

Wie viele 15-Jährige rauchen täglich Zigaretten in der Schweiz?

Internet darf nicht genutzt werden.
Schreibe eine Zahl zwischen 0% und 100%.



feel-ok.ch

Wie viele 15-Jährige rauchen täglich Zigaretten in der Schweiz?

Internet darf nicht genutzt werden.
Schreibe eine Zahl zwischen 0% und 100%.



feel-ok.ch

Wie viele 15-Jährige rauchen täglich Zigaretten in der Schweiz?

Internet darf nicht genutzt werden.
Schreibe eine Zahl zwischen 0% und 100%.



feel-ok.ch

Antwort | Wie viele 15-Jährige rauchen täglich Zigaretten in der Schweiz?

Die Antwort wird oft (stark) überschätzt. Vielleicht hat dies damit zu tun, dass wer raucht, sichtbar ist. Und wer nicht raucht, keine Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Was auch noch die Gründe sind: **Die Mehrzahl der Jugendlichen und der Erwachsenen raucht nicht.**

Die grüne Gruppe hat geschrieben... / Die rosa Gruppe... / Die gelbe Gruppe...

Die richtige Antwort lautet: Täglich rauchen **3% der 15-Jährigen** in der Schweiz Zigaretten.

Wer auf Zigarettenrauchen verzichtet, hat Vorteile. Welche?

Schreibe zwei Vorteile.



feel-ok.ch

Wer auf Zigarettenrauchen verzichtet, hat Vorteile. Welche?

Schreibe zwei Vorteile.



feel-ok.ch

Wer auf Zigarettenrauchen verzichtet, hat Vorteile. Welche?

Schreibe zwei Vorteile.



feel-ok.ch

Antwort | Wer auf Zigarettenrauchen verzichtet, hat Vorteile. Welche?

Tipp: Zuerst die Antworten der Gruppen vorlesen...

Wir haben Nichtraucher/-innen und Ex-Raucher/-innen gefragt, was gegen das Rauchen spricht. Ihre Antworten waren: «**Die Haare und Kleider riechen besser**», «**die Zähne und Finger verfärben sich nicht**», «**die Haut bleibt rein**», «**die Eltern sind zufrieden**», «**man kann ohne unangenehmen Mundgeruch küssen**» usw.

Wer nicht raucht, hat in der Tat viele Vorteile. Bessere **sportliche Leistung**, mehr **Muskeln** (wenn man trainiert), bessere **Gesundheit**, mehr **Geld**, **keinen Stress**, **Zigaretten zu besorgen**, **keine Sucht nach Nikotin**...

Mehr Infos auf feel-ok.ch/tabak-nachteile

Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?

Stoffe werden beigefügt, um u.a. die Sucht zu verstärken.
Während der Verbrennung - bei etwa 900° - entstehen weitere Stoffe.

Die Antwort ist eine Zahl.



feel-ok.ch

Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?

Stoffe werden beigefügt, um u.a. die Sucht zu verstärken.
Während der Verbrennung - bei etwa 900° - entstehen weitere Stoffe.

Die Antwort ist eine Zahl.



feel-ok.ch

Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?

Stoffe werden beigefügt, um u.a. die Sucht zu verstärken.
Während der Verbrennung - bei etwa 900° - entstehen weitere Stoffe.

Die Antwort ist eine Zahl.



feel-ok.ch

Antwort | Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?

Tipp: Zuerst die Antworten der Gruppen vorlesen...

Vorschlag: Zeige die Interviews auf feel-ok.ch/interviews_tabak

Krebserregend sind z.B. Ammoniak, Benzol, Arsen, Butan, Cadmium, Blei, Nickel, Formaldehyd, Polonium und Teer. **Giftig** sind z.B. Kohlenmonoxid, Nikotin, Schwefelsäure, Stickoxide und Zink.

Das sind aber nur Beispiele. Zigarettenrauch ist ein chemischer Cocktail von über 5'300 Substanzen.

Von diesen sind 250 giftig oder krebserregend.

Mehr Infos auf feel-ok.ch/tabak-substanzen

oder auf rauch-frei.info (Link Informier dich » Was ist drin)

Nach wie viel Zeit kann man süchtig werden,
wenn man gelegentlich Zigaretten raucht?



feel-ok.ch

Nach wie viel Zeit kann man süchtig werden,
wenn man gelegentlich Zigaretten raucht?



feel-ok.ch

Nach wie viel Zeit kann man süchtig werden,
wenn man gelegentlich Zigaretten raucht?



feel-ok.ch

Antwort | Nach wie viel Zeit kann man süchtig werden, wenn man gelegentlich Zigaretten raucht?

Tipp: Zuerst die Antworten der Gruppen vorlesen...

Was die Sucht betrifft, ist das Nikotin sogar schlimmer als Kokain. Fakt ist, dass zwei von drei Personen, die einmal rauchen, in Zukunft weiter rauchen werden.

Der Grund, warum Zigaretten so süchtig machen, ist nicht nur das Nikotin, sondern dass die Tabakindustrie weitere Substanzen beimischt, wie Ammonium und Zucker, die die Sucht zusätzlich verstärken.

Aus diesen Gründen können Zigaretten schon innerhalb weniger Wochen Jugendliche auch bei gelegentlichem Konsum süchtig machen.

Details auf drugcom.de

Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?

feel-ok.ch

Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?



feel-ok.ch

Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?



feel-ok.ch

Antwort | Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?

Antworten der Gruppen vorlesen...

Tipp: Falls die Teilnehmenden 13-14-jährig sind, kannst du fragen: «Wie alt seid ihr?» Und dann als Antwort geben: «Ihr könnt mehr als die Hälfte eures Lebens streichen: Das ist die Lebensdauer, die verloren geht, wenn man raucht. Die richtige Antwort lautet 7 bis fast 10 Jahre.».

Selbstverständlich gibt es auch Raucherinnen und Raucher, die alt werden. Sie hatten aber Glück. Denn: Wer raucht, stirbt im Schnitt etwa **7 bis 10 Jahre früher** als wer nicht raucht (7 Jahre gelten für Frauen und 10 Jahre für Männer.).

Details auf feel-ok.ch/tabak-lebensjahre

Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?

Schreibe mindestens zwei Krankheiten.



feel-ok.ch

Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?

Schreibe mindestens zwei Krankheiten.



feel-ok.ch

Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?

Schreibe mindestens zwei Krankheiten.



feel-ok.ch

Antwort | Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?

Vorschlag: Zeige das Video auf feel-ok.ch/interviews_tabak_04

Nicht nur langfristig ist Rauchen schädlich. Schon kurzfristig sind negative Folgen möglich: Unter anderem **Erkältungen, Husten, Halsschmerzen, Verlust von Zahnfleisch, Verfärbung der Zähne, blasse Haut** und die Beeinträchtigung **des Geschmacks- und Geruchssinns**.

Wer raucht, geht langfristig ernsthafte Gesundheitsrisiken ein: **Herzinfarkt**, zahlreiche **Krebserkrankungen** (wie **Lungenkrebs**), **Entzündungen** und **Schlaganfälle** sind möglich. Aus diesem Grund **sterben** in der Schweiz **etwa 25 Personen pro Tag** frühzeitig an den Folgen des Tabakkonsums.

Antworten der Gruppen vorlesen...

Details auf feel-ok.ch/0026

Wie viel Geld sparst du in einem Jahr, wenn du auf Zigaretten verzichtest? Rechne mit einem Päckchen Zigaretten/Tag.

Man darf keinen Rechner benutzen.

CHF



feel-ok.ch

Wie viel Geld sparst du in einem Jahr, wenn du auf Zigaretten verzichtest? Rechne mit einem Päckchen Zigaretten/Tag.

Man darf keinen Rechner benutzen.

CHF



feel-ok.ch

Wie viel Geld sparst du in einem Jahr, wenn du auf Zigaretten verzichtest? Rechne mit einem Päckchen Zigaretten/Tag.

Man darf keinen Rechner benutzen.

CHF



feel-ok.ch

Antwort | Wie viel Geld sparst du in einem Jahr, wenn du auf Zigaretten verzichtest? Rechne mit einem Päckchen Zigaretten/Tag.

Antworten der Gruppen vorlesen...

Ein Päckchen Zigaretten enthält 20 Zigaretten und kostet etwa CHF 8.40. Diese Zahl multiplizieren wir mal 365.

Wer jeden Tag ein Päckchen Zigaretten kauft, **gibt im Jahr rund Fr. 3'000.- aus.**

Wie hoch sind die jährlichen Kosten in der Schweiz, z.B. wegen ärztlicher Behandlung und Arbeitsunfähigkeit, die durch den Tabakkonsum jedes Jahr entstehen?

Kosten für die ganze Schweiz und nicht pro Person.
CHF



feel-ok.ch

Wie hoch sind die jährlichen Kosten in der Schweiz, z.B. wegen ärztlicher Behandlung und Arbeitsunfähigkeit, die durch den Tabakkonsum jedes Jahr entstehen?

Kosten für die ganze Schweiz und nicht pro Person.
CHF



feel-ok.ch

Wie hoch sind die jährlichen Kosten in der Schweiz, z.B. wegen ärztlicher Behandlung und Arbeitsunfähigkeit, die durch den Tabakkonsum jedes Jahr entstehen?

Kosten für die ganze Schweiz und nicht pro Person.
CHF



feel-ok.ch

Antwort | Wie hoch sind die jährlichen Kosten in der Schweiz, z.B. wegen ärztlicher Behandlung und Arbeitsunfähigkeit, die durch den Tabakkonsum jedes Jahr entstehen?

Tipp: Jede Gruppe kann die Antworten an die Wandtafel schreiben...

Danach kannst du die Antwort mit grossen Ziffern an die Wandtafel schreiben: 9 Null (6'000'000'000)

Eine Studie hat gezeigt, dass das Rauchen in der Schweiz im Jahr 2017 über 3 Milliarden Franken an direkten Gesundheitskosten verursacht hat. Hinzu kommen Kosten für Produktivitätsausfälle, die die Wirtschaft belasten (3,1 Milliarden Franken). Gemäss dieser Schätzung kostet der Tabakkonsum in der Schweiz rund 6.1 Milliarden Franken

Deswegen lautet die Antwort: Etwa **CHF 6 Milliarden pro Jahr.**

Mehr Infos auf feel-ok.ch/tabak-geld

Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist?

Nenne mindestens einen Grund.



feel-ok.ch

Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist?

Nenne mindestens einen Grund.



feel-ok.ch

Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist?

Nenne mindestens einen Grund.



feel-ok.ch

Antwort | Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist?

Info: Eine definitive Antwort für diese Frage gibt es nicht. Über die Gründe kann man spekulieren. Die Vertreter/-innen der Gruppen lesen ihre Antworten vor.

Denkbare Antworten:

- 1) Weil man, als Zigaretten erfunden wurden, **nicht wusste, dass sie so ungesund sind**. Würde man heute Zigaretten erfinden, würde man sie vielleicht verbieten.
- 2) **Der Staat verdient mit dem Tabakverkauf**.
- 3) Politiker/-innen wollen **keine Stimmen** verlieren.
- 4) Wer Zigaretten raucht, hat **keinen Rausch**, der die Sicherheit anderer gefährdet.

Die Botschaft: «Legal» bedeutet nicht «gesund» oder «unbedenklich»

Was führt dazu, dass jemand mit dem Rauchen beginnt?

Nenne einen Grund.



feel-ok.ch

Was führt dazu, dass jemand mit dem Rauchen beginnt?

Nenne einen Grund.



feel-ok.ch

Was führt dazu, dass jemand mit dem Rauchen beginnt?

Nenne einen Grund.



feel-ok.ch

Antwort | Was führt dazu, dass jemand mit dem Rauchen beginnt?

Die Vertreter/-innen der Gruppen lesen ihre Antworten vor.

Jugendliche beginnen aus verschiedenen Gründen zu rauchen: Weil ihre **Freunde rauchen**, weil die **Eltern rauchen**, aus **Liebe**, um **cool** zu erscheinen, **weil ihnen eine Zigarette angeboten wird** und sie sich nicht trauen, nein zu sagen, weil sie **zur Gruppe gehören** wollen usw.

Wer sich die erste Zigarette anzündet, unterschätzt die Nikotinsucht oft. Dies führt dazu, dass 2/3 von jenen, die eine Zigarette probieren, weiterräumen werden.

Daher lautet die Empfehlung: Wenn du eine Zigarette probieren willst, bleib wachsam, so dass es beim Probieren bleibt.

Mehr Infos auf [feel-ok.ch/tabak-bindung](https://www.feel-ok.ch/tabak-bindung)

Welche Methode hat sich für Jugendliche bewährt, mit dem Rauchen aufzuhören?



Nur eine Antwort ist korrekt:

- Schritt für Schritt weniger Zigaretten rauchen und auf Instagram erzählen, dass man dabei ist, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Sich für den Rauchstopp-Tag vorbereiten und mit professioneller Unterstützung auf einen Schlag ganz aufhören.
- Alle Freunde verlassen, die rauchen, und anstatt Zigaretten E-Zigaretten konsumieren.

feel-ok.ch

Welche Methode hat sich für Jugendliche bewährt, mit dem Rauchen aufzuhören?



Nur eine Antwort ist korrekt:

- Schritt für Schritt weniger Zigaretten rauchen und auf Instagram erzählen, dass man dabei ist, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Sich für den Rauchstopp-Tag vorbereiten und mit professioneller Unterstützung auf einen Schlag ganz aufhören.
- Alle Freunde verlassen, die rauchen, und anstatt Zigaretten E-Zigaretten konsumieren.

feel-ok.ch

Welche Methode hat sich für Jugendliche bewährt, mit dem Rauchen aufzuhören?



Nur eine Antwort ist korrekt:

- Schritt für Schritt weniger Zigaretten rauchen und auf Instagram erzählen, dass man dabei ist, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Sich für den Rauchstopp-Tag vorbereiten und mit professioneller Unterstützung auf einen Schlag ganz aufhören.
- Alle Freunde verlassen, die rauchen, und anstatt Zigaretten E-Zigaretten konsumieren.

feel-ok.ch

Antwort | Welche Methode hat sich für Jugendliche bewährt, mit dem Rauchen aufzuhören?

Betreffend Antwort 1 | Der Rauchstopp-Tag auf Insta zu erzählen, könnte eine gute Idee sein. Aber: Weniger rauchen schafft nur eine geringe Anzahl Personen. Denn wer raucht - auch wenn reduziert - konsumiert weiterhin Nikotin. Und das Gehirn will mehr Nikotin haben und nicht weniger...

Betreffend Antwort 3 | Gute Freunde zu verlieren, nur weil sie rauchen, ist auch nicht schön. Abgesehen davon gibt es Studien, die zeigen, dass Jugendliche, die E-Zigaretten konsumieren, ein grösseres Risiko haben, in Zukunft Zigaretten zu rauchen...

Die beste Antwort ist die Nr. 2 | «**Sich für den Rauchstopp-Tag vorbereiten und mit professioneller Unterstützung auf einen Schlag ganz aufhören.**»

Wie man sich für den Rauchstopp vorbereitet, findet man auf [feel-ok.ch/tabak-stop](https://www.feel-ok.ch/tabak-stop)

Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?

Nur eine Antwort ist korrekt.

- Etwa 240 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zug).
- Etwa 1'700 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zürich).
- Etwa 2'000 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton St. Gallen).
- Etwa 6'000 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Bern).



Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?

Nur eine Antwort ist korrekt.

- Etwa 240 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zug).
- Etwa 1'700 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zürich).
- Etwa 2'000 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton St. Gallen).
- Etwa 6'000 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Bern).



Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?

Nur eine Antwort ist korrekt.

- Etwa 240 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zug).
- Etwa 1'700 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zürich).
- Etwa 2'000 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton St. Gallen).
- Etwa 6'000 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Bern).



Antwort | Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?

Derzeit schlucken die Waldgebiete ein Viertel des Treibhausgases **Kohlendioxid** (CO₂). Weil Wald gerodet wird, gehen CO₂-Speicher verloren, was die **Klimaerwärmung** beschleunigt. Das ist ein Grund, warum der Tabakanbau umweltschädlich ist.

Wie viel Wald wird jährlich gerodet?

Die grüne / rosa / gelbe Gruppe hat geschrieben...

Die richtige Antwort lautet: **Etwa 2'000 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton St. Gallen).**

Mehr Infos: feel-ok.ch/tabak-klima

In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen?

Nur eine Antwort ist korrekt.

Nirgendwo USA Schweiz Indien Russland

feel-ok.ch



In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen?

Nur eine Antwort ist korrekt.

Nirgendwo USA Schweiz Indien Russland

feel-ok.ch



In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen?

Nur eine Antwort ist korrekt.

Nirgendwo USA Schweiz Indien Russland

feel-ok.ch



Antwort | In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen?

Es gibt Länder, wo Kinder ab 5 Jahren gezwungen sind, in Tabakplantagen zu arbeiten. Dabei verzichten sie auf eine gute **Ausbildung**, was ihre Zukunft beeinträchtigt. Und weil sie mit **Pestiziden** arbeiten, gefährden sie auch ihre Gesundheit.

Das passiert in Ländern wie Brasilien, Bangladesch, Simbabwe und **Indien**.

Mehr Infos: feel-ok.ch/tabak-ausbeutung