

1. Wie viele 15-Jährige rauchen in der Schweiz täglich Zigaretten?

Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0% und 100%.



(A) Soziale Norm
feel-ok.ch/tabak-zahlen



1. Wie viele 15-Jährige rauchen in der Schweiz täglich Zigaretten?

Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0% und 100%.



(B) Soziale Norm
feel-ok.ch/tabak-zahlen



1. Wie viele 15-Jährige rauchen in der Schweiz täglich Zigaretten?

Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0% und 100%.



(C) Soziale Norm
feel-ok.ch/tabak-zahlen



Wie viele 15-Jährige rauchen in der Schweiz täglich Zigaretten?

1

Die Antwort wird oft stark überschätzt – vielleicht deshalb, weil Menschen, die rauchen, sichtbar sind, während Menschen, die nicht rauchen, kaum Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Fakt ist: **Die Mehrheit der Jugendlichen und Erwachsenen raucht nicht.**

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

Die richtige Antwort lautet [Spannung steigen lassen]: **Nur 3 % der 15-Jährigen in der Schweiz rauchen täglich Zigaretten.** Die überwiegende Mehrheit raucht nicht.

[Die Gruppe, die am nächsten an der richtigen Antwort war, darf den Avatar bewegen.]

2. Warum ist Rauchen erlaubt, obwohl es so ungesund ist?

Nenne zwei Gründe.



(A) Gesellschaft und Gesetz
feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen



2. Warum ist Rauchen erlaubt, obwohl es so ungesund ist?

Nenne zwei Gründe.



(B) Gesellschaft und Gesetz
feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen



2. Warum ist Rauchen erlaubt, obwohl es so ungesund ist?

Nenne zwei Gründe.



(C) Gesellschaft und Gesetz
feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen



[Lassen Sie die Vertretenden der Gruppen ihre Gründe nennen]

2

Auf diese Frage gibt es keine eindeutig richtige oder falsche Antwort, aber es gibt wahrscheinlich mehrere Gründe, warum Zigarettenrauchen legal ist. Zum Beispiel:

- Als Zigaretten erfunden wurden, wusste man noch nicht, wie ungesund sie sind. Würde man sie heute neu erfinden, wären sie wahrscheinlich verboten.
- Der Staat verdient am Verkauf von Tabak.
- Die Politik möchte sich möglichst wenig ins Leben der Rauchenden einmischen.

Das sind nur drei von vielen möglichen Gründen – und sie zeigen: **Legal bedeutet nicht unbedenklich.**

Alle dürfen den Avatar auf dem Spielbrett bewegen.

3. Wer keine Zigaretten raucht, hat Vorteile. Welche?

Schreibe zwei Vorteile.



(A) Vorteile eines Lebens ohne Rauchen
feel-ok.ch/tabak-gegenargumente



3. Wer keine Zigaretten raucht, hat Vorteile. Welche?

Schreibe zwei Vorteile.



(B) Vorteile eines Lebens ohne Rauchen
feel-ok.ch/tabak-gegenargumente



3. Wer keine Zigaretten raucht, hat Vorteile. Welche?

Schreibe zwei Vorteile.



(C) Vorteile eines Lebens ohne Rauchen
feel-ok.ch/tabak-gegenargumente



Wir haben Menschen, die nicht oder nicht mehr rauchen, gefragt, was aus ihrer Sicht gegen das Rauchen spricht. Ihre Antworten lauten:

3

- «Die Haare und Kleider riechen besser»,
- «Zähne und Finger verfärben sich nicht»,
- «die Haut bleibt rein»,
- «die Eltern sind zufrieden»,
- «man kann ohne unangenehmen Mundgeruch küssen» – und vieles mehr.

Wer nicht raucht, hat zahlreiche Vorteile:

- bessere sportliche Leistung, mehr Muskelzuwachs (wenn man trainiert),
- eine bessere Gesundheit,
- mehr Geld,
- keinen Stress wegen der Zigarettenbeschaffung und keine Sucht von Nikotin.

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

[Sie entscheiden, welche Gruppe bzw. Gruppen den Avatar bewegen können]

4. Wie viele Substanzen sind in Zigarettenrauch enthalten?

Die Antwort ist eine Zahl.



(A) Chemie

feel-ok.ch/tabak-substanzen



4. Wie viele Substanzen sind in Zigarettenrauch enthalten?

Die Antwort ist eine Zahl.



(B) Chemie

feel-ok.ch/tabak-substanzen



4. Wie viele Substanzen sind in Zigarettenrauch enthalten?

Die Antwort ist eine Zahl.



(C) Chemie

feel-ok.ch/tabak-substanzen



Zigarettenrauch ist ein chemischer Cocktail aus zahlreichen Substanzen. Einige davon sind krebserregend oder giftig. Schauen wir uns einige der Stoffe an, die im Zigarettenrauch enthalten sind:

[PDF-Datei auf feel-ok.ch/stoffe öffnen]

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

Zigarettenrauch besteht aus einem chemischen Cocktail von [Spannung steigern lassen] **rund 5'300 Substanzen.**

[Die Gruppe, die am nächsten an der richtigen Antwort war, darf den Avatar bewegen.]

4

5. Von zehn Personen, die eine Zigarette probieren, wie viele werden weiterrauen?

Die Antwort ist eine Zahl als Durchschnittswert.



(A) Suchtpotential richtig einordnen
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145178



5. Von zehn Personen, die eine Zigarette probieren, wie viele werden weiterrauen?

Die Antwort ist eine Zahl als Durchschnittswert.



(B) Suchtpotential richtig einordnen
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145178



5. Von zehn Personen, die eine Zigarette probieren, wie viele werden weiterrauen?

Die Antwort ist eine Zahl als Durchschnittswert.



(C) Suchtpotential richtig einordnen
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145178



Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Nikotin im Tabakrauch besonders schnell und stark abhängig macht. Bereits wenige Zigaretten können zu einer körperlichen Abhängigkeit führen. 5

Die Suchtwirkung entsteht vor allem dadurch, dass Nikotin innerhalb von Sekunden ins Gehirn gelangt und dort das Belohnungssystem aktiviert.

Zurück zur Frage: **Von zehn Personen, die eine Zigarette probieren, wie viele werden weiterrauen?**

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

Die richtige Antwort lautet: Von zehn Personen, die eine Zigarette probieren, werden [Spannung steigen lassen] **sechs bis sieben** davon weiterrauen.

[Die Gruppe, die der richtigen Antwort am nächsten war, darf den Avatar bewegen.]

6. Welche gesundheitlichen Probleme kann das Rauchen von Zigaretten schon nach kurzer Zeit verursachen?

Nenne mindestens zwei gesundheitliche Probleme.



(A) Kurzfristige Folgen des Zigarettenkonsums
feel-ok.ch/tabak-folgen



6. Welche gesundheitlichen Probleme kann das Rauchen von Zigaretten schon nach kurzer Zeit verursachen?

Nenne mindestens zwei gesundheitliche Probleme.



(B) Kurzfristige Folgen des Zigarettenkonsums
feel-ok.ch/tabak-folgen



6. Welche gesundheitlichen Probleme kann das Rauchen von Zigaretten schon nach kurzer Zeit verursachen?

Nenne mindestens zwei gesundheitliche Probleme.



(C) Kurzfristige Folgen des Zigarettenkonsums
feel-ok.ch/tabak-folgen



Wer raucht, geht **langfristig** ernsthafte Gesundheitsrisiken ein:

- Herzinfarkt,
- zahlreiche Krebserkrankungen (wie Lungenkrebs)
- und Schlaganfälle sind möglich.

Wegen dieser und weiterer Krankheiten sterben in der Schweiz **täglich etwa 25 Personen** frühzeitig an den Folgen des Tabakkonsums.

Doch auch **kurzfristig** ist Rauchen schädlich. Junge Menschen, die rauchen,

- leiden häufiger und länger unter Erkältungen, Husten und Halsschmerzen.
- Zudem haben sie eher einen Rückgang des Zahnfleisches,
- verfärbte Zähne,
- blasse Haut sowie
- eine Beeinträchtigung des Geschmacks- und Geruchssinns.

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

[Gruppen, die 2 passende gesundheitliche Probleme genannt haben, dürfen den Avatar bewegen.]

7. Statt Zigaretten zu rauchen, könnte man vaper. Warum sind Vapes insbesondere für Jugendliche keine bessere Alternative zu Zigaretten?

Nenne zwei Gründe.



(A) Vapes als Alternative zu Zigaretten hinterfragen
feel-ok.ch/vape



7. Statt Zigaretten zu rauchen, könnte man vaper. Warum sind Vapes insbesondere für Jugendliche keine bessere Alternative zu Zigaretten?

Nenne zwei Gründe.



(B) Vapes als Alternative zu Zigaretten hinterfragen
feel-ok.ch/vape



7. Statt Zigaretten zu rauchen, könnte man vaper. Warum sind Vapes insbesondere für Jugendliche keine bessere Alternative zu Zigaretten?

Nenne zwei Gründe.



(C) Vapes als Alternative zu Zigaretten hinterfragen
feel-ok.ch/vape



Durch die Verwendung von Nikotinsalzen kann mit Vapes sehr **viel Nikotin** eingeatmet werden, da das unangenehme Kratzen im Hals abgeschwächt wird. Und weil Nikotin stark abhängig macht, wird man mit grosser Wahrscheinlichkeit süchtig, wenn man Vapes konsumiert.

7

1. Das ist der erste Grund: **Man wird süchtig.**
2. Der zweite Grund: Weil man süchtig ist, steigt das Risiko, **später doch mit dem Rauchen** von Zigaretten zu beginnen. Und das ist besonders schlecht.
3. Ein dritter Grund ist, dass Vapes-Konsumenten oft schon nach kurzer Zeit merken, dass sie beim Sport **schneller ausser Atem** geraten.

Es gibt noch weitere Gründe gegen die Vapes – zum Beispiel, dass die **Lunge geschädigt** werden kann und dass die **langfristigen Folgen** des Konsums noch nicht im Detail bekannt sind.

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

[Die Gruppen, die gute Gründe genannt haben, dürfen den Avatar bewegen.]

8. Wie viel Geld sparst du in einem Jahr, wenn du auf Zigaretten verzichtest? Rechne mit einem Päckchen Zigaretten pro Tag und Kosten von CHF 7 pro Päckchen.

Ein Taschenrechner darf nicht verwendet werden. Ihr habt eine Minute Zeit.



(A) Gespartes Geld
feel-ok.ch/tabak-ausgabe



8. Wie viel Geld sparst du in einem Jahr, wenn du auf Zigaretten verzichtest? Rechne mit einem Päckchen Zigaretten pro Tag und Kosten von CHF 7 pro Päckchen.

Ein Taschenrechner darf nicht verwendet werden. Ihr habt eine Minute Zeit.



(B) Gespartes Geld
feel-ok.ch/tabak-ausgabe



8. Wie viel Geld sparst du in einem Jahr, wenn du auf Zigaretten verzichtest? Rechne mit einem Päckchen Zigaretten pro Tag und Kosten von CHF 7 pro Päckchen.

Ein Taschenrechner darf nicht verwendet werden. Ihr habt eine Minute Zeit.



(C) Gespartes Geld
feel-ok.ch/tabak-ausgabe



Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

Die Kosten für ein Päckchen Zigaretten variieren je nach Marke und Verkaufsstelle.

Wenn wir mit 7 CHF pro Päckchen rechnen, müssen wir diese Zahl nur mit 365 Tagen multiplizieren. Daraus ergibt sich eine jährliche Ausgabe von ca. 2'500 CHF bzw. von mehr als 100'000 CHF im Verlauf des Lebens.

[Die Gruppe, die der richtigen Antwort am nächsten war, darf den Avatar bewegen.]

8

9. In Ländern wie Indien und China müssen Kinder ab fünf Jahren auf Tabakplantagen arbeiten. Welche negativen Folgen hat das für sie?

Nenne zwei negative Folgen



(A) Kinderarbeit
feel-ok.ch/tabak-ausbeutung



9. In Ländern wie Indien und China müssen Kinder ab fünf Jahren auf Tabakplantagen arbeiten. Welche negativen Folgen hat das für sie?

Nenne zwei negative Folgen



(B) Kinderarbeit
feel-ok.ch/tabak-ausbeutung



9. In Ländern wie Indien und China müssen Kinder ab fünf Jahren auf Tabakplantagen arbeiten. Welche negativen Folgen hat das für sie?

Nenne zwei negative Folgen



(C) Kinderarbeit
feel-ok.ch/tabak-ausbeutung



In Brasilien nennen Kinder das Zusammenbinden getrockneter Tabakblätter «Puppen machen». Ähnlich arbeiten viele Kinder in Tabakanbauländern wie Indien, Indonesien, China, Bangladesch, Malawi und Simbabwe. Negative Folgen sind:

9

1. **Nikotinvergiftung:** Kinder nehmen das Nikotin der Pflanzen durch die Haut auf. Dabei riskieren sie eine Nikotinvergiftung, die als «grüne Tabakkrankheit» bezeichnet wird. Symptome sind Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchkrämpfe, Blutdruckstörungen und Erbrechen.
2. **Pestizide:** Tabakmonokulturen sind anfällig für Krankheiten und Schädlingsbefall. Um diese zu bekämpfen, werden Pestizide eingesetzt. Einige dieser Pestizide sind so giftig, dass bereits 0,01 Gramm für den Menschen tödlich sein können. Pestizide gefährden die Gesundheit von Kindern.
3. **Bildung:** Diese Kinder gehen kaum zur Schule. Sie werden ihr ganzes Leben arm bleiben und keine gute Zukunft haben.

Wer Zigaretten raucht, trägt somit auch die Verantwortung dafür, dass Kinderarbeit ermöglicht wird. Wie seht ihr das? [Kurze Diskussion eröffnen...]

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

[Sie entscheiden, wer den Avatar bewegen kann]

10. Die Tabakindustrie schadet der Umwelt. Auf welche Weisen?

Nenne zwei Schäden.



(A) Umwelt

feel-ok.ch/tabak-klima

10. Die Tabakindustrie schadet der Umwelt. Auf welche Weisen?

Nenne zwei Schäden.



(B) Umwelt

feel-ok.ch/tabak-klima

10. Die Tabakindustrie schadet der Umwelt. Auf welche Weisen?

Nenne zwei Schäden.



(C) Umwelt

feel-ok.ch/tabak-klima

1. **Der Tabakanbau zerstört Wälder:** Jedes Jahr wird viel Wald gerodet – für neue Anbauflächen, um Tabak zu trocknen und um Zigarettenpapier zu erstellen.
2. **Tabakanbau schadet dem Boden:** Wenn Tabak immer auf derselben Fläche angebaut wird, verliert der Boden Nährstoffe. Oft kann dort danach nichts mehr wachsen.
3. **Vergiftung von Wasser:** Beim Tabakanbau werden viele Pestizide verwendet. Diese Chemikalien vergiften das Trinkwasser und gefährden so die Gesundheit von Menschen, Tieren und nützlichen Insekten wie Bienen.
4. **Zigarettenkippen:** Drei Viertel aller Zigaretten werden weggeworfen. Zigarettenkippen enthalten viele Giftstoffe, die Böden und Wasser verschmutzen – eine einzige Kippe kann bis 1'000 Liter Trinkwasser vergiften.
5. **Klimaerwärmung:** Die Tabakindustrie stösst jedes Jahr rund 84 Millionen Tonnen CO₂ aus, was zur Klimaerwärmung beiträgt.

10

Wie wirken diese Informationen auf euch? [Kurze Diskussion eröffnen...]

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

[Sie entscheiden, wer den Avatar bewegen kann]

11. Wie gelingt es jungen Menschen, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie bereits süchtig sind?



(A) Wirksame Rauchstopp-Strategie
feel-ok.ch/tabak-stopp



11. Wie gelingt es jungen Menschen, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie bereits süchtig sind?



(B) Wirksame Rauchstopp-Strategie
feel-ok.ch/tabak-stopp



11. Wie gelingt es jungen Menschen, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie bereits süchtig sind?



(C) Wirksame Rauchstopp-Strategie
feel-ok.ch/tabak-stopp



Aufzuhören ist nicht einfach.

- Eine gute Vorbereitung und
- professionelle Unterstützung durch Rauchstopp-Berater*innen kann den entscheidenden Unterschied machen. Eine Online-Beratung findet man auf stopsmoking.ch.
- Wichtig ist auch, einen Rauchstopp-Tag festzulegen und
- an diesem Tag vollständig mit dem Rauchen aufzuhören.

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

[Sie entscheiden, welche Gruppe die beste Antwort gegeben hat. Diese darf den Avatar bewegen. Wichtige Begriffe sind: Vorbereitung, Unterstützung, klare Entscheidung, vollständiger Rauchstopp.]

11

12. Ab welchem Alter darf kann man in der Schweiz Zigaretten und Vapes kaufen?



(A) Jugendschutz
feel-ok.ch/rauchen-gesetze



12. Ab welchem Alter darf kann man in der Schweiz Zigaretten und Vapes kaufen?



(B) Jugendschutz
feel-ok.ch/rauchen-gesetze



12. Ab welchem Alter darf kann man in der Schweiz Zigaretten und Vapes kaufen?



(C) Jugendschutz
feel-ok.ch/rauchen-gesetze



Im Jahr 2022 hat das Schweizer Stimmvolk die Volksinitiative „Ja zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Tabakwerbung“ mit 56,6 Prozent Ja-Stimmen angenommen. Daraufhin ist im Herbst 2024 das neue nationale Tabakproduktegesetz in Kraft getreten.

12

Dieses besagt, dass der Verkauf nikotinhaltiger Produkte an Personen unter 18 Jahren in der Schweiz verboten ist.

Die grüne Gruppe (A) hat geschrieben... / Die violette Gruppe (B)... / Die gelbe Gruppe (C)...

[Die Gruppe, die am nächsten an der richtigen Antwort war, darf den Avatar bewegen.]

__ . Frage



(A) _____
Link



__ . Frage



(B) _____
Link



__ . Frage



(C) _____
Link

