



Tabak-Circuit

Infokarten

Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Tel. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Zusammenarbeit



Trägerschaft



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

«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 Rauchtabak 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 Rauchern 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 ist für den Raucher 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 Tabakkonsumenten werden unattraktiv.



15

Behauptung Rauchern schmeckt das Essen schlechter

Lösung richtig

Erläuterung Raucher 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.