



Sucht – Tabak – 2. Zyklus

Merkblatt Tabak

Zielgruppe

- 2. Zyklus

Kompetenzen

- SuS erarbeiten Informationen über Tabak.

Arbeits- und Sozialformen

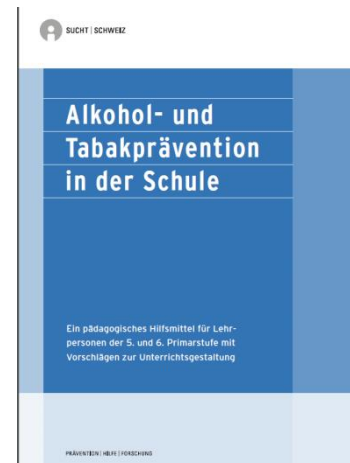
- Einzelarbeit

Zeitfenster

- 2-3 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Als Vorbereitung kann der Unterrichtsvorschlag «Quiz über Tabak» durchgeführt werden.
- «Informationen über Tabak» im Anhang konsultieren, um auf Fragen von SuS antworten zu können.
- Blätter und Collagematerial für die Herstellung des Merkblatts bereitlegen.



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
60'	<p>Die SuS erhalten den Auftrag, aufgrund des Wissens, das sie sich durch die Aufgabe «Quiz über Tabak» angeeignet haben, einen Entwurf für ein Merkblatt zu gestalten.</p> <p>Das Merkblatt soll wichtige Informationen über Tabak enthalten und maximal eine A4-Seite umfassen. Die SuS können die beigelegten Unterlagen des Unterrichtsvorschlages «Quiz über Tabak» beiziehen oder weitere Informationen im Internet konsultieren.</p>	Blätter Quiz über Tabak und Lösungen
60'	<p>Die LP sieht die Entwürfe durch und gibt den SuS eine Rückmeldung. Wichtig ist hier in erster Linie, sicherzustellen, dass die SuS keine Fehlinformationen auf das Merkblatt schreiben.</p> <p>Während die LP die Entwürfe durchsieht, können die SuS die Vorderseite der Merkblätter gestalten. Sie erhalten den Auftrag, eine Collage zu machen oder ein Bild zu malen, das zu den Informationen auf den Infoblättern passt. Sie können auch ein Bild gestalten, das für ein gesundes Leben wirbt.</p> <p>Anschliessend können die SuS ihren Entwurf auf der Rückseite des gestalteten Merkblatts ins Reine schreiben.</p>	Collage- material

Quelle

- Alkohol- und Tabakprävention in der Schule. Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der 5. und 6. Primarstufe. Sucht Schweiz, 2013. S. 8.
Download (16.12.2021):
http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Alkohol_und_Tabakpraevention_Schule.pdf

Informationen über Tabak (1/2)

Rund 2 Millionen Menschen in der Schweiz rauchen Tabakwaren und noch viel mehr Menschen rauchen passiv mit. Die grosse Mehrheit beginnt mit dem Rauchen schon im Jugendalter und viele möchten damit aufhören. In der Schweiz gibt es kein Tabakgesetz. Dennoch haben Bund, Kantone und Non-Profit-Organisationen den Weg für eine wirkungsvolle Tabakprävention geebnet.

Der Tabakgebrauch in Vergangenheit und Gegenwart

Gegen Ende des 15. Jahrhunderts brachten spanische Eroberer die Tabakpflanze aus Südamerika nach Europa. Die leicht zugängliche und schnell konsumierbare Zigarette setzte sich am Anfang des 20. Jahrhunderts bei erwachsenen Männern als Accessoire modernen Lebens durch. Wenig später griffen auch immer mehr Frauen und Jugendliche nach der Zigarette. In den 60er Jahren geriet die gesellschaftliche Norm des Rauchens ins Wanken, als sich das medizinische Wissen über die Schädlichkeit des Tabakkonsums durchzusetzen begann. Tabak wird heute in der Gesellschaft vorwiegend als Suchtmittel betrachtet. Gesundheitspolitisch ist Tabak ein wichtiges Thema. So haben die Bundesbehörden im Jahr 2001 ein umfassendes nationales Programm zur Tabakprävention ausgearbeitet und diverse Massnahmen zu dessen Finanzierung ergriffen.

Wirkungen und Risiken des Rauchens

Die Tabakpflanze ist eine weltweit verbreitete Feldfrucht der Gattung Nachtschattengewächse. Sie existiert in zahlreichen Varietäten und wird je nach Blatttyp und Verarbeitungsmethoden in helle und dunkle Tabaksorten verarbeitet. In der Glutzone werden die Inhaltsstoffe der Zigarette unter sehr hoher Temperatur von etwa 900°C zersetzt. Der Rauch, der durch das Ziehen an der Zigarette entsteht, ist ein Gemisch aus verschiedenen Gasen, in dem 0,1 bis 1 mm grosse Partikel gelöst sind. Zu den Partikeln gehören das Nikotin sowie der krebserregende Teer. Die enthaltenen Gase sind beispielsweise Kohlenmonoxid, Stickstoff, Blausäure und Ammoniak.

Nikotin

Nikotin ist der wichtigste psychoaktive Wirkstoff im Tabak. Durchschnittlich beträgt die Nikotinaufnahme 1 mg/Zigarette. Für Erwachsene kann schon eine orale Dosis von 50 mg tödlich sein, für Kinder sogar eine wesentlich geringere Menge. Bereits deutlich weniger gerauchtes Nikotin kann zu einer Nikotinvergiftung führen, bei der Übelkeit, Brechreiz und Durchfall auftreten. Nikotin überwindet leicht die Blut-Hirn-Schranke und erreicht bereits nach 7 bis 10 Sekunden das Gehirn, um dort die psychoaktiven Wirkungen zu entfalten und den weiteren Weg durch die Körperorgane zu nehmen.

Nikotin setzt im Gehirn zahlreiche Neurotransmitter frei (Dopamin, Noradrenalin, Serotonin, Acetylcholin, Vasopressin und beta-Endorphin) mit unterschiedlichen Wirkungen auf das psychische und körperliche Befinden. Zu den Nikotineffekten zählen Stimulierung, aber auch Beruhigung sowie eine Steigerung der Wahrnehmungs- und Gedächtnisleistung, Stimmungsaufhellung, Angst-, Stress-, Schmerz- und Appetithemmung. Bei den organspezifischen Reaktionen von Nikotin sind Herz-Kreislauf-Wirkungen bekannt, die zum Anstieg der Pulsfrequenz, des Blutdrucks, zur Kontraktion der Herzmuskulatur und zu einer Minderdurchblutung der Haut- und Koronargefässe führen.

Nikotin gilt als eine der stärksten suchterzeugenden und -erhaltenden Substanzen. Anders als bei anderen Suchtmitteln zeigen Nikotinabhängige jedoch keine Anzeichen von drogenkonsumbedingtem Persönlichkeitszerfall und sozialer Abweichung, was der Grund dafür sein dürfte, dass die Nikotinabhängigkeit lange Zeit gesellschaftlich breit akzeptiert war.

Teer

Die Gesamtmenge der in einer Zigarette enthaltenen Partikel wird als Teer bezeichnet. Der Teer setzt sich beim Rauchen in den Atemwegen und der Lunge fest und geht in den Blutkreislauf über. Es gilt als erwiesen, dass die krebserregende und -fördernde Wirkung des Rauchens vor allem von den Inhaltsstoffen des Teers ausgeht.

Kohlenmonoxid

Kohlenmonoxid (CO) ist ein gefährliches Atemgift und führt zu Sauerstoffmangel im Blut. Es besetzt in den roten Blutkörperchen jene Stellen, die für den Sauerstoff vorgesehen sind. Das hat zur Folge, dass sämtliche Gewebe und Organe, auch die Gefässwände, ungenügend mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt werden.

Reizgase

Die im Tabakrauch enthaltenen Reizgase lähmen das Flimmerepithel, mit dem die Atemwege zur Selbstreinigung ausgestattet sind. Um sich dennoch gegen die Schmutzpartikel zur Wehr zu setzen, bildet der Körper in den Atemwegen Schleim.

Zusatzstoffe

In einer Studie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) wurden in Schweizer Zigaretten über 50 Zusatzstoffe (z.B. das Feuchthaltemittel Propylenglycol und der Aromastoff Vanillin) nachgewiesen. Die meisten dieser Stoffe dienen als Aroma- und Geschmacksstoffe und als Lösungsmittel für solche oder sie fördern den Konsum, indem unerwünschte Nebenwirkungen kaschiert werden.

Informationen über Tabak (2/2)

Weitere Informationen und Materialien

Gesundheitliche Risiken

Unzählige Studien haben seit Mitte des letzten Jahrhunderts belegt, dass Rauchen in den westlichen Industriegesellschaften zu den häufigsten Ursachen für Krankheit, Invalidität und (frühzeitigen) Tod zählt (Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen). Nach Berechnungen von Experten geht in den Industrieländern etwa ein Drittel aller Todesfälle bei Menschen zwischen 35 und 65 Jahren auf das Konto des Tabakrauchens.

Passivrauchen

Passivrauchen ist gesundheitsschädlich. Ist man dem Tabakrauch langfristig ausgesetzt (Arbeitsplatz, Familie), steigt das Risiko, Krebs oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen, um ein Viertel an. Kinder, die zuhause dem Passivrauch ausgesetzt sind, leiden häufiger an Atemwegserkrankungen.

Prävention

Die Tabakprävention hat folgende Ziele:

- den Einstieg in den Tabakkonsum verhindern
- die Dauer des Konsums reduzieren
- Kindern und Jugendlichen das Aufwachsen in einem rauchfreien Umfeld ermöglichen
- die Bevölkerung vor den schädlichen Auswirkungen des Tabakrauchs schützen
- Personen, die mit dem Tabakkonsum aufhören möchten, unterstützen

Der Rauchstopp ist möglich!

Je länger jemand Tabak konsumiert, desto schwieriger der Ausstieg. Deshalb ist es wichtig, rauchende Jugendliche zu motivieren, so schnell wie möglich mit dem Rauchen aufzuhören. Es gibt wirksame Strategien um vom Rauchen loszukommen. Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) gibt unter www.at-schweiz.ch verschiedene Tipps und Ratschläge sowie Adressen von Institutionen, die Unterstützung bieten. Auch die nationale Rauchstopp-Linie Tel. 0800 000 181 oder www.stop-tabac.ch bieten fachkundige Beratung und weitere Informationen.

Alle nachfolgenden Broschüren erhältlich unter www.suchtschweiz.ch/infomaterialien, kostenlos als pdf zum Download oder zum Bestellen im Shop. Versandkosten werden verrechnet.

Informationen zum Thema Alkohol und Tabak

- Im Fokus «Tabak»
- Im Fokus «Alkohol»
- Broschüre «Alkohol und Gesundheit»
- Heft 2: «Alkohol im Körper - Wirkung und Abbau»
- Flyer Alkohol
- Flyer Tabak

Pädagogisches Hilfsmittel

«Papillagou»: Spielkoffer für die Prävention im Alter von 10 bis 13 Jahren mit pädagogischem Begleitheft. Fr. 48.-. Erhältlich bei Sucht Schweiz

Informationen zum problematischen Alkoholkonsum in der Familie

Broschüre «Kinder aus alkoholbelasteten Familien»

Bestellungen

Telefon 021 321 29 35
buchhandlung@suchtschweiz.ch
www.suchtschweiz.ch
Versandkosten werden verrechnet.

Quelle: Alkohol- und Tabakprävention in der Schule. Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der 5. und 6. Primarstufe. Sucht Schweiz, 2013.

Quiz über Tabak

		stimmt	stimmt nicht
1	Die meisten Jugendlichen im Alter von 15 Jahren rauchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Wenn man raucht, ist man beim Sporttreiben weniger fit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Eine Zigarette enthält Gifte, die auch in Putzmitteln, Batterien, Abgasen oder Strassenbelägen enthalten sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Rauchen kann Krankheiten verursachen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Vom Rauchen kann man nicht abhängig werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Rauchen ist teuer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Vom Rauchen bekommt man gelbe Zähne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: Alkohol- und Tabakprävention in der Schule. Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der 5. und 6. Primarstufe. Sucht Schweiz, 2013.

Quiz über Tabak

1. Stimmt nicht. Die grosse Mehrheit der 15-Jährigen raucht nicht. 17 von 20 der 15-Jährigen (83%) rauchen nicht oder seltener als einmal in der Woche (Studie HBSC 2010).
2. Stimmt. Wenn man raucht, funktionieren die Lungen weniger gut und man kann weniger gut atmen. Das merkt man vor allem beim Sporttreiben: man hat weniger Energie, ist schneller ausser Atem.
3. Stimmt. Zigaretten enthalten viele verschiedene Gifte: Zum Beispiel Teer wie auf den Strassen; Kohlenmonoxid wie im Abgas; Ammoniak wie im Putzmittel; Blei wie im Benzin; Cadmium wie in den Batterien; Butan wie im Campinggas; Arsen wie im Ameisengift etc. Wer 20 Zigaretten pro Tag raucht, nimmt im Jahr etwa eine Tasse Teer in den Lungen auf.
4. Stimmt. Rauchen kann der Grund sein für Krankheiten wie wiederkehrenden Husten, Erkrankungen des Zahnfleisches, Lungenentzündung, Krebs im Mund, Speiseröhre, Lunge und anderen Organen, Herz-Kreislauf-Krankheiten. Einige Krankheiten können zum Tod führen. Weiter heilen Verletzungen weniger gut, wenn jemand raucht.
5. Stimmt nicht. Beim Tabak-Rauchen atmet man den Stoff Nikotin ein, der abhängig macht. Abhängig sein bedeutet, dass jemand das Gefühl hat, auf das Rauchen nicht mehr verzichten zu können. Vom Nikotin wird man sehr schnell abhängig. Auch wenn man am Anfang vielleicht nur selten raucht, rauchen die meisten nach einem Jahr jeden Tag. Wenn man einmal nach Nikotin abhängig ist, ist es schwierig, wieder mit dem Rauchen aufzuhören. Jugendliche werden schneller abhängig als Erwachsene.
6. Stimmt. Ein Päckchen Zigaretten kostet rund 8 Franken. Wer während einem Jahr etwa ein Päckchen Zigaretten in der Woche raucht, könnte mit diesem Geld 20-mal ins Kino gehen. Raucht jemand ein Päckchen im Tag, würde dieses Geld für einen schönen Familienurlaub reichen.
7. Stimmt. Durch das Rauchen verfärben sich die Zähne gelb, auch die Fingernägel können bei starkem Rauchen gelb werden. Zudem führt Rauchen zu Mundgeruch und macht die Kleider und Haare muffig. Die Haut wird mit der Zeit trocken und fahl (grau).

Quelle: Alkohol- und Tabakprävention in der Schule. Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der 5. und 6. Primarstufe. Sucht Schweiz, 2013.