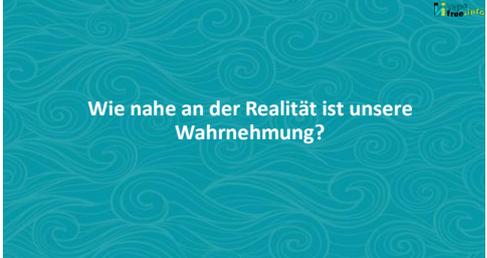
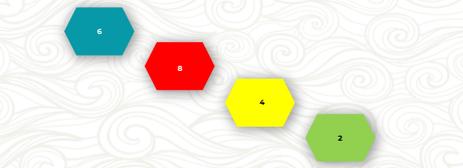


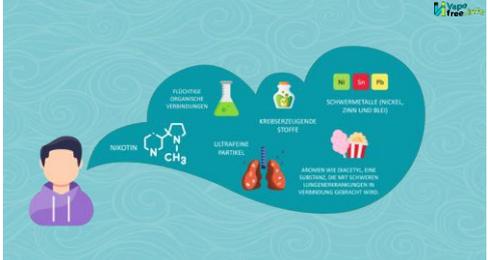
## Einführungslektion zur Thematik für Schulen

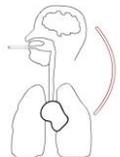
Wie wir wissen, hat die Tabakindustrie die Jugendlichen ins Visier genommen, um sie vom Konsum von Tabak und ähnlichen Produkten zu überzeugen. Diese Lektion, die sich mit stimulierenden Dias und einem Diskussionsleitfaden an die Studierenden wendet, möchte die jungen Menschen der Sekundarstufen und höherer Schulen darüber aufklären, welche schädlichen Auswirkungen der Konsum von Tabakprodukten und ähnlichen Erzeugnissen, wie Einweg-E-Zigaretten und Zigaretten, auf die Gesundheit haben.

Slid e	Bild	Diskussionspunkte
1	 <p>Sehr gut</p> <p><b>Vape free.info</b></p> <p>Neue Konsumformen, alte Abhängigkeiten</p>	<p>. Präsentation der Thematik der Einweg-E-Zigarette</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heute sprechen wir von neuen Konsumgewohnheiten aber auch von alten Abhängigkeiten und versuchen die Unterschiede zu verstehen und welche Auswirkungen sie auf unseren Alltag haben.</li> </ul>
2	 <p>Tabak und ähnliche Produkte</p>	<p>“Erhitzung”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zunächst, was wisst ihr über den Tabak und ähnliche Erzeugnisse?</li> <li>- (Antworten auf die Tafel schreiben)</li> </ul>
3	 <p>Tabak und ähnliche Produkte</p>	<p>Sehr gut, vielen Dank, hier einige der üblichen Marktprodukte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seht ihr etwas, das ihr nicht kennt?</li> <li>- Evt. Slide 3 zeigen</li> </ul>
4	 <p>Wie nahe an der Realität ist unsere Wahrnehmung?</p>	<p>Gut. Fragen Sie jetzt die Klassen, wie ihrer Meinung nach der Konsum von Tabakerzeugnissen und Ähnlichem wahrgenommen wird, und unterscheiden Sie dabei zwischen Mädchen und Jungen</p>

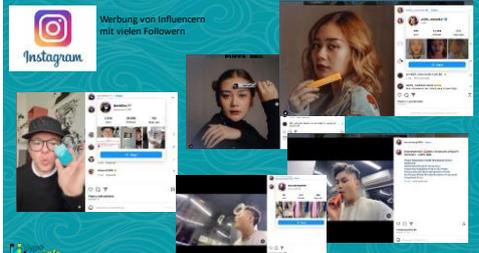
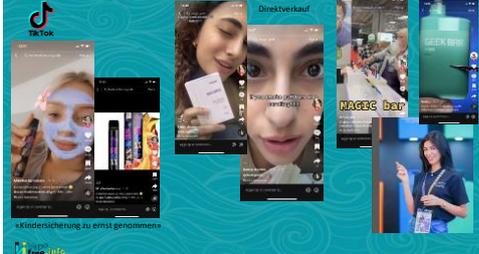
5	<p>Wie viele 15-Jährige haben 2022 herkömmliche Zigaretten und Tabakprodukte geraucht?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Häufigkeit des Konsums von Tabak und Tabakprodukten bei 15-Jährigen, 2022</th> <th>Jungen</th> <th>Mädchen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mindestens einmal in den letzten 30 Tagen</td> <td>10 %</td> <td>11 %</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>*Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)</small></p>	Häufigkeit des Konsums von Tabak und Tabakprodukten bei 15-Jährigen, 2022	Jungen	Mädchen	Mindestens einmal in den letzten 30 Tagen	10 %	11 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es ist erwiesen, dass 10% der Jungen und 11% der Mädchen in den letzten 30 Tagen zumindest 1x konsumiert haben. Diese Daten stammen aus der Erhebung, die alle 4 Jahre an den Schulen in ganz Europa anonym durchgeführt wird.</li> <li>- Eventuell zusammen mit den Schülern <a href="https://www.hbsc.ch/it/home.html">https://www.hbsc.ch/it/home.html</a> besuchen</li> </ul>
Häufigkeit des Konsums von Tabak und Tabakprodukten bei 15-Jährigen, 2022	Jungen	Mädchen						
Mindestens einmal in den letzten 30 Tagen	10 %	11 %						
6	<p>Wie viele 15-Jährige rauchen E-Zigaretten und Puffs?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Häufigkeit des Konsums von E-Zigaretten und Puffs bei 15-Jährigen, 2022</th> <th>Jungen</th> <th>Mädchen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mindestens einmal in den letzten 30 Tagen</td> <td>25 %</td> <td>25 %</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>*Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)</small></p>	Häufigkeit des Konsums von E-Zigaretten und Puffs bei 15-Jährigen, 2022	Jungen	Mädchen	Mindestens einmal in den letzten 30 Tagen	25 %	25 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nun gut, es sind 25%, ohne grosse Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen</li> </ul>
Häufigkeit des Konsums von E-Zigaretten und Puffs bei 15-Jährigen, 2022	Jungen	Mädchen						
Mindestens einmal in den letzten 30 Tagen	25 %	25 %						
7	<p>Ca. 30% haben in den letzten 30 Tagen mindestens Nikotinprodukt konsumiert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hier die Zusammenfassung der Daten in Bezug auf den Konsum von Tabak und ähnlichen Erzeugnissen. Wie ihr deutlich sieht, hat sich der Konsum häufig vervielfacht.</li> </ul>						
8	<p>Tabakkonsum, Verkehrsunfälle, Suizid, Infektionskrankheiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quiz: Sie können bunte Karten für die Antworten verwenden oder ein Kahoot vorschlagen.</li> <li>- Die Klasse fragen, welche dieser Todesursachen, in der Schweiz am häufigsten ist.</li> </ul>						
9	<p>Tabakkonsum: 30 Todesfälle pro Jahr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Antworten zeigen und die Klasse über den Unterschied zu den eigenen Wahrnehmungen nachdenken lassen.</li> <li>- Tabagismus ist eine der häufigsten Ursachen, weil alle Krankheiten damit zusammenhängen (Tumoren, Schlaganfall, Chronische obstruktive Bronchopathie, ...). Zusätzlich</li> <li>- Möglichkeit zur Ausschöpfung der Thematik noch über die Konsequenzen des Rauchs nachzudenken:</li> <li>- Möglichkeit sich in der Klasse in kleinen Gruppen noch intensiver damit zu beschäftigen und die Antworten auf den Websites des Bundesamts für Gesundheit <a href="https://www.bag.admin.ch/bag/it/home.html">https://www.bag.admin.ch/bag/it/home.html</a> oder für Statistik <a href="https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home.html">https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home.html</a> zu suchen</li> </ul>						

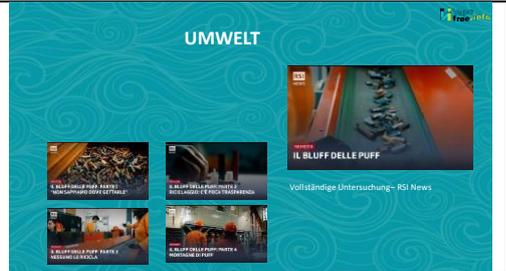
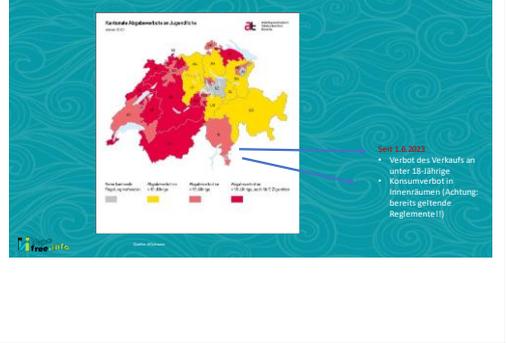
10	<p>Wie viele Stoffe enthält der Rauch einer Zigarette?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klassengruppe fragen, welche Substanzen der Rauch der herkömmlichen Zigarette enthält</li> </ul>
11	<p>Mehr als 7000 Stoffe in einer Zigarette</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle diese Substanzen und noch viele andere wurden im Rauch herkömmlicher Zigaretten gefunden</li> <li>- Einige Zusatzstoffe tarnen den herben Geschmack des Tabaks und fördern das Inhalieren des Rauchs (Minze)</li> <li>- Möglichkeit einer Erweiterung</li> </ul>
12	 <p>Schaut euch das Foto genau an ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fragen Sie die Klassengruppe, wie viele E-Zigaretten und Einweg-E-Zigaretten im Bild zu sehen sind</li> </ul>
13	<p>Wie viele Vapes seht ihr?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Anzahl wählen lassen</li> </ul>
14		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 <b>Einweg</b>-E-Zigaretten</li> </ul>
15	 <p>E-Zigaretten der 1. bis 4. Generation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Klassengruppe die Entwicklung der E-Zigaretten zeigen und wie sie sich mit der Zeit verändert haben.</li> <li>- Um 1950 erkannte man, dass immer mehr Menschen durch den Rauch der Tabakzigarette an Gesundheitsproblemen litten. 1963 stellte der Amerikaner Herbert A. Gilbert den ersten Prototyp der E-Zigarette vor. Der eigentliche Ursprung des Geräts, wie wir es heute kennen, geht jedoch auf 2003 zurück, als der chinesische Apotheker Hon Lik das erste kommerzielle Produkt entwickelte, das auf einer Ultraschalltechnologie beruhte. Motiviert hatte ihn der Tod seines Vaters, eines starken Rauchers, an Lungenkrebs. Seither hat sich die E-Zigarette stark verbreitet und hat verschiedenen Formen und Farben angenommen, um immer mehr</li> </ul>

		<p>Konsumenten und vor allem immer mehr Jugendliche zu verlocken.</p>
16	 <p>E-Zigarette der 5. Generation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die 5. Generation zeigen, die Einweg-E-Zigaretten/Puffs und ihre Zusammensetzung</li> </ul>
17	<p>Was ist der Unterschied zwischen Vapes und erhitzbaren Tabakprodukten?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klasse fragen, welcher Unterschied zwischen der E-Zigarette und den Produkten mit Tabakerhitzung besteht</li> </ul>
18	 <p>Erhitzbare Tabakprodukte</p> <p>VS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Unterschiede zeigen</li> </ul>
19	<p>Vapes geben ab ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klassengruppe fragen, was von den E-Zigaretten ausgestossen wird ....</li> </ul>
20		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erklären, was in einer E-Zigarette enthalten ist, nämlich nicht einfach Wasserdampf, sondern viele Komponenten, die sich auf die Gesundheit auswirken.</li> </ul>
21	 <p>Propylenglykol → <b>Formaldehyd</b></p> <p>Aceton</p> <p>Ethylbenzol → <b>Formaldehyd, Kadmium</b></p> <p>Formaldehyd → <b>Krebsauslöser</b></p> <p>Nicotin, Nikotinsalze, synthetisches Nikotin</p> <p>Schwermetalle (Nickel, Zinn, Blei)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einige Beispiele zeigen</li> </ul>

22	<p>Wie viel Nikotin enthalten Vapes?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klassengruppe fragen, wie viel Nikotin eine E-Zigarette enthält</li> </ul>																																													
23	<p>2% = 20 mg/ml = 2 ml</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigentlich sind alle Antworten richtig, denn die gesetzliche Grenze beträgt 20 mg/ml, was bereits einem hohen Nikotinanteil entspricht; es gibt jedoch auch illegale Produkte, welche die Grenze von 20mg/ml übersteigen.</li> </ul>																																													
24	<p>Zigaretten in einem Vape</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anzahl Zigaretten im Verhältnis zu Einweg-E-Zigaretten/Puffs</li> </ul>																																													
25	<p>Zigaretten in Puffs</p> <table border="1" data-bbox="295 1064 534 1232"> <thead> <tr> <th>Brand</th> <th>Puffs</th> <th>= Zigaretten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Puff Bar</td><td>800</td><td>30</td></tr> <tr><td>Puff Pen</td><td>800</td><td>60</td></tr> <tr><td>Puff Long XL</td><td>2000</td><td>150</td></tr> <tr><td>Puff Pen</td><td>3000</td><td>150</td></tr> <tr><td>Click Bar Lite</td><td>400</td><td>30</td></tr> <tr><td>Click Bar</td><td>575</td><td>43</td></tr> <tr><td>Click Bar Pro</td><td>1500</td><td>113</td></tr> <tr><td>Click Bar X1000</td><td>4000</td><td>300</td></tr> <tr><td>Click Bar Pro X1000</td><td>500</td><td>43</td></tr> <tr><td>Vapeman Solo Bar Disposable 20mg</td><td>1500</td><td>113</td></tr> <tr><td>SMOK Disposable Mini 2%</td><td>300</td><td>23</td></tr> <tr><td>SMOK Disposable 20mg</td><td>100</td><td>11</td></tr> <tr><td>Click Bar</td><td>3000</td><td>75</td></tr> <tr><td>Happy Puff Drinks 2% 16ml</td><td>4000-5000</td><td>138-413</td></tr> </tbody> </table> <p>Quelle: AT Schweiz</p> 	Brand	Puffs	= Zigaretten	Puff Bar	800	30	Puff Pen	800	60	Puff Long XL	2000	150	Puff Pen	3000	150	Click Bar Lite	400	30	Click Bar	575	43	Click Bar Pro	1500	113	Click Bar X1000	4000	300	Click Bar Pro X1000	500	43	Vapeman Solo Bar Disposable 20mg	1500	113	SMOK Disposable Mini 2%	300	23	SMOK Disposable 20mg	100	11	Click Bar	3000	75	Happy Puff Drinks 2% 16ml	4000-5000	138-413	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie viele Zigaretten im Vergleich zu Einweg-E-Zigaretten/Puffs; das Verhältnis zwischen Puffs und Zigaretten aufzeigen, um sich über den Nikotinkonsum Gedanken zu machen</li> </ul>
Brand	Puffs	= Zigaretten																																													
Puff Bar	800	30																																													
Puff Pen	800	60																																													
Puff Long XL	2000	150																																													
Puff Pen	3000	150																																													
Click Bar Lite	400	30																																													
Click Bar	575	43																																													
Click Bar Pro	1500	113																																													
Click Bar X1000	4000	300																																													
Click Bar Pro X1000	500	43																																													
Vapeman Solo Bar Disposable 20mg	1500	113																																													
SMOK Disposable Mini 2%	300	23																																													
SMOK Disposable 20mg	100	11																																													
Click Bar	3000	75																																													
Happy Puff Drinks 2% 16ml	4000-5000	138-413																																													
26	<p>Wie lange braucht Nikotin, um ins Gehirn zu gelangen?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klassengruppe fragen, wie lange das Nikotin braucht, um ins Gehirn zu gelangen.</li> </ul>																																													
27	<p>Nikotin braucht 7 Sekunden, um von den Lungen zu den Rezeptoren im Gehirn zu gelangen. Stillt man die Lust, zu rauchen, nicht, treten die typischen Entzugssymptome auf.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie aus dem Bild hervorgeht, braucht es rund 7 Sekunden.</li> </ul>																																													

28	<p><b>Nikotin wirkt ...?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stimulierend</li> <li>Entspannend</li> <li>Kommt drauf an, wie viel und was du rauchst</li> <li>Kommt drauf an, wie du dich fühlst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klassengruppe fragen, was für eine Substanz Nikotin ist ...</li> </ul>
29	<p><b>Was ist Nikotin?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nikotin kommt in der Tabakpflanze vor, insbesondere in den Blättern, die getrocknet, behandelt und gebrannt werden. Nikotin ist ein starkes Nervengift und ein Insektizid, es ist stimulierend und macht sehr schnell abhängig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erklären, was Nikotin ist, nämlich eine stimulierende Substanz, die stark süchtig macht. Nach dem Konsum kommt es zu einem Gefühl der Entspannung, das durch den Mangel bewirkt wird.</li> </ul>
30	<p><b>Die Wirkungen im Gehirn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erhöhung der Verbindungen, Nikotin verändert die Synapsenbildung</li> <li>Falsches Wachheitsempfinden</li> <li>Ausschüttung von Dopamin und Noradrenalin → Genuss Wohlfühl</li> <li>Bei Jugendlichen wirkt es auf die Teile des Gehirns, welche die Aufmerksamkeit, das Lernen, die Stimmung und die Impulskontrolle regulieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Auswirkungen im Gehirn erläutern</li> </ul>
31	<p><b>Warum fängt man eurer Meinung nach an zu vaper?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klassengruppe fragen, warum man E-Zigaretten zu rauchen beginnt</li> <li>- Die Diskussion eröffnen und überlegen, warum Jugendliche mit dem Konsum beginnen und die Gründe auf die Flipchart/Tafel/schreiben ...</li> </ul>
32	<p><b>Tabak und ähnliche Produkte ... freie Wahl?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klasse überlegen lassen, ob man wirklich frei wählen kann, angesichts der gezeigten attraktiven bunten Fachgeschäfte, wo die Produkte angeboten werden ...</li> </ul>
33	<p><b>Zeigen, wo sie in den sozialen Medien zu finden sind → Youtube</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeigen, wo sie in den sozialen Medien zu finden sind → Youtube</li> </ul>

34	 <p>Werbung von Influencern mit vielen Followern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instagram</li> </ul>
35	 <p>Direktverkauf</p> <p>MAGEE BAR</p> <p>«Kindersicherung zu ernst genommen»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TikTok</li> <li>-</li> </ul>
36	 <p>Facebook</p> <p>PUFF BAR</p> <p>Cafe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facebook</li> <li>- Eventuell kann man die Video-Aktivität vorschlagen s. <b>Pädagogische Blätter</b> in der Infothek/Material</li> </ul>
37	<p>Verlasst ihr euch auf die Angaben auf der Verpackung?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schüler fragen, ob sie glauben, was auf den Verpackungen von E-Zigaretten steht.</li> <li>- Überlegungen zur Beschriftung, zu den Angaben, ...</li> <li>- Dann die unvollständigen Informationen, die schlechten Informationen über die Komponenten aufzeigen, ... inwieweit bis jetzt keine eindeutige Regelung besteht.</li> </ul>
38	 <p>VERPACKUNG</p> <p>PUFF BAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit der Klassengruppe die Verpackungsbeschriftung einer Einweg-E-Zigarette diskutieren, die verschiedenen Kennzeichnungen, die verschiedenen Angaben verstehen, ...</li> <li>- Auch über die Werbung nachdenken,...</li> <li>- Die Diskussion eröffnen</li> </ul>
39	<p>VERPACKUNG</p> <p>Die Angaben zur Produktzusammensetzung sind häufig unvollständig.</p> <p>Die konsumierende Person ist schlecht über die Inhaltsstoffe der Flüssigkeit informiert, die sie inhaliert.</p> <p>Der Vermerk «nikotinfrei» garantiert nicht, dass kein Nikotin drin ist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abschliessend einige Ideen formulieren</li> <li>- Zusätzlich können <b>die pädagogischen Blätter</b> des Materials verwendet werden.</li> </ul>

40		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die gesamte Untersuchung zeigen und dann die Diskussion eröffnen</li> <li>- Als Alternative die verschiedenen Folgen bei verschiedenen Gelegenheiten zeigen und nach jeder Folge die Diskussion eröffnen. Zusätzlich können die <b>pädagogischen Blätter</b> des Materials verwendet werden.</li> </ul>
41		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Als Konklusion eine abschliessende Botschaft</li> </ul>
42		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskussion über das Gesetz in der Schweiz</li> </ul>
43		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Gesetzgebung in der Schweiz: Die Karte der Schweiz mit der Verteilung der Bestimmungen des Verkaufsverbots an Minderjährige zeigen</li> <li>- Die Website <a href="http://www.at-schweiz.ch">www.at-schweiz.ch</a> besuchen,</li> <li>- Die Website des Bundes besuchen: <a href="https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/gesetze-und-bewilligungen/gesetzgebung/gesetzgebung-mensch-gesundheit/gesetzgebung-tabakprodukte-schutz-vor-passivrauchen.html">https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/gesetze-und-bewilligungen/gesetzgebung/gesetzgebung-mensch-gesundheit/gesetzgebung-tabakprodukte-schutz-vor-passivrauchen.html</a></li> <li>- Diskussion lancieren</li> </ul>
44		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeigen, an wen man sich bei Fragen bzw. zur Hilfe für die Entwöhnung wenden kann, im eigenen Kanton, ...</li> </ul>
45		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielraum lassen für Fragen, Beobachtungen,...</li> </ul>



Wer alle Antworten  
kennt, hat sich nicht  
alle Fragen gestellt  
(Confucius)

**VIELEN DANK FÜR DIE  
AUFMERKSAMKEIT**



- Abschluss