



Unterrichtstool «vapen, rauchen, snusen – aufhören kann ich ja später ...» für Mittel- und Berufsschulen Faktendossier

Liebe Lehrperson

Nachfolgend erhalten Sie die wichtigsten Informationen über Tabakkonsum und Nikotinsucht bei Jugendlichen und ihre Folgen.

Das Faktenblatt enthält alle Aspekte, die im Film angesprochen werden. Zusammen mit den Unterrichtsvorschlägen können Sie so ohne grossen Vorbereitungsaufwand eine Doppellektion zum Thema gestalten.

Suchen Sie sich die Inhalte aus, die Ihnen für Ihre Klasse wichtig erscheinen oder bei denen Sie am Vorwissen der Schülerinnen und Schüler anknüpfen können.

Wir wünschen Ihnen anregende Diskussionen mit den Jugendlichen.

**Ihre Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)**



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs



**Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Fachstelle Suchtprävention**

Relevanz des Themas

Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) ist der Konsum von nikotinhaltigen Produkten einer der grössten Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten. Der Tabakkonsum verursacht in der Schweiz rund 9500 Todesopfer pro Jahr – oder 26 pro Tag, was ungefähr 14% aller Todesfälle entspricht.

Gemäss der Studie «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC) aus dem Jahr 2022 haben 36% der 15-Jährigen in der Schweiz in den 30 Tagen vor der Datenerhebung Tabak- und / oder Nikotinprodukte konsumiert. Besonders beliebt sind bei den Jugendlichen E-Zigaretten, die in allen Farben angeboten werden. Der süsse Geschmack macht den Einstieg ins Rauchen einfacher. Mehr als die Hälfte der 14- bis 25-Jährigen haben Vapes bereits ausprobiert, und jede bzw. jeder Achte dampft regelmässig, wie Daten von 2022 aus der französischen Schweiz zeigen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Tabakwerbung bei Kindern und Jugendlichen wirkt. Eine Sensibilisierungskampagne für die Risiken des Nikotinkonsums muss deshalb auf dieser Altersstufe beginnen. Sie als Lehrperson nehmen dabei eine zentrale Rolle ein. Danke für Ihre Mithilfe!

Warum macht Nikotin abhängig?

Eine körperliche Abhängigkeit von Nikotin entwickelt sich schnell, denn das Nervengift greift direkt in den Stoffwechsel des Gehirns ein. Gelangt Nikotin ins Gehirn, wird das Hormon Dopamin ausgeschüttet, das im Körper Glücks- und Wohlgefühle auslöst. Normalerweise wird Dopamin gebraucht, um Selbsterhaltungs- und Fortpflanzungstrieb in Gang zu halten: essen, trinken, Sex. Nun verbindet der Körper aber auch den Nikotinkonsum mit Glück. Mit jeder Zigarette prägt sich diese Verknüpfung tiefer ein. Die ersten Glimmstängel schmecken scheusslich. Innerhalb kurzer Zeit gewöhnt sich der Körper jedoch an den Wirkstoff Nikotin, weil er gelernt hat, ihn zu verarbeiten. Im Gehirn werden vermehrt Rezeptoren für Dopamin gebildet, sodass das körperliche Verlangen nach Nikotin zunimmt. Damit keine Entzugssymptome entstehen, braucht es mit der Zeit immer mehr von der Substanz.

Tabakwaren enthalten neben Nikotin noch andere Sucht erzeugende Stoffe. Viele von ihnen werden dem Tabak künstlich beigemischt, um die Raucherin oder den Raucher an die Zigarette zu binden. Einer dieser Stoffe ist Ammonium, er intensiviert die Wirkung des Nikotins. Ein weiterer ist gewöhnlicher Zucker. Wenn er zusammen mit anderen Tabakstoffen verbrennt, entsteht Acetaldehyd. Dieser Stoff reduziert das Enzym MAO-B, das im Gehirn Dopamin und Serotonin abbaut. Wer raucht, hat also mehr Dopamin und Serotonin im Gehirn. Die Wirkung dieser beiden Stoffe wird als angenehm empfunden, was das Suchtpotenzial erhöht. Das Belohnungssystem im Gehirn Jugendlicher reagiert stärker auf Nikotin als jenes von Erwachsenen – deshalb werden Jugendliche schneller süchtig als Erwachsene. Der Weg vom Probieren zum gelegentlichen Konsumieren bis hin zum Gewohnheitskonsum ist kurz: Nikotin macht schneller abhängig als zum Beispiel Heroin oder Kokain.

Welches sind die wichtigsten Gesundheitsrisiken des Nikotinkonsums?

Verschiedene Arten, Nikotin zu konsumieren – verschiedene gesundheitliche Risiken

Nikotin kann auf vielfältige Art und Weise konsumiert werden. Um eine Aussage über die gesundheitlichen Risiken zu machen, müssen wir zwischen folgenden Konsumformen unterscheiden:

- **Tabakprodukte zum Rauchen, inklusive Tabakerhitzer:** Zigaretten, Zigariillos, Wasserpfeifen, Tabak zum Selbstdrehen, Pfeifentabak, IQOS
- **Rauchlose Tabakprodukte:** Schnupftabak, Snus
- **Nikotinhaltige Produkte, die jedoch keinen Tabak enthalten:** E-Zigaretten (Vapes, Puffbars etc.), Nikotinbeutel (Nicotine Pouches)

Tabakprodukte zum Rauchen sind enorm schädlich. Sie sind eine der weltweit grössten Bedrohungen für die öffentliche Gesundheit, denn der Konsum von Tabakrauch ist ein Hauptrisikofaktor für Krebs, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch das Passivrauchen hat nachweislich schädliche Folgen. Zigaretten sind die weltweit am meisten verbreitete Form, Tabak zu konsumieren. Doch auch die rauchlosen Tabakprodukte und die nikotinhaltigen Produkte ohne Tabak bergen erhebliche Gesundheitsrisiken, die nicht ignoriert werden sollten.

Krebs

Rauchen ist ein Hauptrisikofaktor für mehr als 20 verschiedene Arten oder Unterarten von Krebs. Tabakrauch enthält über 70 krebserregende Stoffe, die sich in verschiedenen Organen ablagern und dort dauerhafte Schäden verursachen. Weitere Informationen finden sich auf der Website der Krebsliga Schweiz:

www.krebsliga.ch

Atemwegserkrankungen

Tabakrauch enthält mehr als 7000 Chemikalien. Hunderte von ihnen sind schädlich für die Gesundheit. Wer raucht, geht ein sehr hohes Risiko ein, COPD zu entwickeln (eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung). 80% bis 90% der COPD-Fälle gehen auf das Rauchen zurück.

Weitere Informationen finden sich auf der Website der Lungenliga Schweiz:

www.lungenliga.ch

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

40% der durch Rauchen verursachten Todesfälle in der Schweiz sind auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen – denn Tabakkonsum schädigt die arteriellen Gefässe und erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und plötzlichen Tod.

Weitere Informationen finden sich auf der Website der Schweizerischen Herzstiftung:

www.swissheart.ch

Auch bei den E-Zigaretten geht man inzwischen von einem erhöhten Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus, wenn E-Zigaretten allein oder zusammen mit herkömmlichen Zigaretten geraucht werden.

Weitere Informationen finden sich auf der Website der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz:

www.at-schweiz.ch

Mundgesundheit

Tabak wird auf vielfältige Weise konsumiert. Meist wird er geraucht, aber viele Menschen verwenden rauchlosen Tabak, zu dem auch Schnupftabak und Snus gehören. Die Risiken für die Mundgesundheit sind sowohl bei gerauchtem als auch bei rauchlosem Tabak hoch. Zu den Auswirkungen des Tabakkonsums gehören ein erhöhtes Risiko für verschiedene orale Krebsarten, Erkrankungen der Mundschleimhaut, parodontale Erkrankungen und Zahnverlust. Allerdings verbessert sich die Mundgesundheit deutlich, nachdem mit dem Konsum aufgehört wurde.

Zahnschäden

Nikotin führt zur Schädigung von Zahnfleisch und Zähnen. Die Zähne werden gelb und unansehnlich und sind häufiger von Karies betroffen. Das Zahnfleisch wird schlechter durchblutet. Weil das Nervengift Nikotin das Immunsystem schädigt, sind Zahnfleischentzündungen häufig. Ausserdem ist der Zahnverlust bei Raucher:innen stärker ausgeprägt. Rauchen erhöht also das Risiko für eine zerstörerische Parodontalerkrankung erheblich.

Rauchen und Immunsystem

Grundsätzlich erhöht der Konsum von Nikotin und Tabak die Wahrscheinlichkeit für ein geschwächtes Immunsystem. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Rauchen zu deutlich schwereren Verläufen von Erkrankungen der Atemwege bei Grippe führt. Durch die Belastung des Rauchens sind die Abwehrkräfte des Bronchialsystems eingeschränkt. Im Vergleich zu Nichtraucher:innen enthält die Mikroflora des Nasen-Rachen-Raums von Raucher:innen weniger natürlich vorkommende Bakterien, die normalerweise die Ausbreitung schädlicher Bakterien verhindern. Dies begünstigt eine Besiedlung mit Krankheitserregern. Insbesondere Nikotin und Teer schwächen die Reaktion des Körpers, allfällige Erreger abzutöten. Dadurch wird die Immunabwehr des Körpers verschlechtert.

Männerspezifische Gefahren

Rauchen vermindert die Durchblutung des Körpers und kann so zur Abnahme der Muskelmasse führen. Davon bleibt auch der Penis des Mannes nicht verschont. Rauchende Männer haben beim Sex deshalb öfters Probleme, eine Erektion zu bekommen. Und das nicht erst mit 30 oder 40 Jahren, sondern direkt nach jeder Zigarette, wie amerikanische Studien gezeigt haben. Mit zunehmendem Alter, ab 30 Jahren, kann das Risiko, keinen mehr «hochzukriegen», sogar bis auf 50% wachsen. Ausserdem wird der Spermienhaushalt beeinträchtigt, was bis zur Impotenz führen kann.

Frauenspezifische Gefahren

Frauen, die rauchen und gleichzeitig die Pille nehmen, sind anfälliger für Thrombosen (Blutgerinnsel in den Venen), Schlaganfälle und Herzinfarkte. Rauchen kann sich zudem negativ auf das sexuelle Empfinden und die Fruchtbarkeit auswirken. Wegen ihres Knochenbaus tragen Frauen zudem ein erhöhtes Risiko, an Knochenschwund (Osteoporose) zu erkranken. Nikotin kann dies noch beschleunigen, weil es dem Körper Kalzium entzieht, das für den Knochenaufbau wichtig ist. Eine Studie hat zudem gezeigt, dass Mädchen, die rauchen, ein um 70% höheres Risiko für Brustkrebs haben als Nichtraucherinnen. Experten:innen nehmen deshalb an, dass das Brustgewebe bei jungen Mädchen besonders empfindlich auf krebserregende Stoffe reagiert. Erwachsene Raucherinnen kommen auch oft früher in die Wechseljahre als Nichtraucherinnen. Wissenschaftler:innen haben zudem herausgefunden, dass Rauchen auch zum Entstehen von Gebärmutterhalskrebs beitragen kann. In der Schleimhaut des Gebärmutterhalses von Raucherinnen lassen sich vermehrt krebserregende Stoffe aus dem Tabakrauch nachweisen. Dadurch steigt bei rauchenden Mädchen und Frauen das Risiko einer Krebserkrankung um 60% gegenüber Nichtraucherinnen.

Welche Formen von Nikotinkonsum sind bei Jugendlichen aktuell?

Herkömmliche Zigaretten



Eine Zigarette besteht aus geschnittenem Tabak, einem Filterstab und einem Tipping-Papier, das den losen Tabak zusammenhält. Aktuelle Konsumzahlen der HBSC-Studie 2022 zeigen: 16% der 15-jährigen Jugendlichen haben in den 30 Tagen vor der Datenerhebung mindestens einmal geraucht.

E-Zigaretten



E-Zigaretten bestehen aus einem Mundstück, einer Batterie, einem elektrischen Verdampfer und einer Kartusche. In der Kartusche befindet sich eine Flüssigkeit mit oder ohne Nikotin, von den Dampf:innen auch Liquid genannt. Diese aromatisierte Substanz wird durch eine batteriebetriebene Heizspirale erwärmt. Durch Kondensation im Mund entsteht Dampf.

Gemäss der HBSC-Studie 2022 haben rund 25% der 15-jährigen Jugendlichen in den 30 Tagen vor der Datenerhebung mindestens einmal eine E-Zigarette konsumiert.

Snus



Snus (auch Snuff, Snüs oder Lutschtabak genannt) besteht aus fein gemahlenem, getrocknetem Tabak. Snus wird entweder in Form kleiner Beutelchen abgepackt oder als feuchtes Pulver in Dosen verkauft (dann muss man ihn selbst portionieren).

Die Beutelchen werden zwischen Zahnfleisch und Wange gelegt oder unter die Lippe geschoben. So gelangt das Nikotin über die Mundschleimhaut ziemlich schnell in die Blutbahn. Aktuell sehr im Trend sind Nikotinbeutel, die gleich aussehen und auf dieselbe Art verwendet werden wie der herkömmlich Snus, aber keinen Tabak mehr enthalten, jedoch viel Nikotin (Nicotine Pouches).

Gemäss der HBSC-Studie 2022 haben 12,8% der Jungen und 5,6% der Mädchen in den 30 Tagen vor der Datenerhebung mindestens einmal Snus konsumiert, das ist eine Verdoppelung seit 2018.

Wasserpfeife (Shisha)



Spricht man von Wasserpfeifen, sind in der Schweiz in erster Linie Shishas gemeint. Dabei handelt es sich um eine traditionell orientalische Wasserpfeife, die mit einem Schlauch und meist mit speziellem Tabak geraucht wird. Bei der sogenannten Bong handelt es sich um eine Wasserpfeife ohne Schlauch. Gemäss der HBSC-Studie 2022 haben rund 9% der Jungen und 4,5% der Mädchen in den 30 Tagen vor der Datenerhebung mindestens einmal eine Shisha geraucht, was einem deutlichen Rückgang seit 2018 entspricht.

Tabakerhitzer (z. B. IQOS)



Bei einem Tabakerhitzer wird im Gegensatz zur Zigarette der Tabak nicht bei hohen Temperaturen verbrannt, sondern «nur» auf bis zu 350° C erhitzt. Dazu werden sogenannte Tabaksticks (Heets) in den Holder des Tabakerhitzers gelegt. Diese Heets sind stark verarbeitet und mit viel Glycerin versetzt. Auch dabei entsteht Rauch, im Vergleich zum Rauch von Zigaretten etc. finden sich darin jedoch

weniger Partikel. Gemäss der HBSC-Studie 2022 haben rund 4,5% der 15-jährigen Jugendlichen in den 30 Tagen vor der Datenerhebung mindestens einmal einen Tabakerhitzer konsumiert, das entspricht einer Verdreifachung seit 2018.

Schnupftabak



Beim Schnupftabak handelt es sich um fein gemahlene Tabak. Schnupftabak wird durch Einsaugen in die Nase eingeatmet und nach kurzer Zeit durch Schnäuzen wieder entfernt. Das Nikotin wird in der Nase über die Nasenschleimhäute aufgenommen und gelangt so ins Gehirn. Gemäss der HBSC-Studie 2022 haben rund 10% der 15-jährigen Jugendlichen in den 30 Tagen vor der Datenerhebung mindestens einmal Schnupftabak konsumiert.

Wer sind die Risikopersonen?

Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, bei denen mindestens ein Elternteil raucht, eher dazu neigen, das Rauchen auszuprobieren und damit häufiger zu regelmässigen Raucher:innen werden. Die Gründe liegen einerseits im von den Eltern gelernten Verhalten, andererseits auch in einer früh entwickelten Nikotinsucht durch passiv eingeatmeten Rauch. Besonders gefährdet sind auch Jugendliche, in deren Freundeskreis ein hoher Tabakkonsum vorherrscht.

Warum nehmen junge Menschen diese hohen Risiken in Kauf?

Am Anfang überwiegen die angenehmen Effekte: Raucher:innen nennen mehr positive Motive wie z. B. Stressbewältigung, Entspannung, soziale Motivation und Genuss.

Langzeitraucher:innen geben allerdings daneben vermehrt auch Langeweile und Gewohnheit als Gründe für den Nikotinkonsum an. Soziale Motivation und Genuss sind vor allem zu Beginn des Rauchens stärker als das Bewusstsein für die möglichen durch Rauchen bedingten Krankheiten oder sogar für einen frühzeitigen Tod.

Da sich anfangs weder körperliche noch psychische Beschwerden zeigen, ist man sich der Konsequenzen nicht bewusst oder verdrängt diese erfolgreich.

Bei den E-Zigaretten geben über 90% der 15-jährigen Jugendlichen an, dass sie diese Produkte aus Neugierde konsumieren, rund 55% nennen als Grund «einfach, weil ich es mag». Immerhin 14% konsumieren E-Zigaretten, um weniger herkömmliche Zigaretten zu rauchen.

Wann sprechen Fachleute von einer Sucht?

Medizinisch gesehen ist Sucht eine Krankheit, die Fachwelt spricht in der Regel von Missbrauch oder Abhängigkeit. Sie wird in der internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) der Weltgesundheitsorganisation WHO als «psychische Erkrankung oder Verhaltensstörung durch psychotrope Substanzen» beschrieben. ICD-10 erwähnt folgende typischen Symptome einer Abhängigkeit:

- Zwanghafter Drang zum Konsum (Craving)
- Verminderte Kontrollfähigkeit des Konsums

- Entzugssymptome, Toleranzbildung (um die angestrebte Wirkung zu erreichen, braucht es immer mehr einer bestimmten Substanz)
- Vernachlässigung anderer Interessen und Fortsetzen des Konsums trotz bekannter schädlicher Folgen

Nikotin macht sehr schnell süchtig und deswegen gibt es kaum Konsumenten, die es schaffen, Tabak als Genussmittel zu konsumieren.

Welches sind die Zeichen einer Nikotinabhängigkeit?

Folgende Signale weisen darauf hin, dass sich eine Abhängigkeit entwickelt hat:

- Starkes Verlangen zu rauchen, das erst nach mehrmaligem Inhalieren verschwindet
- Schlechtes Gewissen beim Rauchen, verbunden mit dem Gedanken, eigentlich lieber aufhören zu wollen
- Körperliches Unwohlsein bei längeren Rauchpausen
- Gefühl eines «Beschaffungszwangs», wenn sich die Packung dem Ende zu neigt, oder eines «Vorratzzwangs», der zum stangenweisen Einkauf von Zigaretten u. ä. führt
- «Vor- oder Nach-Rauchen», wenn man weiss, dass man vorübergehend nicht rauchen kann
- Gesundheitsschäden und deren Folgekosten werden in Kauf genommen, trotz des Wissens um die Schädlichkeit des Rauchens
- Scheitern auch der ernsthaften Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören

Psychische Abhängigkeit

Eine psychische Abhängigkeit zeigt sich durch die Koppelung des Rauchens an bestimmte Auslösereize: Rauchverlangen kann durch eine Vielzahl von Situationen ausgelöst werden.

So sind bestimmte Momente und Ereignisse, aber auch körperliche Befindlichkeiten und seelische Stimmungen zu einem Signal geworden, eine Zigarette zu rauchen. Manchmal erfolgt der Griff zum Glimmstängel sogar unbemerkt – Raucher:innen wundern sich anschliessend, wo auf einmal die brennende Zigarette herkommt. Verstärkung durch direkte angenehme Folgen: Beim Rauchen stellen sich meist kurzfristige positive Effekte wie Entspannung, Genuss, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit oder Stressreduktion ein. Häufig lassen sich Raucher:innen von diesen vorübergehend angenehmen Wirkungen leiten und schenken möglichen negativen Spätfolgen kaum Beachtung.

Gedankliche Erwartungshaltung: Mit den Auslösereizen und den kurzfristigen angenehmen Effekten des Rauchens verbindet sich die Erwartung «Wenn ich jetzt rauche, geht es mir besser».

Körperliche Abhängigkeit

Der Körper gewöhnt sich im Lauf der «Raucherkarriere» an das Nikotin. Wird ihm bei einem Rauchstopp das Nikotin entzogen, kommt es häufig zu meist leichten Entzugserscheinungen wie starkem Rauchverlangen, Nervosität, Aggressivität, Schlafstörungen oder depressiver Stimmung. Die Stärke dieser Entzugsbeschwerden ist von Raucher:in zu Raucher:in sehr unterschiedlich und lässt sich nur schwer vorhersagen. Aber selbst die hartnäckigsten Entzugssymptome verschwinden nach wenigen Tagen bis Wochen. Nikotinersatzpräparate können helfen, diese Symptome zu mildern.

Welche gesetzlichen Grundlagen gibt es in der Schweiz?

Die Tabakabgabeverbote an Jugendliche unterscheiden sich je nach Kanton. Derzeit gilt im Kanton Zürich ein Tabakabgabeverbot Zigaretten < 16 (es umfasst alle Tabakwaren, inklusive Snus, Wasserpfeife, Schnupftabak, Zigarillos etc.).

E-Zigaretten und Nicotine Pouches (tabakfreier Snus) sind im Kanton Zürich nicht reguliert und können auch von Minderjährigen gekauft werden.

Für Gesundheitsfachleute ist klar, dass der Jugendschutz hier ungenügend ist, auch weil verschiedene Tabakprodukte unterschiedlich behandelt werden. Die Vielfalt von neuen Erzeugnissen und die fehlende Regulierung machen es notwendig, auf nationaler Ebene ein neues Tabakproduktegesetz einzuführen. Es tritt voraussichtlich 2024 in Kraft, soll den Umgang mit allen Tabak- und Nikotinprodukten inklusive E-Zigaretten gesetzlich regeln und ein schweizweit einheitliches Verkaufsalter von 18 Jahren einführen. Nachdem die Volksinitiative «Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Tabakwerbung» angenommen wurde, wird es künftig ebenfalls deutliche Einschränkungen bei der Bewerbung dieser Produkte geben.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Tabakwerbung und Konsumverhalten?



Der Zusammenhang zwischen Tabakwerbung und Konsumverhalten ist durch zahlreiche Untersuchungen belegt. Tabakwerbung spielt beim Entscheid, ins Rauchen einzusteigen, eine bedeutende Rolle. Ebenfalls zeigen verschiedene

Untersuchungen aus anderen Ländern, dass der Tabakkonsum in der Bevölkerung – und insbesondere bei Jugendlichen – durch Werbebeschränkungen deutlich gesenkt werden kann. In der Phase der Identitätsbildung sind Jugendliche für Werbung, die sich vordergründig an Erwachsene richtet, sehr empfänglich. Dabei kann Werbung in unterschiedlichen Formen daherkommen: als Inserat in der Presse oder auf Plakaten, Verpackungen oder an Verkaufsstellen. Auch Event-Sponsoring, Produktplatzierung, Kundenbindungsmassnahmen, Wettbewerbe und Gratismuster gehören dazu. Die Werbung und den Zugang zu Nikotinprodukten einzuschränken, ist eine der wichtigsten Massnahmen, um Jugendliche vor einer Nikotinsucht zu schützen.

Wie steht die Schweiz zur mächtigen Tabaklobby?

In der Schweiz sind zwei der vier weltweit grössten Zigarettenfabrikanten mit ihren Hauptquartieren ansässig: Philip Morris International (PMI) in Neuenburg und im Waadtland und Japan Tobacco International (JTI) in Luzern und Genf. Wegen seiner liberalen Gesetzgebung ist der schweizerische Markt für die Tabakindustrie sehr attraktiv.

Dementsprechend ist die Branche auch sehr gut vernetzt in der Politik, und ihr starkes Lobbying bei Schweizer Parlamentariern verhindert immer wieder zielführende Gesetzgebungen.

Ein weiterer Vorteil der Schweiz ist, dass auf kleinem Raum Produkttests in kulturell und sprachlich verschiedenartigen Konsumentensegmenten mit einem hohen mittleren Einkommen gemacht werden können.



In der Waadtländer Region La Broye werden 80% der rund 1000 Tonnen Tabak angebaut und getrocknet, welche die Schweiz jährlich selbst produziert. (Foto Mark Henley)

Die Schweiz ist weltweit für ihre Schokolade berühmt: Hierzulande werden pro Jahr rund 200000 Tonnen davon produziert. Kaum bekannt ist hingegen, dass in der Schweiz jährlich rund 40 Milliarden Zigaretten hergestellt werden, von denen rund 75% für den Export bestimmt sind. Um ihre Gewinne weiterhin hochzuhalten, hat die Tabakindustrie bereits seit einiger Zeit den riesigen Absatzmarkt in den afrikanischen Ländern im Fokus. 2019 zeigten Recherchen von Public Eye, dass

die Zigaretten, die Tabakkonzerne aus der Schweiz nach Afrika exportieren, viel giftiger sind als jene für den europäischen und den Schweizer Markt. Zigaretten, die in den Schweizer Fabriken hergestellt und zum Beispiel nach Marokko verkauft werden, sind viel stärker, gesundheitsschädigender und haben ein wesentlich höheres Suchtpotenzial als solche, die hier zu kaufen sind. In der Europäischen Union (EU) dürfen keine Zigaretten hergestellt werden, deren Emissionswerte bei über 10 Milligramm Teer, 1 Milligramm Nikotin und 10 Milligramm Kohlenmonoxid liegen. Da die Schweiz die Tabakrichtlinien der EU bis heute nicht übernommen hat, darf sie diese weitaus gesundheitsschädigenderen Zigaretten weiterhin produzieren und viel Geld damit verdienen. Auch hier gilt: Zuerst kommt das Fressen, dann die Moral. Für den Bericht «Heisse Luft und schwarzer Rauch» wurde Public Eye 2019 der Investigation Award verliehen (stories.publiceye.ch/tabak/).

Welcher Einfluss hat der Tabakkonsum auf die Umwelt?

Fest steht, der Konsum von Tabak schädigt die Gesundheit. Aber schadet er auch der Umwelt? Zum Effekt des Rauchens auf Klima und Umwelt schreibt die WHO in einem Bericht: «Tabak konkurriert mit lebenswichtigen Rohstoffen um Ressourcen und übt einen erheblichen Druck auf die Gesundheit unseres Planeten und seiner am stärksten gefährdeten Bewohner aus.»

Zudem verursachen Raucher:innen pro Jahr rund 84 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalent – das sind 0,2% der globalen Treibhausgase. Das klingt zwar nach einem weniger grossen Effekt als dem aus anderen Bereichen. Das Fazit der Forschenden fällt allerdings äusserst alarmierend aus. Denn das Problem umfasst nicht nur den Rauch und das Verbrennen des Tabaks, es geht auch um den Anbau von Tabak: Er verursacht laut der WHO massive Schäden für Umwelt und Klima. Anlässlich eines Weltnichtrauchertags erklärte die UN-Organisation, für die Tabakfelder müssten jedes Jahr 600 Millionen Bäume weichen, es würden 22 Milliarden Tonnen Wasser verbraucht und 84 Tonnen CO₂ ausgestossen.

Für die in Monokultur angebauten weltweit rund 4,3 Millionen Hektar Tabakpflanzen braucht es viel Wasser und chemische Düngemittel, die Böden und Artenvielfalt beeinträchtigen. Auch der Verbrauch von Energie bei der Herstellung von Zigaretten muss mitgedacht werden. Die produzierten Abfälle sind gemäss WHO «enorm und wachsend», und der Transport der Ware führt zum Ausstoss weiterer Treibhausgase.



Nicht zu vergessen sind die Millionen von weggeworfenen Zigarettenstummeln. Neben dem Tabak besteht der Abfall auch aus Papier, Tinte, Zellophan, Folie und Klebstoff, die in Verpackungen für Tabakwaren verwendet werden. Dieser Abfall landet gemäss der WHO überall – auch auf unseren Strassen, in unseren Flüssen und in anderen Gewässern.

Dass der Konsum von Nikotin auch ein grosses Problem für unsere Umwelt darstellt, sind sich viele Jugendliche und Erwachsene nicht bewusst. Da der Schutz unserer Umwelt den meisten Menschen ein Anliegen ist, können Nikotinkonsumierende vielleicht mit dieser Thematik zum Nachdenken gebracht werden.

Weitere Infos unter www.stop2drop.ch

Bei den E-Zigaretten sind vor allem die Einweg-Vapes sehr schlecht für die Umwelt, denn sie werden nach Gebrauch einfach weggeworfen. Sie enthalten eine Batterie und eine Heizspirale, die als Elektroschrott entsorgt werden müssen. Stattdessen landen die Vapes oft im normalen Hausmüll und belasten so die Umwelt. Vapes enthalten Schadstoffe wie Lithium, Kobalt, Nickel, Blei und Nikotin. Gelangen diese Stoffe in die Natur, können sie das Leben von Tieren und Pflanzen beeinträchtigen. Die Batterie von 3 bis 30 Einweg-Vapes (je nach Grösse und Hersteller) entspricht einem Smartphone-Akku. Ressourcenverschwendung und Umweltschäden durch den Lithiumabbau sind enorm.

Wie gelingt der Ausstieg aus einer Nikotinabhängigkeit?

Entzugssymptome sind deutliche Zeichen einer körperlichen Abhängigkeit. Sie setzen schon bald nach der letzten Zigarette ein und erreichen ihren Höhepunkt nach etwa zwei Tagen. Unruhe oder Besorgnis, depressive Stimmung, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Nervosität oder Aggressivität, verminderte Konzentrationsfähigkeit, verlangsamter Puls und gesteigerter Appetit können unerwünschte Nebenwirkungen der Entwöhnung sein. Aber: Sie müssen nicht zwingend auftreten! Entzugserscheinungen fallen individuell sehr unterschiedlich und vor allem in verschiedener Intensität aus. Eine weitere gute Nachricht ist, dass sie schnell nachlassen. Bereits sieben bis zehn Tage nach der letzten Zigarette sind sie deutlich abgemildert.

Wer das Rauchen aufgeben möchte, sollte sich schon im Voraus gut gegen Entzugserscheinungen wappnen: In der ersten Zeit nach dem Rauchstopp ist viel Bewegung, Entspannung und Ablenkung wichtig. Zudem soll ausreichend getrunken werden, z. B. Tee oder Wasser. Als erfolgreichster Weg aus der Nikotinsucht hat sich ein Konsumstopp mit einer guten Vorbereitung, im besten Fall mit Unterstützung durch eine Fachperson, erwiesen.

Folgende Stellen bieten Unterstützung bei einem Ausstieg:

- Das Rauchstoppprogramm von feel-ok begleitet rauchende Jugendliche in vier Schritten zum Rauchstopp. Es hilft bei der Vorbereitung zum Rauchstopp, beim Aufhören und in der Zeit danach, etwa beim Umgang mit Risikosituationen, mit rauchenden Freund:innen und Verwandten, wenn das Verlangen kommt und durch Stärkung der Selbstwirksamkeit. Neben Informationen gibt es auf der Website von feel-ok Diskussionsforen, Spiele, Links und Adressen von regionalen Fachstellen für Jugendliche.

www.feel-ok.ch/tabak-stopp

- Auch für vapende Jugendliche finden sich viele Informationen und Tipps zu einem Konsumstopp auf feel-ok:
www.feel-ok.ch/vape
- Die nationale Rauchstopplinie ist ein kostenloser Beratungsservice per Telefon, E-Mail oder Chat. Beratungen finden in allen Landessprachen sowie auf Albanisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch und Serbisch / Kroatisch / Bosnisch statt.
Nationale Rauchstopplinie: Telefon 0848 000 181

Was können Lehrpersonen tun?

Lehrpersonen können Jugendlichen im Unterricht eine Plattform bieten, damit sie sich über das Thema Nikotinsucht austauschen können. Dabei wird die Meinungsbildung der Schülerinnen und Schüler unterstützt, die Handlungsoptionen können erweitert und ergänzend dazu relevante Informationen zum Thema vermittelt werden. Indem Sie die Themen Tabakkonsum und Nikotinsucht im Unterricht aufnehmen, leisten Sie als Lehrperson deshalb einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung Jugendlicher. Wir bedanken uns nochmals ganz herzlich für Ihre Mithilfe!

Weiterführende Information und Materialien

Weitere Informationen, Hinweise auf Studien, Links und Beratungsstellen finden Sie auf folgenden Websites:

- www.at-schweiz.ch/wissen/gesundheit
(Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz)
- www.feel-ok.ch/rauchen
- www.feel-ok.ch/vape
- www.vapefree.info/de
- www.rauchfreicoach.ch
- www.rauchstopplinie.ch
- www.stopsmoking.ch
- www.lungenliga.ch
- www.suchtschweiz.ch

Verwendete Quellen

- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz:
www.at-schweiz.ch
- HBSC-Studie 2022:
www.hbsc.ch/de/startseite.html
- Sucht Schweiz, Lausanne:
www.suchtschweiz.ch
- Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Heidelberg (DE):
www.dkfz.de