

# Stimmt! Oder nicht?

## Tabak- Arbeitsblatt

		stimmt	stimmt nicht
1.	Stimmt es, dass mehr als die Hälfte der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren rauchen?		
2.	Stimmt es, dass eine Zigarette Gifte enthält, die auch in Putzmitteln, Batterien, Abgasen und Strassenbelägen enthalten sind?		
3.	Stimmt es, dass leichte Zigaretten weniger schädlich sind als normale Zigaretten?		
4.	Stimmt es, dass in der Schweiz jährlich über 10 Milliarden Zigaretten geraucht werden?		
5.	Stimmt es, dass Wasserpfeifen die gesündere Alternative zum Zigarettenrauchen sind?		
6.	Stimmt es, dass man mit dem Rauchen ohne Probleme wieder aufhören kann?		
7.	Stimmt es, dass in der Schweiz ungefähr 20 % aller nicht rauchenden Personen durchschnittlich eine Stunde pro Tag unfreiwillig mitrauchen (Passivrauchen)?		

**Stimmt! Oder nicht? – Tabak – Lösungen**

		stimmt	stimmt nicht
1.	Nein, das stimmt nicht. Viele Jugendliche meinen zwar, dass die meisten in ihrem Alter rauchen. Tatsächlich raucht die grosse Mehrheit der 15-Jährigen (84 %) jedoch nicht. Weniger als 10 % der 15-jährigen Jugendlichen rauchen täglich. <sup>1</sup>		X
2.	Ja, das stimmt. Zigaretten enthalten bis zu 4000 verschiedene Substanzen. Darunter befinden sich viele verschiedene Gifte: u. a. Teer, Kohlenmonoxid, wie er in Autoabgasen vorkommt, Ammoniak wie in Putzmitteln, Kadmium wie in Batterien etc.	X	
3.	Nein, das stimmt nicht. Der Konsum von Zigaretten, auf deren Päckli ein geringerer Nikotin-, Teer- und Kohlenmonoxidgehalt angegeben wird, ist ebenso schädlich. Das liegt daran, dass der Rauch tiefer inhaliert oder länger in der Lunge behalten wird oder dass mehr Zigaretten geraucht werden, um die nötige Dosis Nikotin zu erhalten.		X
4.	Ja, das stimmt. 25 % der Schweizer Bevölkerung rauchten im Jahr 2014. Basierend auf den Schweizer Verkaufszahlen wurden 2014 ca. 10,2 Milliarden Zigaretten konsumiert.	X	
5.	Nein, das stimmt nicht. Wasserpfeifen sowie rauchlose Tabakprodukte wie Kau- oder Schnupftabak enthalten ebenfalls Giftstoffe und Nikotin, welche zu Abhängigkeit und Krankheiten wie Krebs führen können.		X
6.	Nein, das stimmt nicht. Nikotin ist eine Substanz, die stark abhängig machen kann. Bereits nach wenigen Zigaretten und lange vor dem täglichen Konsum können sich erste Anzeichen einer Abhängigkeit zeigen. Bei einem Zug an einer Zigarette erreicht Nikotin bereits nach 7 bis 10 Sekunden das Gehirn und entfaltet dort seine Wirkung.		X
7.	Ja, das stimmt. Bei Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren sind es sogar fast 30 %, die täglich passiv mitrauchen. Dies ist vor allem in Restaurants, Cafés und Bars, in denen Rauchen erlaubt ist, der Fall, aber auch bei Freunden und Bekannten zu Hause oder an öffentlichen Veranstaltungsorten.	X	

**Quellen**

Akzent Prävention und Suchttherapie – Tabak – Prävention für die Sekundarstufe – 2017

Sucht Schweiz – Rauchen schadet Ihrer Gesundheit – Jugendliche und Rauchen – Heft 1 – 2016