

Tabak-Circuit

Infokarten



Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Telefon +41 31 359 72 27
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Ein Engagement von



Zusammenarbeit



«cool and clean» wird vom
Tabakpräventionsfonds
finanziell unterstützt.



1

Behauptung

Tabak ist giftig

Lösung

Richtig

Erläuterung

Tabak enthält Nikotin, eine Substanz, die vorwiegend in der Tabakpflanze und in geringerer Konzentration auch in anderen Nachtschattengewächsen vorkommt. In der ganzen Tabakpflanze kommt Nikotin mit einem Massenanteil von 5 Prozent vor. Nikotin ist eine Droge und ein starkes Nervengift.

Kernaussage

Wer Tabakprodukte konsumiert, fügt seinem Körper Gift zu.

2

Behauptung

**3000 Tabaktote pro Jahr
in der Schweiz**

Lösung

Falsch

Erläuterung

Die Ursachen sind Krebserkrankungen, Lungenwegserkrankungen, aber auch Herz- und Kreislaufferkrankungen.

Kernaussage

Pro Jahr sterben in der Schweiz rund 9000 Menschen an den direkten Folgen des Tabakkonsums.

3

Behauptung

**Nikotin ist ein Insekten-
vertilgungsmittel**

Lösung

Richtig

Erläuterung

Die Tabakpflanze produziert Nikotin, um sich gegen schädliche Insekten zu schützen. In der Landwirtschaft wird dies genutzt: Es werden nikotinhaltige Insektenvertilgungsmittel (Insektizide) eingesetzt.

Kernaussage

Nikotin ist eines der stärksten Pflanzengifte der Welt.

4

Behauptung

**Zigarette rauchen =
300 Schadstoffe einatmen**

Lösung

Falsch

Erläuterung

Beim Verbrennen von Tabak entstehen mehr als 3000 Schadstoffe. Nachweislich sind über 60 dieser Schadstoffe verantwortlich für verschiedene Krebserkrankungen.

Kernaussage

Zigarettenrauch ist ein Mix aus rund 3000 giftigen Stoffen.

5

Behauptung

Snus macht süchtig

Lösung

Richtig

Erläuterung

Snus besteht aus fein gemahlenden Tabakblättern. Tabak enthält Nikotin, eine Substanz, die süchtig macht. Snus bleibt lange im Mund und versorgt den Körper entsprechend lange mit Nikotin, was die Abhängigkeit zusätzlich fördert.

Kernaussage

Snus macht sehr schnell süchtig.

6

Behauptung

**Nikotin braucht 10 Minuten,
um ins Gehirn zu gelangen**

Lösung

Falsch

Erläuterung

Nikotin ist der Grund, weshalb Menschen Tabak konsumieren. Es entfaltet seine Wirkung im Körper sehr schnell. Dies macht einen grossen Teil seines Suchtpotenzials aus, denn Raucher spüren die Wirkung praktisch im selben Moment, in dem sie eine Zigarette anzünden.

Kernaussage

Nikotin wirkt nach 7 Sekunden im Gehirn.

7

Behauptung

Teer verschmutzt die Muskeln

Lösung

Falsch

Erläuterung

Teer ist ein Produkt des Verbrennungsprozesses und wesentlich verantwortlich für die Verunreinigung der Lunge. Teer besteht aus einem gefährlichen Mix aus verschiedensten Substanzen, die fast alle krebsfördernd sind.

Kernaussage

Teer verschmutzt die Lunge und kann zu Lungenkrebs führen. 90 Prozent der Lungenkrebspatienten sind Raucher.

8

Behauptung

Schnupftabak hat nichts mit Tabak zu tun

Lösung

Falsch

Erläuterung

Schnupftabak ist feines Tabakpulver, oft aromatisiert mit verschiedenen wohlriechenden Aromen, das durch die Nase inhaliert wird. Nikotin wirkt sehr schnell durch die Nasenschleimhäute.

Kernaussage

Schnupftabak macht wie alle anderen Tabakprodukte süchtig.

9

Behauptung

Snus gefährdet die Gesundheit

Lösung

Richtig

Erläuterung

Snus wird nicht inhaliert, belastet also die Lunge weniger. Der Tabak wird nicht verbrannt, es entstehen keine zusätzlichen gesundheitsgefährdenden Substanzen. Snus belastet aber die Mundhöhle, die Zähne, das Zahnfleisch und insbesondere die Verdauungsorgane. Die Wahl zwischen Rauchtobak und Snus ist nicht eine Wahl zwischen gesundheitsgefährdend und gesund, sondern bloss eine Wahl, welche Teile des Körpers geschädigt werden.

Kernaussage

Snus ist genauso gesundheitsgefährdend wie Rauchen. Snus belastet jedoch andere Bereiche des Körpers.

10

Behauptung

Shishas rauchen ist schädlich

Lösung

Richtig

Erläuterung

Shisha rauchen ist eine traditionelle Art, als Gruppe Tabak zu konsumieren. Mehrere Schläuche führen vom zentral glimmenden Tabak zu allen Rauchenden oder ein Schlauch wird in der Runde weitergegeben. Der Tabak ist meist stark aromatisiert. Der Rauch wird durch Wasser geleitet, wodurch er abkühlt, jedoch nicht gefiltert wird, wie viele fälschlicherweise annehmen. Kühler Rauch kann besser und tiefer inhaliert werden, was für die Lunge gefährlicher ist. Eine Shisha-Session dauert zwischen 45 und 60 Minuten, die Konsumationsdauer ist deutlich länger als bei Zigaretten.

Kernaussage

Shishas gefährden die Gesundheit gleich stark wie Zigaretten.

11

Behauptung

Tabak belastet die Fitness

Lösung

Richtig

Erläuterung

Tabakkonsum, in jeder Form, stresst das Herz. Es muss mehr arbeiten, weil durch den Tabakkonsum alle Blutgefässe verengt werden und das Blut anstelle von Sauerstoff Kohlenmonoxid transportiert. Der Puls steigt nach Beginn des Rauchens um rund 20 Schläge pro Minute. Damit fällt ein Teil der Herzleistung weg, der für die sportliche Leistung notwendig wäre.

Kernaussage

Tabak schwächt die sportliche Leistungsfähigkeit.

12

Behauptung

**Rauchen ist wie
Autoabgase einatmen**

Lösung

Richtig

Erläuterung

Kohlenmonoxid, ein hochgiftiges Gas, tritt beim Rauchen etwa in ähnlicher Konzentration auf wie beim Autoabgas, gleich beim Auspuff gemessen.

Kernaussage

Jede gerauchte Zigarette verursacht eine Rauchvergiftung.

13

Behauptung

Tabak baut Muskeln auf

Lösung

Falsch

Erläuterung

Durch die Verengung der Blutgefässe und durch das Kohlenmonoxid im Blut werden die Muskeln schlechter mit Sauerstoff versorgt. Schon 10 Minuten nach der Zigarette nimmt die Muskelkraft um 10 Prozent ab.

Kernaussage

Tabak schwächt den Körper schnell und unmittelbar nach dem Konsum.

14

Behauptung

Tabak verbessert das Aussehen

Lösung

Falsch

Erläuterung

Für die Verfärbung der Zähne, der Fingernägel und Fingerkuppen sind jene Substanzen verantwortlich, die beim Verbrennen des Tabaks entstehen, insbesondere Teer. Beim Konsum von Snus verfärben sich die Zähne. Schlechter Atem und schneller alternde Haut sind weitere Folgen des Tabakkonsums.

Kernaussage

Tabakkonsument*innen werden unattraktiv.

15

Behauptung

**Raucher*innen schmeckt
das Essen schlechter**

Lösung

Richtig

Erläuterung

Raucher*innen haben weniger Genuss. Sie können Geschmack nicht richtig empfinden. Der Qualm beschädigt die Geschmacksknospen auf der Zunge.

Kernaussage

Rauchen hemmt den Geschmackssinn.

16

Behauptung

**Mit Rauchen aufzuhören,
bringt nichts**

Lösung

Falsch

Erläuterung

Ein Rauchstopp lohnt sich auf jeden Fall, egal wie lange jemand bisher schon geraucht hat, denn schon unmittelbar nach einem Rauchstopp treten positive gesundheitliche Veränderungen auf. Auch wenn sich der Körper nicht mehr vollständig regeneriert: Ohne Rauchen ist in jedem Fall gesünder.

Kernaussage

Ein Rauchstopp lohnt sich immer.