

# Wusstest du, dass... ?

## Thema | Tabakprävention (Zigaretten)

**Zeitbedarf** | 20 Minuten bis 1 ½ Stunden, davon abhängig, ob man alle oder nur ausgewählte Fragen behandelt. Sie können auch die 12 Fragen auf das ganze Schuljahr verteilen, um damit mit kurzen Interventionseinheiten mehrmals Jugendliche für das tabakpräventive Thema zu sensibilisieren.

**Anzahl Teilnehmende** | 8 bis 25

**Zielgruppe** | 12- bis 25-Jährige

## Material

- A | Formular für Jugendliche «Wusstest du, dass...?» | WORD | PDF
- B | Schilder | PowerPoint | PDF
- Wandtafel und Kreiden *oder* A3-Vorlage (PowerPoint | PDF) *oder* Flip-Chart
- C | Merkblatt «Tabak» | [WORD](#) | [PDF](#)
- Kleiner Preis für die Gewinner/-innen
- D | Lösungsblatt für Sie | WORD | PDF

## VIDEO

## Anmerkungen

- Was Sie zum Thema Rauchen wissen müssen, um diese Methode anzuwenden, wird in diesem Dokument erklärt. Auf [feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen](http://feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen) können Sie bei Bedarf Ihre Kenntnisse zum Thema Rauchen vertiefen.
- Die Methode «Wusstest du, dass...?» wurde mit Jugendlichen getestet und optimiert. Die Hinweise in diesem Dokument beruhen auf praxisbezogene Erfahrungen.
- Die Methode kann auch mit Jugendlichen mit beschränkter Lesekompetenz und mit erhöhtem Bewegungsdrang eingesetzt werden.
- Die Jugendlichen kennen die Antworten auf die nächsten Fragen nicht, sondern schätzen nur, was ihrer Meinung nach plausibel ist. Die Methode dient dazu, unzutreffende Vorstellungen, die die Folgen des Tabakkonsums bagatellisieren, mit korrekten Angaben tabakpräventiv zu korrigieren.
- Wir haben Hunderte von Jugendlichen mit den Fragen dieser Methode konfrontiert. Die Ergebnisse unserer Studie finden Sie auf [feel-ok.ch/bericht-004](http://feel-ok.ch/bericht-004) ab Seite 26.



### Inhalte der Methode | Die Botschaft

- **1 | S.5** | Die Teilnehmenden lernen, dass - meistens anders als erwartet - nur eine kleine Minderheit der Jugendlichen in der Schweiz täglich raucht (15-J. | 6 bis 7 %).
- **2 | S.7** | Die Minderheit, die raucht, inhaliert dabei etwa 250 gesundheitsschädigende Stoffe,
- **3 | S.8** | darunter Ammoniak, Arsen, Cadmium, Nikotin und Teer.
- **4 | S.11** | Wegen Nikotin und anderer beigemischten Substanzen wie z.B. Kakao, Zucker oder Lakritze entwickeln 2/3 von jenen, die eine Zigarette probiert haben, in Zukunft eine Abhängigkeit. Daraus folgt: Zigaretten stellen ein starkes Suchtrisiko dar.
- **5 | S.13** | Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte sich gut für den Rauchstopp-Tag vorbereiten und mit professioneller Unterstützung auf einen Schlag auf Zigaretten verzichten. Auf Zigaretten zu verzichten, lohnt sich aus mehreren Gründen:
- **6 | S.14** | Die 250 gesundheitsschädigenden eingeatmeten Stoffe führen dazu, dass Rauchende im Durchschnitt 13 bis 14 Jahre weniger als Nichtraucher leben,
- **7 | S.15** | unter anderem wegen Krankheiten wie Lungenkrebs, Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall. Andere tabakbedingte Probleme verschlechtern die Lebensqualität: Dazu gehören Erektionsstörungen, verringerte Fruchtbarkeit, Osteoporose, der Verlust des Zahnfleisches und eine beschleunigte Alterung der Haut (z.B. mehr Falten).
- **8 | S.19** | Wegen den lebensgefährlichen Krankheiten ist der Tabakkonsum mit jährlich 9'500 frühzeitigen Todesfällen die häufigste Todesursache in der Schweiz.
- **9 | S.19** | Damit sind hohe Kosten verbunden: U.a. wegen ärztlichen Behandlungen und Arbeitsunfähigkeit verliert die Gesellschaft jährlich CHF 10 Milliarden.
- **10 | S.20** | Aber auch Rauchende geben viel Geld aus: Wer pro Tag ein Zigarettenpäckli kauft, kostet ihn das in einem Jahr mehr als CHF 3'000.
- **11 | S.22** | Thema Nachhaltigkeit: Rauchen schadet der Umwelt, denn weltweit wird jedes Jahr eine Waldfläche so gross wie der Kanton St. Gallen für den Tabakanbau gerodet.
- **12 | S.22** | Dazu werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, mit Düngern und Pestiziden in Tabakplantagen von Ländern wie Indien, Bangladesch und Simbabwe zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen. Nicht nur ihre Gesundheit und ihre Zukunft wird dadurch beeinträchtigt, sondern auch die Gesellschaft bezahlt dafür einen Preis. Denn jede Gesellschaft benötigt eine gut ausgebildete, qualifizierte Bevölkerung. Kinderarbeit verhindert dies.

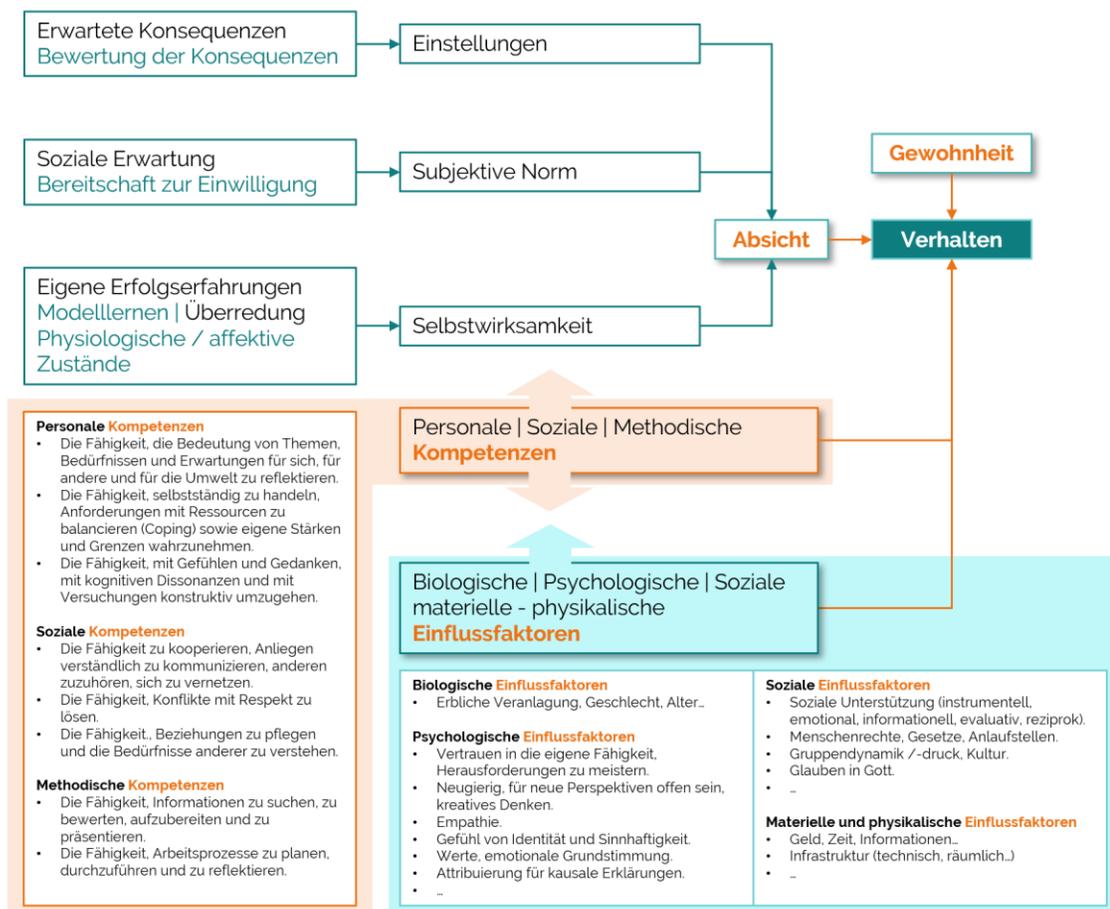


## Theorie der Verhaltensänderung als Grundlage der vorliegenden Methode

Die Methode «Wusstest du, dass...?» beruht auf einer Erweiterung der Theorie des geplanten Verhaltens. Interessierte finden eine kurze Beschreibung der Theorie auf dieser und auf der nächsten Seite. Für mehr Details über die Theorie des geplanten Verhaltens sowie anderer Modelle der Verhaltensänderung sei auf die Publikation «Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens» von Lippke und Renneberg verwiesen.

Gemäss Theorie und empirischer Forschung wird die Absicht, etwas zu tun, von Einstellungen, von der subjektiven Norm und von der Selbstwirksamkeit beeinflusst. Die Absicht gilt wiederum als wichtige Determinante für das Verhalten. Ob ein bestimmtes Verhalten erfolgreich umgesetzt wird, hängt jedoch auch davon ab, ob man dafür die erforderlichen Kompetenzen hat und ob - in der Regel wenig oder nicht kontrollierbare - Einflussfaktoren das Wunschverhalten fördern, erschweren oder ausschliessen.

Die untenstehende graphische Darstellung bildet die erweiterte Theorie des geplanten Verhaltens ab:





Nun werden die Aspekte der erweiterten Theorie des geplanten Verhaltens beschrieben, die von der Methode «Wusstest du, dass...» angesprochen werden:

- Die Jugendlichen erfahren, dass die Wahrscheinlichkeit und der Schweregrad von negativen Auswirkungen als Folge des Tabakkonsums grösser sind als vermutet. Zur Förderung einer tabakpräventiven **Einstellung** tragen die Fragen 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 und 12 bei.
- Jugendliche überschätzen fast immer die Verbreitung des Tabakkonsums. Die wahrgenommene «Normalität» kann die **subjektive Norm** zur Förderung des Rauchverhaltens begünstigen. Frage 1 dient dazu, die subjektive Norm zu korrigieren. Einen indirekten Einfluss auf die subjektive Norm können auch die Fragen 7, 9, 11 und 12 haben.
- Die **Selbstwirksamkeit**, das heisst das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, ein bestimmtes Verhalten umzusetzen, gilt als ein zentraler Faktor der Verhaltensänderung. Für eine erfolgreiche Verhaltensänderung sollte eine hohe Selbstwirksamkeit auch von relevanten **Kompetenzen** begleitet werden. Frage 5 zielt darauf ab, bei Rauchenden Selbstwirksamkeit und Kompetenzen zugunsten eines Rauchstopps zu fördern. Nichtraucher werden mit Frage 4 auf das Risiko des Suchtpotentials von Zigaretten aufmerksam gemacht. Das ist insofern relevant, als eine Sucht die Selbstwirksamkeit bzw. den Handlungsspielraum für eine zukünftige positive Verhaltensänderung minieren kann.
- Zeit und Infrastruktur werden z.B. von Schulen zur Verfügung gestellt, um tabakpräventive Anliegen zu behandeln. Durch eine jugendgerechte Aufbereitung der Inhalte setzen sich Jugendliche damit auseinander und gewinnen auf diese Weise wichtige Erkenntnisse für ihr Gesundheitsverhalten. Das sind **Einflussfaktoren**, die Selbstwirksamkeit und Kompetenz für die erfolgreiche Umsetzung des Wunschverhaltens verstärken können.

Die Methode «Wusstest du, dass...» spricht verschiedene, aber nicht alle Aspekte der Verhaltensänderung an. Zudem ist die Methode zur einmaligen Anwendung gedacht; für eine langfristige Wirkung braucht man jedoch Kontinuität und Wiederholung. Daher empfiehlt es sich, diese Methode mit anderen Massnahmen und Projekten zu kombinieren, im optimalen Fall mit verhaltens- und verhältnispräventiven Elementen. Eine solche Präventionskette ermöglicht Synergien, die langfristig tabakpräventiv wirken. Vorschläge für weiterführende Projekte finden Sie ab S.23.



## Methodenbeschreibung

Im Folgenden wird die Methode «Wusstest du, dass...» (Fokus: Tabakprävention) Schritt für Schritt beschrieben. Falls Sie vermuten, dass eine bestimmte Frage für die von Ihnen betreuten Jugendlichen nicht relevant ist, können Sie sie überspringen.

### Vorbereitung

1. Sie haben die Schilder (B) gedruckt.
  - a. Auf einen Tisch auf der linken Seite des Raumes legen Sie die Schilder «0%», «0 J.», «eine Person»
  - b. Auf einen Tisch in der Mitte des Raumes legen Sie die Schilder «50%», «10 J.», «5 Personen»
  - c. Auf einen Tisch auf der Seite des Raumes legen Sie die Schilder «100%», «20 J.», «10 Personen»

### VIDEO

### Instruktion

2. Jeder Teilnehmende bekommt eine Kopie des Formulars «Wusstest du, dass...?» (A) mit der Anweisung **keine** Frage zu beantworten.
3. Die Teilnehmenden werden informiert, dass man mit dem Spiel Punkte sammeln kann. Wer genügend Punkte sammelt, wird einen kleinen Preis gewinnen.

### FOTO

#### Preis für die Teilnehmenden

### Hinweise

- Mit wie vielen Punkten ein Preis verliehen wird, können Sie am Ende des Spiels festlegen, siehe S.23.
- Mit sehr disziplinierten und interessierten Jugendlichen können Sie auf Punkte und Preise verzichten.

---

### Frage 1

4. Die Teilnehmenden bekommen die Aufgabe, die erste Frage zu beantworten, nämlich «**Wie viele 15-Jährige rauchen täglich in der Schweiz?**». Sie haben dafür eine Minute Zeit. Sie dürfen aufstehen und das Thema mit anderen Jugendlichen besprechen. Nach etwa einer Minute muss jeder Teilnehmende die eigene Antwort auf das Formular geschrieben haben.

### VIDEO

### Hinweise

- Frage 1 enthält drei wichtige Worte: «15-Jährige», «Schweiz» und «täglich». Wir empfehlen Ihnen diese drei Worte zu wiederholen.
- Wenn Sie die Methode mit einer anderen Altersgruppe durchführen, können Sie die Frage mit folgenden Angaben anpassen:  
täglich rauchen etwa 7.4% der 15-17-J. | 15,5% der 18-19-J. | 26,9% der 20-21-J. | 26% der 22-23-J. | 30% der 24-25-J.



- Die Zeitangaben dienen nur als Orientierung. Wenn Jugendliche für die Diskussion ein bisschen mehr oder ein bisschen weniger Zeit brauchen, ist das ok.
- Wenn Jugendliche diskutieren, wirkt die Klasse lebendig. Sie werden sich beruhigen, wenn sie auf die Lösung warten (denn sie möchten wissen, ob und wie viele Punkte sie bekommen).
- Die Diskussion zwischen den Jugendlichen hilft Vorstellungen und Annahmen zu reflektieren und zu vergleichen. Das Thema «Tabakprävention» wird dadurch spannend.

#### Antwort 1

5. Etwa eine Minute ist vorbei. Jeder Teilnehmende hat die eigene Antwort auf das Formular geschrieben.
6. Die Teilnehmenden müssen sich nun, gemäss ihrer Antwort, zwischen dem Schild «0%» und «100%» im Raum verteilen.

#### Bewegung

- Mit dieser Methode müssen sich Jugendliche bewegen. Diese Vorgehensweise fördert ihre Konzentration und Lust mitzumachen und verringert das Risiko einer passiven Haltung.

#### Antwort 1

7. Fragen Sie einige Jugendliche, wie ihre Antwort lautet, um sicher zu sein, dass sie sich auf der Skala zwischen «0%» und «100%» an der richtigen Stelle befinden.
8. Fragen Sie auch, wer der tiefste und wer der höchste Wert hat.
9. Nun können Sie die richtige Antwort geben. Für 15-Jährige gilt, dass gemäss repräsentativen Untersuchungen etwa 6 bis 7% davon in der Schweiz täglich raucht.
10. Verteilen Sie nun die Punkte. Darauf haben die Jugendlichen gewartet.

#### VIDEO

#### Hinweise

- Wie Sie die Punkte verteilen, liegt in Ihrem Ermessen. Zum Beispiel: 10 Punkte für jene, die eine Antwort zwischen 0% und 10% und 5 Punkte für jene, die eine Antwort zwischen 11% und 15% gegeben haben.
- Versuchen Sie mit der Punkteverteilung nicht zu streng zu sein. Wenn es zu schwierig ist, Punkte zu gewinnen, könnte dies die Motivation für die Spielteilnahme vermindern.
- Sie werden voraussichtlich feststellen, dass die Mehrzahl der Teilnehmenden zu hohen Prozentwerten angegeben hat. Sie können erklären, dass diese falsche Einschätzung normal ist (siehe Studie auf [feel-ok.ch/bericht-004](http://feel-ok.ch/bericht-004)): Die Verbreitung des Zigarettenrauchens wird sehr oft von Jugendlichen überschätzt.



- Einzelne Jugendliche könnten die Erkenntnisse aus den repräsentativen Studien in Frage stellen, mit der Anmerkung: «Die lügen alle». Falls dies passiert, loben Sie das kritische Denken, erklären Sie aber auch, dass auch die eigenen Vermutungen kritisch hinterfragt werden sollten. Sie können z.B. sagen: «Ich finde gut, dass du diese Ergebnisse hinterfragst, denn man kann nie 100% sicher sein, dass was eine Studie veröffentlicht, auch stimmt. Ich kann dir auch nicht den ultimativen Beweis bringen, dass diese Zahlen stimmen. Andererseits denke ich, dass nicht so viele Jugendliche in deinem Alter lügen, wenn sie Fragen anonym beantworten. Und weil noch dazu mehrere Studien diese Zahlen belegen, traue ich sie zu. Mein Tipp: Sei weiterhin kritisch... aber auch selbstkritisch, denn du kannst auch nicht beweisen, dass diese Zahlen falsch sind». Ob der oder die Kritiker/-in mit dieser Aussage seine bzw. ihre Meinung ändern wird, ist fraglich. Manche Jugendliche haben eine ausgeprägte kritische Haltung und ihre Vorstellungen lassen sich kaum korrigieren. Gehen Sie trotzdem zur Frage 2 weiter.

## Frage 2

11. Die nächste Frage lautet «**Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?**»
12. Erklären Sie, dass während der Verbrennung in der Zigarette Stoffe entstehen. Manche davon sind giftig und schaden der Gesundheit. Andere können zur Entstehung von Krebs beitragen.
13. Geben Sie wieder etwa eine Minute Zeit für die Diskussion. Wie bei der vorherigen und bei den nächsten Fragen dürfen Jugendliche aufstehen und sich austauschen.

### VIDEO

## Antwort 2

14. Nach etwa einer Minute muss jeder Teilnehmende die eigene Antwort auf das Formular geschrieben haben.
15. Anschliessend laden Sie die Teilnehmenden ein, ihre Antwort mit einer Kreide an die Wandtafel zu schreiben (Alternativen: Flip-Chart oder A3-Vorlage).
16. Lesen Sie einige Antworten der Teilnehmenden laut vor. Vor allem bei den «extremen» Zahlen fragen Sie nach, wer sie geschrieben hat. Das kommt gut an.

## Video

- Im Sinne der Methodenvielfalt kann es von Vorteil sein, wenn Sie nicht sofort die Lösung mitteilen, sondern zuerst ein Video zeigen: Wir haben junge Menschen in der Stadt Zürich gefragt, wie viele giftige oder krebserregende Stoffe man mit dem Zigarettenrauch



---

einatmet. Das Video löst das Rätsel nicht auf. Es dient nur dazu zu zeigen, wie unterschiedlich die Einschätzungen zu diesem Thema sind. Das 2-minutige Video finden Sie auf [feel-ok.ch/rauchen-interviews](https://feel-ok.ch/rauchen-interviews)

Antwort 2

17. Mit oder ohne Video sollten Sie jetzt die Antwort geben. Die Antwort lautet «**250**» Stoffe. Sie können die Antwort direkt mitteilen oder - noch besser - langsam und mit grossen Ziffern an die Tafel schreiben.

18. Nun können Sie die Punkte verteilen.

VIDEO

Hinweise

- Jugendliche wirken in der Regel überrascht, wenn sie erfahren, wie viele giftige oder krebserregende Stoffe mit dem Zigarettenrauchen eingeatmet werden. Diese Überraschung hilft die Harmlosigkeit des Zigarettenkonsums in Frage zu stellen.
- Auch wenn die gegebenen Antworten weit von der Realität entfernt sind, versuchen Sie - wenn möglich - Punkte zu verteilen. Zum Beispiel, wenn jemand «100» als Zahl geschrieben hat, könnten Sie grosszügig 5 Punkte schenken. Wie viele Punkte Sie verteilen, liegt in Ihrem Ermessen.

---

Frage 3

19. Die nächste Frage lautet «**Welche dieser Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?**». Aus einer Liste können die Jugendlichen die Substanzen auswählen, die ihrer Meinung nach mit dem Zigarettenrauchen eingeatmet werden. Geben Sie für die Diskussion 3 Minuten Zeit.

VIDEO

Aufgelistete  
Substanzen

- Actinium (radioaktive Substanz)
- Ammoniak (Bestandteil von Reinigungsmitteln)
- Argon (Füllgas für Glühlampen)
- Arsen (beliebtes Mordmittel)
- Cadmium (Inhaltsstoff von Batterien)
- Caesium (für die Herstellung von Photozellen)
- Iridium (Einsatz in chirurgischen Instrumenten)
- Kakao (Bestandteil von Schokolade)
- Nikotin
- Teer (typischer Strassenbelag)



Antwort 3

- Uran (dient zur Herstellung von Atomwaffen)
20. Nun nehmen Sie das Schild beschriftet «Ja». Falls eine andere erwachsene Person im Raum ist, bekommt sie das Schild beschriftet «Nein».
21. Jugendliche, die vermuten, dass «Actinium» Bestandteil des Zigarettenrauchs ist, kommen zu Ihnen. Die anderen bewegen sich zum «Nein»-Schild.
22. Somit haben sich zwei Gruppen gebildet: der Ja- und der Nein-Lager. Es ist Zeit, die richtige Antwort zu geben.
23. Actinium | Antwort «Nein» - 2 Punkte.

Sie können sagen:

«Actinium ist eine radioaktive Substanz. Es gibt tatsächlich radioaktive Substanzen im Zigarettenrauch, wie z.B. Polonium. Actinium gehört aber nicht dazu. Wer also beim Nein-Schild ist, hat recht und bekommt 2 Punkte».

Allgemeine  
Hinweise

- Falls Sie mit den Jugendlichen allein sind, verzichten Sie auf das «Nein»-Schild. Jugendliche, die denken, dass eine bestimmte Substanz im Zigarettenrauch enthalten ist, kommen zu Ihnen (Sie haben das «Ja-Schild»). Die Nein-Beantwortenden nehmen von Ihnen Abstand bzw. bewegen sich auf die andere Seite des Raums.
- Wechseln Sie bei jeder Substanz Ihre Position im Raum. Sie zwingen somit die Jugendlichen auch ihre Position zu wechseln. Bei «passiven» Klassen besteht sonst das Risiko, dass bei manchen Jugendlichen mit der Zeit unklar ist, ob sie auf der Ja- oder Nein-Seite stehen.
- Teilen Sie den Jugendlichen mit, dass sie das Formular und etwas zu schreiben mitnehmen müssen, wenn sie zum Ja- oder zum Nein-Schild gehen. So müssen sie nicht immer nach jeder Substanz wieder zu ihrem Platz zurückkehren, um Punkte aufzuschreiben, was wiederum hilft, Zeit zu gewinnen.
- Falls eine junge Person die richtige Antwort gibt und dabei allein ist, empfehlen wir den Mut und die Selbstständigkeit mit Extra-Punkten zu belohnen, z.B. 5 anstatt 2 Punkten. Bei unsicheren oder unauffälligen Jugendlichen wirkt diese Massnahme fördernd für ihr Selbstvertrauen.
- Falls alle Jugendliche bei einer Substanz die «Nein»-Seite wählen und Sie mit Ihrem Ja-Schild ganz allein in einer Ecke stehen, können Sie sagen: «Will wirklich niemand zu mir kommen? Lässt ihr mich



Hinweise für  
einzelne  
Substanzen

hier allein?». Diese lustigen Sprüche kommen in der Regel gut an.

VIDEO

- Mit der ersten Substanz «Actinium» haben Sie erfahren, wie Jugendliche ihre Ja- oder Nein-Antwort bekannt geben. Nun geht es um die anderen Substanzen.
- **Ammoniak** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.  
«Ammoniak ist Bestandteil von Reinigungsmitteln. Und ja, Ammoniak befindet sich auch im Zigarettenrauch. Wer bei mir ist, bekommt 2 Punkte»
- **Argon** | Antwort «Nein» - 2 Punkte.  
«Argon ist ein Füllgas für Glühlampen. Auch Zigaretten glühen [Pause einlegen], ... aber nicht wegen Argon. Wer auf der Nein-Seite steht, bekommt 2 Punkte».
- **Arsen** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.  
«Arsen wird in Romanen als beliebtes Mordmittel eingesetzt. Ob Arsen im Zigarettenrauch schwebt? Die Antwort lautet ... Ja. Zwei Punkte für jene, die bei mir sind.»
- **Cadmium** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.  
«Cadmium, aber auch Nickel und Blei sind Inhaltsstoffe von Batterien. Und für alle drei gilt: Ja! Die befinden sich auch im Zigarettenrauch»
- **Caesium und Iridium** | Antwort «Nein» - 2 Punkte.  
Nun könnte es sein, dass die Konzentration ein bisschen nachlässt. Daher empfehlen wir die Antwort für die nächsten zwei Substanzen zu geben, ohne dass Jugendliche die Position wechseln müssen.  
«Für **Caesium** gebe ich direkt die Antwort. Caesium wird für die Herstellung von Photozellen genutzt und ... Nein, Caesium findet man nicht im Zigarettenrauch. 2 Punkte für das Nein. [Zeit geben]. Und zwei Punkte auch für jene, für die **Iridium** nicht Bestandteil vom Zigarettenrauchen ist.»
- **Kakao** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.  
**Nikotin** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.  
Setzen Sie nun das Spiel mit Kakao weiter.  
«Ob Kakao Bestandteil des Zigarettenrauchens ist: Was denkt ihr? Wer ja sagt, kommt zu mir. [Zeit geben]  
Ich gehe davon aus, dass fast jeder von euch **Nikotin** angekreuzt hat. Und das ist korrekt. Wer Nikotin angekreuzt hat, bekommt 2 Punkte [Zeit geben]. **Nikotin** ist eine Substanz, die süchtig macht. Die



Tabakindustrie möchte aber sicher sein, dass, wenn jemand mit dem Rauchen beginnt, er auch weiterraucht. Um die Sucht zu verstärken, werden deswegen noch weitere Substanzen in die Zigarette eingefügt. Dazu gehören Zucker ... Lakritze ... oder eben **Kakao!** Wer bei mir ist, bekommt 2 weitere Punkte.»

- **Teer** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.

**Uran** | Antwort «Nein» - 2 Punkte.

Die letzten 2 Substanzen können Sie zusammenfassen, ohne dass die Jugendlichen die Position wechseln müssen:

«**Teer**, das ist eine dickflüssige Substanz, die als Strassenbelag genutzt wird. Davon nehmen Rauchende eine Tasse pro Jahr auf. Wer Teer angekreuzt hat, bekommt 2 Punkte [Zeit geben].

**Uran** dient zur Herstellung von Atomwaffen. Es gibt tatsächlich radioaktive Substanzen im Zigarettenrauchen, wie Polonium ... aber Uran gehört nicht dazu.»

---

#### Frage 4

24. Die nächste Frage lautet «**Von 10 Personen, die sich das erste Mal eine Zigarette anzünden, wie viele werden in Zukunft weiterrauchen?**»

25. Geben Sie eine Minute Zeit für die Diskussion.

VIDEO

#### Antwort 4

26. Für die Antwort stehen Ihnen drei Schilder zur Verfügung:

«1 Person», «5 Personen», «10 Personen». Diese Schilder haben Sie während der Vorbereitung (S.5) im Raum verteilt, um eine Skala abzubilden.

27. Die Jugendlichen stehen auf und verteilen sich auf dieser Skala.

28. Fragen Sie einige Jugendliche, wie ihre Antwort lautet, um sicher zu sein, dass sie sich auf der Skala in der richtigen Position befinden.

29. Sie können anschliessend die Lösung mitteilen. Die lautet: «**6 bis 7 von 10 Personen, die eine Zigarette probiert haben, werden in Zukunft weiterrauchen**».

30. Die Punkteverteilung liegt in Ihrem Ermessen. Eine mögliche Lösung: Wer 6-7 angegeben hat, bekommt 10 Punkte. Die Antworten 5 und 8 bekommen 5 Punkte.

VIDEO

#### Neugier und Abhängigkeit

- Jugendliche sind neugierig und das ist eine gute Eigenschaft. Es ist auch verständlich, wenn sie wegen ihrer Neugier eine Zigarette probieren möchten. Das wird man kaum verhindern können. Aber man kann als Botschaft mitgeben, wachsam zu bleiben, so dass es beim Probieren bleibt. Eine mögliche Rückmeldung könnte lauten:



---

«Vielleicht wird jemand von euch in Zukunft eine Zigarette probieren. Falls dies der Fall ist, bitte daran denken: Auch wenn eine Zigarette harmlos aussieht, klein ist und gut riecht, handelt es sich um kein Spielzeug, sondern um ein gefährliches Ding. Der Beweis: Fast 7 von 10 Personen, die eine Zigarette probieren, wird weiterrauen. Falls jemand von euch trotzdem probieren möchte, wie eine Zigarette schmeckt, kann ich euch nur empfehlen, wachsam und vorsichtig zu sein».

- Es gibt Jugendliche, die das Risiko einer Suchtentwicklung in Frage stellen, mindestens wenn es um ihre eigene Person geht. Falls Sie mit dem Thema konfrontiert werden, können Sie zuerst andere Teilnehmende um ihre Meinung bitten und anschliessend folgende Antwort geben:

«Es gibt eine körperliche und eine psychische Abhängigkeit.

Wer von Zigaretten körperlich abhängig ist und nicht rauchen darf, kann unter Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen leiden. Bei manchen Rauchenden sind diese Entzugserscheinungen stark, bei anderen mässig, bei anderen kommen sie nicht vor. Daher stimmt es, dass die Mehrzahl der Personen, die raucht, eine körperliche Abhängigkeit entwickelt... aber nicht alle.

Die psychische Abhängigkeit bedeutet, dass man in bestimmten Situationen das Bedürfnis hat, zu rauchen. Wenn man nicht rauchen darf, merkt man, dass etwas fehlt. Das ist unangenehm. Das unangenehme Gefühl ist ein Hinweis, dass man von der Zigarette psychisch abhängig ist. Wenige Wochen auch nur bei gelegentlichem Konsum genügen, um eine psychische Abhängigkeit zu entwickeln. Die Mehrzahl von jenen, die rauchen, tun es, weil sie psychisch abhängig sind.

Wenn jemand wissen will, ob sie oder er süchtig ist, sollte für einige Wochen aufs Rauchen verzichten. Wer das ohne Probleme schafft, ist nicht (oder noch nicht) süchtig. Bei jenen, die damit Mühe haben, hat sich schon eine Abhängigkeit eingeschlichen.»

#### Resümee

- Bis jetzt wurden 4 Fragen beantwortet. Mit einer Zusammenfassung helfen Sie den Teilnehmenden, das Gelernte zu festigen. So könnte Ihre Zusammenfassung lauten:  
«Wir wissen jetzt, dass in der Schweiz etwa 6% bis 7% der 15-



Jährigen täglich raucht. Dabei atmen sie 250 Substanzen ein, die ihrer Gesundheit schaden. Zu diesen Substanzen gehören u.a. Ammoniak, Arsen, Polonium, Nikotin und Teer. Nicht nur, aber auch wegen Nikotin, rauchen fast 70% von jenen, die eine Zigarette probieren, weiter.»

#### Frage 5

31. Sie können das Gespräch dann so weiterführen:  
«Mehr als die Hälfte der Personen, die raucht, kann sich vorstellen, in naher oder ferner Zukunft damit aufzuhören. Vielleicht ist dies ein Thema, das auch für einige von euch irgendwann aktuell werden könnte. Deswegen setzen wir uns mit dieser Frage auseinander:»  
«**Welche Methode hat sich bewährt, mit dem Rauchen aufzuhören?**».
32. Geben Sie zwei Minuten Zeit für die Diskussion. Anschliessend müssen sich die Teilnehmenden für eine der drei verfügbaren Antworten entscheiden.

#### VIDEO

#### Antwort 5

33. Zur Verfügung stehen den Teilnehmenden 3 Antworten:
- Jugendliche, die die Antwort 1 gewählt haben, nämlich «**Schritt für Schritt weniger Zigaretten rauchen und auf Instagram erzählen, dass man dabei ist, mit dem Rauchen aufzuhören**», setzen sich auf den Boden.
  - Wer Antwort 2 gewählt hat, nämlich «**Sich für den Rauchstopp-Tag vorbereiten und mit professioneller Unterstützung auf einen Schlag ganz aufhören**» sitzt weiterhin auf dem Stuhl.
  - Wer Antwort 3 angekreuzt hat, das heisst «**Alle Freunde verlassen, die rauchen, und anstatt Zigaretten alternative nikotinhaltige Produkte konsumieren (z.B. Nicorette, E-Zigaretten)**» steht auf.
34. Zur Lösung
- Die richtige Antwort ist die Nr. 2** | Wer auf dem Stuhl sitzt, bekommt z.B. 5 Punkte.
  - Für Antwort 1) gilt: Nur wenige Rauchende sind in der Lage, den Konsum Schritt für Schritt zu reduzieren. Daher funktioniert diese Methode oft nicht. Und auch wenn sie funktioniert: Ein reduzierter Tabakkonsum schadet der Gesundheit weiter. Daher kann Antwort 1 nicht empfohlen werden.
  - Für Antwort 3) gilt: Es gibt keine Beweise, dass nikotinhaltige Produkte Jugendliche unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören. Und von Jugendlichen zu verlangen, dass sie ihre



Rauchstopp  
und Rückfall

Freunde verlassen, ist in der Regel realitätsfremd.

VIDEO

- Falls das Thema **Rauchstopp** in der von Ihnen betreuten Jugendgruppe relevant ist, verweisen Sie auf das Rauchstopp-Programm von feel-ok.ch:

[feel-ok.ch/tabak-stopp](http://feel-ok.ch/tabak-stopp)

VIDEO

- Vielleicht kommuniziert eine junge Person, dass sie schon mehrmals erfolglos versucht hat, aufzuhören. Wenn Sie mit dem Thema «**Rückfall**» konfrontiert werden, können Sie ev. andere Teilnehmende fragen, ob sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Anschliessend könnten Sie folgende positive Botschaft überbringen: «**Rückfälle sind normal. Die Mehrzahl von jenen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, brauchen dafür mehrere Anläufe. Ein Rückfall ist kein Misserfolg, falls man die Chance packt, zu überlegen, was schiefgelaufen ist und was man das nächste Mal besser machen kann. Mit dieser positiven Einstellung - aus den Fehlern bzw. aus der Erfahrung zu lernen - nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass man nach einigen Rückfällen Erfolg haben wird. Das gilt nicht nur für das Thema Zigarettenrauchen, sondern auch sonst im Leben.**»

---

**Frage 6**

35. Wer auf Zigaretten verzichtet, lebt oft länger und besser. Die nächsten drei Fragen bringen diesen Aspekt des Tabakkonsums auf den Punkt:

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

36. Sie können die Frage noch konkreter formulieren: «**Nehmen wir an, in einer Gruppe rauchen alle. In der anderen Gruppe niemand. Wie viel früher sterben die Leute in der Gruppe, in der geraucht wird im Vergleich zur Gruppe, in der nicht geraucht wird?**»

37. Geben Sie 1 bis 2 Minuten Zeit für die Diskussion. Anschliessend schreiben die Jugendlichen die Antwort auf ihr Formular.

VIDEO

**Antwort 6**

38. Aufgrund ihrer Antwort verteilen sich die Jugendlichen auf einer Skala zwischen «0» und «20 Jahren» (siehe Vorbereitung, S. 5).

39. Fragen sie einzelne Jugendliche, wie ihre Antwort lautet, um sicher zu sein, dass sie auf der Skala die richtige Position vertreten.

40. Falls die Jugendlichen, die Sie betreuen, 13-14 Jahre alt sind, können Sie das Rätsel mit folgender Mitteilung auflösen:



---

«Ihr könnt euer gesamtes Leben bis heute streichen: Das ist die Lebensdauer, die verloren geht, wenn man raucht. Die richtige Antwort lautet **13 bis 14 Jahre**.»

41. Für die Punkteverteilung handeln Sie nach Ihrem Ermessen. Z.B. 10 Punkte für jene, die die Antwort 13 und 14 angegeben haben; 5 Punkte für die Antworten 12 und 15; 2 Punkte für die Antworten 11 und 16.

VIDEO

Hinweise

- Korrekterweise argumentieren die Jugendlichen, dass es ein Unterschied macht, ob jemand täglich 20 oder 1 Zigarette raucht. Weil es sich bei dieser Frage um Durchschnittswerte handelt, können Sie als Antwort geben: «**Geht von einem durchschnittlichen Konsum von etwa 12 Zigaretten pro Tag aus.**»
- Vielleicht kritisiert jemand, dass eine bekannte Person mit 90 Jahren gestorben ist... obwohl sie geraucht hat. Eine mögliche Rückmeldung dazu ist: «**Und jemand anderer ist viel jünger gestorben, z.B. schon mit 30 Jahren. Wenn man alle Schicksale betrachtet, stimmt weiterhin, dass, wer raucht, im Durchschnitt 13 bis 14 Jahren früher stirbt, als wer nicht raucht. Das sind Durchschnittswerte: Die Grenzwerte schliessen sich aus.**»

EV. VIDEO MIT NORMALVERTEILUNG

---

Frage 7

42. «**Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?**»

Aus einer Liste müssen Jugendliche die Krankheiten auswählen, die ihrer Meinung nach vom Zigarettenrauchen begünstigt werden. Geben Sie 3 Minuten Zeit für die Diskussion zwischen den Teilnehmenden.

Aufgelistete  
Krankheiten

- Chlamydien
- Brustkrebs
- Diabetes
- Erektionsstörungen
- Herzinfarkt
- HIV
- Hodenkrebs
- Laktoseintoleranz
- Lungenkrebs



- Osteoporose (Knochenbrüchigkeit)
- Schlaganfall (Gehirn wird nicht mehr genug mit Sauerstoff versorgt)
- Verlust von Zahnfleisch
- Verringerte Fruchtbarkeit
- Beschleunigte Alterung der Haut (z.B. mit Falten)

VIDEO

#### Antwort 7

43. Die Jugendlichen haben auf ihrem Formular die Krankheiten ausgewählt, die ihrer Meinung nach vom Rauchen begünstigt werden. Für die Lösung verwenden Sie die gleiche Methode wie bei Frage 3 (S. 11), das heisst: Wer denkt, dass «Chlamydien» eine tabakbedingte Krankheit ist, kommt zu Ihnen (Sie haben das «Ja»-Schild). Die Nein-Sager nehmen von Ihnen Abstand.

VIDEO

#### Hinweise zu den einzelnen Krankheiten

- **Chlamydien** | Antwort «Nein» - 2 Punkte.  
Dass es sich bei Chlamydien um eine sexuell übertragbare Infektion handelt, wissen die jungen Menschen oft nicht. Chlamydien sind Bakterien, die besonders leicht beim Sex übertragen werden. Die gute Nachricht dabei ist, dass sie mit Antibiotika gut behandelbar sind.  
Tipp: Falls das Thema «Sexuell übertragbare Infektionen» für die von Ihnen betreuten Jugendlichen von Interesse ist, können Sie die Seite «Geschlechtskrankheiten» auf [feel-ok.ch/0012](http://feel-ok.ch/0012) empfehlen.
- **Brustkrebs** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.
- **Diabetes** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.  
Studien zeigen, dass das Rauchen einen Typ2-Diabetes begünstigt. Es genügt, wenn Sie sagen: «Wer Diabetes hat, hat einen erhöhten Zuckerspiegel im Blut. Übergewicht, Bewegungsmangel, aber auch Rauchen können diese Krankheit begünstigen. Daher 2 Punkte für das Ja.»
- **Erektionsstörungen** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.  
Das Thema löst in der Regel bei den Knaben Interesse (und Kichern) aus. Lustig ist das Problem dennoch nicht: Nikotin greift die Gefässe an, die Arterien beginnen sich zu verschliessen. Dadurch wird die Durchblutung gestört. Ohne Blutzufuss in den Genitalien sind Erektionsstörungen eine mögliche Folge. Sie können als Antwort geben: «Nikotin schadet den Blutgefässen und diese braucht man für eine Erektion. Daher ja: Wer raucht, riskiert Erektionsstörungen. 2 Punkte für die Ja-Antwort.»



- **Herzinfarkt** | Antwort «Ja» - 2 Punkte.

Rauchende haben ein deutlich höheres Risiko für einen Herzinfarkt als Menschen, die nicht rauchen. Ein höheres Risiko hat schon, wer nur eine Zigarette pro Tag raucht. Sie können sagen: «**Schon mit einer einzigen Zigarette pro Tag ist das Risiko für einen Herzinfarkt deutlich erhöht. Daher 2 Punkte für die Ja-Antwort.**»

- **HIV** | Antwort «Nein» - 2 Punkte.

HIV ist der Virus, der in der Vergangenheit AIDS verursacht hat. Mit den heutigen Medikamenten ist AIDS selten geworden. Die Medikamente sind so wirksam, dass mittlerweile HIV-positive Menschen weitgehend die gleiche Lebenserwartung von Menschen ohne HIV haben, insofern sie die Medikamente gemäss Verschreibung einnehmen. Dazu sind HIV-positive Menschen unter wirksamer Behandlung nicht ansteckend. Sie können sagen: «**HIV ist eine sexuelle übertragbare Krankheit. Daher ist Nein die korrekte Antwort ... 2 Punkte für das Nein**»

Tipp: Mehr Infos zum Thema HIV finden Sie auf [feel-ok.ch/sex-sti](https://feel-ok.ch/sex-sti)

- **Hodenkrebs** | Antwort «Nein» - 2 Punkte.

Man hat oft gehört, dass Rauchen Krebs verursacht. Diese Aussage stimmt jedoch beim Hodenkrebs (wie auch beim Eierstockkrebs) nicht. Hodenkrebs kommt selten vor, jedoch vor allem bei jungen Erwachsenen (aus diesem Grund wird das Thema behandelt). Er wird in der Regel durch eine Vergrösserung eines Hodens oder durch eine Verhärtung bzw. durch Knoten in einem Hoden erkannt (meist schmerzlos). Hodenkrebs hat sehr hohe Heilungschancen, vor allem wenn er rechtzeitig erkannt und behandelt wird.

Tipp: Anstatt selber die Antwort zu geben, dass Hodenkrebs nicht vom Rauchen begünstigt wird, können Sie das Video auf [feel-ok.ch/interviews\\_tabak\\_04](https://feel-ok.ch/interviews_tabak_04) zeigen (die ersten 70 Sekunden des Videos). Die Jugendlichen finden das Video lustig und es lässt die Spannung wachsen.

Wenn Sie kein Video zeigen möchten, können Sie einfach sagen: «**Tatsächlich ist Rauchen für verschiedene Krebsarten verantwortlich. Hodenkrebs gehört aber nicht dazu. 2 Punkte für das Nein**».

- Wenn Sie merken, dass die Konzentration nachlässt oder um ein bisschen schneller vorwärts zu kommen, können Sie die Lösung für die nächsten Krankheiten bekannt geben, ohne dass sich die



Teilnehmenden zum Ja- oder zum Nein-Schild bewegen müssen.

Es genügt, wenn Sie den Teilnehmenden sagen:

<<

Laktoseintoleranz: Wer Nein gesagt hat, bekommt 2 Punkte (...)

Die Mehrzahl hat sicher gewusst, dass Rauchen eine wichtige Ursache für Lungenkrebs ist - 2 Punkte für das Ja (...)

Osteoporose, also brüchige Knochen, kommt bei Rauchenden öfter vor als bei Nichtrauchenden - 2 Punkte für das Ja (...)

Das Risiko für einen Schlaganfall ist bei Rauchenden deutlich erhöht, 2 Punkte für das Ja (...)

Folgen des Rauchens sind auch der Verlust von Zahnfleisch, die verringerte Fruchtbarkeit und die beschleunigte Alterung der Haut - jeweils zwei Punkte, wenn diese Krankheiten ausgewählt wurden.

>>

Im Folgenden nennen wir einige Details zu den einzelnen Krankheiten für den seltenen Fall, dass Jugendliche eine Frage dazu stellen würden:

- **Laktoseintoleranz** | Antwort «Nein» - 2 Punkte  
Wenn man keinen Milchzucker verdauen kann.
- **Lungenkrebs** | Antwort «Ja» - 2 Punkte  
Jährlich erkranken in der Schweiz rund 4'200 Menschen an Lungenkrebs. 80% aller Fälle von Lungenkrebs werden vom Rauchen verursacht. Andere Ursachen: U.a. das radioaktive Edelgas Raron und die Luftverschmutzung.
- **Osteoporose** | Antwort «Ja» - 2 Punkte  
Die Osteoporose ist eine Knochenerkrankung. Knochen werden porös, instabil und laufen Gefahr, bei geringer Belastung oder sogar ohne erkennbare Ursache zu brechen.
- **Schlaganfall** | Antwort «Ja» - 2 Punkte  
Bei einem Schlaganfall sterben Gehirnzellen ab, weil die Durchblutung stark nachlässt oder ganz ausfällt. Mögliche Folgen sind Lähmungen, Taubheitsgefühle, sogar der Tod.
- **Verlust von Zahnfleisch** | Antwort «Ja» - 2 Punkte  
Rauchen begünstigt die Entwicklung der Zahnfleischartzündung.



---

Der Grund: Tabakrauch lässt die Bakterien im Mund schneller gedeihen. Diese Bakterien greifen das Zahnfleisch an, das sich so zurückbildet. Als Folge daraus kann man Zähne verlieren.

- **Verringerte Fruchtbarkeit** | Antwort «Ja» - 2 Punkte

Rauchen senkt die Konzentration der weiblichen Hormone im Blut und reduziert so die Empfängniswahrscheinlichkeit. Zudem ist nach der Befruchtung der Transport des Embryos in die Gebärmutter, als auch die Einnistung dort gestört. Durchblutungsstörungen in der Gebärmutter gefährden den Erfolg einer Schwangerschaft.

---

**Frage 8**

44. Mit der vorherigen Frage hat man Einblick bekommen, welche Krankheiten vom Rauchen verursacht werden. Manche davon sind lebensgefährlich und führen dazu, dass Menschen sterben.

«**Wie viele frühzeitige Tote gibt es in der Schweiz wegen dem Rauchen?**»

45. Informieren Sie die Jugendlichen, dass in der Schweiz jährlich rund 60'000 Menschen sterben. Zahlen über 60'000 machen deswegen keinen Sinn. Geben Sie dann eine Minute Zeit für die Diskussion.

VIDEO

**Antwort 8**

46. Die Jugendlichen schreiben ihre Antwort auf die Wandtafel, auf eine A3-Seite oder auf den Flipchart.

47. Lesen Sie anschliessend die Antworten vor. Wenn jemand (fast) die richtige Antwort geschrieben hat, fragen Sie nach, wer die Person ist. Sie können anschliessend sagen: «**Du hast recht. 9'500 Personen sterben jährlich frühzeitig wegen dem Zigarettenkonsum. Das ist die wichtigste Todesursache in unserem Land. Du bekommst 10 Punkte.**»

Wie viele Punkte Sie verteilen möchten und die Bedingungen dazu liegen in Ihrem Ermessen.

VIDEO

---

**Frage 9**

48. Rauchen kostet nicht nur Lebensjahre, sondern auch viel Geld. Mit den nächsten zwei Fragen werden die wirtschaftlichen Aspekte des Tabakkonsums fokussiert:

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

49. Geben Sie eine Minute Zeit für die Diskussion.

VIDEO



Antwort 9

50. Beauftragen Sie die Jugendlichen, ihre Antworten auf die Wandtafel zu schreiben und anschliessend lesen Sie ausgewählte Zahlen vor. Fragen Sie ein paar Mal, wer den Autor oder die Autorin einer Antwort ist.

51. Nun schreiben Sie langsam und mit grossen Ziffern die richtige Antwort auf der Tafel. Diese ist: «**10'000'000'000**» (sprich CHF 10 Milliarden).

VIDEO

Hinweis

- Viele Jugendliche können sich nichts unter 10 Milliarden vorstellen und können die Kosten des Tabakkonsums sowieso nicht korrekt einschätzen. Die Frage ist auch sehr schwierig. Trotzdem erreicht die Frage ihr Ziel: Jugendliche sind überrascht. So viele «0» beeindrucken. Es bleibt ein Gefühl, dass Rauchen teuer ist und dass die Gesellschaft dafür einen hohen Preis zahlt.

Wirtschaft

- Wenn Jugendliche weitere Fragen zum Thema «Wirtschaft und Tabak» haben - was selten der Fall ist - können Sie sie für weiterführende Informationen auf die Seite [feel-ok.ch/tabak-geld](https://feel-ok.ch/tabak-geld) verweisen.

---

Frage 10

52. Nicht nur die Gesellschaft bezahlt einen hohen Preis für den Zigarettenkonsum, sondern auch die Rauchenden selbst. Aber wie viel? Dazu dient die Frage: «**Wer jeden Tag ein Zigarettenpäckli kauft, wie viel Geld hat diese Person nach einem Jahr ausgegeben? Und was würdest du mit diesem Geld machen?**»

53. Geben Sie etwa 3 Minuten Zeit, um diese Frage ohne Rechner zu beantworten. Austausch und Diskussion zwischen den Teilnehmenden ist erlaubt.

VIDEO

Antwort 10

54. Wenn man weiss, dass ein Zigarettenpäckli CHF 8.60 kostet und man diese Zahl mal 365 multipliziert, ergibt sich als Ergebnis CHF 3'139. So genau muss aber das Ergebnis nicht sein.

55. Sie können nun einzelne Jugendliche um eine Antwort bitten und dann die Lösung bekannt geben («**etwa CHF 3'000**») ... oder sie verwenden die «mmm-Methode».

56. Die «mmm-Methode» muss zuerst kurz trainiert werden. Sie stellen eine Frage und wenn die Antwort «Ja» lautet, müssen die Jugendlichen mit geschlossenem Mund laut als Geräusch «mmm» machen.

a. Stellen Sie zuerst eine Frage, die (fast) alle mit Ja, also mit mmm beantworten werden, z.B. «**Verwendest du Instagram?**»



- b. Fragen Sie nun «Bist du 14 Jahre alt?» - «Bist du 15 Jahre alt?», davon abhängig mit welcher Altersgruppe Sie zurzeit interagieren. Mit «mmm» antworten die Jugendlichen zurück.
- c. Nun haben die Jugendlichen die Methode verstanden und sie können die eigentliche Frage stellen:  
«Du hast berechnet, wie viel man pro Jahr ausgibt, wenn man täglich ein Zigarettenpäckli kauft. Ist dein Ergebnis unter 2'400 Franken? [Warten...] | Zwischen 2'400 und 2'900 Franken? [Warten...] | Zwischen 2900 und 3300 Franken? [Warten...] | Zwischen 3'300 und 4'000 Franken? [Warten...] Höher als 4'000 Franken? [Warten...] **Wer zwischen 2'900 und 3'300 Franken als Ergebnis angegeben hat, bekommt 10 Punkte»**

57. Anschliessend können Sie einzelne Jugendliche fragen, was sie mit diesem Geld machen würden. Damit zeigen Sie Interesse für die Anliegen und Bedürfnisse der Teilnehmenden, was in der Regel gut ankommt.

#### VIDEO

#### Hinweis

- Die «mmm»-Methode eignet sich eher für grosse Gruppen. Wenn die Gruppe sehr gross ist, kann man damit auch persönliche Fragen stellen, denn die Methode ermöglicht eine gewisse Anonymität.

#### Das Geld-Spiel

- In einer späteren Phase können Sie das Geld-Spiel [feel-ok.ch/tabak-spielgeld](http://feel-ok.ch/tabak-spielgeld) verwenden, um die Jugendlichen an die Kosten des eigenen Tabakkonsums zu erinnern.

#### Resümee

- Es ist wieder Zeit für eine kurze Zusammenfassung. Der Grund: Die vorherigen Fragen bilden einen roten Faden. Man kann aber nicht davon ausgehen, dass die Jugendlichen von sich aus den Überblick behalten.
- So können Sie das Gelernte festigen:  
«Wir haben erfahren, dass mit dem Zigarettenrauchen 250 Substanzen eingeatmet werden, die der Gesundheit schaden. Zu diesen Substanzen gehören Arsen, Cadmium, Nikotin, Teer oder radioaktive Elemente wie Polonium. Nikotin ist ein wichtiger Grund, warum viele Personen, die eine Zigarette probieren, weiter rauchen werden. Und weil sie dabei giftige Substanzen einatmen, verlieren sie im Durchschnitt 13 bis 14 Lebensjahre als Folge von Krankheiten wie Lungenkrebs, Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall. Aber auch sonst hat Rauchen unangenehme Folgen wie Erektionsstörungen, Verlust von Zahlfleisch, verringerte Fruchtbarkeit und eine frühzeitige Alterung der Haut. Rauchen kostet: Etwa 10 Milliarden Franken für die Gesellschaft und etwa



---

3'000 Franken für jene, die täglich ein Zigarettenpäckli kaufen. Mit der nächsten Frage schauen wir, welche Auswirkungen der Tabakanbau auf die Umwelt hat.»

VIDEO

---

**Frage 11**

- «Für den Tabakanbau braucht man Wald. **Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?** Eine Fläche so gross wie der Kanton Zug, der Kanton Zürich, der Kanton St. Gallen, der Kanton Bern oder der Kanton Graubünden?»

Hinweis

- Wenn Sie die einzelnen Kantone nennen, können Sie gleichzeitig die 5 Schilder mit den kantonalen Wappen im Raum verteilen.
- Beauftragen Sie die Teilnehmenden, über diese Frage zu diskutieren. Anschliessend müssen sich die Teilnehmenden zur Stelle mit dem passenden Wappen bewegen.

Antwort 11

58. Die richtige Antwort lautet «Eine Fläche so gross wie **Kanton Sankt Gallen**». Wer sich für diese Antwort entschieden hat, bekommt z.B. 5 Punkte.

VIDEO

Erwärmung  
des Klimas

- Sie haben die Möglichkeit, das Thema Tabakprävention mit dem Thema Klimaerwärmung zu verknüpfen.  
Ein paar Infos dazu: Derzeit schlucken die Waldgebiete weltweit ein Viertel des Treibhausgases Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Durch die Abholzung in Tabakanbauländern gehen also wichtige CO<sub>2</sub>-Speicher verloren, die einen direkten Einfluss auf das Klima haben. Die „grüne Lunge“ der Erde schrumpft, es wird immer weniger Sauerstoff produziert.  
Details zum Thema finden Sie auf [feel-ok.ch/tabak-klima](https://feel-ok.ch/tabak-klima)

---

**Frage 12**

59. Mit der letzten Frage müssen Jugendliche schätzen, ob auch Kinder in Tabakplantagen arbeiten: «**In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen?**»

60. Wenn Sie die Antworten nennen, können Sie die dazu gehörenden Schilder im Raum verteilen: «Nirgendwo, USA, Schweiz, Indien, Russland».

Antwort 12

61. Wenn sich die Jugendlichen verteilt haben, können Sie die Antwort geben: «Es wäre schön, wenn die Antwort 'Nirgendwo' korrekt wäre. Aber leider stimmt sie nicht. 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.** 5 Punkte für die richtige Antwort».

**VIDEO**

**Kinderarbeit**

- Falls Sie das Thema «Ausbeutung von Kindern und Erwachsenen» mit den Jugendlichen vertiefen möchten, empfehlen wir Ihnen die Seite auf [feel-ok.ch/tabak-ausbeutung](https://feel-ok.ch/tabak-ausbeutung)
- Dazu können Sie das Arbeitsblatt mit dem Titel «Gesellschaft und Welt» auf [feel-ok.ch/+rauchen](https://feel-ok.ch/+rauchen) herunterladen

---

**Merkblatt**

- Wir sind am Schluss der Methode: «**Wusstest du, dass...**» angelangt. Wenn Sie möchten, können Sie ein Merkblatt ([WORD](#) | [PDF](#)) mit einer Zusammenfassung der besprochenen Themen verteilen.
- Wenn das Merkblatt verteilt wird, können die Jugendlichen ausrechnen, wie viele Punkte sie gesammelt haben.

**Preisverleihung**

- Fragen Sie, wer mehr als 100 Punkte gesammelt hat. Wahrscheinlich wird niemand reagieren. Probieren Sie es mit 90, mit 80, mit 70 Punkten usw., bis jemand die Hand hochhebt. Diese Person oder diese Personen haben gewonnen und dürfen aus Ihrer Tüte 2 Süssigkeiten entnehmen.
- Die anderen bekommen anschliessend auch eine Süssigkeit als Trostpreis und weil sie so gut mitgemacht haben.

---

**Weiterführung der Thematik**

- Wir empfehlen in den kommenden Wochen noch einmal das Thema Tabakprävention als Refresh zu behandeln. Dazu eignet sich das Leiterspiel auf [feel-ok.ch/rauchen-leiterspiel](https://feel-ok.ch/rauchen-leiterspiel)
- Andere didaktische Instrumente finden Sie auf [feel-ok.ch/+rauchen](https://feel-ok.ch/+rauchen)
- Tools und Methoden in Verbindung mit dem Lehrplan 21 werden auf [feel-ok.ch/lehrplan21](https://feel-ok.ch/lehrplan21) aufgelistet.

---

**Didaktische Unterlagen unserer Partner**

Für die Vertiefung der Thematik eignen sich die didaktischen Unterlagen unserer Partner. Eine Auswahl:

- [Freelance](#)
  - [AT Schweiz und Sucht Schweiz](#)
-



---

Andere  
Projekte

Wir empfehlen Ihnen die Methode «**Wusstest du, dass...**» mit thematisch verwandten Projekten zu verbinden, wie

- «[Experiment Nichtrauchen](#)»
- «[Rauchfreie Lehre](#)»
- «[ready4life](#)».
- Andere Ressourcen zum Thema Tabak finden Sie auf INFO QUEST:  
[Einträge für Jugendliche](#) | [Einträge für Lehrpersonen](#)

---

Download

- Sie können diese Methode herunterladen: PDF | WEB.