

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

**«Ich brauche  
keine, um  
spontan zu  
sein.»**



# Um was geht's?

Projektvorstellung «zackstark»



KANTON AARGAU



LUNGENLIGA AARGAU

# Wer steht hinter dem Projekt?

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

Trägerschaft:



Operative Leitung:

**Gesundheitsförderung und  
Prävention, Lungenliga Aargau**  
Stephanie Unternährer, Silvia Loosli



## Ausgangslage

- Der Tabakkonsum ist das grösste Gesundheitsrisiko und die bedeutendste Ursache frühzeitiger Sterblichkeit.
- Zwischen dem 15. und 18. Lebensjahr steigt der Anteil der Rauchenden sprunghaft an.
- Wer mit 18 Jahren nicht raucht, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht mehr beginnen. (Suchtmonitoring 2015)



**Hier setzt das Projekt «zackstark» an und hat als Hauptziel den Einstieg ins Rauchen bei Jugendlichen zu verhindern.**

# Umsetzung

- Lernende werden durch den Ausbildungsverantwortlichen im Betrieb über das Projekt informiert.
- Eine Vereinbarung wird bei Lehrbeginn im August ausgefüllt, wenn gewünscht persönlich unterzeichnet.
- Bei Einhalten der Vereinbarung gibt es jährlich oder am Ende der Lehre eine Belohnung.

# Belohnung

Wird vom Betrieb festgelegt und übernommen



...oder eigene Ideen.

## Gegenstand der Vereinbarung

- Der/die Lernende verpflichtet sich, sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit nicht zu rauchen (Zigaretten, Shishas, Tabakwaren) und keine E-Produkte (z.B. E-Zigaretten) zu konsumieren.
- Die Vereinbarung gilt über die gesamte Lehre hinweg. Werden die genannten Bedingungen nicht eingehalten, gilt die Vereinbarung als aufgelöst. Der/die Lernende meldet dies der verantwortlichen Person des Lehrbetriebes.
- Jede/r erfolgreich/e Lernende erhält eine Belohnung, die der Betrieb dem Lernenden auszahlt. Die Belohnungsart sowie der Belohnungszeitpunkt wird vom Betrieb festgelegt. Der Wert der Belohnung muss zwingend mindestens CHF 100.- pro Lehrjahr betragen (Bargeld, Gutscheine) oder mindestens zwei zusätzliche Ferien-/Jokertage beinhalten.
- Die Belohnung wird vollständig vom Lehrbetrieb übernommen. Während dem Projektjahr werden regelmässig Geschenke vom Projekt zur Verfügung gestellt.
- Um die Tabakabstinenz zu überprüfen, können auf Wunsch vom Betrieb Stichproben (CO-Blastest) durchgeführt werden.

# Voraussetzung



**A** Ich bin und bleibe NichtraucherIn

**B** Ich werde wieder NichtraucherIn



A

Ich bin **Nicht**raucherIn



Ich will rauchfrei durch die Lehre



Ich unterzeichne zusammen mit meinem Lehrbetrieb die Vereinbarung



Ich habe während des Lehrjahrs....

**geraucht**



Ich bin draussen und melde es meinem Berufsbildner

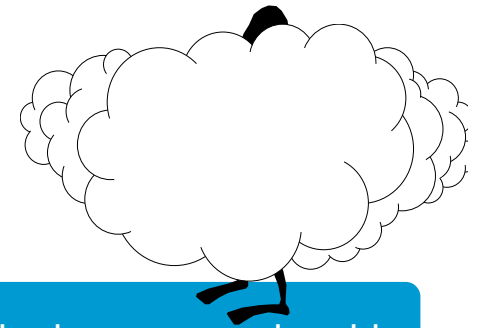


**nicht  
geraucht**

Ich freue mich über die Belohnung



**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre





B

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

Ich bin RaucherIn



Ich höre auf zu rauchen und  
will rauchfrei durch die  
Lehre



Ich unterzeichne zusammen  
mit meinem Lehrbetrieb die  
Vereinbarung

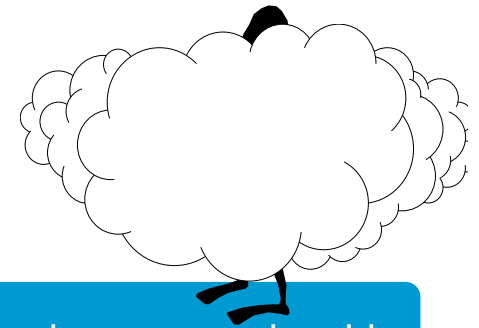


Ich habe während des  
Lehrjahrs....

geraucht



Ich bin draussen und melde  
es meinem Berufsbildner



nicht  
geraucht



Ich freue mich über die  
Belohnung



# Zigarette und Gesundheit

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre



Kurzfilm mit den wichtigsten Infos zum Thema  
Rauchen (SRF , Sendung Puls, 2014)



KANTON AARGAU



LUNGENLIGA AARGAU

# Auskunft geben gerne...



Silvia Loosli  
Stephanie Unternährer

**Lungenliga Aargau**  
**Hintere Bahnhofstrasse 6**  
**5001 Aarau**  
**062 832 40 14**

**zackstark@llag.ch**

**[www.zackstark.ch](http://www.zackstark.ch)**



# Wer noch mehr wissen will...



## Zusätzliche Infos über:

- Verschiedene Tabakwaren
- Wasserpfeife
- CBD-Hanf



# Tabakwaren

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

## Rauchwaren:

- Zigaretten
- Wasserpfeifen /Shishas
- Zigarren (Stumpen)
- Pfeifen
- Handgerollte Zigaretten

## Rauchloser Tabak:

- Schnupftabak
- Kautabak
- Mundtabak (Snus)

## Erhitzter Tabak:

- iQOS, Ploom, etc.

## E-Zigaretten, E-Shisha



  
KANTON AARGAU

  
LUNGENLIGA AARGAU

# Wasserpfeife



## Die Harmlosigkeit der Shisha ist ein Mythos!

(Daiana Stolz, leitende Ärztin an der Klinik für Pneumologie des Unispitals Basel, Herbst 2011)

## Genau so schädlich!

- kein Filter: mehr Giftstoffe gelangen in die Lunge
- Durch Wasserkühlung: tiefere Inhalation des Rauchs
- Tiefe Glutzone: höhere Giftstoffgehalt (v.a. auch Kohlenmonoxid)
- Rauchzeiten 45' – 60': viel länger als bei herkömmlicher Zigarette
- Krankheitsübertragung: durch Mundstück und Mikroklima im Schlauch



# Hanfzigaretten, CBD-Hanf



- Tabakzigaretten mit Hanfanteil
- Legal, weil CBD-Hanf
- Der Wirkstoff CBD löst keinen Rausch aus, jedoch wird ihm eine beruhigende Wirkung nachgesagt.
- Hanfzigaretten sind genau so gesundheitsschädigend wie normale Zigaretten.

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

**«Ich brauche  
keine, um  
cool zu sein.»**



**Herzlichen Dank für das Interesse!**

Projektvorstellung «zackstark»



KANTON AARGAU



LUNGENLIGA AARGAU