13:00 gezeigt.

### Material

Auftrag: **Zur Rolle der Gefühle beim Rauchen und Dampfen**

**Die Zukunft des Rauchens** | SRF Einstein (30:00)

### ÜBERSICHT

INFORMATION

EINSTIEG:

ÜF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

A\_Ea1

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

**B\_Va1**

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

C\_Ea2

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## B\_Va2 | Zur Rolle psychosozialer Faktoren beim Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten

### Ziel

Die Schüler:innen können psychosoziale Einflussfaktoren auf den Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten benennen und reflektieren.

### Aufgabe

Die Schüler:innen arbeiten in Gruppen. Sie bekommen Zettel mit unterschiedlichen Begriffen (Identität – Stress – Anerkennung – Gruppe – Freiheit – Revolte – Flucht – Zusammenhalt) und diskutieren folgende Fragen: Was haben diese Begriffe mit Rauchen und Dampfen zu tun? Ihre Antworten notieren sie in Stichpunkten zu den Begriffen. Im Plenum werden die Antworten gesammelt, beispielsweise indem alle Antworten zu einem Begriff ausgelegt werden, und die Diskussion wird fortgesetzt. Mögliche weiterführende Fragen sind:

- Wenn ihr an eure Interviews denkt – haben sich die Aspekte (Freiheit, Anerkennung ...) dort auch gezeigt? Inwiefern?
- Für viele ist Rauchen ein Stück Freiheit. Wie seht ihr das: Wird das Freiheitsversprechen durch das Dampfen und Rauchen erfüllt?
- Manchmal ist der Konsum von Zigaretten (oder von anderen Substanzen) mit der Zugehörigkeit zu einer Gruppe verbunden. Könnt ihr nachvollziehen, dass gemeinsames Konsumieren faszinierend sein kann? Ist der Preis für das Dazugehören über die (E-)Zigarette zu hoch?
- Bekomme ich durch die (E-)Zigi Anerkennung? Von wem? Von wem nicht?
- Es rauchen mehr Jungs als Mädchen – wie erklärt ihr euch das?

## B\_Va3 | Individuelle Vertiefung

Die Lehrperson macht einen Rückbezug zur Konfrontationsaufgabe und klärt gemeinsam mit den Schüler:innen: Gibt es noch offene Fragen zu den

### Didaktische Hinweise

Allenfalls braucht es vorab eine Klärung der Begriffe. Eine Variante ist, dass nicht jede Gruppe alle Begriffe bekommt, sondern diese verteilt werden und die Schüler:innen im Anschluss ihre Überlegungen dem Plenum vorlegen.

Der Auftrag für die Schüler:innen bezieht sich nur auf den Konsum von Tabak- und E-Zigaretten; er lässt sich auch auf weitere Tabak- und Nikotinprodukte anwenden.

Wer sich vertieft mit Sucht und Geschlecht auseinandersetzen möchte, findet unter dem Titel «Der kleine Unterschied. Gendersensible Suchtprävention mit Jugendlichen» weiterführende Unterlagen von Sucht Schweiz:

 **Der kleine Unterschied | Gendersensible Suchtprävention mit Jugendlichen** | Sucht Schweiz

### Material

 Auftrag: **Zur Rolle psychosozialer Faktoren beim Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten** 

Gründen und Ursachen des Tabak- und Nikotinkonsums? Gibt es neue/weiterführende Fragen, die die Schüler:innen gerne besprechen möchten?

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

EINSTIEG:  
 ÜF\_Ka1

#### TEILSET A:

 A\_Ka1  
 A\_Ea1  
 A\_Ea2  
 A\_Ea3  
 A\_Va1  
 A\_Va2  
 A\_Sa1

#### TEILSET B:

 B\_Ka1  
 B\_Ea1  
 B\_Va1  
 **B\_Va2**  
 **B\_Va3**  
 B\_Sa1

#### TEILSET C:

 C\_Ka1  
 C\_Ea1  
 C\_Ea2  
 C\_Va1  
 C\_Sa1

#### SYNTHESE:

 GS\_Sa1

#### TRANSFER:

 GS-Ta1



# B\_Sa1 | Gründe und Ursachen für den Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten

## Ziel

Die Schüler:innen können differenziert erklären, aus welchen Gründen Menschen rauchen/dampfen bzw. nicht rauchen/nicht dampfen.

## Aufgabe

Die Lehrperson stellt den Schüler:innen folgende Aufgabe:

- Wie erklärst du jemandem (z.B. deinem jüngeren Bruder, Cousin, ...), warum Menschen rauchen, obschon sie wissen, dass es ungesund ist?

## Didaktischer Hinweis

Wenn das Teilset C nicht bearbeitet wird, kann hier auch direkt die Synthese des gesamten Sets aufgegriffen werden.

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

EINSTIEG:

ÜF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

A\_Ea1

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

**B\_Sa1**

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

C\_Ea2

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## C\_Ka1 | Wirkung von Werbebildern

### Aufgabe

Die Lehrperson zeigt den Schüler:innen verschiedene Werbebilder von Tabak- oder Nikotinprodukten (z.B. eine Werbung für E-Zigaretten). Im Plenum oder in Kleingruppen kommen die Schüler:innen ins Gespräch:

- Spricht mich die Werbung an? Warum ja/nein?
- Was löst die Werbung in mir aus?
- Was haben sich die Werber:innen bei der Gestaltung der Werbung wohl überlegt? Was möchten sie bewirken?
- Wo begegnet mir Werbung für (E-)Zigaretten? In welcher Form (z. B. als Post auf Social Media, als Plakat, ...)?

### Material

 Auftrag: **Wirkung von Werbebildern** 

### ÜBERSICHT

 INFORMATION

EINSTIEG:

 ÜF\_Ka1

TEILSET A:

 A\_Ka1

 A\_Ea1

 A\_Ea2

 A\_Ea3

 A\_Va1

 A\_Va2

 A\_Sa1

TEILSET B:

 B\_Ka1

 B\_Ea1

 B\_Va1

 B\_Va2

 B\_Va3

 B\_Sa1

TEILSET C:

 **C\_Ka1**

 C\_Ea1

 C\_Ea2

 C\_Va1

 C\_Sa1

SYNTHESE:

 GS\_Sa1

TRANSFER:

 GS-Ta1



## C\_Ea1 | Wirkung von Werbung im Gehirn

### Ziel

Die Schüler:innen können die Wirkung von Werbung im Gehirn erklären und davon ausgehend Werbung interpretieren.

### Aufgabe

Die Lehrperson hält ein Inputreferat zum Thema «Was passiert im Gehirn». Es wird herausgearbeitet, dass und wie in der Werbung eine Verbindung zwischen Produkt und Gefühlen geschaffen wird. Im Plenum oder in Kleingruppen besprechen die Schüler:innen nochmals die bei der Konfrontationsaufgabe C\_Ka1 gezeigten Bilder und diskutieren folgende Fragen:

- Welche Gefühle werden mit diesen Bildern erzeugt?
- Wie erreichen die Werber:innen, dass diese Gefühle vermittelt werden? (z.B. durch die Formulierung bestimmter Botschaften, durch die Wahl bestimmter Farben und Formen, durch die Auswahl der gezeigten Personen, durch die Wahl der Kleidung, Frisur, ... der Personen, durch Aussagen/Text usw.)

### Material

- Auftrag: **Wirkung von Werbung im Gehirn** | Projektionsfolie
- Auftrag: **Wirkung von Werbung im Gehirn** | Grundlagen für Lehrpersonen

#### ÜBERSICHT

INFORMATION

EINSTIEG:

ÜF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

A\_Ea1

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

**C\_Ea1**

C\_Ea2

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## C\_Ea2 | Analyse einer Auswahl von Werbeanzeigen

### Ziel

Die Schüler:innen können Werbung von Tabak- und Nikotinprodukten im Alltag wahrnehmen, analysieren und kritisch reflektieren.

### Aufgabe

Die Schüler:innen bekommen den Auftrag, in ihrem Alltag zu beobachten, ob, wo und wie ihnen Werbung für Tabak- und Nikotinprodukte begegnet. Sie bringen eine Werbung oder einen Link zu einem Werbefilm mit und analysieren diese(n) in Einzel- oder Gruppenarbeit (Details zur Analyseaufgabe vgl. Auftrag Analyse einer Auswahl von Werbeanzeigen). Die Leitfragen lauten:

- Was möchten die Werber:innen mit dieser Werbung auslösen und vermitteln?
- Wie machen sie das?

Die Schüler:innen präsentieren ihre Überlegungen im Plenum oder in Kleingruppen. Die Mitschüler:innen ergänzen gegebenenfalls mit eigenen Gedanken und Überlegungen. Im Plenum wird diskutiert: Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es zwischen den verschiedenen Werbebotschaften? Was lässt sich daraus schlussfolgern?

### Didaktische Hinweise

Wenn die Schüler:innen auf keine Werbung treffen, kann alternativ eine Werbung im Netz gesucht und analysiert werden.

Eine alternative Herangehensweise für die Analyse von Werbung ist, dass die Schüler:innen im Plenum ausgewählte Werbung analysieren. Die Lehrperson kann unterstützende Fragen stellen (z.B. die Fragen des Arbeitsblattes «Analyse von einer Auswahl an Werbeanzeigen»), so dass die Analyse mehr Tiefe erhält.

### Material

Auftrag: **Analyse einer Auswahl von Werbeanzeigen**

#### ÜBERSICHT

INFORMATION

EINSTIEG:

ÜF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

A\_Ea1

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

**C\_Ea2**

C\_Va1

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## C\_Va1 | Contest von «befreelance»

### Aufgabe und Ziele

Schulteams der Sekundarstufe I erarbeiten Plakatideen und reichen diese ein. Eine Fachjury mit Jugendlichen wählt die besten Arbeiten pro Themenbereich aus. Die Gewinnerteams präsentieren dann in Grafikateliers, Werbeagenturen oder Grafikfachklassen ihre Ideenskizzen, die im Anschluss von lernenden Grafiker:innen weiterentwickelt und umgesetzt werden. Der Contest findet alle drei Jahre statt.

Das Erstellen von Plakatentwürfen ist ein Mittel zur Kompetenzsicherung sowie zur Förderung der Nachhaltigkeit: Die Jugendlichen beschäftigen sich intensiver mit den Themen und entwickeln Präventionsbotschaften für Gleichaltrige mittels Text-Bild-Kombinationen (Peer-Kommunikation).

Neben der aktiven Auseinandersetzung mit den Themen lernen die Jugendlichen, wie Kommunikation gestaltet werden kann. Dadurch erwerben sie eine Grundkompetenz, um Werbebotschaften besser zu entschlüsseln, bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren.

### Didaktischer Hinweis

Eine Plakatidee zu entwickeln, ohne sich vorher vertieft mit dem Thema auseinandergesetzt zu haben, ist wenig zielführend. Oft entstehen dann relativ flache und meist nur problemorientierte Ideen, die wenig Chancen auf Weiterentwicklung und Realisierung haben. Insofern wird empfohlen, vorher die Teilssets A und B zu behandeln.

### Material

 **Erklärvideo (02:05), diverse Instrumente und Hilfsmittel**

#### ÜBERSICHT

INFORMATION

EINSTIEG:

UF\_Ka1

TEILSET A:

A\_Ka1

A\_Ea1

A\_Ea2

A\_Ea3

A\_Va1

A\_Va2

A\_Sa1

TEILSET B:

B\_Ka1

B\_Ea1

B\_Va1

B\_Va2

B\_Va3

B\_Sa1

TEILSET C:

C\_Ka1

C\_Ea1

C\_Ea2

**C\_Va1**

C\_Sa1

SYNTHESE:

GS\_Sa1

TRANSFER:

GS-Ta1



## C\_Sa1 | Werbestrategien am Beispiel Tabak- und Nikotinprodukte

### Ziel

Die Schüler:innen können Werbestrategien der Tabakindustrie zusammenfassen und deren Wirkung und Folgen – in Bezug auf sich selbst, aber auch auf ihre Mitmenschen – kritisch reflektieren.


### Aufgabe

Abschliessend lässt die Lehrperson die Schüler:innen resümieren: Könnt ihr zusammenfassen, mit welchen Werbestrategien die Tabakindustrie die Menschen zum Rauchen animiert bzw. ihre Produkte erfolgreich verkauft?

Und ich? Welche Werbestrategien der Tabakindustrie finde ich besonders wirksam? Welche könnten mich beeinflussen? Ändert sich für mich etwas, wenn ich die Werbestrategien der Tabakindustrie kenne? Was könnte helfen, wenn ich mich nicht zu sehr davon beeinflussen lassen möchte?

### Didaktische Hinweise

Hilfreich für die abschliessende Diskussion kann sein, die Werbeanalysen z. B. als Poster an die Wand zu hängen und nochmals darauf zu verweisen.

Die Unterrichtsmaterialien von *éducation 21* bieten ebenfalls Anregungen für Diskussionen über die Frage, wie Werbung das Konsumverhalten beeinflusst:  [free.fair.future](#). > **Zusatzmodul gesellschaftliche Verantwortung**

### Material

 Auftrag: **Werbestrategien** 

#### ÜBERSICHT

 INFORMATION

EINSTIEG:

 ÜF\_Ka1

TEILSET A:

 A\_Ka1

 A\_Ea1

 A\_Ea2

 A\_Ea3

 A\_Va1

 A\_Va2

 A\_Sa1

TEILSET B:

 B\_Ka1

 B\_Ea1

 B\_Va1

 B\_Va2

 B\_Va3

 B\_Sa1

TEILSET C:

 C\_Ka1

 C\_Ea1

 C\_Ea2

 C\_Va1

 **C\_Sa1**

SYNTHESE:

 GS\_Sa1

TRANSFER:

 GS-Ta1



## GS\_Sa1 | Zurück zur übergeordneten Fragestellung

### Ziele

Die Schüler:innen können differenziert erklären, warum Jugendliche und Erwachsene rauchen/dampfen oder nicht rauchen/nicht dampfen. Sie reflektieren ihr Wissen und ihre Erkenntnisse in Bezug auf sich selbst.

### Aufgabe

Im Plenum schaut sich die Klasse nochmals die Notizen zu den übergeordneten Fragestellungen an (🕒 **ÜF\_Ka1**). Was kann jetzt ergänzt, präzisiert und differenzierter beantwortet werden?

Sie reflektieren für sich selbst:

- Wo stehe ich aktuell?
- Wie ist meine Haltung zum Konsum von Tabak und Nikotinprodukten?
- Hat mich die Auseinandersetzung mit dem Thema bewegt? Inwiefern?
- Hat sich meine Haltung verändert? Inwiefern?

### Material

 Auftrag: **Zurück zur übergeordneten Fragestellung** 

#### ÜBERSICHT

○ INFORMATION

EINSTIEG:

○ ÜF\_Ka1

TEILSET A:

○ A\_Ka1

○ A\_Ea1

○ A\_Ea2

○ A\_Ea3

○ A\_Va1

○ A\_Va2

○ A\_Sa1

TEILSET B:

○ B\_Ka1

○ B\_Ea1

○ B\_Va1

○ B\_Va2

○ B\_Va3

○ B\_Sa1

TEILSET C:

○ C\_Ka1

○ C\_Ea1

○ C\_Ea2

○ C\_Va1

○ C\_Sa1

SYNTHESE:

● **GS\_Sa1**

TRANSFER:

○ GS-Ta1



## GS\_Ta1 | Situationen im Alltag

### Ziele

Die Schüler:innen können ihr Wissen über den Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten auf mögliche Alltagssituationen anwenden.

### Aufgabe

Die Schüler:innen arbeiten in Kleingruppen. Sie beschreiben eine Szene, die aus ihrem eigenen Leben stammt oder stammen könnte, in der ein junger Mensch vor der Frage steht, ob er/sie (mit-)rauchen/dampfen möchte. Ob die Szenen real oder erfunden sind, spielt keine Rolle und muss auch nicht kommuniziert werden. Hilfreich ist es allenfalls, wenn die Schüler:innen an die Interviews (Erarbeitungsaufgabe ☉ **B\_Ea1**) zurückdenken und überlegen: Was waren dort typische Entscheidungssituationen?

Sie diskutieren anschliessend folgende Fragen und notieren mögliche Antworten:

- Was geht dem Protagonisten/der Protagonistin (der Hauptfigur) durch den Kopf?
- Was beschäftigt sie?
- Was wägt sie allenfalls ab?

In einem nächsten Schritt bereiten die Schüler:innen die Szene als Kurztheater vor. Die Gedanken der Hauptfigur werden eingebaut, z.B. indem Sprechblasen hochgehalten werden oder indem der Schauspieler, dessen Gedanken ausgedrückt werden sollen, sich einen Hut aufsetzt, wenn die Gedanken formuliert werden. Die Schüler:innen spielen ihre Situation im Plenum ohne Schluss bzw. ohne Entscheidung vor. Die Klasse kommt ins Gespräch über die Szene; mögliche Fragen sind:

- Was geht euch durch den Kopf?
- Was ist herausfordernd an dieser Situation?
- Wie verhalten sich die verschiedenen Personen? Was denkt ihr, bewegt sie zu ihrem Verhalten?
- Was würdet ihr den verschiedenen Personen sagen/raten?
- Wie gelingt es, auch bei Widerspruch oder Einflussnahme von anderen zu einer Entscheidung zu stehen?
- ...

Die Szenen können durch die Inputs der Mitschüler:innen oder auch der Lehrperson angereichert und in verschiedenen Variationen gespielt werden. Es soll erprobt werden, wie Situationen ablaufen, in denen Menschen sich für oder gegen das Rauchen/Dampfen entscheiden (müssen). Im Fokus steht das Verstehen von Pushfaktoren (was bewegt Menschen in konkreten Situationen zum Rauchen/Dampfen?) und um das Rekapitulieren von Argumenten gegen das Rauchen/Dampfen sowie das Ausprobieren von möglichen Verhaltensweisen und deren Wirkung. Ein Gesprächsthema kann auch die Rolle der verschiedenen Personen sein: Wer ist laut/dominiert? Sind sich alle einig? Gibt es auch stumme Personen? Welche Rolle spielen sie? Inwiefern verändert sich das Spiel, wenn eine Person sich kritisch zum Rauchen/Dampfen äussert? Anhand der Szene kann auch geübt werden, wie man eine eigene Entscheidung auch gegen Widerstände oder Einflussnahme anderer durchsetzt.

### Didaktischer Hinweis

Der Auftrag für die Schüler:innen ist etwas komplex. Es braucht daher eine gute Anleitung und Führung durch die Lehrperson. Es geht nicht darum, den Schüler:innen eine richtige Entscheidung vorzugeben, sondern vielmehr um eine kritische Auseinandersetzung. Wenn geübt wird, wie Protagonisten sich auch gegen Widerstände gegen das Rauchen/Dampfen entscheiden können, kann das in Form einer Hypothese geschehen: Angenommen, X möchte nicht rauchen/dampfen, wie könnte diese Szene ablaufen? Die Übung kann auf weitere Tabak- und Nikotinprodukte wie Shisha-Rauchen, Snusen usw. übertragen werden.

### Material

 Auftrag: **Situationen im Alltag** 

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

EINSTIEG:

☉ ÜF\_Ka1

TEILSET A:

☉ A\_Ka1

☉ A\_Ea1

☉ A\_Ea2

☉ A\_Ea3

☉ A\_Va1

☉ A\_Va2

☉ A\_Sa1

TEILSET B:

☉ B\_Ka1

☉ B\_Ea1

☉ B\_Va1

☉ B\_Va2

☉ B\_Va3

☉ B\_Sa1

TEILSET C:

☉ C\_Ka1

☉ C\_Ea1

☉ C\_Ea2

☉ C\_Va1

☉ C\_Sa1

SYNTHESE:

☉ GS\_Sa1

TRANSFER:

☉ **GS\_Ta1**



## Mach dir Gedanken zu folgenden Fragen:

### Für Nichtraucher:innen und Nichtdampfer:innen

- Wie ist meine Haltung zum Rauchen/Dampfen? Was denke ich darüber?
- Was sind meine Motive und Gründe, nicht zu rauchen/zu dampfen?
- Welche Gründe könnte ich haben, eine E-Zigarette auszuprobieren?
- Gibt es Situationen, in denen ich vor der Frage stehe, ob ich rauchen/dampfen möchte? Wie gehe ich damit um?
- Welche Fragen zum Konsum von Tabak- und weiteren Nikotinprodukten (Tabakzigarette, E-Zigarette, Wasserpfeife, Snus) beschäftigen mich?

### Für gelegentliche oder regelmässige Raucher:innen und Dampfer:innen

- Wie ist meine Haltung zum Rauchen/Dampfen? Wie denke ich darüber?
- Warum rauche/dampfe ich (gelegentlich)? In welchen Situationen? Was löst der Konsum bei mir aus? Was fasziniert mich daran?
- Was hält mich in anderen Situationen davon ab?
- Was würde mich unterstützen, dass aus dem gelegentlichen Konsum kein regelmässiger wird? Oder was würde mich motivieren, den Konsum zu reduzieren oder aufzugeben?
- Welche Fragen zum Konsum von Tabak- und weiteren Nikotinprodukten (Tabakzigarette, E-Zigarette, Wasserpfeife, Snus) beschäftigen mich?

**Wenn du möchtest, kannst du deine Fragen später mit ins Plenum bringen.**



## Stimmt oder stimmt nicht?

- 1.** Die Mehrheit der Jugendlichen in der Schweiz raucht oder dampft hin und wieder. Schwerwiegende gesundheitliche Folgen tragen letztlich nur wenige davon.
- 2.** Je früher jemand mit dem Rauchen beginnt, desto grösser ist das Risiko, gesundheitliche Folgen zu erleiden.
- 3.** Das Rauchen von Tabakzigaretten gefährdet die Gesundheit. Das grösste Risiko für Raucher:innen besteht darin, dass sie Krebs bekommen.
- 4.** E-Zigaretten haben im Gegensatz zu normalen Zigaretten keine gesundheitlichen Risiken.
- 5.** Snusen steigert die Leistungsfähigkeit.
- 6.** Wasserpfeifen werden seit Jahrhunderten geraucht. Wasserpfeifenrauchen bringt Menschen zusammen, was schön ist und guttut. Die positiven Effekte überwiegen.



## 1. Die Mehrheit der Jugendlichen in der Schweiz raucht oder dampft hin und wieder. Schwerwiegende gesundheitliche Folgen tragen letztlich nur wenige davon.

### Antwort

Ca. 25 % der Schweizer Bevölkerung rauchen. Viele Jugendliche glauben, dass die Mehrheit der Gleichaltrigen raucht. Tatsächlich aber rauchen von den 15-Jährigen 5,6 % der Jungen und 3,5 % der Mädchen täglich, etwa jeder oder jede Zehnte regelmässig. Wer früh mit dem Rauchen beginnt, hat ein höheres Risiko, langfristig abhängig zu werden. Die gesundheitlichen Konsequenzen von Raucher:innen sind erheblich. Auch das Dampfen gefährdet die Gesundheit in vielerlei Hinsicht.

Jugendliche, die rauchen, haben deutlich häufiger als Nichtraucher:innen Freunde und Bekannte, die ebenfalls rauchen. Das soziale Umfeld beeinflusst, was als «normal» wahrgenommen wird. Ist man mehrheitlich mit rauchenden Personen zusammen, überschätzt man oft die Zahl der Raucher:innen in der Gesamtbevölkerung: Rauchen scheint die Norm zu sein, ein alltägliches Verhalten.

Die Aussage ist also falsch. Eine Minderheit der Jugendlichen in der Schweiz raucht, die gesundheitlichen Konsequenzen sind aber erheblich.

- Quellen**
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (2022): Rauchverhalten unter Jugendlichen. [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)
  - BAG (2022): Monam Tabakkonsum (Alter 15+). [www.admin.ch](http://www.admin.ch)
  - Sucht Schweiz (2016): Rauchen oder nicht? Gründe und Motive. Ein pädagogisches Heft für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung.
  - Sucht Schweiz (2022): Tabakkonsum in der Schweiz: Kennzahlen - Zahlen und Fakten. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)



## 2. Je früher jemand mit dem Rauchen beginnt, desto grösser ist das Risiko, gesundheitliche Folgen zu erleiden.

### Antwort

Die Aussage ist richtig. Je früher eine Person mit dem Rauchen anfängt, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie auch im Erwachsenenalter raucht und desto höher ist der Konsum. Dies ist insofern relevant, als Raucher:innen mit langem und hohem Konsum ein besonders hohes Risiko für Folgeerkrankungen und eine besonders niedrige Rauchstoppquote haben.

- Quellen**
- Sucht Schweiz (2022): Rauchbeginn Tabakkonsum in der Schweiz: Kennzahlen - Zahlen und Fakten. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
  - Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (2022): Rauchereinstieg. [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)
  - BAG (2022): Folgen des Tabakkonsums: Gesundheitliche Folgen des Rauchens. [www.admin.ch](http://www.admin.ch)



### 3. Das Rauchen von Tabakzigaretten gefährdet die Gesundheit. Das grösste Risiko für Raucher:innen besteht darin, dass sie Krebs bekommen.

## Antwort

Der Rauch einer Zigarette enthält über 7'000 chemische Verbindungen, die meisten davon sind lungengängige Feinstaubpartikel. Ein beträchtlicher Teil davon ist giftig. Von diesen giftigen Stoffen sind mindestens 70 nachweislich krebserregend (= Kanzerogene), weitere sind potenziell krebserregend. Rund 80 % aller Lungenkrebsfälle sind auf Tabakkonsum zurückzuführen. Auch die Wahrscheinlichkeit, an anderen Krebsarten wie Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen- oder Blasenkrebs zu erkranken, ist bei Rauchenden um ein Vielfaches höher als bei gleichaltrigen Nichtrauchenden. Aber: Der Tabakkonsum erhöht das Risiko auch für folgende Krankheiten: Asthma, Bronchitis und die Chronisch-Obstruktive Lungenerkrankung (COPD = Chronic Obstructive Pulmonary Disease) und begünstigt Herz- und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie die Entstehung von Arteriosklerose (Verdickung der Gefässwände) und die Bildung von Blutgerinnseln.

Die Aussage ist also teilweise richtig.



## 4. E-Zigaretten haben im Gegensatz zu normalen Zigaretten keine gesundheitlichen Risiken.

### Antwort

Die Aussage ist falsch. E-Zigaretten wurden 2013 von einer Expertengruppe als 95 % weniger schädlich eingeschätzt als herkömmliche Zigaretten, da die für Krebs und Herzkrankheiten verantwortlichen Schadstoffe im Aerosol von E-Zigaretten nur zu einem Bruchteil nachgewiesen werden konnten. Dennoch sind krebserregende Stoffe wie Formaldehyd, Benzylalkohol und Nitrosamin NNK enthalten.

Es ist nicht klar, ob die Schädlichkeit linear mit der konsumierten Menge zunimmt. Erst Langzeitstudien werden die tatsächlichen Gesundheitsrisiken aufzeigen können. Im Moment ist auch noch nicht eindeutig geklärt, ob E-Zigaretten Asthma und Bronchitis fördern.



## 5. Snusen steigert die Leistungsfähigkeit.

### Antwort

Bei Snus gelangt das Nikotin über die Mundschleimhaut ins Blut. Diese nimmt das Nikotin nur halb so schnell auf wie bei Zigaretten, doch durch den höheren Nikotingehalt von Snus und den längeren Konsum wirkt das Nikotin länger. Eine leistungssteigernde Wirkung kann allerdings nicht nachgewiesen werden.

Nikotin wirkt auf das Belohnungssystem im Gehirn und kann ein starkes Hochgefühl auslösen, man fühlt sich hellwach, fokussiert und entspannt zugleich. Durch das rasche Absinken des Nikotinspiegels im Körper wird dieser Effekt jedoch wieder aufgehoben; bei regelmässigen Konsument:innen verlangt der Körper nach weiterem Nikotin. Für den Körper bedeutet dies Stress, der nur durch die Zufuhr von Nikotin abgebaut werden kann. Das Empfinden negativer Stimmungen zwischen dem Konsum bedeutet, dass Snus-Konsument:innen tendenziell ein leicht überdurchschnittliches tägliches Stressniveau erleben.

Die Aussage «Snusen steigert die Leistungsfähigkeit» ist folglich falsch.



## 6. Wasserpfeifen werden seit Jahrhunderten geraucht. Wasserpfeifenrauchen bringt Menschen zusammen, was schön ist und guttut. Die positiven Effekte überwiegen.

### Antwort

Ob die positiven Effekte die negativen überwiegen, lässt sich nicht eindeutig beurteilen. Zu den Auswirkungen des Shisha-Rauchens bestehen nicht viele Forschungsergebnisse. Die Aussage ist aber sicherlich kritisch zu beurteilen.

- Nach heutigem Wissensstand ist regelmässiges Shisha-Rauchen kaum weniger schädlich als Zigarettenrauchen, denn das Wasser filtert nur wenige Schadstoffe heraus.
- Das Aerosol enthält mehr toxische Stoffe als Zigaretten, da dem Tabak mehr Zusätze beigemischt werden.
- Durch das Verbrennen der Holzkohle in der Shisha wird mehr Kohlenmonoxid (CO) freigesetzt.
- Da das Wasser den Tabakrauch abkühlt, kann der Rauch noch tiefer inhaliert werden und die zum Teil krebserregenden, im Rauch enthaltenen Substanzen können so besonders tief in das Lungengewebe eindringen.
- Die Rauchdauer bei einer Shisha ist wesentlich länger als die einer Zigarette. Eine Zigarette raucht man in rund 5 Minuten. Wer eine Stunde lang eine Wasserpfeife raucht, inhaliert 100- bis 200-mal mehr Tabakrauch und nimmt mehr Nikotin auf als bei einer einzigen Zigarette.
- Zudem besteht die Gefahr einer CO-Vergiftung: Beim Rauchen ohne Pause (und auch wegen der Kohle) gelangen viele Kohlenmonoxid-Moleküle in die roten Blutkörperchen und behindern so die Sauerstoffaufnahme. Es drohen Erstickungserscheinungen.
- Beim Rauchen in geschlossenen Räumen entsteht ausserdem viel Passivrauch.



## 1. Wie wirkt Tabak im Körper und welche Folgen kann es für Körper und Psyche haben, wenn jemand regelmässig Zigaretten raucht?

- Bearbeitet diese Frage mit Hilfe von drei Internetseiten:  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) | [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch) | [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
- Stellt die Antworten z. B. in einer Mindmap dar.
- Könnt ihr jetzt die Einstiegsfragen (Faktencheck) genauer beantworten?

## 2. Diskussionsfragen für das Plenum:

- Was haben die anderen Gruppen herausgefunden? Gibt es Gemeinsamkeiten? Unterschiede? Sogar Widersprüche?
- Habt ihr Verständnisfragen oder weiterführende Fragen?
- Was hat euch erstaunt?
- Was ist aus eurer Sicht wichtig zu wissen?

## 3. Über das Rauchen und den Konsum anderer Substanzen wie z. B. Alkohol oder Cannabis gibt es viel Halbwissen und zahlreiche Mythen. Bei Internetrecherchen ist es daher wichtig, immer auch zu überlegen, ob die Internetseiten seriös sind:

- Wie beurteilt ihr die Quellen (Internetseiten), mit denen ihr gearbeitet habt? Sind sie vertrauenswürdig? Warum ja/warum nein?



## Psychische Auswirkungen des Rauchens

- Nikotin stimuliert die Ausschüttung von Dopamin und anderen Neurotransmittern mit ihren zahlreichen psychischen und körperlichen Wirkungen: Stimulierung, Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Gedächtnisleistung sowie Appetithemmung. (Sucht Schweiz)
- Wachheit, Aufmerksamkeitssteigerung, Entspannung, Wohlbefinden (feel-ok.ch)
- Die psychische Sucht zeigt sich z. B. darin, dass der innere Zwang zum Konsum und das Verlangen danach sehr stark sind oder dass die Person häufig an diese Substanz denkt und auch Unannehmlichkeiten in Kauf nimmt, um sich diese Substanz zu besorgen. Dieses Verlangen ist oft verbunden mit Nervosität, Aggressivität und Angstzuständen. (feel-ok.ch)

## Kurzfristige Auswirkungen des Rauchens

- Husten, Halsschmerzen und Erkältungen häufen sich (der Rauch reizt die Atemwege).
- Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt deutlich ab. Dies ist vor allem bei sportlichen Aktivitäten spürbar. Kohlenmonoxid (CO) behindert den Sauerstofftransport im Blut.
- Die Zähne verfärben sich durch das Nikotin schon nach kurzer Zeit gelblich.
- Die Haut von Raucherinnen und Rauchern ist oft unrein und blass. Sie altert schneller und wird faltig. Das Blut befördert zu wenig Sauerstoff, aber viele schädliche Stoffe in die Haut.



## Risiken nach mehreren Jahren

- Der Rauch einer Zigarette enthält mehr als 7'000 chemische Verbindungen, von denen mindestens 70 krebserregend sind. Teer, Kohlenmonoxid (CO) sowie die radioaktiven Elemente Polonium und Plutonium und viele andere Giftstoffe im Zigarettenrauch können schwere Gesundheitsschäden bewirken:
- 25-mal höheres Risiko für Krebserkrankungen (Lunge, Atemwege, Speiseröhre, Nieren, Blase usw.) als bei Nichtraucher:innen
- Entzündungen und Atemprobleme durch Teerablagerungen
- Kreislaufstörungen mit Folgen
- Herzinfarkt
- Asthma
- Schlaganfall (ein Teil des Gehirns wird nicht mehr durchblutet)
- Thrombose (Blutgerinnsel in den Venen)
- Augen- und Sehstörungen sowie ein 4-mal höheres Risiko, im Alter zu erblinden, als bei Nichtrauchenden
- Raucherbein durch Gefässverengung (führt in 10 % der Fälle zur Amputation des Beines)
- Erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken



## Spezielle Risiken für rauchende Frauen

- Raucherinnen, die die Pille nehmen, haben ein erhöhtes Krebsrisiko sowie ein erhöhtes Risiko für Thrombosen (Blutgerinnsel in den Venen), Schlaganfälle und Herzinfarkte.
- Schädigung der Eizelle und dadurch mögliche Unfruchtbarkeit
- Vermindertes Lustempfinden beim Sex aufgrund von Durchblutungsstörungen
- Risiken während der Schwangerschaft und Stillzeit für das Kind und die Mutter: erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Fehlgeburt, höheres Risiko einer Früh- oder Totgeburt, plötzlicher Säuglingstod (SIDS), niedriges Geburtsgewicht, geringerer Kopfumfang und vermindertes Körperwachstum, verzögertes Lungenwachstum, verminderte Lungenfunktion, Kariesbildung an den Milchzähnen, Erbgutschädigungen, erhöhtes Risiko einer Hirnhautentzündung, geringere Milchproduktion beim Stillen.

## Spezielle Risiken für rauchende Männer

- Erektionsstörungen durch Schädigung der feinen Blutgefässe und vermindertes Lustempfinden beim Sex – bereits ab 30 Jahren steigt das Risiko um 50 %
- Erbgutschädigungen



## Risiken für die Nachkommen

- Nachkommen von Rauchern: 7,7-faches Risiko für Nasenkrebs
- Nachkommen von Raucherinnen: 3-faches Risiko für Nasenkrebs, ca. 1,5-faches Risiko für Lungen- und Blasenkrebs
- Höhere Wahrscheinlichkeit des Tabakkonsums im Teenageralter
- Erhöhtes Risiko für Leukämie

## Risiken für Passivrauchende

- Grundsätzlich gleiche Risiken wie für Rauchende
- Passivrauchende Kinder haben ein erhöhtes Risiko für Lungen-, Blasen- und Nierenkrebs sowie für Asthma
- Erhöhtes Risiko, selbst mit dem Rauchen zu beginnen



## Ausser Atem auf der Strecke bleiben?

Die Schüler:innen rennen eine bestimmte Strecke zweimal. Einmal ohne spezielle Massnahmen, ein zweites Mal unter erschwerten Bedingungen: Ein A4- oder A5-Papier wird zu einem «Atem-Rohr» gerollt, durch das während des Laufens geatmet wird. Anschliessend können folgende Fragen reflektiert werden:

- Wie fühlte es sich an, mit dem Atem-Rohr zu laufen?
- Weshalb fällt das Atmen ohne Atem-Rohr leichter?
- Welchen Zusammenhang seht ihr zum Rauchen? Weshalb?



# Tabakteer und Kohlenmonoxid



Bild: AdobeStock.com/Maximilien

## Teerablagerung in der Lunge

Durch die Aufnahme von Tabakteer werden die Flimmerhärchen in der Lunge unbeweglich. Die Flimmerhärchen befördern Staubteilchen, die sich im Rachen, in der Luftröhre, in der Lunge usw. festgesetzt haben, nach aussen. Der Körper versucht sich durch Husten (Raucherhusten) zu helfen. Dies gelingt immer weniger und somit lagert sich der Teer in der Lunge ab.

## Auswirkungen von Kohlenmonoxid

Bei der Verbrennung von pflanzlichen Stoffen entsteht Kohlenmonoxid. Es ist ein farb- und geruchloses Gas. Durch dieses Gas kann das Blut nicht mehr genügend Sauerstoff transportieren. Die Folge ist eine Unterversorgung der Lunge und anderer Körperteile mit Sauerstoff. Kohlenmonoxid schädigt die Wände der Blutgefässe, sodass sich Calcium und Fett besser ablagern können. Kohlenmonoxid kann zu verminderter Kondition, Arterienverkalkung, Herzbeschwerden (Angina pectoris, Herzinfarkt) und Gehirnblutungen führen. Insbesondere beim Sport wird viel Sauerstoff benötigt – zur optimalen Versorgung von Herz und Muskeln. Die Ausdauerleistung sinkt nach einem Griff zur Zigarette um durchschnittlich rund 15%.



# 1. Finanzielle Folgen des Zigarettenkonsums:

## Was kostet das Rauchen und was könntest du dir sonst für dieses Geld leisten?

Ein Zigarettenpäckchen kostet durchschnittlich CHF \_\_\_\_\_

Was gibt eine Person aus, die 5 Zigaretten (1/4 Päckchen) am Tag raucht:

In 1 Woche? CHF \_\_\_\_\_

In 1 Jahr? CHF \_\_\_\_\_

In 10 Jahren? CHF \_\_\_\_\_

Was gibt eine Person aus, die 20 Zigaretten (1 Päckchen) am Tag raucht:

In 1 Woche? CHF \_\_\_\_\_

In 1 Jahr? CHF \_\_\_\_\_

In 10 Jahren? CHF \_\_\_\_\_

Schreibe in den Einkaufslisten die Dinge auf, die du dir gerne von dem Geld kaufen würdest, das Rauchende **A** in 1 Woche und **B** in 1 Jahr für Zigaretten durchschnittlich ausgeben.

Einkaufsliste **A** (1 Woche):

---

---

---

---

---

Einkaufsliste **B** (1 Jahr):

---

---

---

---

---



## 2. Soziale und ökologische Folgen des Zigarettenkonsums:

Wusstest du, dass der Konsum von Zigaretten auch negative Auswirkungen hat auf die Menschen, die ihn anbauen? Und dass der Konsum von Zigaretten die Umwelt belastet? Im folgenden Film erfährst du mehr darüber:

### **Challenge: Kann Visa Vie Raucher überzeugen, nie wieder zu rauchen?**

Schaut euch die Sequenzen 00:00–00:27 und 06:30–14:07 an.

- Kannst du jetzt in eigenen Worten zusammenfassen, welche Probleme des Zigarettenkonsums aufgedeckt wurden?
- Was geht dir durch den Kopf? Welchen Kommentar würdest du in den Blog schreiben?



## Lösung zu Aufgabe 1:

Preis eines Zigarettenpäckchens à 20 Zigaretten: **ca. CHF 8.60** (Stand November 2021)

Ausgaben bei durchschnittlich 5 Zigaretten pro Tag:

In 1 Woche **CHF 15.05** | In 1 Jahr **CHF 782.75** | In 10 Jahren **CHF 7'827.50**

Ausgaben bei durchschnittlich 20 Zigaretten pro Tag:

In 1 Woche **CHF 60.20** | In 1 Jahr **CHF 3'131.-** | In 10 Jahren **CHF 31'304.-**



## Lösung zu Aufgabe 2:

Im Video genannte Probleme des Zigarettenkonsums:

- Kinder arbeiten ohne Schutzkleidung auf den Tabakplantagen. Durch den ständigen Hautkontakt mit der Tabakpflanze gelangt Nikotin in den Blutkreislauf der Kinder, so als ob sie 50 Zigaretten pro Tag geraucht hätten.
- 4 von 5 gerauchten Zigaretten landen in der Umwelt.
- Ein Zigarettenfilter braucht 10 bis 15 Jahre, bis er sich in der Umwelt zersetzt hat und gibt in dieser Zeit alle Giftstoffe an die Umwelt ab. Bei Regen können diese zum Teil krebserregenden Giftstoffe ins Grundwasser gelangen. (1 Zigarettenstummel kann bis zu 60 l Wasser verunreinigen.)
- Tiere können Zigarettenstummel zwar fressen, aber nicht verdauen. Dadurch können sie keine Nahrung mehr aufnehmen und verhungern.
- Die Tabakindustrie produziert jedes Jahr gleich viel CO<sub>2</sub> wie ganz Griechenland.
- Tabakpflanzen werden ausschliesslich in Monokulturen angebaut. Da sie schädlingsanfällig sind, werden Pestizide eingesetzt, die in der EU verboten sind.
- Jedes Jahr wird eine Fläche von der doppelten Grösse Berlins für Tabakplantagen abgeholzt.



## Arbeitsauftrag

### 1. Teil: Aneignung

Die Klasse wird in 5 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bearbeitet ein Thema. Grundlage ist das «Wissen A–E». Tipp: Pro Thema verschiedenfarbige Blätter verwenden. Zuerst lesen die Jugendlichen in Einzelarbeit das gewählte Thema durch. Im zweiten Schritt tauschen sich Gruppenmitglieder über den Inhalt aus und schreiben in 5 bis 7 Schlüsselbegriffen die wichtigsten Erkenntnisse dazu auf. So erhalten sie den Expertenstatus. Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass jede Expertin und jeder Experte in der Lage sein muss, den Inhalt einer anderen Gruppe weiterzuvermitteln.

### 2. Teil: Austausch

Nun folgt der inhaltliche Austausch über die Gruppen hinweg. Es werden nun 5er-Gruppen gebildet. In jeder Gruppe muss je ein Mitglied pro Thema vertreten sein. Falls farbige Blätter verwendet wurden: Pro Gruppe muss jede Farbe einmal vorkommen. Die 5 Gruppenmitglieder erläutern die wichtigsten Inhalte anhand der in Teil 1 notierten 5 bis 7 Schlüsselbegriffe.



# Diskussion und Kompetenzsicherung

## 3. Teil: Vertiefung

Jede Gruppe erhält von der Lehrperson mehrere Arbeitsblätter «Risikoeinschätzung». Anhand der Tabelle diskutieren die Jugendlichen die Risiken der einzelnen Konsumformen. Sie sollen sich auf eine Bewertung einigen oder andernfalls ihre unterschiedlichen Meinungen begründen.

## Zusammenfassung – Erkenntnisse auf den Punkt bringen

Jede Gruppe soll die Ergebnisse der Risikoeinschätzung auf die vorbereiteten Plakate übertragen. So entsteht ein Gesamtbild der Klasseneinschätzung. Die Lehrperson hat dank der Lösungstabellen die fachliche Sicht zur Hand und kann so mit den Jugendlichen diskutieren und – sofern notwendig – ergänzend oder korrigierend eingreifen.



## Tabakzigaretten



Bild: AdobeStock.com/New Africa

### Einleitung

Die Zigarette ist das am häufigsten konsumierte Nikotinprodukt. Sie wird aus den fermentierten, getrockneten und fein geschnittenen Blättern der Tabakpflanze hergestellt. Heute werden hauptsächlich industriell hergestellte Zigaretten verkauft, aber vor allem jüngere Menschen kaufen zunehmend auch billigeren losen Tabak, um ihn selbst zu Zigaretten zu rollen.

Mehr als ein Viertel der Schweizer Bevölkerung raucht (27,1 %). Es fällt auf, dass erheblich mehr Männer als Frauen rauchen und der Raucheranteil mit dem Alter deutlich abnimmt.

### Was geschieht beim Konsum?

Die Nikotinaufnahme und Wirkung im Gehirn erfolgt durch Inhalation innerhalb von 10 bis 20 Sekunden und wird als sogenannter Nikotin-Hit von den Rauchenden gesucht. Die maximale Nikotinkonzentration im Blut wird nach rund fünf Minuten erreicht. Den Zigaretten werden bei der Fabrikation Zusatzstoffe beigefügt, die die Nikotinaufnahme sowie die Wirkung im Körper verstärken, um die Abhängigkeit der Konsumierenden zu erhöhen.

### Risiken

- Nikotin ist einer der am schnellsten süchtig machenden Stoffe und es ist davon auszugehen, dass die meisten der Personen, die täglich rauchen (rund 70 % aller Rauchenden) davon abhängig sind.
- Der Rauch einer Zigarette enthält mehr als 7'000 chemische Verbindungen, die oft unter dem Begriff Teer zusammengefasst werden. Die meisten sind lungengängige Feinstoffpartikel und ein beträchtlicher Teil davon ist giftig.



- Von diesen Giftstoffen sind mindestens 70 nachweislich krebserregend (= Kanzerogene), weitere sind potenziell krebserregend. Kanzerogene sind Stoffe, die zu einer vermehrten Entstehung von Tumoren oder Leukämien als Folge einer einmaligen oder wiederholten Einwirkung führen. Viele Kanzerogene bewirken eine Schädigung der DNA, die zu einer irreversiblen Mutation der betroffenen Zelle führen kann.
- Rund 80% aller Lungenkrebsfälle sind auf Tabakkonsum zurückzuführen. Auch die Wahrscheinlichkeit, an anderen Krebsarten wie Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen- oder Blasenkrebs zu erkranken, ist bei Rauchenden um ein Vielfaches höher als bei gleichaltrigen Nichtrauchenden.
- Der Tabakkonsum erhöht das Risiko auch für folgende Krankheiten: Asthma, Bronchitis und die Chronisch-Obstruktive Lungenerkrankung (COPD = Chronic Obstructive Pulmonary Disease) und begünstigt Herz- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie die Entstehung von Arteriosklerose (Verdickung der Gefässwände) und die Bildung von Blutgerinnseln. Nach neuesten Studien ist bereits der Konsum einer Zigarette pro Tag mit einem deutlich erhöhten Herzinfarkttrisiko verbunden.
- Passivrauchen stellt ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar, da grundsätzlich dieselben Schadstoffe eingeatmet werden wie beim Aktivrauchen. Die jüngste Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen ist dem Passivrauch nach wie vor am stärksten ausgesetzt (16%).
- Mehrere Jahrzehnte nach der Einführung von Light-Zigaretten, die weniger Schadstoffe und Nikotin enthalten sollen, wird heute klar, dass das Rauchen solcher Zigaretten nicht weniger schädlich ist, da der verdünnte Rauch und der geringere Gehalt an Nikotin und Reizstoffen dazu führen, dass die Zigaretten tiefer inhaliert oder mehr Zigaretten pro Tag geraucht werden. Dies führt u. a. zu schwer behandelbaren Lungenkrebsarten.
- In den westlichen Industriegesellschaften ist der Tabakkonsum eine der wichtigsten Ursachen für Krankheit, Invalidität und (frühzeitigen) Tod.

## Rechtliche Lage

Die Herstellung, Kennzeichnung und Bewerbung von Tabakprodukten sind im Tabakproduktegesetz geregelt. Dieses Gesetz ist ab 1. Oktober 2024 in Kraft. Die Altersgrenze ist im nationalen Tabakproduktegesetz geregelt. Das Mindestalter für den Erwerb von Tabakprodukten und E-Zigaretten ist auf 18 Jahre festgelegt.



## Shisha (Wasserpfeife)

### Einleitung

Unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen (15 bis 25 Jahre) ist die Zigarette in allen Altersgruppen das wichtigste Tabakprodukt, das von täglich oder gelegentlich Rauchenden konsumiert wird (Kuendig et al., 2017).

Der Gebrauch von Wasserpfeifen unterscheidet sich dagegen stark nach Altersgruppe, mit Anteilen von 24,5 % bei den täglich rauchenden 15- bis 17-Jährigen und von 17,5 % bei den 24- und 25-Jährigen.

Ausserdem liegt der Anteil der gelegentlich wasserpfeifenrauchenden 15- und 17-Jährigen bei 39,9 %. Offenbar liegt der Gebrauch von Wasserpfeifen bei jungen Personen, insbesondere bei 15- bis 17-Jährigen, im Trend.



Bild: AdobeStock.com/New Africa

### Was geschieht beim Konsum?

Die Wasserpfeife besteht aus Glasgefäss, Rauchsäule, Tonkopf und Mundstück. Beim Wasserpfeifenrauchen wird der meist stark aromatisierte Tabak auf Kohlen erhitzt und verdunstet. Der Tabakdampf gelangt nach kräftigem Ansaugen blubbernd ins Wassergefäss, kühlt dabei ab und wird dann über den langen Schlauch inhaliert. Das typische Blubbern hat der Wasserpfeife auch den Namen Hubble-Bubble gegeben.

Der Shishatabak enthält auch Nikotin. Nikotin ist eine im Tabakblatt enthaltene Substanz, die die psychoaktive Wirkung im Gehirn und die Abhängigkeit verursacht.



## Risiken

Das Wasser in einer Shisha filtert nur wenige wasserlösliche Substanzen aus dem Tabakrauch. Im Rauch enthaltene gesundheitsschädliche Substanzen wie Nikotin, Benzol und Teer dagegen gelangen ungefiltert in die Lunge.

Die Gesundheitsrisiken sind mit denen des Zigarettenkonsums vergleichbar. Folgende Risiken treten häufig auf:

- Beim Rauchen einer Shisha wird deutlich mehr Nikotin aufgenommen als beim Rauchen einer herkömmlichen Tabakzigarette. Die aufgenommene Nikotinmenge während einer Shisha-Session ist vergleichbar mit dem Rauchen von 10 Zigaretten. Betrachtet man das Rauchvolumen, sind es sogar 100 Zigaretten (Quelle: aerzteblatt.de).
- Wer Wasserpfeife raucht, nimmt zusätzlich verschiedene stark gesundheitsschädigende Schwermetalle wie Kadmium, Chrom, Blei und Nickel auf.
- Da das Wasser den Tabakrauch abkühlt, kann der Rauch tiefer inhaliert werden. Die zum Teil krebserregenden Rauchinhaltsstoffe können so besonders tief in das Lungengewebe eindringen und selbst kleinste Lungengefäße schädigen.
- Bei der Verbrennung der Holzkohle in der Shisha entsteht Kohlenmonoxid. Besonders gefährlich wird es, wenn Shishas in geschlossenen Innenräumen wie Bars oder kleinen Wohnräumen geraucht werden. Durch die hohe Konzentration an Kohlenmonoxid in der Raumluft kann es zu Vergiftungserscheinungen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder sogar zu Bewusstlosigkeit kommen.
- Dem Shishatabak werden ausserdem Feuchthaltemittel und Aromen zugesetzt, die den Tabakrauch zum Beispiel nach Vanille oder Apfel schmecken lassen. Beim Verschwelen können durch die Beigabe dieser Substanzen Allergene oder andere gesundheitsschädliche Stoffe entstehen.
- Eine Shisha zu rauchen dauert oft bis zu 50 Minuten – eine Zigarette raucht man in rund 5 Minuten. Wer eine Stunde lang Wasserpfeife raucht, inhaliert 100- bis 200-mal mehr Tabakrauch als bei einer einzigen Zigarette.
- Diese lange Konsumdauer führt zur Freisetzung grösserer Mengen an Schadstoffen, die zu Krebserkrankungen in Lunge, Mundhöhle, Blase und zu Tumoren an der Lippe führen können.



- Beim Shisha-Rauchen können bei gemeinsamer Nutzung durch mehrere Personen verschiedene Infektionskrankheiten wie Herpes oder Hepatitis übertragen werden. Das Auswechseln des Mundstücks schützt nur bedingt: Auch über den Shishaschlauch und das Wasser in der Shisha können Krankheitskeime weitergegeben werden und aufgrund mangelnder Hygiene zusätzlich Keime oder Pilze entstehen, die in den Körper gelangen.
- Der Einfluss auf die Psyche ist eher gering. Wasserpfeifenrauchen hat keine Leistungssteigerung zur Folge. Langfristiger Konsum führt eher zu einem Leistungsabfall (ähnlich wie beim Zigarettenrauchen).

## Rechtliche Lage

Wasserpfeifenrauchen ist in der Schweiz erlaubt. Ebenso der Verkauf und Kauf von Wasserpfeifen.

Herstellung, Kennzeichnung und Bewerbung von Tabakprodukten sind im nationalen Tabakproduktegesetz geregelt. Das Mindestalter für den Erwerb von Tabakprodukten und E-Zigaretten ist auf 18 Jahre festgelegt.

- Quellen**
- Bundesamt für Gesundheit (BAG), Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT), Sucht Schweiz (2016): Suchtmonitoring Schweiz.
  - Sucht Schweiz (2022). Zahlen und Fakten: Tabak-Nikotin. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
  - Lungenliga Schweiz (2022). Die Lungen schützen: Tabak und Nikotin. [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)



## Schnupftabak



Bild: AdobeStock.com/gemenacom

### Einleitung

2,3 % der Bevölkerung konsumieren Schnupftabak. Der Konsum von Schnupftabak ist rückläufig.

Rauchlose Tabakprodukte spielen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Vergleich zu Zigaretten eine marginale Rolle. Männer konsumieren diese Produkte insgesamt häufiger als Frauen. Über die verschiedenen Altersgruppen hinweg zeichnet sich kein klarer Trend ab. Der Konsum bei Personen zwischen 15 und 25 Jahren liegt bei 5,2 %.

### Was geschieht beim Konsum?

Der heute am weitesten verbreitete Schnupftabak ist ein feines Pulver, das häufig aromatisiert ist (mit Menthol, Eukalyptus, Früchten oder Gewürzen) und in kleinen, runden Metalldosen verkauft wird. Kleine Mengen des Tabaks werden auf den Handrücken gestreut oder zwischen Daumen und Zeigefinger genommen und in die Nase eingesogen. Der Tabak wird über die Nasenschleimhäute aufgenommen und über das Blut ins Gehirn transportiert. Oft wird von einer beruhigenden oder anregenden Wirkung berichtet. Beim Schnupftabak gelangt ähnlich viel Nikotin über die Nasenschleimhaut vergleichbar rasch ins Blut wie beim Rauchen von Zigaretten. Nikotin ist eine im Tabakblatt enthaltene Substanz, die die psychoaktive Wirkung im Gehirn und die Abhängigkeit verursacht.



## Risiken

Einige glauben, dass Schnupftabak harmlos sei, weil kein Rauch eingeatmet wird. Doch auch rauchfreie Tabakprodukte bergen Risiken. Die Gesundheitsrisiken von Schnupftabak sind etwas geringer als die des Zigarettenrauchens, da die Atemwege und die Lunge nicht direkt betroffen sind. Dennoch gibt es bei rauchfreien Tabakprodukten Risiken:

- Schnupftabak enthält krebserregende Stoffe wie Nikotin und Nitrosamin.
- Bei längerem Konsum kann es zu chronischen Nasenschleimhautentzündungen und zu einer nahezu dauerhaften Verstopfung der Nase kommen.
- Schnupftabak färbt die Schleimhäute braun und kann den Geruchssinn mit der Zeit einschränken.
- Schnupftabak enthält Nikotin. Damit besteht das Risiko, abhängig zu werden.
- Der Einfluss auf die Psyche ist eher gering. Es wird berichtet, dass je nach Situation ein Schnupf eher anregend oder beruhigend wirken kann. Eine Leistungssteigerung durch das Schnupfen ist nicht zu beobachten.

## Rechtliche Lage

Schnupftabak darf in der Schweiz verkauft werden. Herstellung, Kennzeichnung und Bewerbung von Tabakprodukten sind im nationalen Tabakproduktegesetz geregelt. Das Mindestalter für den Erwerb von Tabakprodukten und E-Zigaretten ist auf 18 Jahre festgelegt.



## Snus



Bild: AdobeStock.com/Andrey Popov

### Einleitung

Snus wird traditionell in Schweden und anderen skandinavischen Ländern hergestellt und konsumiert. Es wurde zu Beginn des 19. Jahrhunderts erfunden. Mittlerweile wird es auch in vielen weiteren europäischen Ländern und in der Schweiz konsumiert. 1,5 % der 15- bis 19-jährigen Jugendlichen in der Schweiz snusen regelmässig.

### Was geschieht beim Konsum?

Beim Snuskonsum wird der Tabak in Form von kleinen Beuteln oder als feuchte Paste in kleinen Kügelchen unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. Während einer Viertelstunde bleibt er im Mund. Das Nikotin gelangt über die Schleimhäute sofort ins Blut. Eine Portion Snus wirkt wie mehrere Zigaretten auf einmal. Die Nikotinkonzentration sinkt langsamer ab als beim Rauchen und die Konsumierenden sind somit länger einer höheren Nikotindosis ausgesetzt als Zigarettenrauchende. Nikotin ist eine im Tabakblatt enthaltene Substanz, die die psychoaktive Wirkung im Gehirn und die Abhängigkeit verursacht.

### Risiken

Einige glauben, Snusen sei harmlos, weil kein Rauch eingeatmet wird. Doch auch rauchfreie Tabakprodukte bergen Risiken. Die Gesundheitsrisiken des Mundtabaks sind etwas geringer als die des Zigarettenrauchens, da die Atemwege und die Lunge nicht direkt betroffen sind. Richtig ist: Der Anteil Konsumierender, die gesundheitliche Schädigungen erleiden, ist kleiner als beim Rauchen, trotzdem gilt:



- Snus kann wie andere Tabakprodukte zu einer Abhängigkeit führen.
- Mundtabak kann zu schweren Schäden an Zähnen und Zahnfleisch sowie zu Mundgeruch führen.
- Snusen schädigt die Schleimhäute in Mund und Rachen.
- Zähne und Zahnfleisch verfärben sich bei regelmässigem Konsum stark.
- Das Risiko für Krebserkrankungen der Mundschleimhaut sowie der Bauchspeicheldrüse steigt.
- Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Schluckauf, ein schneller Puls, hoher Blutdruck und selten Herz-Kreislauf-Störungen.
- Snus enthält krebserregende Stoffe wie Nikotin und Nitrosamin.
- Nikotinkonsum während der Schwangerschaft stört die Gehirn- und Lungenentwicklung des Ungeborenen.
- Der hochdosierte Mundtabak ist eine gefährliche Nikotinbombe und wirkt wie mehrere Zigaretten auf einmal.

- Der Einfluss auf die Psyche darf nicht unterschätzt werden, weil man sehr schnell abhängig werden kann. Das hochdosierte Nikotin wirkt schnell sehr anregend. Viele glauben deshalb, dass Snus die Leistungsfähigkeit steigere. Dies ist nicht der Fall, weil die Wirkung nur sehr kurz anhält.

## Rechtliche Lage

Verkauf und Konsum von Snus sind seit 2019 erlaubt. Herstellung, Kennzeichnung und Bewerbung von Tabakprodukten sind im nationalen Tabakproduktegesetz geregelt. Das Mindestalter für den Erwerb von Tabakprodukten und E-Zigaretten ist auf 18 Jahre festgelegt.



## E-Zigaretten/E-Shishas/Tabakerhitzer



Bild: AdobeStock.com/Pavel Shishkin

### Einleitung

E-Zigaretten und E-Shishas (elektronische Zigaretten/Shishas) sind seit ca. 2005 bekannt. Bei der E-Shisha ist das Mundstück einer Wasserpfeife nachgeahmt. Beide sehen aus wie Kugelschreiber, funktionieren nach dem gleichen Prinzip und sind in verschiedenen Farben und Aromen erhältlich. Im Folgenden wird deshalb nur von E-Zigaretten gesprochen. 0,4 % der Bevölkerung konsumiert regelmässig E-Zigaretten. Ein Beispiel für eine E-Zigarette, die von jungen Menschen genutzt wird, sind die sogenannten Puff Bars.

Der Konsum von E-Zigaretten nimmt bei den Jugendlichen stark zu. So haben bereits die Hälfte der Knaben (51 %) und ein Drittel der Mädchen (35 %) mindestens einmal in ihrem Leben eine E-Zigarette benutzt (Quelle: Health Behaviour of School-aged children (HBSC) Studie 2018).

Bei Tabakerhitzerprodukten wird gepresster Tabak erhitzt anstatt wie bei herkömmlichen Zigaretten durch eine Flamme verbrannt.

### Was geschieht beim Konsum?

E-Zigaretten bestehen aus einem Mundstück, einem Akku, einem Verdampfer und einer Kartusche. In der Kartusche befindet sich das sogenannte Liquid. Das Liquid, das durch Ziehen am Mundstück oder auf Knopfdruck zu Nebel verdampft, wird von den Konsumierenden inhaliert. In den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen wird es mit und ohne Nikotin angeboten.

E-Shishas funktionieren nach dem gleichen Prinzip, sind aber im Gegensatz zu E-Zigaretten für den Einmalgebrauch gedacht.



Tabakprodukte zum Erhitzen bestehen aus Röllchen mit Tabak und einem batteriebetriebenen Hezelement. Anders als beispielsweise bei E-Zigaretten wird bei diesen Produkten keine Flüssigkeit (Liquids) verdampft, sondern Tabak auf 250°C bis 350°C erhitzt. Der dabei entstehende Rauch wird inhaliert. Bei einer herkömmlichen Zigarette verbrennt der Tabak bei etwa 800°C. Heat-not-Burn-Produkte enthalten wie alle Tabakprodukte toxische und krebserregende Inhaltsstoffe sowie Nikotin.

## Risiken

Die Prävention ist sich uneinig, wie die Chancen und Risiken von E-Zigaretten und Tabakerhitzerprodukte abzuwägen sind. Ob sie nun zur Tabakentwöhnung beitragen und als Ansatz zur Schadensminderung gesehen werden, oder ob sie aufgrund der süßen Aromastoffe als mögliche Einstiegsprodukte für Jugendliche dienen, darüber ist man sich noch nicht einig.

Grundsätzlich bestehen folgende gesundheitlichen Risiken beim Konsum von nikotinhaltigen E-Zigaretten, E-Shishas, und Tabakerhitzerprodukten:

- Die Inhalation der Grundsubstanz kann eine akute Irritation der Atemwege hervorrufen, mit Nebenwirkungen wie Husten, Reizungen des Mundes/Halses, Übelkeit und Schwindel.
- Die zugesetzten Aromastoffe können zu allergischen Reaktionen führen.
- Bei nikotinhaltigen Liquids besteht die Gefahr der körperlichen Gewöhnung mit einer anschließenden Nikotinabhängigkeit. Nikotin verursacht wiederum Bluthochdruck oder beeinträchtigt die Entwicklung des Gehirns bei Jugendlichen.
- In einigen Liquids wurden krebserregende Stoffe festgestellt, die das Krebsrisiko leicht erhöhen. Dasselbe gilt auch für Passivrauchende durch die gesundheitsschädlichen Rauchpartikel, die an die Umgebung abgegeben werden. Weitere langfristige Auswirkungen sind momentan noch ungeklärt.
- Der Hauptanteil der Schadstoffe in Nikotinprodukten entsteht bei der Verbrennung von Tabak, und bisherige Erkenntnisse zeigen, dass E-Zigaretten weniger Schadstoffe produzieren. Allerdings können gewisse Schadstoffe schon bei geringen Mengen zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.



- Da das Inhalieren einer E-Zigarette selbstständig beendet werden muss, besteht bei einer nikotinhaltigen E-Zigarette die Gefahr einer Überdosierung und Nikotinvergiftung.
- Der Einfluss auf die Psyche ist eher gering. E-Zigarettenrauchen hat keine Leistungssteigerung zur Folge. Langfristiger Konsum führt eher zu einem Leistungsabfall (ähnlich wie beim Zigarettenrauchen).
- Nikotinkonsum während der Schwangerschaft stört die Gehirn- und Lungenentwicklung des Ungeborenen.
- Tabakerhitzerprodukte enthalten wie alle Tabakprodukte toxische und krebserregende Inhaltsstoffe sowie Nikotin.
- Moderne E-Zigaretten wie beispielsweise Puff Bars werden durch verschiedene fruchtige Geschmacksrichtungen und ein spielzeugartiges Aussehen (wie Stabilos) verharmlost.

Der kombinierte Konsum von E-Zigaretten und herkömmlichen Tabakzigaretten ist noch schädlicher als der alleinige Konsum. (Rundschau Arbeitsgruppe Jugendschutz Mai 2022).

## Rechtliche Lage

Nikotinhaltige E-Zigaretten aus der EU – gestützt auf das Cassis-de-Dijon-Prinzip – können auch in der Schweiz verkauft werden, falls sie die technischen Anforderungen eines EU- oder EWR-Mitgliedstaates erfüllen und in einem EU- oder EWR-Mitgliedstaat rechtmässig in Verkehr sind. Erfolgt die Herstellung solcher Produkte in der Schweiz nach EU-Recht, ist deren Verkauf ebenfalls erlaubt.

E-Zigaretten, E-Shishas und Tabakerhitzerprodukte sind ab dem 1. Oktober 2024 gleichgestellt. Die Herstellung, Kennzeichnung und Bewerbung von Tabakprodukten sind im nationalen Tabakproduktegesetz geregelt. Das Mindestalter für den Erwerb von Tabakprodukten und E-Zigaretten ist auf 18 Jahre festgelegt.



## Risikoeinschätzung A

Nachdem ihr die Informationen ausgetauscht habt, **schätzt ihr die Risiken des Rauchens von Tabakzigaretten ein**. Diskutiert die einzelnen Risiken und tragt mit einem Häkchen eure Einschätzung in die Tabelle ein.

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Lösung zur Risikoeinschätzung A

## Rauchen von Tabakzigaretten

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Risikoeinschätzung B

Nachdem ihr die Informationen ausgetauscht habt, **schätzt ihr die Risiken des Shisha-Rauchens ein**. Diskutiert die einzelnen Risiken und tragt mit einem Häkchen eure Einschätzung in die Tabelle ein.

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Lösung zur Risikoeinschätzung B

## Shisha-Rauchen

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Risikoeinschätzung C

Nachdem ihr die Informationen ausgetauscht habt, **schätzt ihr die Risiken des Konsums von Schnupftabak ein**. Diskutiert die einzelnen Risiken und tragt mit einem Häkchen eure Einschätzung in die Tabelle ein.

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Lösung zur Risikoeinschätzung C

## Konsum von Schnupftabak

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Risikoeinschätzung D

Nachdem ihr die Informationen ausgetauscht habt, **schätzt ihr die Risiken des Snuskonsums ein**. Diskutiert die einzelnen Risiken und tragt mit einem Häkchen eure Einschätzung in die Tabelle ein.

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Lösung zur Risikoeinschätzung D

## Snuskonsum

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen			✓	
Einfluss auf die Psyche			✓	
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit		✓		
Abhängigkeit				✓
Rechtliche Folgen beim Kauf			✓ Nur für Eigenbedarf	
Rechtliche Folgen beim Konsum	✓			



## Risikoeinschätzung E

Nachdem ihr die Informationen ausgetauscht habt, **schätzt ihr die Risiken des Konsums von E-Zigaretten, E-Shishas, Vapes und Heat-not-Burn-Produkten ein.** Diskutiert die einzelnen Risiken und tragt mit einem Häkchen eure Einschätzung in die Tabelle ein.

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Lösung zur Risikoeinschätzung E

## E-Zigaretten, E-Shishas, Vapes, Heat-not-Burn-Produkten

Risiken	keine	wenig	mittel	hoch
Gesundheitliche Folgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Psyche	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einfluss auf die Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Kauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Nur für Eigenbedarf	<input type="checkbox"/>
Rechtliche Folgen beim Konsum	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Wirkungen und Folgen der Inhaltsstoffe einer Tabakzigarette

Versucht mit eurem bisherigen Wissen, das Kreuzworträtsel zu lösen.  
Wenn ihr nicht mehr weiterkommt, lest den folgenden Text.  
Füllt anschliessend das Kreuzworträtsel aus.

Nikotin ist eine stimulierende Substanz, obwohl viele Rauchende sagen, dass Rauchen eine beruhigende Wirkung auf sie hat. Nikotin und weitere Bestandteile des Tabaks wirken zunächst eher anregend. Der beruhigende Effekt, den Tabak auf die Rauchenden hat, entsteht durch die physische Abhängigkeit. Aufgrund des gewohnheitsmässigen Rauchens hat sich der Körper an eine bestimmte Menge Nikotin gewöhnt. Wenn diese Menge nicht erreicht wird, reagiert der Körper mit Entzugserscheinungen. Eine dieser Entzugserscheinungen ist Ruhelosigkeit. Diese Reaktion kann vorübergehend unterdrückt werden, indem die Nikotinmenge durch Rauchen erhöht wird. Die Ruhelosigkeit verschwindet und man fühlt sich wieder ausgeglichener. Das erklärt die beruhigende Wirkung von Tabak.

Tabak enthält Hunderte von Substanzen, die Probleme verursachen können; die drei bekanntesten sind Teer, Kohlenmonoxid und Nikotin. Die Forschung hat gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Lungen-, Atemwegs- oder Herz-

erkrankung für Rauchende viel höher ist als für Nichtraucher. Rauchen ist für die Hälfte aller Todesfälle durch diese Krankheiten verantwortlich. Viele Rauchende vergessen, dass sie nicht nur kürzer leben, sondern dass sich auch ihre Lebensqualität durch das Rauchen beträchtlich verschlechtert. Raucherkrankheiten können zu dauerhaften Behinderungen führen. Nur 10 bis 15% der starken Rauchenden sind mit 60 Jahren noch einigermaßen gesund.

Teer ist eine schwarze, klebrige Masse, die sich auf der Schleimhaut von der Nase bis zur Lunge absetzt. Dies behindert die eigentliche Funktion der Schleimhaut. Staub und Schmutz können nicht mehr so gut beseitigt werden. Der Teer kann dadurch Bronchitis, Lungenemphysem (Lungenerkrankung), Lungen-, Rachen-, Speiseröhren- und Kehlkopfkrebs verursachen. Kohlenmonoxid entsteht bei der Verbrennung von pflanzlichen Stoffen. Es ist ein farb- und geruchloses Gas. Durch dieses Gas kann das Blut nicht mehr genug Sauerstoff transportieren. Das führt dazu, dass das Herz und



andere Körperteile nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Kohlenmonoxid beschädigt die Wände der Blutgefäße, sodass sich Calcium und Fett besser ablagern können. Kohlenmonoxid im Körper führt zu verminderter Kondition, Arterienverkalkung, Herzbeschwerden (Angina pectoris, Herzinfarkt) und Gehirnblutungen.

Durch die Anregung des Nervensystems beschleunigt Nikotin den Herzschlag und verengt die Blutgefäße, wodurch sich der Blutdruck erhöht.

Fast alle Rauchenden husten häufiger als gesunde Nicht-rauchende. Mit Husten versucht der Körper, den durchs Rauchen verursachten Schmutz aus der Lunge zu entfernen. Daher stammt der Begriff Raucherhusten. Die meisten Rauchenden ignorieren aber diesen Husten, der in der Regel auf eine chronische Bronchitis hindeutet.

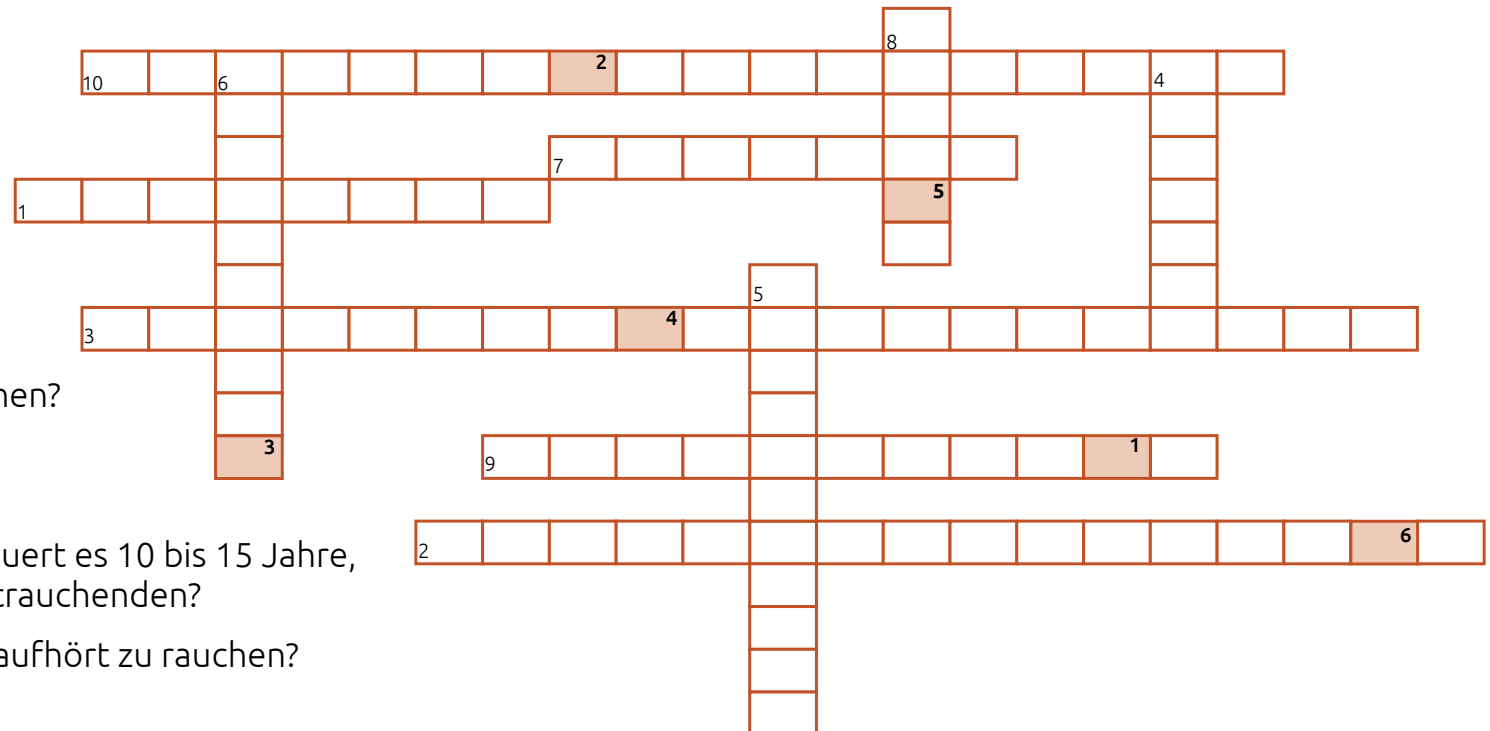
Zu den Auswirkungen von E-Zigaretten gibt es noch keine Langzeitstudien. Klar ist, dass auch E-Zigaretten schädlich für die Gesundheit sind.

Wer mit dem Rauchen aufhört, merkt den Unterschied schon bald. Der Gesundheitszustand verbessert sich, der Mundgeruch lässt nach und man hat wieder einen frischen Atem. Der Geruchssinn wird geschärft und durch die Erholung der Geschmacksnerven schmeckt das Essen wieder besser. Nach einer Weile verschwindet auch der Raucherhusten. Noch wichtiger ist, dass sich der Herzschlag normalisiert. Der ganze Organismus beginnt besser zu funktionieren. Je nach Alter, Anzahl der gerauchten Zigaretten und der Dauer des Rauchens erholt man sich unterschiedlich schnell. Nach ein paar Jahren nimmt das erhöhte Risiko für Herz- und Lungenkrankungen deutlich ab. Allerdings ist das Lungenkrebsrisiko erst nach 10 bis 15 Jahren wieder gleich tief wie bei den Nichtrauchenden.



# Kreuzworträtsel

1. Welche Wirkung haben die Substanzen im Tabak?
2. Welche Nerven erholen sich, wenn man aufhört zu rauchen?
3. Wie reagiert der Körper, wenn Rauchende längere Zeit nicht rauchen können?
4. Welche Substanz im Tabak regt das Nervensystem an?
5. Wo setzt sich Teer ab?
6. Was kann durch das Kohlenmonoxid nicht mehr ausreichend im Blut transportiert werden?
7. Was versucht der Körper mit Husten aus der Lunge zu entfernen?
8. Was ignorieren die meisten Rauchenden?
9. Bei welchem Krankheitsrisiko dauert es 10 bis 15 Jahre, bis es gleich tief ist wie bei Nichtrauchenden?
10. Was verbessert sich, wenn man aufhört zu rauchen?



**Wie heisst der Lösungsspruch?**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---





## Wirkung von Nikotin

### 1. Wie wirkt eigentlich Nikotin?

### 2. Warum werden Menschen davon süchtig?

Weitführende Antworten auf diese Fragen findest du im folgenden Einstein-Film mit dem Titel «die Zukunft des Rauchens» (2019). Schau dir den Ausschnitt 10:40–14:10 an: [📺 Die Zukunft des Rauchens](#)

### 3. Kannst du jetzt die Fragen von oben (noch etwas genauer) beantworten?

### 4. Wie würdest du z. B. deiner jüngeren Schwester erklären, was Nikotin ist und warum der Konsum riskant ist? Was wäre dir wichtig, ihr zu vermitteln?



## Gründe, weshalb Schülerinnen und Schüler rauchen

Mädchen	Gründe	Jungen
60,5 %	... um eine Party besser geniessen zu können.	57,5 %
51,8 %	... weil es mir einfach Spass macht.	45,8 %
40,7 %	... um besondere Momente (besser) geniessen zu können.	32,7 %
36,6 %	... weil es mir hilft, wenn ich niedergeschlagen oder gereizt bin.	63,4 %
32,8 %	... um mich aufzumuntern, wenn ich in schlechter Stimmung bin.	40,4 %
32,2 %	... weil es dann lustiger wird, wenn ich mit anderen zusammen bin.	24,0 %
28,9 %	... weil ich es nicht schaffe, mit dem Rauchen aufzuhören.	28,8 %
18,8 %	... um kontaktfreudiger und offener zu sein.	15,2 %
15,7 %	... um mich besser konzentrieren zu können.	11,9 %
6,1 %	... weil ich gerne zu einer bestimmten Clique gehören möchte.	7,5 %
3,3 %	... um von anderen gemocht zu werden.	4,1 %

### Diskutiert im Plenum oder in der Gruppe:

- Könnt ihr die Gründe nachvollziehen?
- Die Statistik basiert auf Aussagen von Jugendlichen und damit auf Selbsteinschätzungen: Seht ihr «von aussen» andere Gründe, warum Jugendliche rauchen oder dampfen?
- Wie verhält sich das bei Erwachsenen – haben sie andere Gründe, warum sie rauchen/dampfen?
- Wie kommt es bei manchen zu einer ersten (E-)Zigarette? Wieso bei anderen nicht?
- Und warum gelingt es den einen, nach dem Probierkonsum wieder aufzuhören, während andere regelmässig konsumieren?



# 1. Interview mit Personen aus dem persönlichen Umfeld

Eine Möglichkeit, sich den Einstiegsfragen zu nähern, sind Interviews mit Personen aus dem persönlichen Umfeld. So erhältst du Einblicke in die Erfahrungen dieser Menschen und kannst – gemeinsam mit anderen – darüber nachdenken.

## Durchführen des Interviews

### Mögliche Fragen für ein Interview sind:

- Wie war und ist es bei dir? Hast du früher regelmässig geraucht/gedampft? Rauchst/dampfst du heute? Warum?/Warum nicht?
- Hast du es schon einmal ausprobiert? Wann? Warum?/Warum nicht?
- Was hat dich daran fasziniert?/Was hat dich davon abgehalten?
- Wie ging es weiter? Warum hast du aufgehört zu rauchen/dampfen? Warum rauchst/dampfst du immer noch?
- Was war/ist für dich herausfordernd? Wie bist du damit umgegangen? Wie gehst du damit um?
- Was bedeuten (E-)Zigaretten für dich? Was geben sie dir? Warum sind sie für dich wichtig?
- Was möchtest du mir in Bezug auf das Rauchen/Dampfen mit auf den Weg geben?

### Hinweise für die Umsetzung:

- Je nach Antworten der Personen, musst du die Fragen etwas anpassen (es ergibt z. B. keinen Sinn, eine Nichtraucherin zu fragen, was ihr die Zigaretten bedeuten). Vielleicht fallen dir auch während des Interviews noch neue Fragen ein, die du beantwortet haben möchtest. Dann kannst du sie spontan stellen.
- Notiere dir die Antworten und bringe die Notizen mit ins Auswertungsgespräch (siehe unten).

## Auswertung in der Gruppe

In der Gruppe wertet ihr die Interviews gemeinsam aus: Das heisst, ihr schaut, welche Antworten ihr bekommen habt und ob es ähnliche Aussagen gibt. Vielleicht findet ihr so Antworten auf die Fragen: Warum rauchen Menschen? Und warum nicht?

### Diese Fragen helfen euch bei der Auswertung:

- Was ist euch aus dem Interview am meisten in Erinnerung geblieben? Was hat euch beeindruckt? Was beschäftigt euch?
- Welche Gründe haben die Interviewpartner:innen angegeben, warum sie rauchen/nicht rauchen? Sind es oft ähnliche/gleiche oder ganz unterschiedliche Gründe?



## 2. Antworten von Fachexpert:innen

Welche Antworten haben Fachpersonen auf die Frage gefunden, warum Menschen rauchen? Auf der Website von feel-ok kannst du nachlesen, aus welchen Gründen Jugendliche Zigaretten konsumieren:

 **Trotzdem gibt es Raucher\*Innen**

Vergleicht die Aussagen mit den Ergebnissen aus euren Interviews:

- Was ist gleich/ähnlich?
- Was ist anders?
- Womit könnte das zusammenhängen?

## 3. Zusatzaufgabe: Aussagen von Jugendlichen

**Lest die möglichen Aussagen von jugendlichen Raucher:innen/Dampfer:innen:**

**Hanna:** «Ich rauche, weil ich mir von niemandem etwas vorschreiben lassen will.»

**Ibrahim:** «Dampfen gibt mir ein Gefühl von Freiheit. Ich bin jung, will feiern und das Leben geniessen. Brav sein kann ich später.»

**Joelle:** «Die Schule stresst mich. Die Rauchpausen sind Oasen der Ruhe und der Entspannung.»

**Diskutiert in der Gruppe**

- Welche Rauchmotive liegen den Aussagen zugrunde? Könnt ihr diese Motive für das Rauchen/Dampfen nachvollziehen?
- Was wären alternative Verhaltensweisen, mit denen man allenfalls das gleiche Gefühl oder Ziel erreichen könnte?
- Was wären mögliche Entgegnungen (was könntet ihr den Jugendlichen sagen)?



## 4. Und ich?

**Möchtest du abschliessend über deine eigene Situation nachdenken? Hier sind ein paar Fragen für dich:**

**Fragen für Nichtraucher:innen/Nichtdampfer:innen:**

- Wie gehe ich mit den genannten Aspekten um (z. B. Stress, Langeweile, ...)?
- Wie gelingt mir ein guter Umgang damit?

**Fragen für (gelegentliche) Raucher:innen/Dampfer:innen:**

- Welche der aufgezählten Punkte spielen bei meinem Tabakkonsum eine wichtige Rolle?
- Was würde mir gegebenenfalls helfen, mit diesen Aspekten (z. B. Stress, Langeweile, ...) anders umzugehen?



Vielleicht ist dir durch die bisherige Auseinandersetzung schon bewusst geworden, dass Gefühle beim Rauchen eine wichtige Rolle spielen. Diesen Aspekt vertieft ihr mit der folgenden Aufgabe.

Schaut euch Abschnitt «Dampfen statt Rauchen» (10:40–15:15) aus dem Einstein-Film an:

 **Die Zukunft des Rauchens**

### **Diskutiert in Kleingruppen oder im Plenum:**


- Was geht euch durch den Kopf?
- Welche Rolle spielen Gefühle beim Rauchen/Dampfen?
- Warum fällt es vielen Menschen schwer, mit dem Rauchen aufzuhören?
- Habt ihr Fragen, die ihr im Plenum besprechen möchtet?

### **Und ich?**

- Was nehme ich für mich aus dem Film bzw. der Diskussion mit?



## Begriffe zu Rauchen und Dampfen



<b>Identität</b> (Wer bin ich?)	<b>Stress</b>
<b>Anerkennung</b>	<b>Gruppe</b>
<b>Freiheit</b>	<b>Revolte</b> (Widerstand)
<b>Flucht</b>	<b>Zusammenhalt</b>



## Diskussion

### Besprecht in der Gruppe:

- Was haben diese Begriffe **Identität, Stress, Anerkennung, Gruppe, Freiheit, Revolte, Flucht, Zusammenhalt** mit Rauchen und Dampfen zu tun?
- Notiert eure Antworten zu den entsprechenden Begriffen.

### Diskutiert anschliessend in der Gruppe oder im Plenum folgende Fragen:

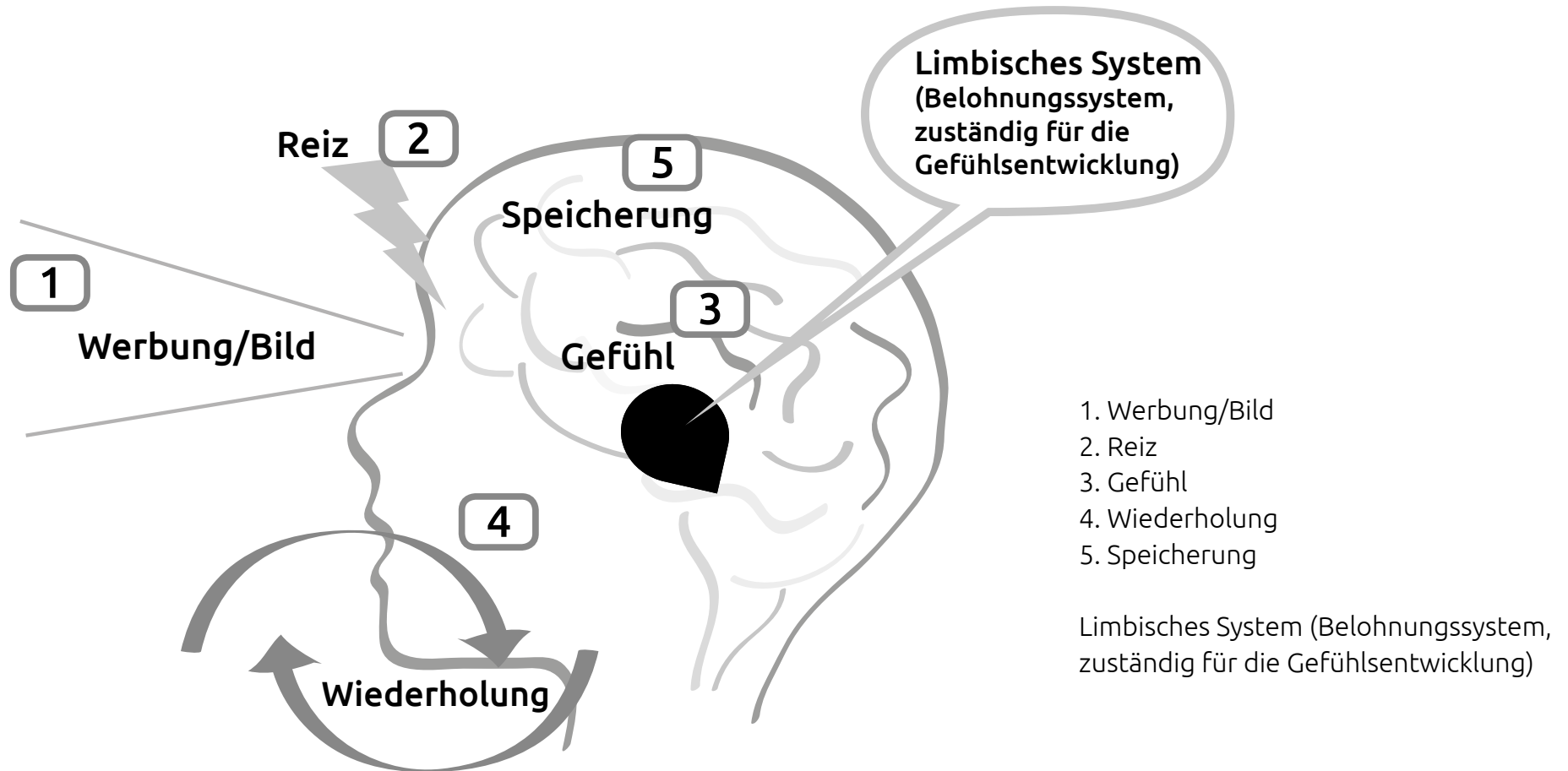
- Wenn ihr an eure Interviews denkt – haben sich dort die Aspekte (Freiheit, Anerkennung, ...) auch gezeigt? Inwiefern?
- Für viele ist Rauchen ein Stück Freiheit. Wie seht ihr das: Wird das Freiheitsversprechen durch das Dampfen und Rauchen erfüllt?
- Manchmal ist der Konsum von Zigaretten (oder anderen Substanzen) mit der Zugehörigkeit zu einer Gruppe verbunden. Könnt ihr nachvollziehen, dass gemeinsames Konsumieren faszinierend sein kann? Ist der Preis für das Dazugehören über die (E-)Zigarette zu hoch?
- Bekomme ich durch die (E-)Zigarette Anerkennung? Von wem? Von wem nicht?
- Es rauchen mehr Jungs als Mädchen – wie erklärt ihr euch das?



## Fragen

- Spricht mich die Werbung an? Warum ja/nein?
- Was löst die Werbung bei mir aus?
- Was haben sich die Werber:innen bei der Gestaltung der Werbung wohl überlegt?  
Was möchten sie wie bewirken?
- Wo begegnet mir Werbung für (E-)Zigaretten?  
In welcher Form (z. B. als Post auf Social Media, als Plakat, ...)?

## Werbung – was geschieht im Gehirn?






# Grundlagen für Lehrpersonen

## Das Produkt mit positiven Gefühlen verbinden und Bedürfnisse ansprechen

Beim Gamen, Fernsehen, Surfen, Blättern in Zeitschriften, Vorbeifahren an Plakatwänden dringt eine Flut von Werbebotschaften ins Gehirn. Die Informationen sollen im Gefühlszentrum des Gehirns (limbisches System) anregend wirken. Ziel ist es, ein Produkt mit bestimmten Gefühlen zu verbinden:

Betrachtet man zum Beispiel die Werbekampagnen von Marlboro, so wecken diese das Gefühl von Coolness, Abenteuer und Unabhängigkeit. (  **JUST YOU & blu**). Es wird also versucht, auf der Gefühlsebene anzudocken und Sehnsüchte oder auch Minderwertigkeitsgefühle (Bedürfnisdefizite) auszulösen, die durch den Konsum bestimmter Produkte befriedigt werden sollen. Die Tabakwerbung vermittelt Rauchen häufig als Ausdruck von Unabhängigkeit oder als Mittel zum Aufbau sozialer Kontakte.

## Wirkung durch wiederholte Reizung des Gehirns – Dauerberieselung mit Werbung

Damit die Verbindung von Produkt und Gefühlen bzw. den Vorstellungen, was sich durch den Konsum des Produktes verbessern würde, wirksam wird, bedarf es wiederholter

Reize im Gehirn: Ausgefeilte Kommunikationsstrategien stimmen daher in der Regel mehrere Werbemaßnahmen aufeinander ab und setzen sie gleichzeitig ein. Über verschiedene Distributionskanäle wie Plakate, Anzeigen, Kinowerbung, Banner auf Social-Media-Plattformen, Product Placement in Online Games usw. werden die Zielgruppen permanent berieselt.

## Die unbewusste Wahrnehmung wird stimuliert

Werbung wird von uns oft unbewusst wahrgenommen und die Konsumaufforderungen und Bedürfnismanipulationen gelangen so ins Gehirn. Die Reizüberflutung setzt den selektiven Wahrnehmungsmechanismus ausser Kraft. Die Botschaften setzen sich folglich ungefiltert im Unterbewusstsein ab, bis sie durch bestimmte Umstände zu unreflektierten Handlungen bzw. zum Konsum der entsprechenden Produkte führen.

## Werbung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche mit dem Rauchen beginnen

18 Langzeitstudien mit über 27'000 jungen Nichtraucherinnen und Nichtrauchern zwischen 8 und 18 Jahren konnten aufzeigen, dass die Konfrontation mit Tabakwerbung die Wahrscheinlichkeit, mit dem Rauchen zu beginnen, erhöht.



## Aufgabe

1. Beobachte in deiner Freizeit, ob dir Werbung für Tabak- oder andere Nikotinprodukte in deinem Alltag begegnet. Wähle eine der Werbung aus und bringe sie als Foto, Link oder Gegenstand mit in die Schule.
2. Untersuche genau, wie diese Werbung konzipiert (aufgebaut/gemacht) ist:  
Was möchten die Werber:innen mit dieser Werbung auslösen und vermitteln? Wie machen sie das?
3. Erstelle eine Präsentation (Plakat, Power Point, ...), in der du deine Überlegungen für die Mitschüler:innen aufbereitest.

### **Folgende Fragen können dir bei der Analyse von Werbung helfen:**

#### **Welche Gefühle werden durch die Werbung vermittelt?**

(z. B. ein Gefühl von Freiheit, Jugendlichkeit, Schönheit, ...)

#### **Welche Sehnsüchte sollen geweckt werden?**

(z. B. die Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit im Leben)

#### **Welche Bedürfnisse werden angesprochen?**

(z. B. das Bedürfnis nach Zugehörigkeit oder Anerkennung)

#### **Welche Botschaften vermittelt die Werbung?**

(z. B. Wenn du X rauchst, dann bist du ....)



## Wie gelingt es den Werber:innen, Gefühle anzusprechen oder Sehnsüchte und Bedürfnisse zu wecken?

### Mit welchen Elementen haben die Werber:innen gearbeitet und warum?

- Was symbolisieren die gewählten Farben oder Formen?
- Was symbolisieren die Personen, Dinge oder Landschaften, die in der Werbung zu sehen sind?
- Welche Wörter und Sätze werden verwendet und warum?
- ...

### Spielt die Form der Werbung eine Rolle?

- Erscheint die Werbung z. B. als Post auf Social Media? Auf einem Plakat? Warum wurde gerade dieses Medium gewählt?

### Spielt der Ort der Werbung eine Rolle?

- Erscheint die Werbung z. B. auf einem Plakat bei einem Konzert? Ist es ein TV-Spot? Warum wurde dieses Medium oder dieser Ort gewählt?

## An wen richtet sich die Werbung?

- Junge Leute? Ältere Leute?
- Frauen, queere Personen, Männer?
- Student:innen und Lehrlinge?
- ...
- Wie wird der Bezug zur Zielgruppe hergestellt?

## Und ich?

### Was macht die Werbung mit mir? Spricht sie mich an? Auf welche Weise?

### Verändert sich mein Blick auf die Werbung durch die Analyse? Inwiefern?



## Und ich?

- Welche Werbestrategien der Tabakindustrie finde ich besonders wirksam?
- Welche könnten mich beeinflussen? Verändert das Wissen über die Strategien der Tabakindustrie für mich etwas?
- Was könnte helfen, wenn ich mich nicht beeinflussen lassen möchte?



## **Warum rauchen/dampfen Menschen? Warum nicht? Und ich?**

- 1. Wo stehe ich aktuell? Wie ist meine Haltung zum Konsum von Tabak- und weiteren Nikotinprodukten?**
- 2. Hat mich die Auseinandersetzung mit dem Thema bewegt? Inwiefern?**
- 3. Hat sich meine Haltung verändert? Inwiefern?**



1. Ihr wählt eine der unten angefügten Szenen aus oder beschreibt selbst eine Situation, die aus eurem Leben stammt oder stammen könnte. Es handelt sich um eine Szene, in der ein junger Mensch mit der Frage konfrontiert ist, ob er/sie (mit-)rauchen will.

Vielleicht hilft es euch beim Erfinden der Situation, wenn ihr an eure Interviews zurückdenkt. Welche typischen Entscheidungssituationen kamen dort zum Ausdruck?

### **Szenenbeispiele:**

Helena rauchte regelmässig an Partys gemeinsam mit Freund:innen. Selbst ein Päckchen gekauft hat sie aber noch nie. Heute hat Helena ein Vorstellungsgespräch für eine Lehrstelle als Automatikerin, die sie unbedingt bekommen möchte. Das Warten auf die Entscheidung der Firma macht sie sehr nervös. Helena überlegt, sich am Kiosk ein Päckchen Zigaretten zu kaufen, um den Druck besser aushalten zu können.

Luan ist seit ein paar Wochen im Gymi. In seiner Klasse sind nur vier Jungs, die sich jeweils in der Pause treffen und gemeinsam dampfen. Luan hat in der Sek nie geraucht oder gedampft und eigentlich interessieren ihn E-Zigis nicht wirklich. Er ist sehr sportlich und seine Fitness ist ihm wichtig. Die Pausen in der Schule werden allerdings langsam etwas stressig: Von den anderen drei Jungs kommen viele Sprüche wie «unser Serioso ist wieder da» oder ähnliches. Luan ist unsicher, wie er mit der Situation umgehen soll.



- 2.** Diskutiert folgende Fragen zu eurer gewählten oder selbst erfundenen Situation und macht euch Notizen dazu:
- Was geht der Protagonistin/dem Protagonisten (der Hauptfigur) durch den Kopf?
  - Was beschäftigt sie/ihn?
  - Was wägt sie/er allenfalls ab?

### **Gedankenbeispiel von Luan:**

«Verflixt, was mache ich jetzt? Ich mag eigentlich nicht mitdampfen – oder doch? Vielleicht dampfe ich einfach ab und zu mal mit, damit Ruhe ist? Gesund ist das ja nicht und ich habe eigentlich keine Lust, mir die Lunge zu verpesten. Aber akzeptieren mich die anderen? Wie mache ich das? ...»

- 3.** Ihr bereitet nun die Szene als Kurztheater vor. Baut die Gedanken der Hauptfigur ein, z. B. indem ihr Sprechblasen hochhaltet oder indem der/die Schüler:in, der/die nachdenkt, sich einen Hut aufsetzt, wenn es um die Gedanken geht. Ihr spielt die Szene der Klasse anschliessend ohne Schluss vor, also ohne, dass die Hauptfigur eine Entscheidung getroffen hat.