Von Rauchwolken zu Dampf

Evolution und Herausforderungen des modernen Tabakkonsums

Verfasser: Bugjisha Isuf, Kastrati Gren, Memeti Aid, Selimi Amir

Abgabedatum: 14.12.2024

Schule: BZWU Flawil

Klasse: BPL22a

Lehrperson: Raphael Kägi

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort **3**

2 Einleitung **4**

2.1 Mindmap *5*

3 Hauptteil **6**

3.1 Die Geschichte des Tabaks in der Schweiz *6*

3.1.1 Was ist Nikotin 7

3.1.2 Historischer Vergleich von Tabakprodukten 8

3.1.3 Produktevergleich 8

3.1.4 Zahlen und Fakten 11

3.1.5 Gesundheitliche Risiken des Rauchens 15

3.1.6 Interview mit einem raucherkrankten COPD-Patienten 17

3.2 Psychologische Mechanismen der Nikotinabhängigkeit *20*

3.2.1 Symptome des Nikotinentzugs 20

3.2.2 Interview zum Thema Rauchstopp 21

3.3 Einstiegsalter und Gründe für das Rauchen *26*

3.3.1 Umfrage 26

3.4 Strategien zur Rauchentwöhnung *49*

3.4.1 Onlineberatung 49

3.4.2 Unterstützung zum Rauchstopp 50

3.4.3 Nikotinhaltige Medikamente 50

3.5 Selbstexperimente *52*

3.5.1 Eine Woche ohne Rauchen – Mein Selbstexperiment, Isuf 52

3.5.2 Eine Woche ohne Rauchen – Mein Selbstexperiment, Aid Memeti 53

3.5.3 Woche ohne Rauchen – Gren Kastrati 55

3.5.4 Interview mit einem Hypnose-Experten Markus Neff 56

4 Schlussfolgerung **60**

Abbildungsverzeichnis **62**

Quellenverzeichnis **64**

Eidesstattliche Erklärung **65**

1 Vorwort

Wir haben das Thema "Tabak und Nikotinsucht" gewählt, weil es sehr aktuell ist und viele Menschen betrifft. Rauchen ist ungesund und führt zu vielen schweren Krankheiten wie Lungenkrebs, Herzproblemen und Atemwegserkrankungen. Trotz der bekannten Gefahren greifen immer noch viele junge Menschen zur Zigarette, und die Anzahl der Raucher nimmt nicht ab. Es ist beunruhigend, dass trotz vieler Informationen über die Risiken das Rauchen immer noch weit verbreitet ist. Wir denken, es ist wichtig, dass wir unser Verhalten ändern, um uns selbst und die nächsten Generationen zu schützen.

Für uns ist das Thema aus persönlichen Erfahrungen sehr wichtig. Da ein Bekannter von unserem Kreis, durch die Komplikationen, die durch das Rauchen entstanden sind, gestorben ist, und ein anderer liegt schwer krank im Spital und leidet an Lungenkrebs. Dies zeigte uns, wie gefährlich Rauchen sein kann und wie sehr es das Leben von Menschen und ihren Angehörigen beeinflusst. Diese Verluste haben uns tief getroffen und motivieren uns, mehr über das Thema zu erfahren und durch diese prägenden Ereignisse zu lernen. Wir möchte anderen dabei helfen, die Gefahren des Rauchens besser zu verstehen und vielleicht sogar Menschen dazu zu bringen, mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst damit anzufangen.

Darüber hinaus sind wir als Erwachsene und Eltern ein wichtiges Vorbild für unsere Kinder und die Menschen in unserer Umgebung. Wenn wir rauchen, senden wir die falsche Botschaft, dass Rauchen akzeptabel oder harmlos ist. Dies trägt dazu bei, dass die jüngeren Generationen ebenfalls mit dem Rauchen beginnen. Es ist sehr wichtig, dass wir an unserer Vertiefungsarbeit selbst dazu lernen, was für eine Gefahr uns erwartet. Und damit wir die Generation inspirieren, dass der Tabak Konsum reduziert werden kann.

2 Einleitung

Tabakprodukte spielen seit vielen Jahren eine wichtige Rolle in der Gesellschaft. Früher waren Zigaretten die am meisten verwendeten Produkte, doch heute gibt es auch moderne Alternativen wie E-Zigaretten und Vapes. Trotz der bekannten Gesundheitsrisiken rauchen viele Menschen weiterhin, oft aus Gewohnheit oder Abhängigkeit, was das Aufhören sehr schwer macht.

Für unsere Vertiefungsarbeit haben wir das Thema „Tabak und Nikotinsucht“ gewählt, da es uns persönlich betrifft. Persönliche Erfahrungen haben uns dazu motiviert, die Ursachen und Auswirkungen des Rauchens genauer zu untersuchen. Das Ziel ist es die Folgen und mögliche Lösungsansätze zu verstehen.

Wir möchten zuerst untersuchen, wie Tabakprodukte früher hergestellt wurden und wie sich ihre Zusammensetzung und Produktion bis heute verändert haben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, einen Vergleich zwischen verschiedenen Tabakprodukten zu ziehen.

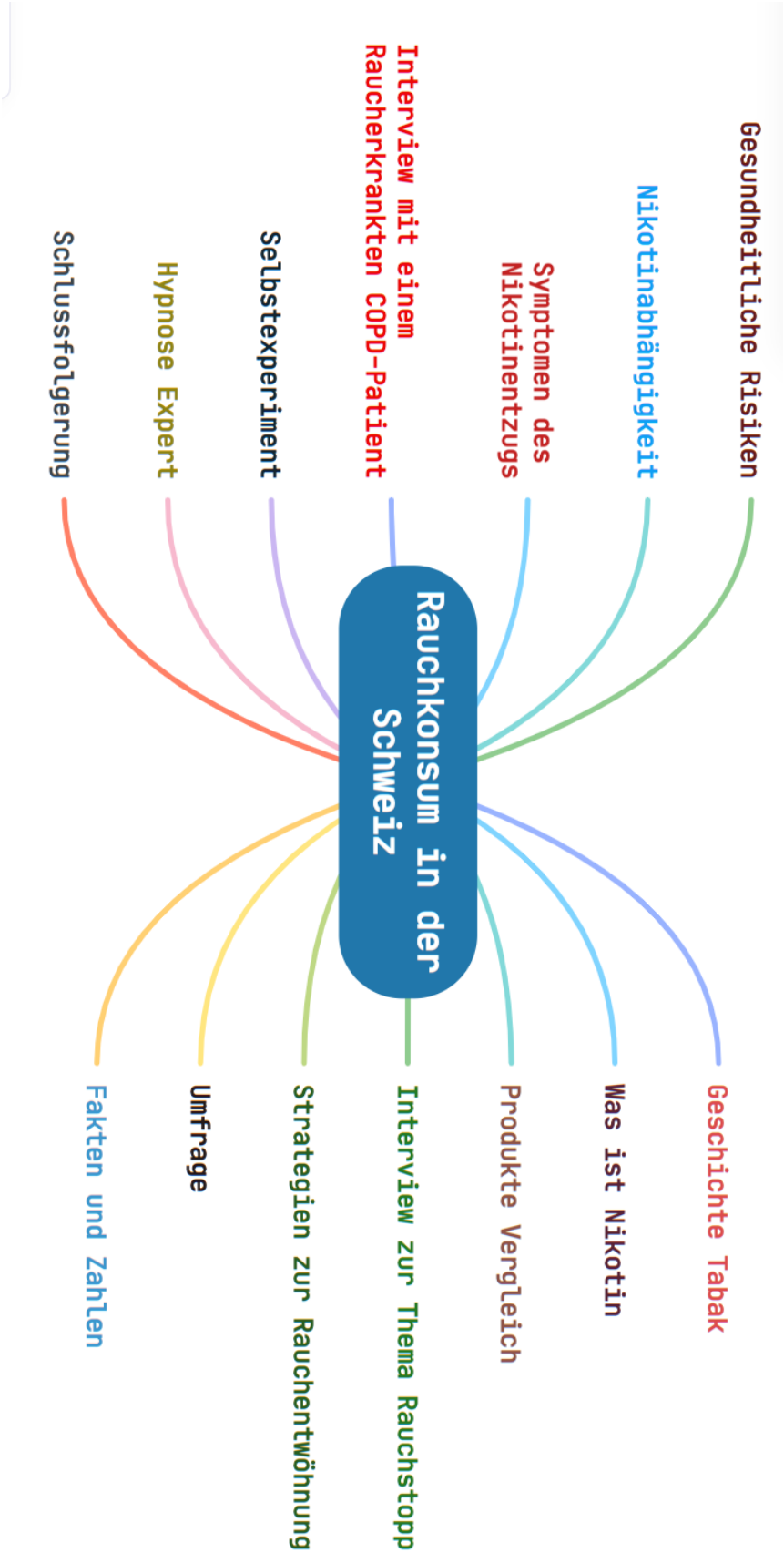
Ein Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Analyse der psychologischen Mechanismen, die zur Nikotinsucht führen. Wir wollen verstehen, warum Menschen abhängig werden, wie Nikotin im Gehirn wirkt und welche Entzugserscheinungen auftreten, wenn man versucht aufzuhören.

Um tiefere Einblicke zu erhalten, planen wir eine Umfrage, um herauszufinden, wann und warum Menschen mit dem Rauchen anfangen, und welche Herausforderungen sie beim Aufhören haben. Zusätzlich möchten wir mit einem Experten sprechen, um mehr über effektive Rauchstopp-Methoden zu erfahren.

Zum Abschluss führen wir ein Selbstexperiment durch, in dem wir eine Woche lang nicht rauchen, um die Herausforderungen eines Rauchstopps selbst zu erleben. Wir werden uns auch mit Hypnose beschäftigen, um herauszufinden, ob diese Methode Betroffenen helfen kann.

Unsere Vertiefungsarbeit wird uns helfen, das Thema Tabak und Nikotinsucht besser zu verstehen, und möglicherweise können wir anderen zeigen, wie wichtig es ist, das Rauchen zu vermeiden oder aufzuhören, bevor es zu spät ist.

2.1 Mindmap


Rauchkonsum in der Schweiz
Gesundheitliche Risiken
Nikotinabhängigkeit
Symptomen des Nikotinentzugs
Interview mit einem Raucherkrankten COPD-Patient
Selbstexperiment
Hypnose Expert
Schlussfolgerung
Geschichte Tabak
Was ist Nikotin
Produkte Vergleich
Interview zur Thema Rauchstopp
Strategien zur Rauchentwöhnung
Umfrage
Fakten und Zahlen

3 Hauptteil

3.1 Die Geschichte des Tabaks in der Schweiz

Tabak ist eine Pflanze, die Christoph Kolumbus 1492 von Amerika nach Europa brachte. In der Schweiz wurde Tabak 1560 zum ersten Mal erwähnt. Ab 1680 bauten die Menschen in Basel und im Tessin Tabak an. Das Rauchen und Schnupfen von Tabak verbreitete sich langsam im Land.

1719 förderte der Kanton Bern den Tabakanbau. Um Schweizer Tabak vor Importen zu schützen, führte die Regierung 1723 ein Patent ein. In Payerne entstanden 1726 die ersten Tabakfabriken, um Tabak zu verkaufen und ins Ausland zu exportieren.

1930 gründeten Tabakkäufer eine Genossenschaft, um die Produktion und Preise zu kontrollieren. Während des Zweiten Weltkriegs stiegen die Tabakpreise und die Anbaufläche verdoppelte sich. 1944 kam 40 % des in der Schweiz gerauchten Pfeifentabaks aus der Schweiz.

Seit den 1990er Jahren geht der Tabakanbau zurück. Die Fläche sank, da importierter Tabak billiger wurde und neue Anti-Raucher-Gesetze eingeführt wurden. Heute gibt es nur noch wenige Tabakbauern in der Schweiz, und die Zukunft des Schweizer Tabaks ist ungewiss *(www.hls-dhs-dss.ch, 2024)*.

Abbildung 1: Frauen und Kinder erlesen in einem Walliser Unternehmen im Rhonetal Tabakblätter, 1941

3.1.1 Was ist Nikotin

Das Tabak hat eine chemische Substanz, die Nikotin genannt wird. Durch das Rauchen von Tabak, kommt das Nikotin über die Lunge schnell in den Blutkreislauf. So gelangt das Nikotin schneller ins Gehirn als durch eine Spritze in die Vene.

Im Gehirn hat Nikotin verschiedene Wirkungen. Es regt das zentrale Nervensystem an, was bedeutet, dass es das Gehirn aktiver macht. Dadurch fühlen sich viele Menschen wacher und aufmerksamer. Nikotin sorgt auch dafür, dass bestimmte Stoffe freigesetzt werden, die Signale im Gehirn übertragen. Ein wichtiger Stoff ist das Dopamin. Dopamin löst ein Gefühl von Freude und Belohnung, was das Rauchen für viele angenehm macht und dazu führt, dass es süchtig nach dem Rauchen macht.

Aber Nikotin hat auch negative Auswirkungen. Es kann den Herzschlag schneller machen und den Blutdruck erhöhen, was langfristig die Gesundheit schaden kann. Nikotin macht stark abhängig, weshalb viele Menschen Probleme haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist wichtig, die gesundheitlichen Risiken von Tabak zu kennen *(www.dkfc.de, 2024)*.

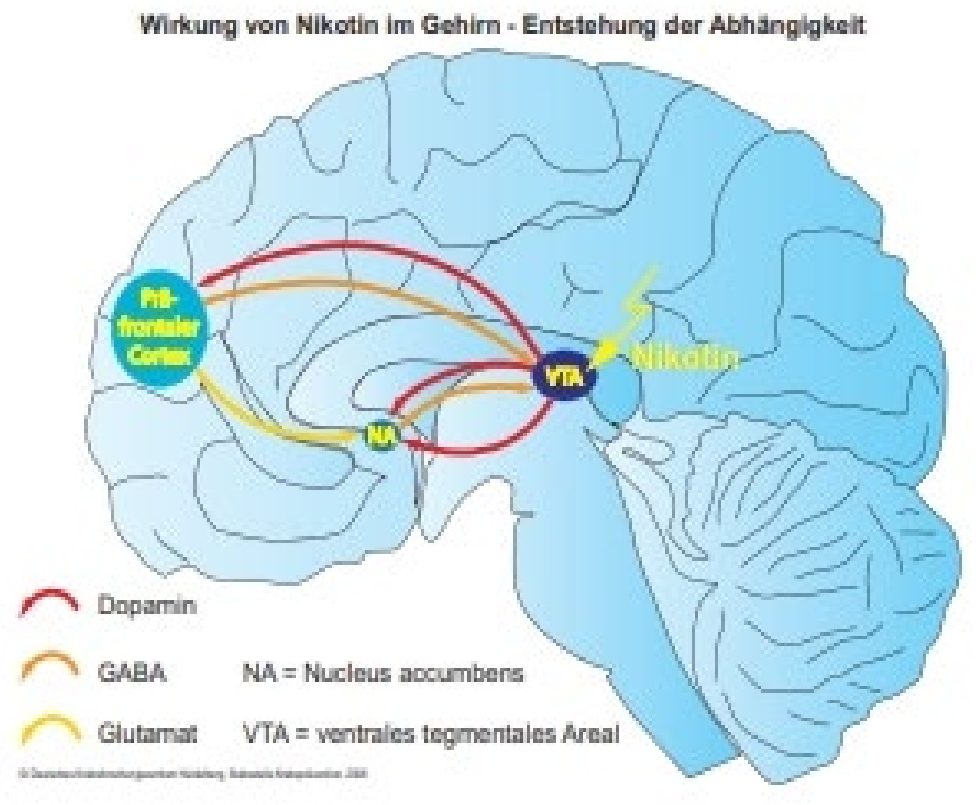


Abbildung 2: Pharmakologische Wirkung von Nikotin, Wirkung von Nikotin im Gehirn

3.1.2 Historischer Vergleich von Tabakprodukten

Tabak-Produkte Früher vs. Heute

Früher haben Menschen Tabak auf andere Arten genutzt. Am Anfang war das Pfeifenrauchen sehr beliebt. Danach wurde das Schnupfen von Tabak bei reichen Menschen modern, weil es als schick und gesund galt. Später kamen Zigarren, die ein Symbol für Wohlstand waren. Im 19. Jahrhundert entstanden Zigaretten. Sie waren günstiger und wurden so für alle Menschen zugänglich.

Heute gibt es viele neue Tabakprodukte. E-Zigaretten wurden 2004 erfunden. Sie liefern Nikotin, aber ohne den Rauch und viele Schadstoffe von normalen Zigaretten. Auch Shishas, Tabakerhitzer und Nikotinpflaster sind heute beliebt. Diese Produkte werden oft als weniger schädlich gesehen.

Der Unterschied zwischen früher und heute ist gross. Früher gab es einfache Produkte wie Pfeifen und Zigarren. Heute gibt es moderne Alternativen, die für viele Menschen praktischer oder gesünder wirken. Doch eine Sache bleibt gleich: Alle Tabakprodukte enthalten Nikotin und machen süchtig *(www.happy-liquid.de, 2024)*.

Abbildung 4: Tabak Geschichte

Abbildung 3: Die Tabakpflanze

3.1.3 Produktevergleich

Vergleich von Tabakprodukten: Vor- und Nachteile, Schädlichkeit und Preise in der Schweiz

Diese Produkte möchten wir in den folgenden Artikeln näher anschauen *(sg.feel-ok.ch,2024)*:

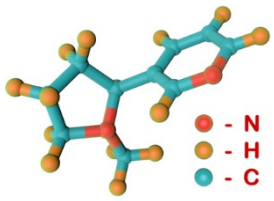


Abbildung 5: Nikotin

Abbildung 6: Tabakerhitzer

Abbildung 7: Zigaretten

Abbildung 8: Schnupftabak

Abbildung 9: Wasserpfeife

Abbildung 10: Kautabak

Abbildung 11: Snus

Abbildung 12: Zigarren

Abbildung 13: E-Zigaretten

Abbildung 14: Nikotinersatz

Abbildung 16: Vape

Abbildung 15: Joint mit Tabak

Produktname	Schädlich von 1 - 5	Sucht von 1 - 5	Preis 1 - 5	Geschmack 1 - 5	Total Zigaretten
Zigaretten	🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	15 stk.
Zigarillos	🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	13 stk.
Wasserpfeife	🚬🚬🚬🚬	🚬🚬	🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬🚬🚬	15 stk.
Snus	🚬🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	🚬	12 stk.
E-Zigaretten	🚬🚬🚬	🚬🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	🚬🚬	13 stk.
Zigarren	🚬🚬🚬🚬	🚬🚬	🚬🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	14 stk.
Schnupftabak	🚬🚬	🚬	🚬🚬🚬🚬	🚬	9 stk.
Tabakerhitzer	🚬🚬🚬	🚬🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	🚬🚬🚬	14 stk.
Joint mit Tabak	🚬🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬🚬🚬	🚬🚬	17 stk.
Wasserpfeife	🚬🚬	🚬	🚬🚬🚬🚬	🚬🚬🚬🚬	11 stk.

Produktname	Vorteile (+)	Nachteile (-)	Schädlichkeit	Preis
Zigaretten	Einfach erhältlich, billig in der Herstellung.	Hohe Suchtgefahr, schädlich für die Lunge.	Sehr schädlich: Verursacht Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen.	8-10 CHF pro Packung *(20 Stück)*
Zigarillos	Weniger Rauch und Geruch.	Grosse Mengen an Rauch und Kohlenmonoxid.	Sehr schädlich: Verursacht Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen.	12-15 CHF pro Packung *(10 Stück)*
Wasserpfeife	Starker Geschmack, geselliges Raucherlebnis.	Grosse Mengen an Rauch und Kohlenmonoxid	Sehr schädlich: Kann mehr Rauch und Kohlenmonoxid abgeben als Zigaretten.	15-25 CHF für Tabak (250g)
Snus	Keine Rauchbelastung.	Suchtgefahr, erhöht das Risiko für Mundkrebs.	Erhöht das Risiko für Mund-, Rachen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs.	5-8 CHF pro Packung *(20 Portionen)*
E- Zigaretten	Keine Rauchbelastung.	Suchtgefahr, erhöht das Risiko für Mundkrebs.	Weniger schädlich als Zigaretten, aber langfristige Risiken sind unbekannt.	5-10 CHF für Flüssigkeit *(10ml)*
Zigarren	Längere Rauchdauer, Luxusprodukt.	Hoher Nikotingehalt, sehr schädlich für die Lunge.	Sehr schädlich: Hoher Gehalt an Karzinogenen, erhöhtes Risiko für Mund- und Lungenkrebs.	10-30 CHF pro Zigarre

3.1.4 Zahlen und Fakten

Im Jahr 2022 rauchten 26 % der Menschen in der Schweiz Zigaretten, E-Zigaretten, Tabak-Erhitzer, Schnupftabak oder Kautabak.

26% der Menschen rauchten im Jahr 2022 folgende Produkte: Zigaretten, E-Zigaretten, Tabak-Erhitzer, Schnupftabak und Kautabak.

Verbrauch

Die Anzahl der konsumierten Zigaretten ging leicht zurück, denn es werden nun auch andere Produkte verwendet, vor allem bei jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren.

Der Tabakkonsum ist in der Schweiz ein grosses Problem. In der Schweiz ist der Tabakkonsum eine grosse Herausforderung. Jedes Jahr sterben 9500 Menschen durch Tabak, und es kostet das Gesundheitssystem fast 3,9 Milliarden Euro. Jährlich sterben 9500 Menschen durch den Tabak Konsum und im Gesundheitssystem ist dies auch eine Schwierigkeit.

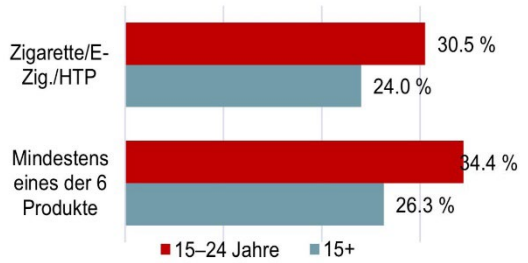
Dadurch, dass es neue Nikotinprodukte auf dem Markt gibt, sinkt der Verkauf von den Zigaretten im Jahr 2022 um 40%. Diese könnten vielleicht weniger schädlich sein als Zigaretten, jedoch es gibt noch keine genauen Untersuchungen über ihre Langzeitfolgen. Sie können zwar einigen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, aber sie machen trotzdem weiter abhängig und haben auch Gesundheitsrisiken.

Hoher Konsum von Nikotinprodukten

Laut einer Umfrage des Bundesamts für Gesundheit rauchten im Jahr 2017 etwa 27,1 % der Menschen ab 15 Jahren in der Schweiz. Das schliesst alle Tabakprodukte ein: Zigaretten, Zigarillos, Pfeifen, Wasserpfeifen und seit 2017 auch Tabak-Erhitzer. Im Jahr 2007, blieb der Vergleich bis im Jahr 2017 unverändert.

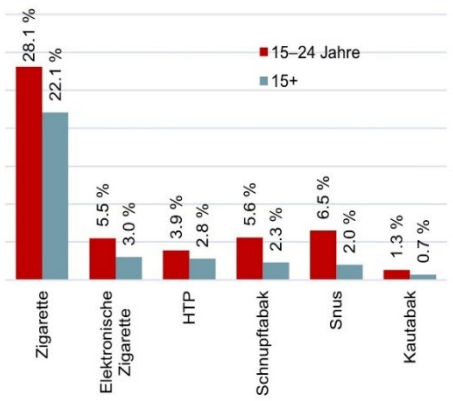
Da die Umfrage nur alle 5 Jahre gemacht wird, führte das Bundesamt für Gesundheit (BAG) eine neue Umfrage im Jahr 2022 durch. Die neuen Regeln gelten nun auch für alternativ Produkte zur Zigarette wie ein Tabak-Erhitzer und eine E-Zigarette. Die Umfrage zeigt, dass 26,3 % der Jugendlichen ab 15 Jahren Tabak oder Nikotinprodukte verwenden.

Bei den 15- bis 24-Jährigen nutzen etwa 24 % Zigaretten, E-Zigaretten oder Tabak-Erhitzer, und bei den 20- bis 24-Jährigen sind es sogar 37,5 %. Dadurch das die Umfragen unterschiedlich geführt wurden, kann der Vergleich nicht genau übereinstimmen, dennoch sind die Zahlen vom Jahr 2017 ähnlich.



Grafik 1: Konsumprävalenz von Nikotinprodukten im Jahr 2022, nach Produktgruppe[4]

Abbildung 17: Konsum von Nikotin Produkten Jahr 2022



Grafik 2: Konsumprävalenz von Nikotinprodukten im Jahr 2022, nach Produkt[4]

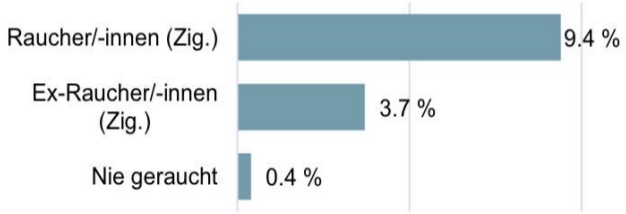
Abbildung 18: Konsum Nach Produkten

Im Jahr 2022 sagten 22,1 % der Leute in der Schweiz, dass sie Zigaretten rauchen, und 12,7 % rauchen jeden Tag.

22,1% der Personen in der Schweiz rauchten im Jahr 2022 Zigaretten und 12,7% von denen rauchen sogar täglich. Von denen rauchen 24% der Männer und 20% von den Frauen. In der Altersgruppe von 15 bis 24 Jahren rauchen 28,1 % Zigaretten. Bei den 20- bis 24-Jährigen sind es sogar 33,8 %.

3 % der Bevölkerung nutzen E-Zigaretten etwa einmal im Monat, und 1,7 % verwenden sie täglich. 70 % der Menschen, die E-Zigaretten benutzen, rauchen auch normale Zigaretten.

2,1 % der Leute haben einen "Dual-Konsum" von Zigaretten und E-Zigaretten. Das bedeutet, dass etwa 10 % der Zigarettenraucher beides konsumieren. Es ist wichtig zu wissen, dass selbst das tägliche Rauchen kleiner Mengen schädlich für die Gesundheit ist.



Grafik 3: Konsumprävalenz von E-Zigaretten im Jahr 2022, nach Raucherstatus[4]

Abbildung 19: Konsum von E-Zigaretten im Jahr 2022

Alternative Produkte wie E-Zigaretten werden von 15- bis 24-Jährigen am häufigsten verwendet, ausser Tabak-Erhitzern (HTP), die vor allem bei 25- bis 34-Jährigen beliebt sind.

Fazit: Im Jahr 2022 war der Konsum von Nikotinprodukten in der Schweiz sehr hoch.

Es gab einzelne Untersuchungen, um zu zeigen, wie sich der Zigarettenkonsum in den Jahren veränderte. Hierzu liefern die SGB und die EGL wichtige Daten. Die Verbreitung der drei Produkte –

Zigaretten, E-Zigaretten und Tabakerhitzer (HPT) – kann auch verglichen werden. Da die SGB und die EGL unterschiedliche Methoden verwenden, sollte dies mit Vorsicht betrachten.

Dadurch das andere Rauch- oder Dampfprodukte beliebter werden, nimmt der Konsum von Zigaretten ab *(→ siehe Grafik 4)*. Der Konsum von Schnupftabak und oralen Produkten nimmt im Jahr 2018 und 2022 zu.

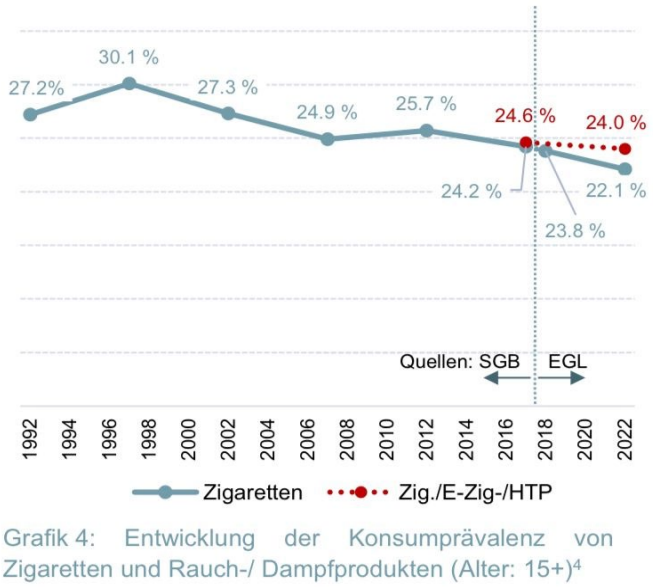


Abbildung 20: Konsum von Tabakprodukten (Alter 15+)

Fazit: Es scheint, dass der Konsum von Tabakprodukten in der Bevölkerung nur geringfügig gesunken ist. Im Gegensatz dazu hat der Gebrauch von alternativen Produkten zugenommen.

Im Jahr 2022 haben 36 % der 11- bis 15-Jährigen innerhalb der letzten 30 Tage mindestens ein Tabak- oder Nikotinprodukt verwendet, einschliesslich rauchloser Produkte. Die Zahlen zeigen, dass mehr als ein Viertel der 15-Jährigen regelmässig konsumieren

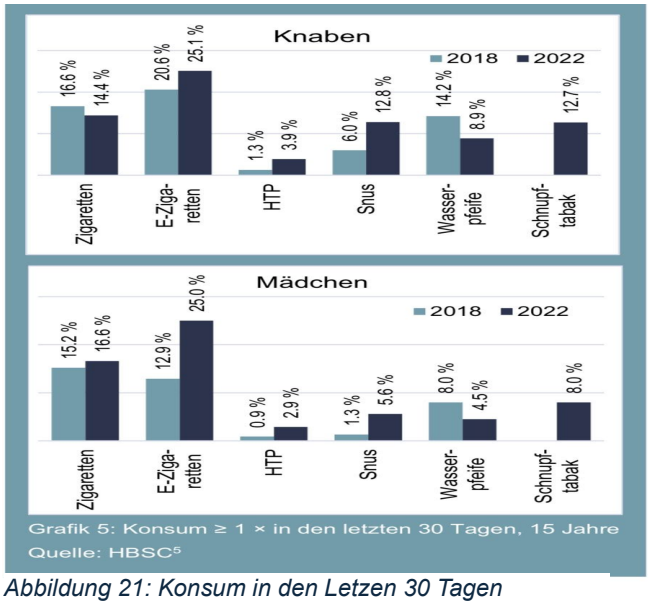


Abbildung 21: Konsum in den Letzen 30 Tagen

Zigaretten

Etwa 6 % der 13-Jährigen und 16 % der 15-Jährigen haben in den letzten 30 Tagen Zigaretten konsumiert. Der Anteil der 15-Jährigen blieb von 2018 bis 2022 stabil, während sich der Konsum bei den 13-Jährigen nahezu verdoppelt hat. 6 % der 15-Jährigen gaben an, dass sie häufig (an mindestens 10 Tagen in den letzten 30 Tagen) Zigaretten rauchten, und 3 % rauchten täglich.

E-Zigaretten

Rund 10 % der 13-Jährigen und 25 % der 15-Jährigen nutzten in den letzten 30 Tagen E-Zigaretten. Etwa 7 % der 15-Jährigen konsumierten diese Produkte regelmässig.

Herausforderung Rauchstopp

Im Jahr 2022 gaben 18,6 % der Bevölkerung an, dass sie mit dem Rauchen aufgehört haben. 56 % der Raucher wollten mit dem Rauchen aufhören, 63 % versuchten es bereits und 76 % möchten ihren Konsum reduzieren. Die 35- bis 54- Jährigen sind besonders motiviert.

Der Rauchstopp ist jedoch nicht einfach. Viele Menschen versuchen mehrmals, mit dem Rauchen aufzuhören. Im Durchschnitt haben sie mindestens schon vier Versuche hinter sich. Die Mehrheit derjenigen, die aufhören wollen, beanspruchten keine professionelle Unterstützung, aber einige nutzen neue Nikotinprodukte wie E-Zigaretten (11 %) oder erhitzte Tabakprodukte (16 %) als Hilfe.

Die Hauptgründe für den Rauchstopp sind die Vorbeugung von Krankheiten und das Beenden der Nikotinsucht. Ärztinnen und Ärzte sowie Familienangehörige und Freunde sind oft die Personen, die am meisten dazu anregen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Passivrauchen schadet auch

Nicht nur Raucher und Raucherinnen leiden unter Tabakschäden. Das Risiko für Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegsinfektionen steigt ebenfalls durch Passivrauchen. Besonders Kinder haben ein erhöhtes Risiko.

Im Jahr 2022 gaben 83 % der Einwohner an, dass sie nicht zulassen, dass jemand in ihren Häusern raucht, im Vergleich zu über 75% im Jahr 2018. Auch Menschen, die täglich rauchen, untersagen das Rauchen zu Hause mit 63%.

Daher zeigt sich hier eine Veränderung der Mentalität. Im Jahr 2017 hatten 9,2% der Schweizer Bevölkerung täglich mindestens eine Stunde lang passives Rauchen. Durch das Inkrafttreten des Bundesgesetzes zum Schutz vor Passivrauchen ist diese Exposition von 2007 bis 2012 deutlich gesunken. Dieser Prozentsatz ist ab 2012 unverändert geblieben. Die Jugendlichen im Alter von 15 bis 34 Jahren und Personen mit geringem Bildungsniveau *(2023_Themenheft_Tabak_Konsum, 2024)*.

3.1.5 Gesundheitliche Risiken des Rauchens

Es ist bekannt, dass das Rauchen schlecht für die Gesundheit ist, aber viele wissen nicht genau wie schlimm. Das Rauchen kann zu sehr viel verschiedenen Krankheiten führen. Ein Raucher hat mehr als ein Doppel so hohes Risiko für Herzkreislauferkrankungen und für Schlaganfälle als ein Nichtraucher. Das Rauchen während der Schwangerschaft schadet schon dem ungeborenen Baby. Es kann zu Komplikationen bei der Geburt oder bei der Schwangerschaft kommen. Es kann auch sein, dass das Kind die Probleme bis zum Erwachsenenalter haben wird. Bekannte Krankheiten sind die Verengung der Bronchien, Atherosklerose und die Zerstörung der Alveoliwände.

Auf dieser Tabelle sieht man wie viele Sachen einem schaden, wenn man raucht. Es gibt viele Menschen, die es ignorieren. Der Grund dafür ist, weil sie zu süchtig sind oder sie von sich selbst aus nicht aufhören möchten. Es sollte jedem bewusst sein, dass es sehr schädlich ist. Die Menschen die schon Krankheiten haben, müssen noch achtsamer sein, da sie es mit dem Rauchen verschlimmern.

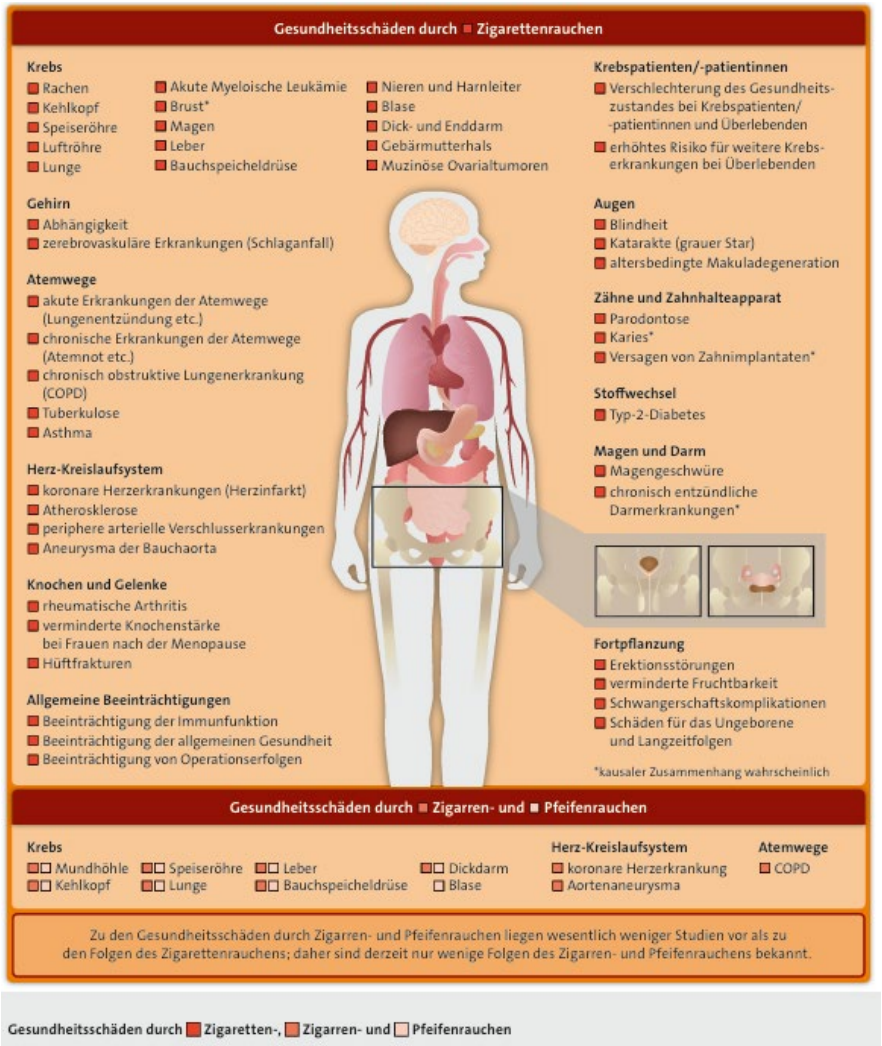


Abbildung 22: Gesundheitsschäden durch Zigarettenrauchen

Abbildung 23: Schädliche und krebserzeugende Substanzen

Wenn eine Frau schwanger ist, sollte sie nicht rauchen. Rauchen schadet ihr und dem Baby. Es kann zu Problemen bei der Geburt führen, für die Frau sowie für das Baby. Man gefährdet die eigene Gesundheit und die des Babys *(www.dkfz.de,2024*).

Um mehr über die Gesundheitsrisiken zu erfahren, haben wir ein Interview gemacht. Die Person hat Lungenkrebs, weil sie geraucht hat. Der Patient ist ein Familienmitglied von einer Person aus unserer Gruppe. Deshalb haben wir Tabakkonsum als Hauptthema für unsere Vertiefungsarbeit gewählt.

3.1.6 Interview mit einem raucherkrankten COPD-Patienten

Name des Interviewpartners:

Melaim Memeti

Das Interview wurde von Herrn Aid Memeti durchgeführt am 25.11.24

Abbildung 24: Aid mit seinem Opa

Einleitung:

Ich (Aid Memeti) habe einen Opa (Melaim Memeti), der durch das Rauchen erkrankt ist. So haben wir uns entschieden ein Interview mit Melaim zu machen, um zu zeigen, was Rauchen für Schäden hinterlässt. Uns interessierte auch eine seine Sicht gegenüber dem Rauchen.

1. Wann haben Sie mit dem Rauchen angefangen? Warum haben Sie angefangen?

Ich kann mich nicht genau erinnern, aber ich denke ich war 13 Jahre alt. Ich habe damit angefangen, weil alle in meiner Umgebung damit angefangen haben. Wir haben früher auch selbst Tabak angepflanzt und diesen dann verkauft.

2. Haben Sie versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Was war daran schwer?

Du musst sehr stark sein und eine Starke Selbstkontrolle haben, um das Rauchen zu lassen und wenn du es schaffst, aufzuhören, aber dann wieder anfängst zu rauchen bringt es dich um. Die Sucht wird danach noch intensiver.

3. Wann haben Sie gemerkt, dass das Rauchen schlecht für Ihre Gesundheit ist?

vor 7 Monate im Januar habe ich erst gemerkt, dass es mir nicht guttut

4. Welche Beschwerden hatten Sie zuerst?

Der Schleim in meiner Lunge macht mich fertig, welchen ich durch das Rauchen bekommen habe. Das Atmen fiel mir dadurch viel schwerer und ich konnte den Schleim nicht von selbst rausspucken.

5. Wie hat Ihre Krankheit Ihr Leben verändert?

Ja die Krankheit hat mein Leben um 360 Grad geändert. Es hat mir meine Augen geöffnet und ich bereue jetzt jede einzelne Zigarette, die ich geraucht habe.

6. Wie hat Ihre Familie reagiert, als sie von Ihrer Krankheit erfahren hat?

(Ab der sechsten Frage konnte mein Opa nicht weiter machen, da er Atemprobleme bekam, zudem ist es auch sehr müde, seit der Diagnose der Krankheit. Das Interview war sehr anstrengend für ihn, dennoch wollte er diese Frage beantworten)

Die ganze Familie war sehr traurig, als sie von seiner Krankheit erfahren haben. Er hat erklärt, dass nicht nur er leidet, sondern die ganze Familie.

7. Was ist für Sie das Schwierigste an Ihrer Krankheit?

Das Schwierigste ist das Atmen. Ich habe oft das Gefühl, keine Luft zu bekommen, weil sich Schleim in meiner Lunge sammelt. Ich brauche drei Geräte, damit ich überhaupt atmen kann.

8. Gibt es etwas, das Ihnen jetzt Mut oder Trost gibt?

Die Familie ist in dieser Situation das Wichtigste. Jetzt brauche ich am meisten die Familie, denn sonst kann mir niemand wirklich helfen. Ihr könnt mir nur Unterstützung und Motivation geben, um diesen Kampf zu gewinnen.

Als er das sagte, wurde mein Opa sehr emotional. Er musste kurz innehalten, weil er Tränen in den Augen hatte. Es war klar, wie wichtig ihm die Unterstützung seiner Familie ist. Er war sichtlich traurig, aber auch dankbar, dass er nicht allein ist

9. Wenn Sie in die Vergangenheit reisen könnten, was würden Sie an sich ändern?

Ich hätte nie mit dem Rauchen angefangen, wenn ich gewusst hätte, welche Auswirkungen die Zigaretten auf meine Gesundheit haben würden.

10. Was möchten Sie Menschen sagen, die rauchen oder damit anfangen wollen?

An alle, die rauchen oder damit anfangen wollen: Hört auf zu rauchen! Ich habe jetzt das Problem, dass ich nicht richtig atmen kann und habe deshalb auch Angst um mein Leben. Du kannst es noch ändern – hör auf, bevor es zu spät ist.

Diese Worte sagt er mir jedes Mal, wenn ich ihn treffe: Hört auf zu rauchen, bevor es zu spät ist.

11. Was wünschen Sie sich jetzt am meisten von Ihrer Familie oder den Ärzten?

Gesund zu sein, das ist das Einzige, was ich mir wünsche

Schluss vom interview

Mein Opa war zu müde, um die restlichen Fragen zu beantworten, deshalb habe ich das Interview beendet. Ich hoffe, dass dieses Interview für mich und meine Kollegen eine wichtige Lektion ist: Man sollte so schnell wie möglich mit dem Rauchen aufhören, um nicht in so eine Situation zu kommen.

Fazit des Interviews

Das Interview mit meinem Grossvater, Melaim Memeti, zeigt sehr deutlich, welche schlimmen Auswirkungen das Rauchen auf die Gesundheit haben kann. Er fing schon im Alter von 13 Jahren an zu rauchen, zuerst wegen Gruppenzwang und weil selbst angebauter Tabak leicht zu bekommen war. Erst viele Jahre später, als er an der schweren Lungenkrankheit COPD erkrankte, verstand er, wie schlimm das Rauchen für seine Gesundheit war.

Heute ist das Atmen für ihn besonders schwer, weil sich Schleim in seiner Lunge sammelt. Das beeinträchtigt ihn sehr und er muss drei Atemgeräte benutzen, um atmen zu können. Auch seine Familie leidet emotional mit und hilft ihm so gut wie möglich. Trotzdem ist das tägliche Leben für alle eine grosse Belastung.

Mein Grossvater sagt, dass er seine Entscheidung zu rauchen sehr bereut. Wenn er die Möglichkeit hätte, die Zeit zurückzudrehen, würde er nie mit dem Rauchen anfangen. Seine wichtigste Botschaft richtet sich an alle Raucher und besonders an die, die vorhaben, mit dem Rauchen anzufangen:

Hört auf zu rauchen, bevor es zu spät ist. Ihr könnt eure Gesundheit retten, bevor ihr den Preis zahlen müsst, den ich jetzt zahle.

Das nächste Thema wird sehr spannend, weil wir die psychologischen Mechanismen der Nikotinabhängigkeit erforscht haben. Dabei haben wir untersucht, warum Raucher oft Schwierigkeiten haben, mit dem Rauchen aufzuhören, und welche Prozesse im Gehirn dabei eine Rolle spielen. Zusätzlich haben wir ein Interview mit einer Rauchstopp-Expertin geführt, die uns wertvolle Einblicke und Tipps gegeben hat. Wir freuen uns darauf, in diesem Kapitel unser Wissen zu teilen und zu zeigen, wie Psychologie helfen kann, die Nikotinsucht zu verstehen und zu überwinden.

3.2 Psychologische Mechanismen der Nikotinabhängigkeit

3.2.1 Symptome des Nikotinentzugs

Wenn jemand mit dem Rauchen aufhört, treten oft Entzugserscheinungen auf. Dies liegt daran, dass Nikotin eine starke Abhängigkeit im Gehirn erzeugt. Sobald eine Person Nikotin einatmet, dauert es nur etwa 7 bis 10 Sekunden, bis es das Gehirn erreicht. Dort sorgt es dafür, dass das Glückshormon Dopamin freigesetzt wird, was gute Gefühle verursacht. Der Körper gewöhnt sich jedoch daran und möchte immer mehr Nikotin. Wenn der Körper das Nikotin plötzlich nicht mehr bekommt, entstehen Entzugssymptome.

Typische Symptome sind Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und Schlafprobleme. Viele Menschen haben auch starke Stimmungsschwankungen und sind unruhig oder gereizt. Besonders schwer ist das Verlangen nach einer Zigarette in Situationen, die mit Rauchen verbunden sind, wie z. B. beim Kaffeetrinken oder nach dem Essen.

Laut Frau Bürki, einer Fachberaterin für Rauchstopp, dauert es nur drei Tage, bis der Körper vom Nikotin frei ist. Danach sind die restlichen Schwierigkeiten oft nur noch eine Frage der Gewohnheit. Frau Bürki empfiehlt, sich auf einen bestimmten Tag für den Rauchstopp festzulegen und sich in schwierigen Momenten mit Alternativen wie Kaugummis oder einem kleinen Ball abzulenken. Sie sagt, dass jeder dritte Mensch es durch Beratung schafft, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber auch der Wille der Person ist entscheidend *(www.dkfz.de, 2024).*

3.2.2 Interview zum Thema Rauchstopp

Interviewschwerpunkt: Im Interview wurde über die Arbeit in der Rauchstoppberatung gesprochen, die Herausforderungen und Methoden zur Unterstützung von Rauchern beim Aufhören sowie über aktuelle Trends und Entwicklungen im Bereich der Tabakprävention. Unser Ziel war es, herauszufinden, wie Rauchstopp funktioniert und welche Ansätze dabei besonders wirksam sind.

Name der Interviewpartnerin:
Esther Bürki

Position:
Fachleiterin Rauchstoppberatung

Kontaktinformationen:

Telefon: 071 494 99 55

E-Mail: esther.buerki@kssg.ch

Datum des Interviews: 01/10/2024

Ort: Kantonspital SG. Lindenstrasse 52

CH-9007 St.Gallen.

Das Interview wurde von Herrn Isuf Bugjisha und Gren Kastrati geführt,

Zeit: 14:00 – 14:55

Abbildung 25: Isuf, Gren und Frau Bürki im interview

Start vom Interview

Sehr geehrte Frau Bürki

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich die Zeit genommen haben, um mit uns über das wichtige Thema "Rauchstopp" zu sprechen. Als Fachleiterin für Rauchstoppberatung können Sie uns wertvolle Einblicke geben, die für unsere Untersuchung besonders relevant sind. Unser Fokus liegt darauf, die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens zu verstehen und die verschiedenen Möglichkeiten zur Rauchentwöhnung zu untersuchen. Ihre Erfahrungen und Fachkenntnisse in der Rauchstoppberatung werden uns helfen, geeignete Ansätze zur Unterstützung von Rauchern zu erkunden.

1. **Wie hoch ist die aktuelle Raucherquote in Ihrer Region? Wie hat sich die Zahl der Raucherinnen und Raucher in den letzten Jahren Ihrer Meinung nach entwickelt?**

   A: Momentan sind es in der Schweiz 25% zwischen 15-24 Jahren 2001 waren es 33%, insgesamt wären es aktuell 47.9 %

2. **Wie viele Menschen wenden sich durchschnittlich pro Monat an Ihre Praxis oder Beratungsstelle, weil sie mit dem Rauchen aufhören möchten?**

   A: Wir erfassen die Anzahl der Beratungen jährlich. Im Durchschnitt suchen etwa 1200 Menschen pro Jahr unsere Beratung auf, da sie mit dem Rauchen aufhören möchten.

3. **Was sind die häufigsten Gründe, warum Menschen Unterstützung beim Rauchstopp suchen? Handelt es sich dabei eher um gesundheitliche Probleme, finanzielle Gründe oder sozialen Druck?**

   A: Meistens kommen die Menschen durch finanzielle und gesundheitliche Probleme zur Beratung.

4. **Wie viele Menschen sterben in der Schweiz jährlich an den Folgen des Rauchens und welche Rolle spielt das Rauchen als Ursache für diese Todesfälle?**

   A: Laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) sterben jährlich etwa 9500 Menschen in der Schweiz an den Folgen des Rauchens. Täglich sind das rund 26 Menschen. Rauchen ist der Hauptgrund für diese Todesfälle, da es zahlreiche Krankheiten verursacht, wie Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen.

5. **Welche Methoden zur Unterstützung beim Rauchstopp bieten Sie an (z.B. Nikotinersatztherapie, Medikamente, Verhaltenstherapie, Akupunktur)?**

   A: Wir bieten Beratungen in verschiedenen Formen und Sprachen an, um individuell auf die Bedürfnisse unserer Klienten einzugehen. Hypnose bieten wir ebenfalls an, jedoch nur dann, wenn wir feststellen, dass jemand Schwierigkeiten mit der klassischen Beratung hat. Das beliebteste Medikament gegen die Nikotinsucht ist CHAMPIX

6. **Welche dieser Methoden empfehlen Sie am häufigsten und warum?**

   A: Wie ich schon gesagt habe, versuchen wir zuerst, unseren Klienten mit Beratungen zu helfen. Wenn das nicht funktioniert, bieten wir Hypnose an. Die Hypnosesitzungen sind nur Einzelberatungen.

7. **Welche Methode hat sich Ihrer Erfahrung nach als die effektivste erwiesen? Gibt es Unterschiede in der Erfolgsquote je nach individuellen Patienten?**

   A: Nach meiner Erfahrung hängt es nicht nur von der Methode ab, sondern auch von der Person selbst. Wenn jemand den Willen hat, mit dem Rauchen aufzuhören, wird er es schaffen. Laut Wissenschaft wirken die Beratungen bei jeder Person unterschiedlich, und das merken wir auch in unserer Arbeit

8. **Wie lange dauert es in der Regel, bis jemand rauchfrei ist? Wie viele Sitzungen oder Behandlungen sind normalerweise erforderlich?**

   A: Es dauert nur drei Tage, um rauchfrei zu sein, der Rest ist nur Gewohnheit. Jeder dritte Mensch schafft es, mit der Nikotinsucht durch unsere Beratung umzugehen

9. **Welche Rolle spielt die psychologische Unterstützung in Ihren Programmen zur Rauchentwöhnung? Arbeiten Sie eng mit Psychologen oder Verhaltenstherapeuten zusammen?**

   A: Bei unseren Programmen zur Rauchentwöhnung arbeiten wir nicht direkt mit Psychologen oder Verhaltenstherapeuten zusammen. Wir konzentrieren uns auf praktische Unterstützung und Motivation der Klienten. Wir erkennen jedoch, dass psychologische Hilfe für einige wichtig sein kann, und empfehlen ihnen, zusätzliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn nötig.

10. **Welche Herausforderungen treten am häufigsten bei der Betreuung von Menschen auf, die mit dem Rauchen aufhören möchten?**

    A: Die grössten Herausforderungen für Raucher, die aufhören wollen, sind die Gewohnheiten, die sie mit dem Rauchen haben der Anfang ist mühsam aber mit der Zeit wird es immer besser.

11. **Haben Sie spezielle Programme oder Ansätze für bestimmte Zielgruppen, wie Jugendliche, Schwangere oder Menschen mit chronischen Erkrankungen?**

    A: Alle Beratungen laufen gleich ab nur bei schwangeren Frauen darf man natürlich keine Tabletten zu schreiben.

12. **Wie gehen Sie mit Rückfällen um? Sind Rückfälle häufig und welche Strategien empfehlen Sie, um nach einem Rückfall wieder aufzuhören?**

    A: Es gibt immer Rückfälle meistens ist es die Gewohnheit, die man hatte mit der Zigarette.

13. **Welche Tipps würden Sie Menschen geben, die versuchen, allein mit dem Rauchen aufzuhören, aber Schwierigkeiten haben? Welche ersten Schritte empfehlen Sie?**

    A: Der beste Anfang, um aufzuhören ist es sich ein Tag festzulegen und sich selbst zusagen ich werde an diesem Tag aufhören. Und alternative, um aufzuhören wäre Kaugummi Zahnstocher Gummi ball etc.

14. **Welche Rolle spielen finanzielle Anreize (z.B. Rabatte auf Entwöhnungshilfen, Steuerrückerstattungen) bei der Motivation zum Rauchstopp?**

    A: Durch das, das es nicht kostet der ganze Prozess muss ich sagen das es trotzdem keine grösseren Interessen erweckt.

15. **Wie stark beeinflusst das soziale Umfeld den Erfolg oder Misserfolg beim Aufhören mit dem Rauchen?**

    A: Sehr es ist sehr wichtig mit wem das man ist, wenn man mit dem Rauchen aufhören will ein Umfeld, das raucht wird es dir nur noch schwieriger machen

16. **Gibt es neue oder innovative Methoden zur Rauchentwöhnung, die Sie in Ihrer Praxis planen zu verwenden oder die Sie empfehlen würden?**

    A: Momentan nicht, aber es werden in Zukunft sicherlich neue Methoden kommen, die wir verwenden werden.

17. **Wie wichtig ist Ihrer Meinung nach die Nachbetreuung nach einem erfolgreichen Rauchstopp, und welche Nachsorge bieten Sie an?**

    A: Wir überlegen immer für neue Verwendungen neue Methoden aber bis her ist es immer noch alles beim Alten.

18. **Welche Rolle spielt die Digitalisierung (z.B. Apps, Online-Beratung) bei der Unterstützung von Rauchern in Ihrer Praxis?**

    A: Eigentlich finde ich die Digitalisierung eine sehr gute Option, um Rauchern zu helfen. Durch Online-Beratungen können unsere Patienten direkt von zu Hause oder von überall aus Unterstützung bekommen. Das macht es einfacher, Hilfe in den Alltag zu integrieren. Ausserdem bieten wir die Beratung in verschiedenen Sprachen an, sodass die Patienten nicht unbedingt Deutsch sprechen müssen. Auf diese Weise können wir mehr Menschen erreichen und ihnen den Weg zum Rauchstopp erleichtern.

19. **Welche Rolle spielen kulturelle und gesellschaftliche Unterschiede in der Beratung und Betreuung von Rauchern?**

    A: Es spielt eigentlich gar keine Rolle eines Rauchers ist ein Raucher da sind alle gleich da gibt es keine Unterschiede.

Schluss vom Interview

Wir möchten uns herzlich für Ihre Teilnahme am Interview bedanken. Es war grossartig, dass Sie Ihre Gedanken und Ideen zum Thema Rauchstopp mit uns geteilt haben. Ihre Antworten haben unser Gespräch interessanter gemacht und uns sehr geholfen. Ich hoffe, dass auch Sie etwas Positives aus diesem Interview mitnehmen konnten. Vielen Dank nochmals, und wir freuen uns auf weitere Gespräche in der Zukunft.

Fazit: Interview mit Frau Esther Bürki

Am 1.10.2024 fand ein spannendes Interview mit Esther Bürki statt, das sich auf den Tabakkonsum in der Schweiz konzentrierte. Ziel des Interviews war, mehr über dieses Thema zu erfahren und die Sicht der Interviewten zu verstehen.

Zu Beginn erzählte Frau Esther Bürki von ihren Erfahrungen und Hintergründen. Sie erklärte, wie sie sich mit dem Thema Tabak auseinandergesetzt hat. Das legte die Grundlage für das Gespräch.

Im Interview kamen verschiedene wichtige Punkte auf. Ein Punkt war, dass wir in ein Gerät pusten durften, das feststellte, wie stark wir Rauchen, Das Ergebnis vom Gerät zeigte, dass Isuf einen CO-Wert (Kohlenmonoxid) von +33 hatte. Dieser Wert bedeutet, dass Isuf stark vom Rauchen abhängig ist. Gren hatte dagegen nur einen Wert von 6, was der niedrigste Wert ist. Das zeigt, dass Gren nicht abhängig vom Rauchen ist. Esther Bürki sagte, dass Zigaretten die gefährlichsten Nikotinprodukte sind und über 4000 giftige Stoffe enthalten. Das zeigte uns, wie Tabakkonsum in der Schweiz aussieht und welche Probleme dabei entstehen.

Ein anderes wichtiges Thema war der Nikotinentzug. Esther Bürki erklärte, dass der Entzug nur drei Tage dauert, bis das Nikotin aus dem Blut ist. Sie meinte, es sei immer möglich, mit dem Rauchen aufzuhören. Diese Meinung half uns, das Thema besser zu verstehen.

Besonders schockiert hat uns, dass täglich 26 Menschen wegen Zigaretten sterben. Diese Information gab uns eine neue Sicht auf das Rauchen. Die Meinungen von Esther Bürki waren inspirierend und haben uns weitergeholfen.

Zusammengefasst brachte das Interview mit Esther Bürki wichtige Erkenntnisse über das Rauchen in der Schweiz. Ihre Erfahrungen helfen uns, das Thema besser zu verstehen. Wir können es sagen, dass wir unser Ziel erreicht haben.

Wir danken Esther Bürki herzlich für ihre Zeit und die wertvollen Informationen. Das Interview hat unser Wissen vertieft und neue Ideen für weitere Forschungen und Diskussionen gegeben.

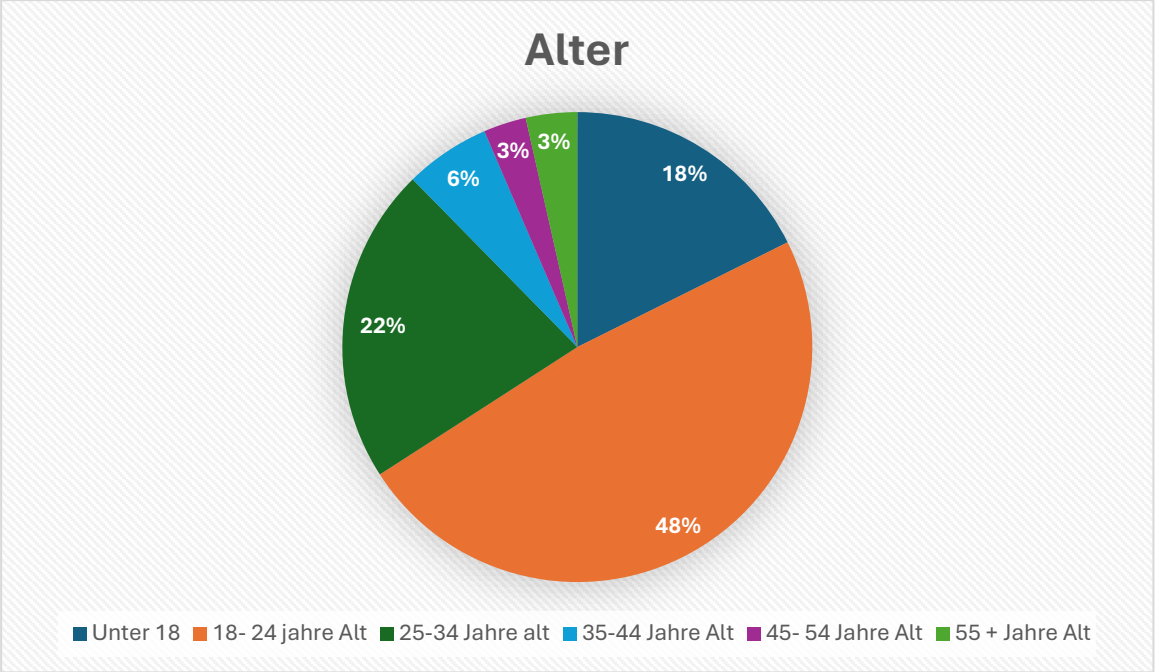
Nach dem Interview mit Frau Bürki sprechen wir im nächsten Kapitel über das Einstiegsalter und die Gründe für das Rauchen. Wir haben eine Umfrage online gemacht, um mehr über dieses Thema zu lernen. Im nächsten Kapitel zeigen wir alle Gründe und Meinungen der Teilnehmer.

3.3 Einstiegsalter und Gründe für das Rauchen

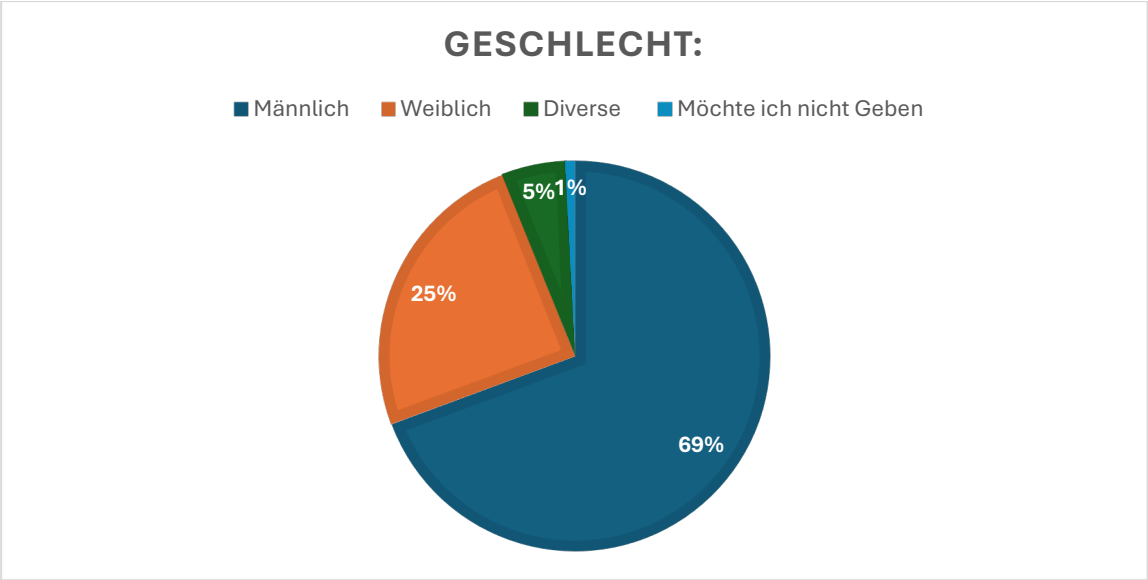
3.3.1 Umfrage

Einleitung zur Umfrage über Rauchen:

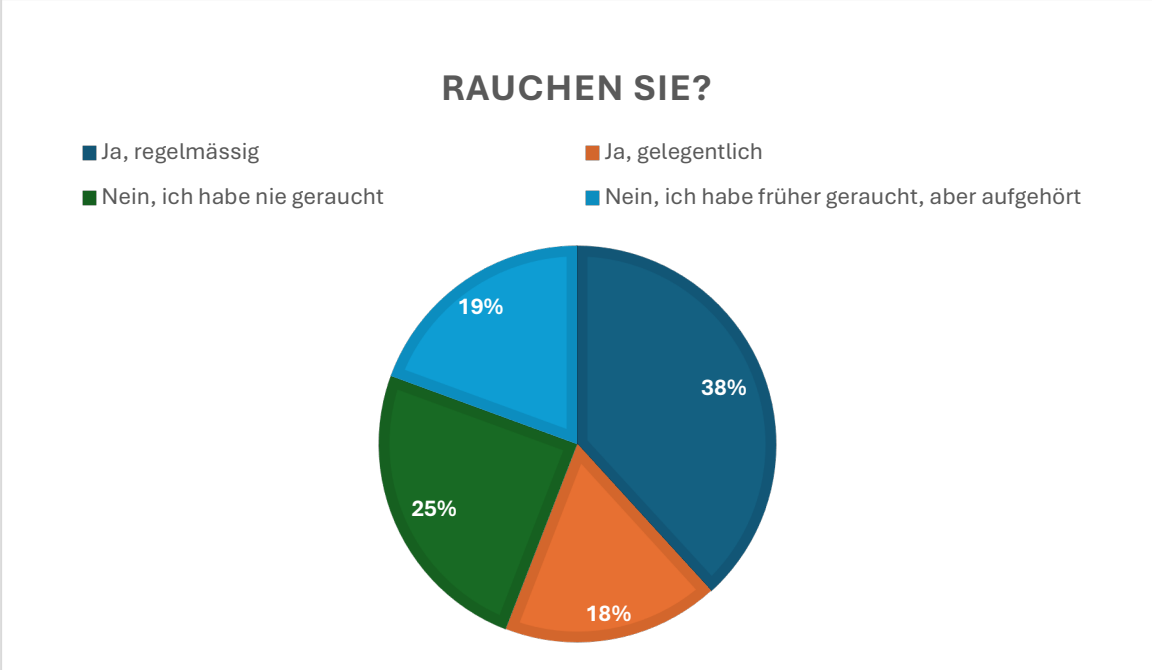
Wir haben eine Umfrage gemacht, an der 170 Personen teilgenommen haben. In der Umfrage wollten wir wissen, wann sie mit dem Rauchen angefangen haben und warum. Ausserdem haben wir gefragt, wie stark sie vom Rauchen abhängig sind und ob sie schon versucht haben, aufzuhören. Wir wollten auch herausfinden, welche Methoden sie genutzt haben und ob diese erfolgreich waren. Diese Umfrage soll uns helfen, mehr über die Erfahrungen von Rauchern zu lernen und bessere Unterstützung anzubieten



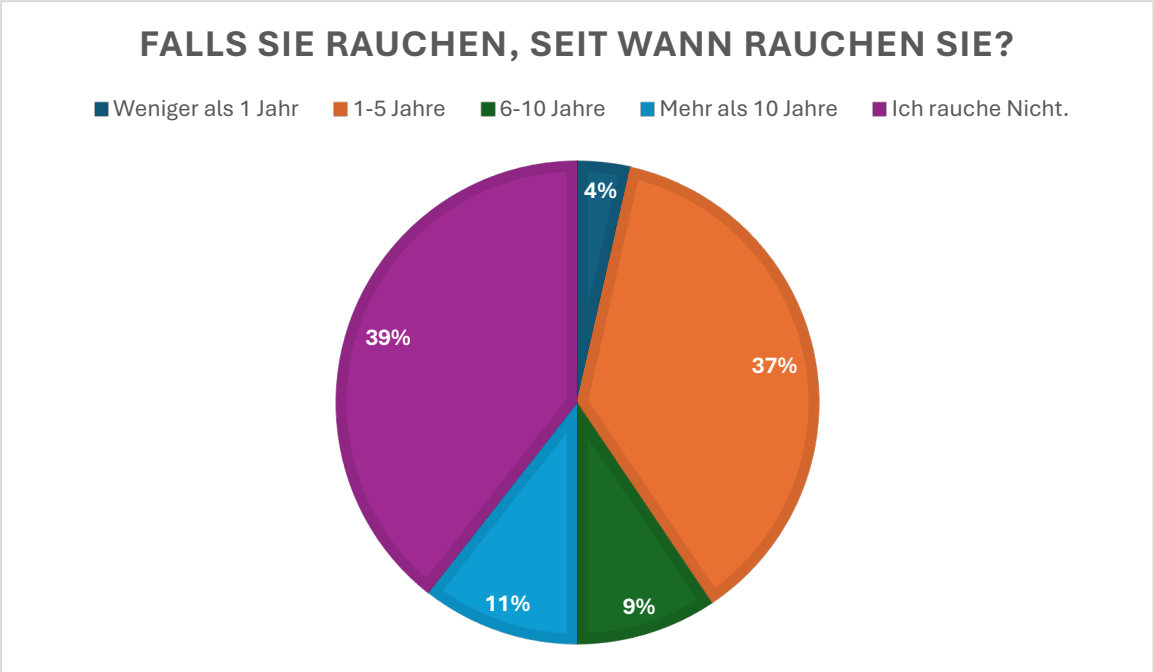
An unserer Umfrage nahmen 170 Personen teil. Davon waren 30 Jugendliche (18 %). Die grösste Gruppe waren junge Erwachsene (18–24 Jahre) mit 82 Teilnehmenden (50 %). 37 Personen (23 %) waren Erwachsene zwischen 25 und 34 Jahren. In der Altersgruppe 35–44 Jahre gab es 10 Teilnehmende (6 %). 5 Personen (3 %) waren zwischen 45 und 54 Jahre alt, und 6 Personen (3 %) waren älter als 55 Jahre.



Von den 170 Teilnehmenden der Umfrage waren 118 männlich, 42 weiblich und 9 Personen haben sich als divers identifiziert. Eine Person wollte das Geschlecht nicht angeben.



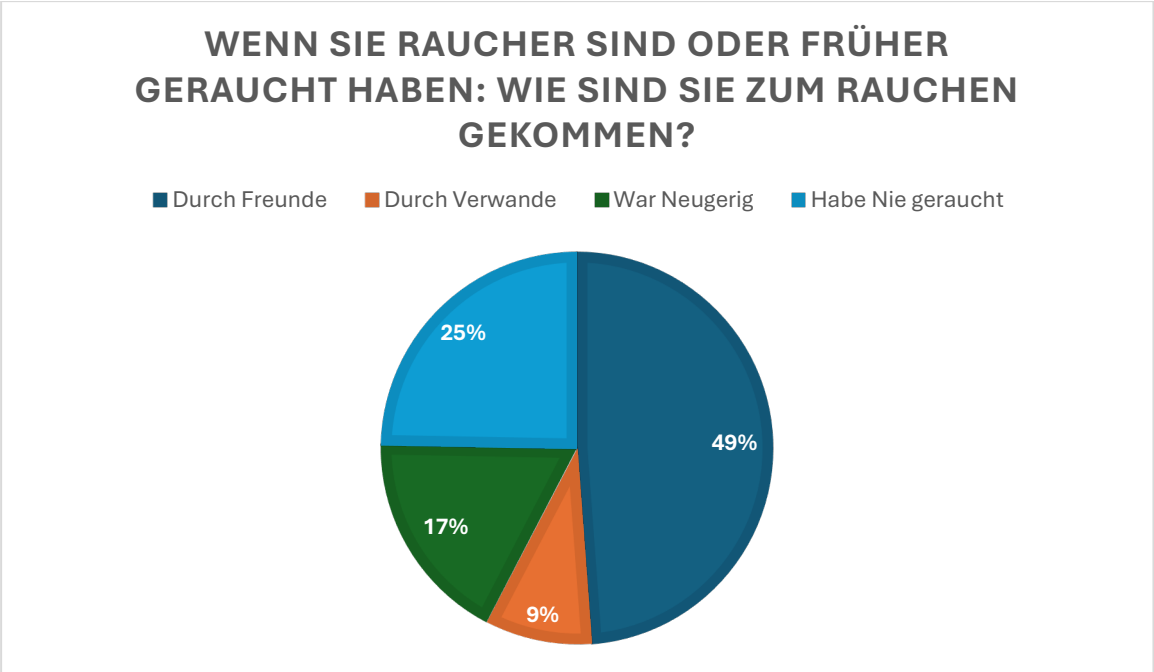
Bei der Frage, ob die Teilnehmenden rauchen, haben 65 Personen gesagt, dass sie regelmässig rauchen. Das sind 38% der Befragten. 30 Personen rauchen gelegentlich, was 18% ausmacht. Es gibt auch 42 Teilnehmende, die noch nie geraucht haben, das sind 25%. Zusätzlich haben 33 Personen früher geraucht, aber jetzt aufgehört. Das sind 19%. Das zeigt, dass in unserer Umfrage sowohl aktive Raucher als auch Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben, vertreten sind.



Beobachtung: Bei der Frage, wie lange die Teilnehmenden rauchen, gaben 37% an, dass sie seit 1 bis 5 Jahren rauchen, was die grösste Gruppe ausmacht. 39% der Befragten rauchen überhaupt nicht. Wenige Menschen (11%) rauchen schon länger als 10 Jahre.

Erwartungen: Wir erwarten, dass die Mehrheit der Raucher in den nächsten Jahren entweder versuchen wird, aufzuhören, oder ihren Konsum stabil halten wird. Es könnte auch sein, dass die jüngeren Raucher langfristig in die Gruppe der langjährigen Raucher übergehen, wenn sie keine Hilfen zum Rauchstopp in Anspruch nehmen.

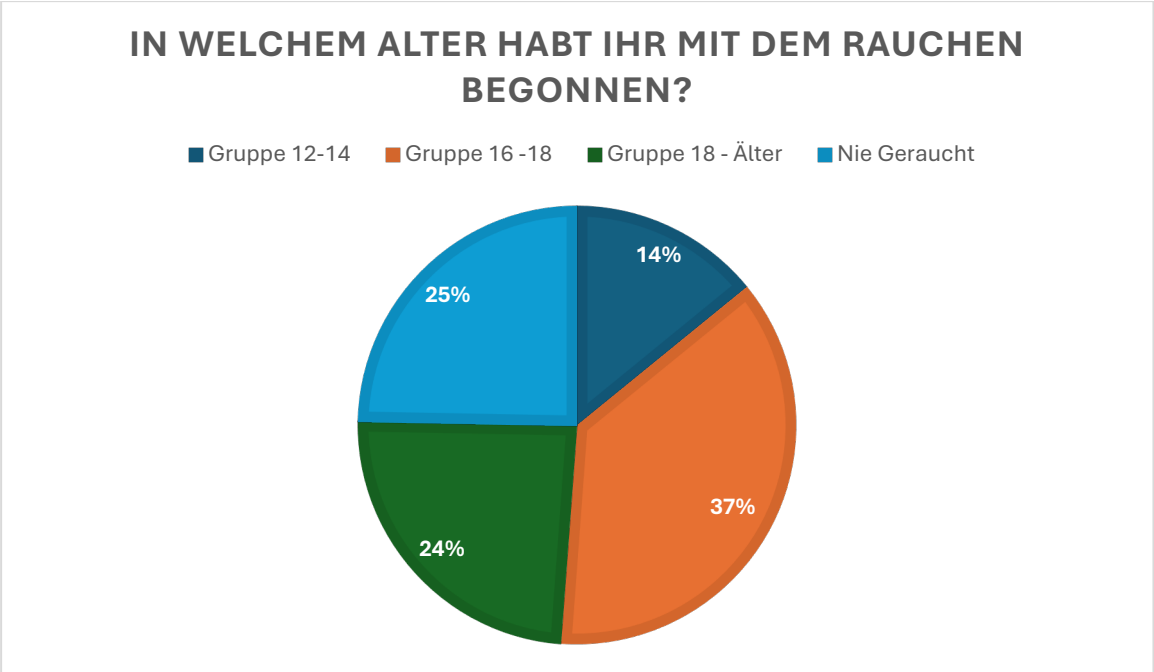
Begründung: Die Zahlen zeigen, dass viele Raucher in den ersten Jahren ihres Rauchens ist. Das könnte bedeuten, dass sie noch nicht stark abhängig sind und bessere Chancen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie Unterstützung erhalten. Die Tatsache, dass fast 40% der Befragten nicht rauchen, zeigt, dass es möglich ist, auch in einem Umfeld mit Rauchern nicht damit anzufangen.



Erwartungen: Wir erwarten, dass sowohl Freunde als auch Neugier wichtige Gründe bleiben, warum Menschen mit dem Rauchen anfangen, vor allem junge Leute. Es ist wahrscheinlich, dass der Einfluss von Freunden und das Interesse, Neues auszuprobieren, auch in Zukunft eine grosse Rolle spielen.

Beobachtung: In unserer Umfrage haben fast die Hälfte der Teilnehmenden (49%) gesagt, dass sie durch Freunde mit dem Rauchen angefangen haben. 18% haben aus Neugier angefangen zu rauchen. 9% wurden durch Verwandte beeinflusst, und 25% haben nie geraucht.

Begründung: Die Ergebnisse zeigen, dass Rauchen oft im Freundeskreis oder durch Neugier beginnt. Junge Menschen sind besonders leicht von Freunden zu beeinflussen oder wollen etwas Neues ausprobieren. Beides macht es wahrscheinlicher, dass sie mit dem Rauchen anfangen.



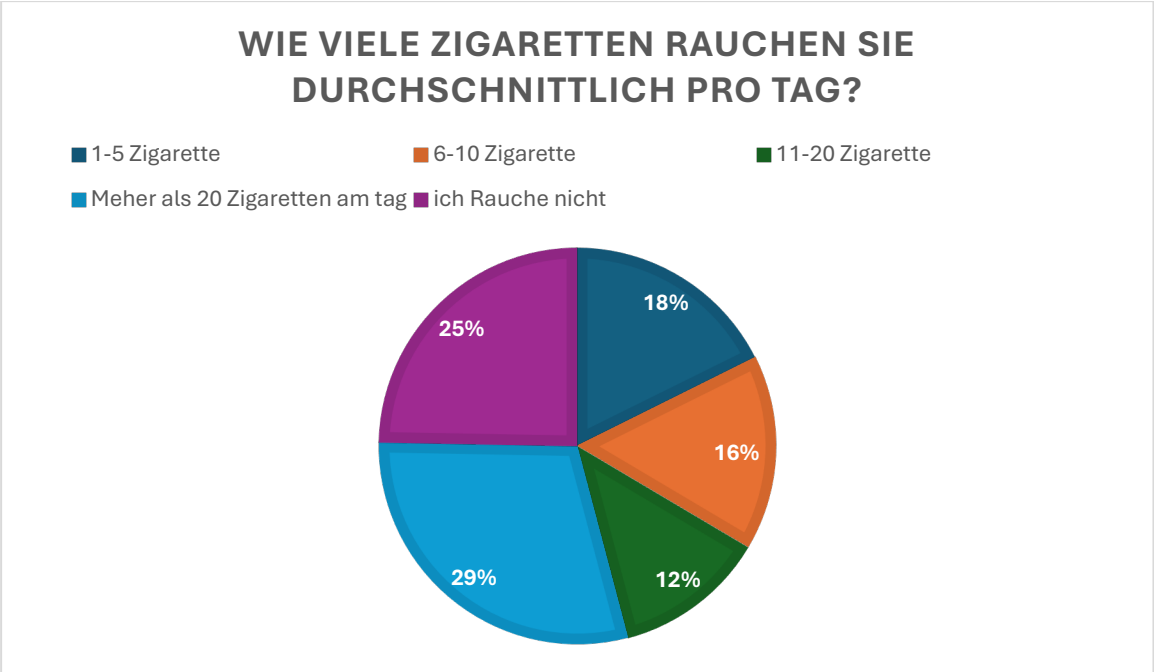
Zusatzinformation:

Bei dieser Frage musste jeder Teilnehmer seine Antwort selbst geben. Da viele Teilnehmer beteiligt waren, haben wir die Antworten in Gruppen eingeteilt.

Erwartung: Wir erwarten, dass die Teilnehmenden im jungen Alter mit dem Rauchen begonnen haben, so wie wir. Jugendliche wollen oft neue Dinge entdecken und ausprobieren, weil sie neugierig sind. Manche von ihnen werden dann abhängig vom Rauchen.

Beobachtung: Wir finden es traurig, dass viele Menschen schon im Alter von 12 bis 15 Jahren mit dem Rauchen angefangen haben. Auch die Gruppe der 16- bis 18-Jährigen bildet einen grossen Teil der Raucher. Solch frühe Erfahrungen können oft zu einer langen Abhängigkeit führen. Das zeigt, wie wichtig es ist, Jugendliche über die Gefahren des Rauchens zu informieren und sie zu unterstützen, damit sie gar nicht erst damit beginnen.

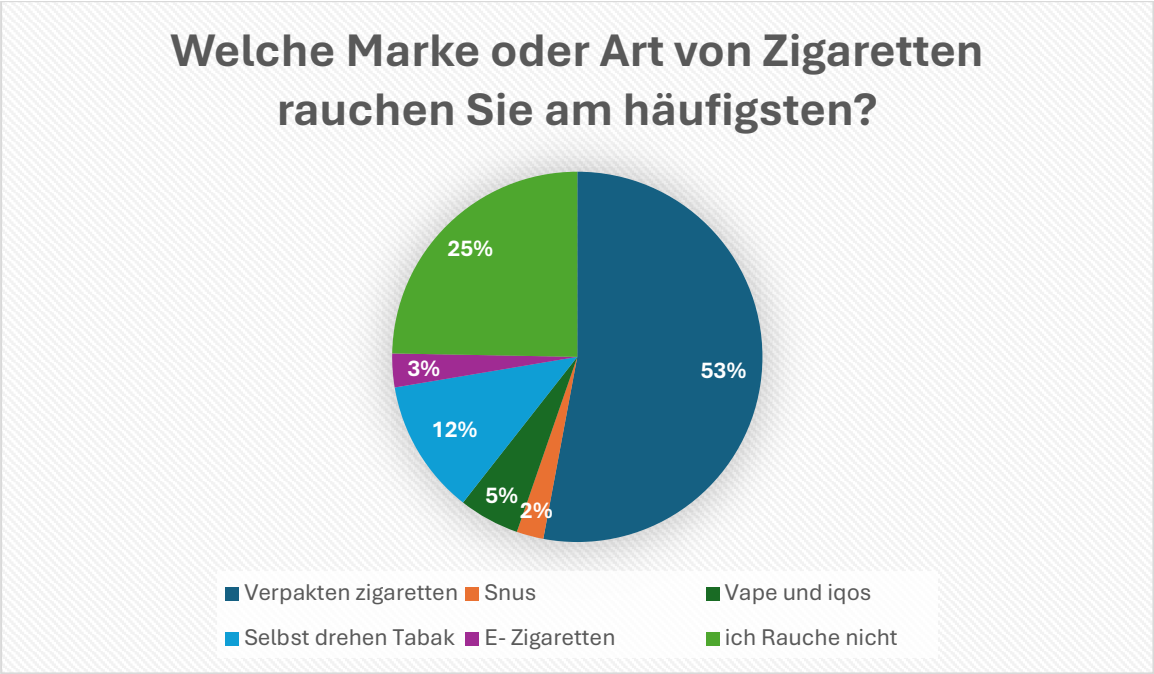
Begründung: Der Einfluss von Freunden und der Wunsch, dazuzugehören, können starke Gründe sein, warum junge Menschen mit dem Rauchen anfangen. Es ist wichtig, spezielle Programme zur Vorbeugung zu entwickeln, die auf diese Altersgruppen ausgerichtet sind. So kann die Zahl der neuen Raucher verringert und ihre Gesundheit geschützt werden. Gesundheit besser geschützt werden.



Erwartungen: Bei dieser Frage wollten wir herausfinden, wie viele Zigaretten die Teilnehmenden täglich rauchen. Unsere Erwartung war, dass ein grosser Teil der Raucher nur wenige Zigaretten pro Tag konsumieren.

Beobachtung: Nach unserer Beobachtung rauchen 30 Personen, also 18% der Teilnehmenden, 1 bis 5 Zigaretten am Tag. Diese Personen sind nicht stark abhängig. 27 Personen (16%) rauchen 6 bis 10 Zigaretten täglich, was auf eine gewisse Abhängigkeit hinweist. 21 Personen rauchen 11 bis 20 Zigaretten am Tag und sind stark abhängig. Am schlimmsten ist, dass 50 Personen (29%) mehr als 20 Zigaretten täglich rauchen – eine davon bin ich selbst. 42 Personen (25%) geben an, nicht zu rauchen, was zeigt, dass ein grosser Teil entweder nie geraucht hat oder es bereits aufgegeben hat.

Begründung: Diese Frage kann ich aus meiner eigenen Erfahrung begründen. Als ich mit dem Rauchen angefangen habe, habe ich zunächst 5 bis 10 Zigaretten am Tag geraucht. Mit der Zeit wurde ich süchtig, und die Anzahl der Zigaretten stieg stetig an. Jetzt rauche ich mehr als 20 Zigaretten am Tag und bin stark abhängig, hoffe aber, dass ich aufhören kann. Aus meiner Erfahrung heraus gehe ich davon aus, dass die Antworten Sinn ergeben: Je länger eine Person raucht, desto höher wird die Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten.

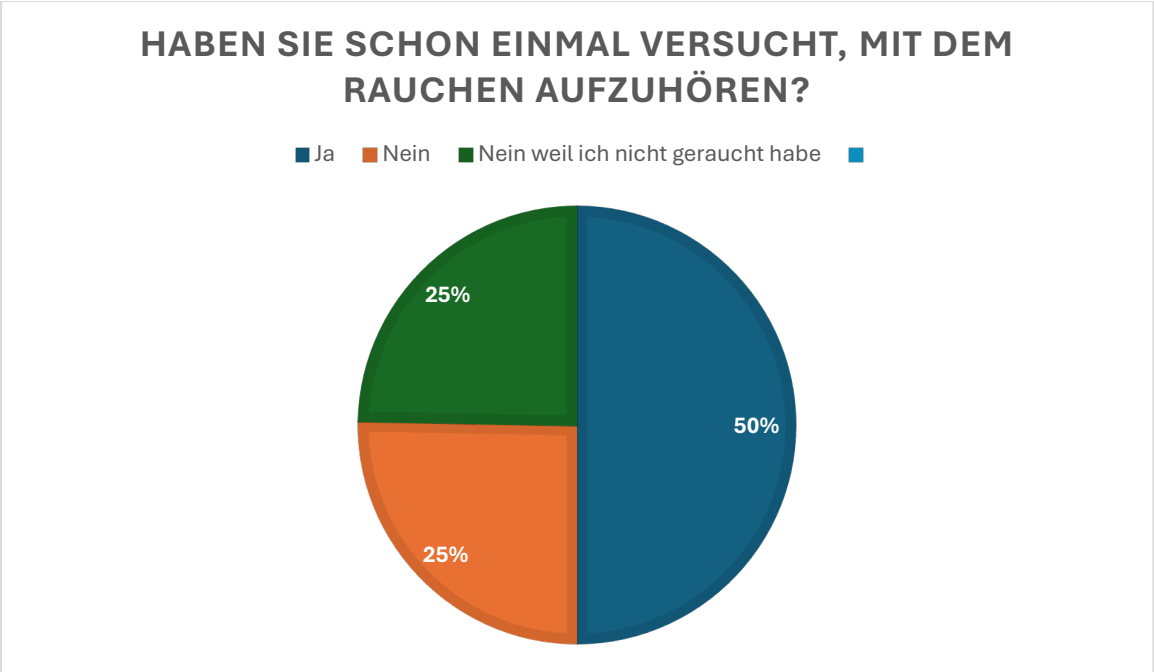


Zusatzinformation:
Bei dieser Frage musste jeder Teilnehmer seine Antwort selbst geben. Da viele Teilnehmer beteiligt waren, haben wir die Antworten in Gruppen eingeteilt.

Erwartung: Wir erwarten, dass viele Jugendliche mindestens leichte Tabakprodukte benutzen, da es schade wäre, wenn sie mit starken Zigaretten angefangen haben.

Beobachtung: Nachdem wir alle Antworten überprüft haben, haben wir festgestellt, dass die Mehrheit, also 90 Teilnehmer, was 53% entspricht, normale Zigaretten konsumiert. Danach gibt es 20 Teilnehmer, was 12% sind, die Drehtabak rauchen, was ein starkes Produkt ist. Etwa 9 Personen, also 5% der Teilnehmer, rauchen Vape und Iqos. E-Zigaretten werden von 5 Personen geraucht, was 3% ausmacht. Snus benutzen 4 Personen, das sind 2%.

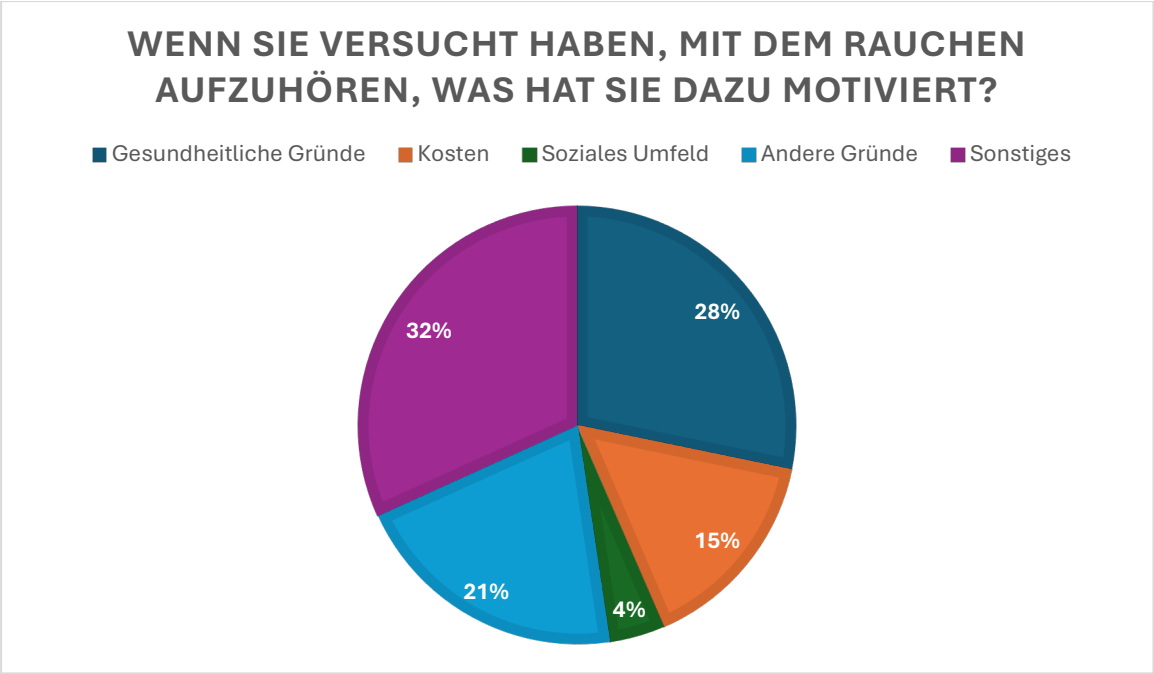
Begründung: Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch das Produkt benutzt, das für ihn am besten passt. Zum Beispiel passt für mich nur die Zigarette oder der Drehtabak. Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorlieben, wenn es um Suchtmittel geht, da jeder individuell entscheidet, welches Produkt für ihn das richtige ist.



Erwartung: Unsere Erwartungen sind das 80% der Bevölkerung schon mal probiert hat mit dem Rauchen aufzuhören. Uns ist es klar, dass es viele geschafft haben und das viele immer noch am selben Punkt sind.

Beobachtung: Nach unserer Beobachtung ist das es viele mit alternativen probiert haben aufzuhören wie z.B. E–Zigaretten Schnupftabak Snus etc. unsere Beobachtung auf diese Hinsicht war es das man immer wieder zurück zu der Zigarette kam.

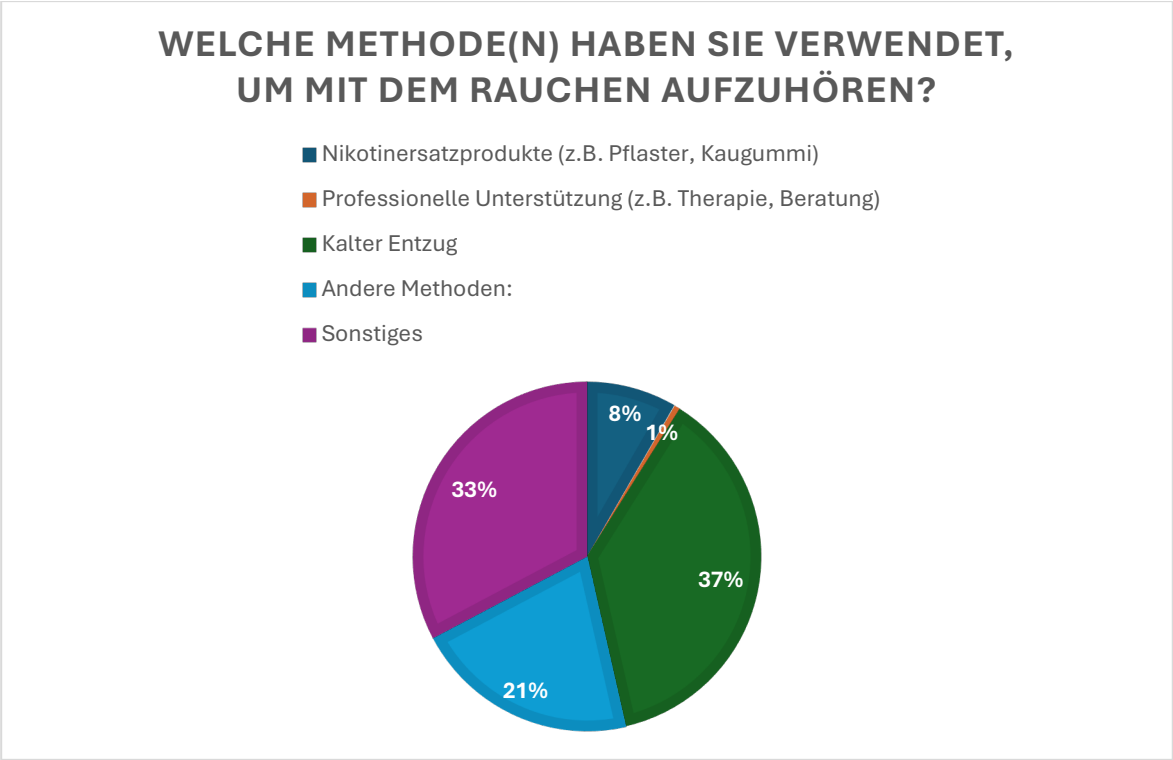
Begründung: Die meisten haben das Gefühl sie können so aufhören doch einer de kein Nikotin mehr konsumiert schafft es viel eher. Wir haben auch von einer Rauchexpertin gesagt bekommen, wenn man problemlos aufhören möchte, dann sollte man unbedingt mit allem aufhören keine Art von jegliche Nikotin Sorten konsumieren.



Erwartung: Wir erwarten, dass familiäre Gründe oft eine wichtige Rolle spielen, warum Menschen aufhören wollen zu rauchen. Vor allem Väter wollen ein gutes Vorbild für ihre Kinder sein. Auch gesundheitliche Probleme sind ein wichtiger Grund, der Menschen motiviert, das Rauchen aufzugeben. Bei Jugendlichen können auch die Kosten ein Grund sein, weil das Rauchen immer teurer wird, was sie zum Aufhören bringen könnte.

Beobachtungen: 48 Personen (28 %) gaben an, aus gesundheitlichen Gründen mit dem Rauchen aufgehört zu haben. 26 Teilnehmer (15 %) hörten auf, um Geld zu sparen. Für 7 Personen (4 %) war das soziale Umfeld der Grund. 35 Teilnehmer (21 %) nannten andere Gründe. 54 Personen (32 %) wählten „Sonstiges“. Wir vermuten, dass diese Personen entweder nie geraucht haben oder noch nie versucht haben, aufzuhören.

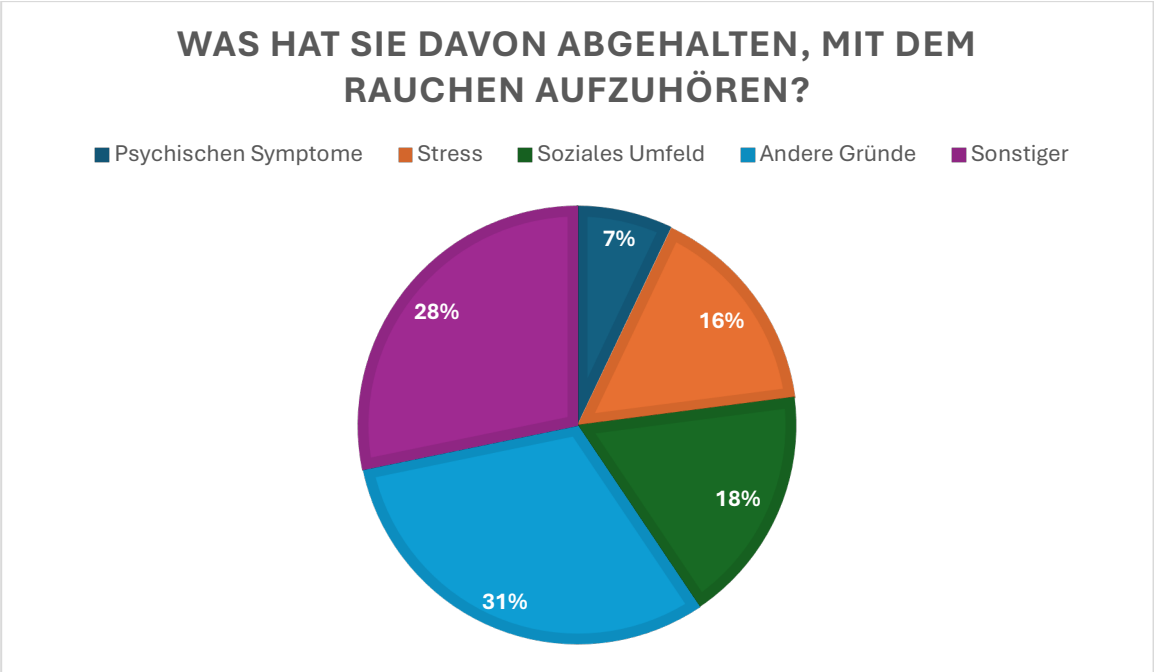
Begründung: Wir haben gesehen, dass viele Menschen durch gesundheitliche Probleme motiviert sind, mit dem Rauchen aufzuhören. Oft merken sie erst, dass das Rauchen schädlich ist, wenn sie selbst gesundheitliche Beschwerden haben. Auch die Kosten sind ein wichtiger Grund. Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht, gibt in einer Woche etwa 63 Franken aus. Im Jahr sind das 3'276 Franken, die man sparen könnte. Mit diesem Geld kann man zum Beispiel einen schönen Urlaub machen, was eine gute Motivation sein kann. Meine Meinung.



Erwartung: Wir erwarten, dass viele Personen professionelle Unterstützung bekommen haben, da Fachleute gut ausgebildet sind und mit ihren Methoden Menschen effektiv helfen können.

Beobachtung: Einige Teilnehmer haben verschiedene Methoden ausprobiert, um mit dem Rauchen aufzuhören. 14 Personen (8 %) nutzten Nikotinersatzprodukte, aber nur 1 Person nahm professionelle Hilfe in Anspruch. Die meisten, 63 Personen (37 %), versuchten es mit „kaltem Entzug“. 35 Personen (21 %) wählten andere Methoden. 55 Personen (33 %) gaben „Sonstiges“ an, was auf alternative Ansätze oder fehlende Versuche hindeutet.

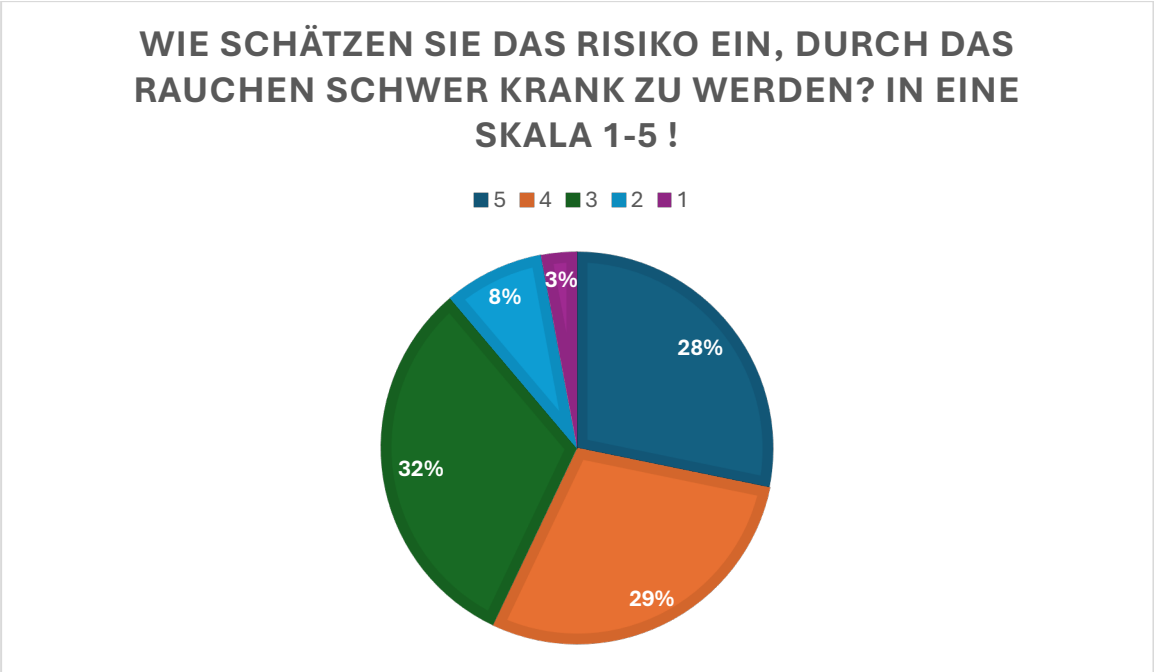
Begründung: Die meisten Teilnehmenden haben bereits versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, und verschiedene Methoden genutzt. Es überrascht, dass nur eine Person professionelle Hilfe suchte. Wir haben in unserer Vertiefungsarbeit gelernt, dass diese oft teuer ist, z. B. kostet eine Hypnose 300 Franken, Nachbehandlungen 100 Franken pro Stunde. Viele können sich das nicht leisten oder glauben nicht an solche Methoden und greifen lieber zu günstigeren oder kostenlosen Alternativen.



Erwartung: Es hat uns überrascht, welche Antworten kamen, da jeder Mensch unterschiedlich empfindet. Ich selbst habe psychische Symptome erlebt, die mich oft vom Aufhören abgehalten haben.

Beobachtung: 12 Personen (7 %) konnten wegen psychischer Symptome nicht aufhören. 27 Personen (16 %) rauchten weiter wegen Stress. 30 Personen (18 %) wurden durch Freunde oder Familie beeinflusst. 51 Personen (31 %) gaben andere Gründe an, und 48 Personen (28 %) wählten „Sonstiges“, darunter wohl auch Menschen, die nie aufgehört haben oder nie rauchten.

Begründung: Psychische Symptome sind ein grosser Grund für die Abhängigkeit. Rauchen wird zur schlechten Gewohnheit, die man ohne Hilfe schwer loswird. Ich habe selbst oft versucht aufzuhören, aber es gelang nicht, da ich schnell nervös werde. Auch Stress führt dazu, dass man zur Zigarette greift, um sich kurzfristig zu entspannen. Das macht den Ausstieg schwer. Verschiedene Gründe zeigen, dass manche nie aufhören wollten oder nicht bereit waren. „Sonstiges“ war für eigene Gründe gedacht, wurde aber oft falsch verstanden. Dahinter könnten Menschen stehen, die nie rauchten oder schon aufgehört haben.



Erwartung: Wir erwarten, dass viele Teilnehmer das Risiko, durch Rauchen schwer krank zu werden, als hoch einschätzen. Wir glauben, dass die meisten eine hohe Zahl auf der Skala von 1 bis 5 wählen.

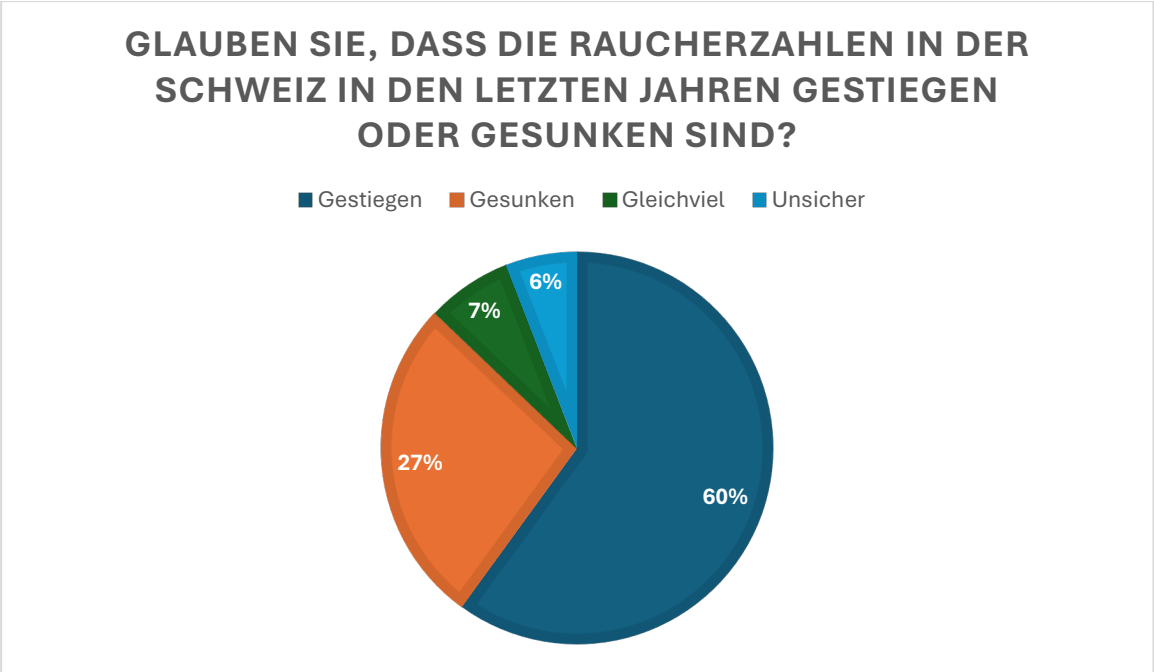
Beobachtung: 48 Personen (30 %) wählten Stufe 5 und schätzen das Risiko als sehr hoch ein. 49 Personen (31 %) wählten Stufe 4 und sehen das Risiko als hoch. 54 Personen (34 %) wählten Stufe 3 und finden das Risiko mittel. 14 Personen (9 %) wählten Stufe 2 und schätzen es als niedrig ein. 5 Personen (3 %) wählten Stufe 1 und sehen das Risiko als sehr niedrig.

Begründung: Die Ergebnisse zeigen, dass die meisten das Risiko ernst nehmen. Nur wenige sehen es als niedrig an, was zeigt, dass viele über die Gefahren des Rauchens informiert sind. Dass einige Teilnehmer das Risiko nur als mittel oder niedrig einschätzen, finde ich schade, da Rauchen sehr gefährlich ist und viele Menschen krank macht oder tötet.

Erwartung: Wir glauben, dass die Warnhinweise auf der Verpackung nützlich sind, weil klar steht, dass Rauchen tödlich ist. Aber wir wissen, dass das nicht viel hilft, da die Menschen trotzdem Zigaretten kaufen. Wir erwarten nicht viel, da jeder Mensch eine eigene Meinung zu diesem Thema hat. Ich persönlich möchte keine vielen Hinweise oder Bilder auf meinen Zigaretten sehen.

Beobachtung: Wie wir schon erwartet haben, haben viele Personen gesagt, dass die Warnhinweise nichts bringen. 60 % der Befragten haben „Nein“ gewählt, und 40 % haben „Ja“ gesagt. Es ist fast ausgeglichen, aber mehr Menschen glauben, dass die Warnhinweise nicht hilfreich sind.

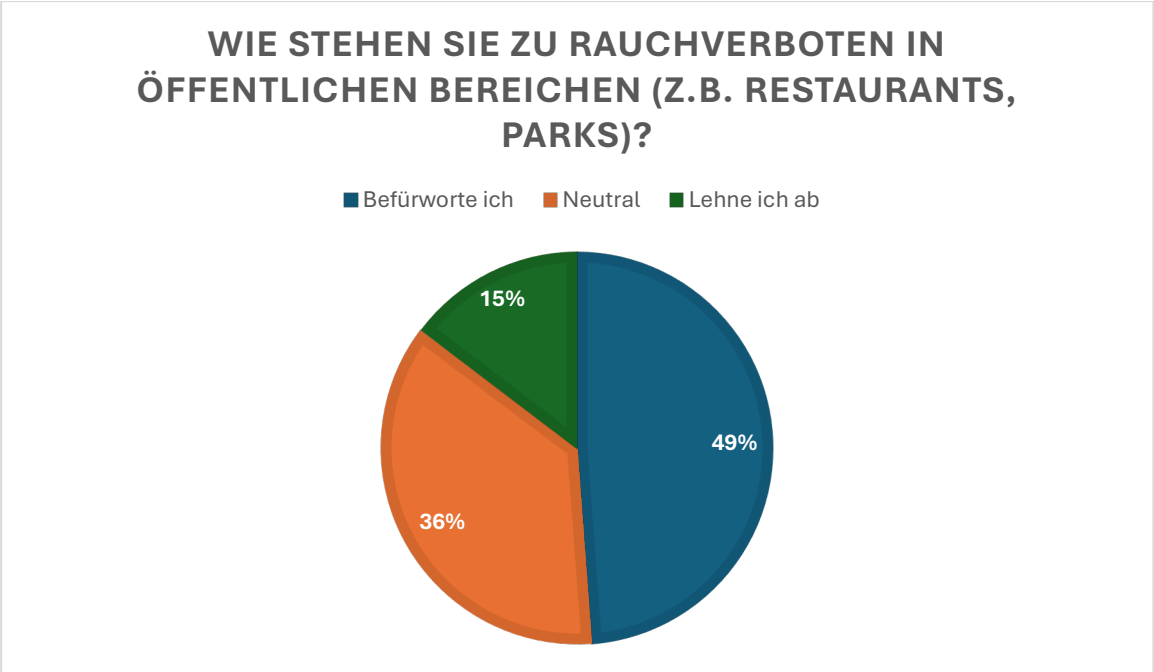
Begründung: Uns war von Anfang an klar, dass die Mehrheit mit „Nein“ abstimmen wird, weil wir es selbst erlebt haben. Es steht auf der Verpackung, dass Rauchen tödlich ist, aber die Menschen nehmen das nicht ernst und blenden es aus.



Erwartung: Wir erwarten das die Leute natürlich abstimmen das die Raucherzahlen in der Schweiz in letzten Jahren gestiegen ist was auch der Wahrheit entspricht vor allem Jugendliche fangen in der heutigen Zeit sehr früh an zu rauchen.

Beobachtung: Von unserer Beobachtung haben wir gesehen, dass 102 Personen, also 60 % unserer Teilnehmer, denken, dass die Anzahl der Raucher gestiegen ist. Währenddessen denken 46 Personen, also 27 %, das Gegenteil. 12 Personen, also 7 %, sind der Meinung, dass die Zahl gleichgeblieben ist. 10 Teilnehmer, also 6 %, sind unsicher.

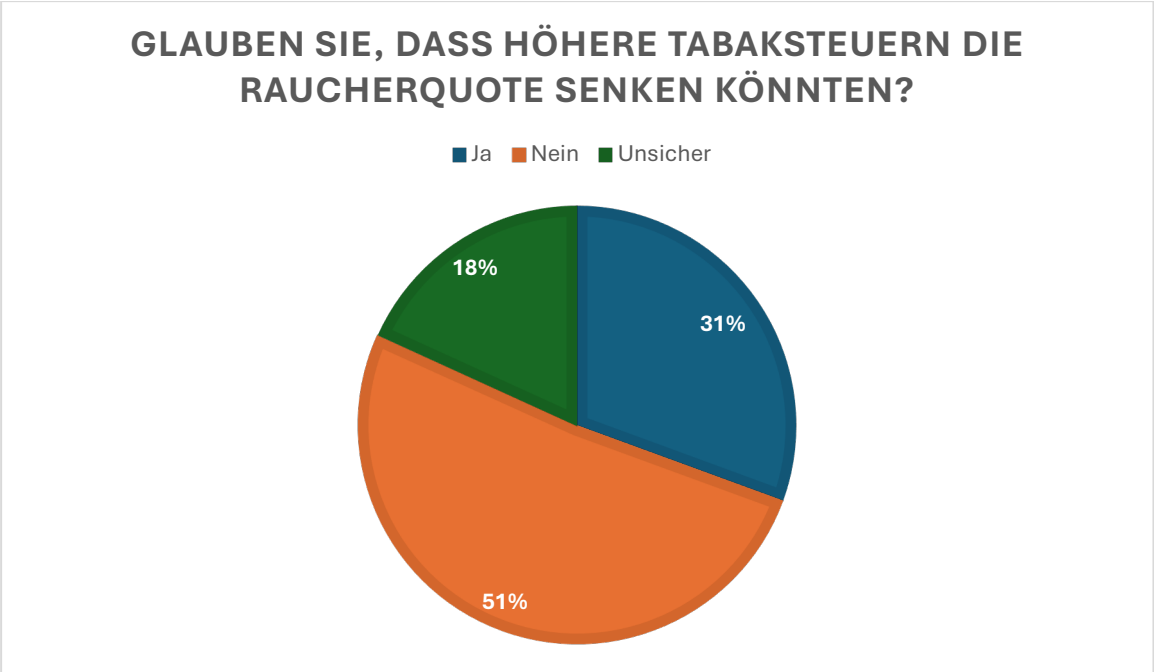
Begründung: Wir gehen davon aus, dass viele Teilnehmer ihre Meinung angeben, basierend auf dem, was sie jeden Tag sehen, da viele Jugendliche im Schulhof, auf der Strasse und beim Ausgehen nur am Rauchen sind. Man wird sehr schnell süchtig nach Zigaretten.



Erwartung: unsere Erwartung ist das es an vielen Orten nicht sein muss das es da verboten ist zu rauchen und wir sind sehr gespannt und erwarten dieselbe Meinung von den anderen Personen.

Beobachtung: Uns hat es sehr schockiert das wir mit unserer Meinung falsch gelegen sind da viele dafür sind das die Rauchverbote an gewiesen orten eingehalten wird 83 Personen sind dafür das Währen 49 % neutral geblieben sind 62 Leute das wären 36 % und abgelehnt haben nur 25 Personen das sind 15 %

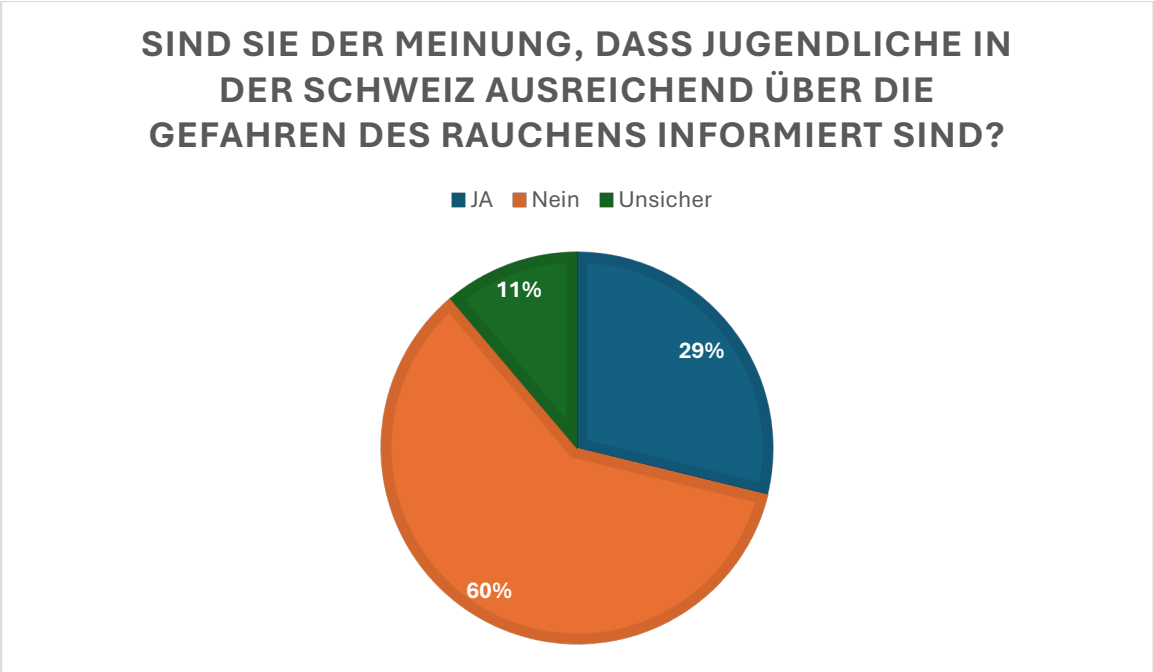
Begründung: Wir wollten unbedingt wissen wie die anderen es sehen es hat uns sehr schockiert das viele dafür waren, was wir nicht gedacht hätten.



Erwartungen: Da die Zigarettenpreise mit der Zeit immer mehr und mehr angestiegen sind, hatte es keinen Einfluss auf die Raucherquote der Menschheit, daher sind unsere Erwartungen, dass die Leute auf nein zustimmen.

Beobachtung: Wie wir sehen können, haben nur 31 % ja gewählt. Wie wir es vermutet haben, hat die Mehrheit auf nein zugestimmt. Da sieht man auch, was eine Sucht mit einem macht, da ist sogar der Preis egal. Es könnte teurer werden und es würde sich nicht viel ändern. 51 % haben auf nein zugestimmt und 18% waren sich nicht ganz sicher bei der Sache.

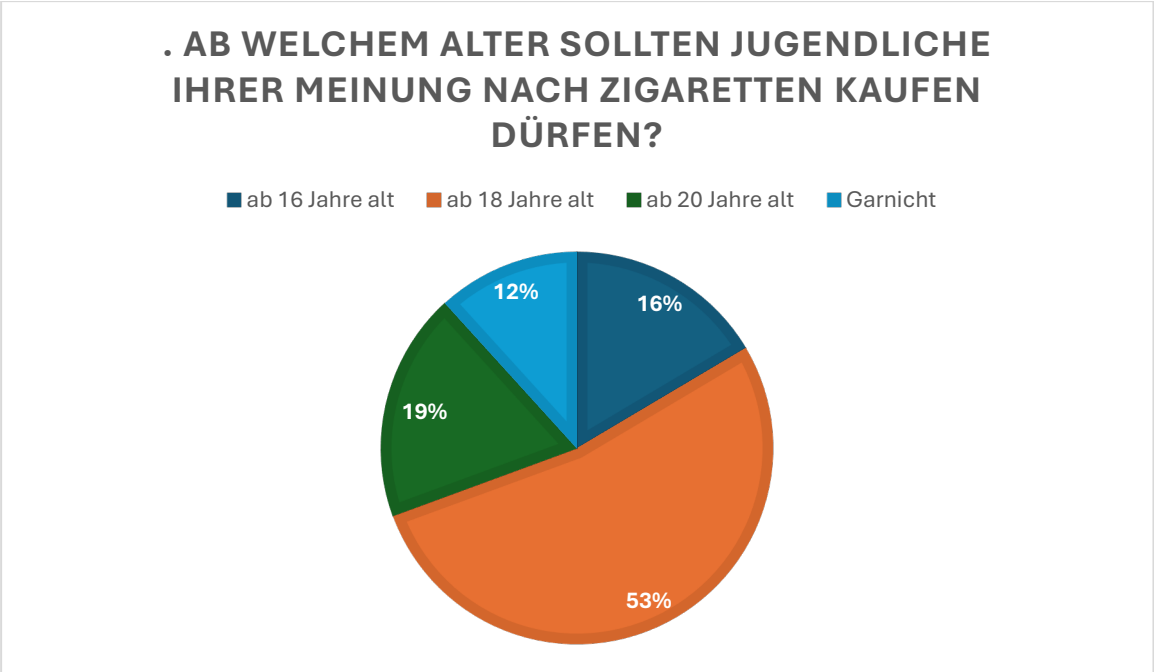
Begründung: Obwohl wir schon damit gerechnet haben, wollten wir sehen, wie die Quote aussehen wird und da sieht man klar, dass höhere Tabaksteuern keinen Einfluss auf die Gesellschaft haben.



Erwartung: Wir erwarten, dass die Menschheit ungefähr weiss, was es mit einem anstellt, wenn man täglich Zigaretten raucht oder sonstiges zu sich nimmt, was Nikotin enthält, Snus Schnupftabak etc. Aber sie wissen es nicht genau und somit verharmlosen sie selbst das Rauchen, indem es für sie nicht als allzu schädlich betrachtet wird, daher meinen wir, dass die Mehrheit auf nein zustimmen wird.

Beobachtung: Wir sehen, dass es klar ein einseitiges Ding ist, 29 % sind im Klaren, was mit einem passiert, und 60 % wissen nicht, was mit einem passiert, wenn man täglich Nikotin konsumiert. Das ist sehr tragisch. 11 % der befragten Personen sind sich unsicher.

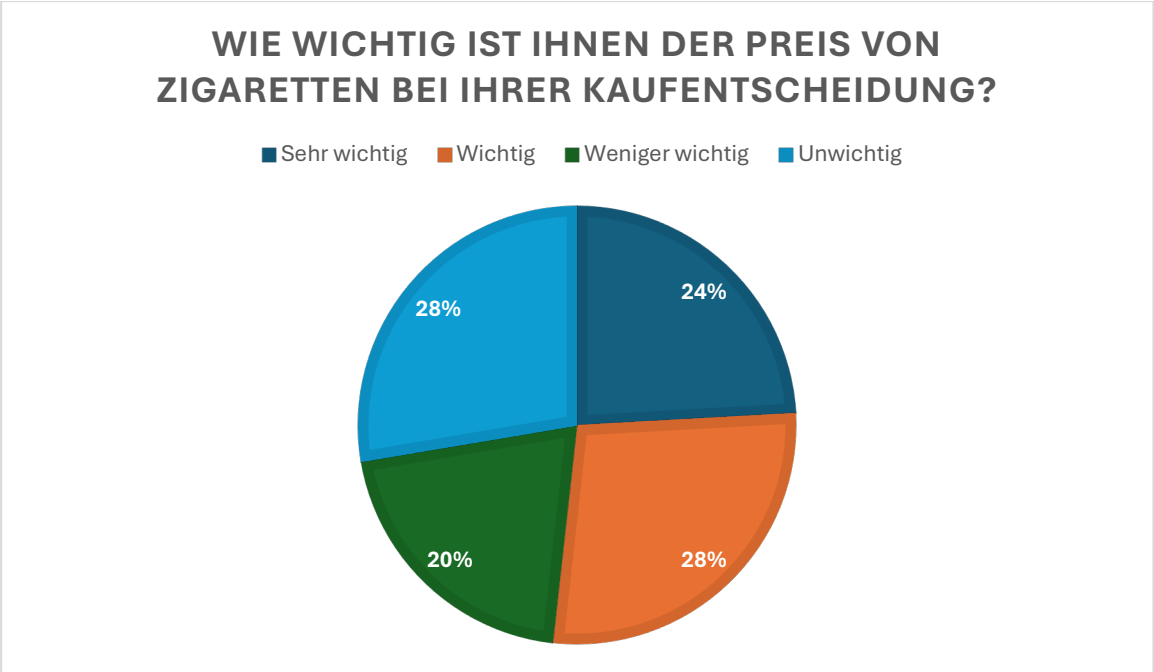
Begründung: Es ist wichtig, dass Leute sich im Klaren sind, was mit einem passiert, wenn man auf Dauer Nikotin konsumiert. Wenn ihr jemanden kennt, der die Nachfolgen des Rauchens nicht kennt, teilen sie ihr Wissen mit jemand anderem und erzählt ihnen, dass es nicht harmlos ist. Die Menschen müssen verstehen, wie schlecht es für die Gesundheit eines Menschen ist und wie schnell man davon krank werden kann.



Erwartung: Wir erwarten, dass die Leute ganz normal, wie es sich gehört auf 18 tippen, da dies die Altersbegrenzung ist. Ab 18 Jahre kann man für sich selbst entscheiden, was gut und was nicht gut ist.

Beobachtung: Die Abstimmungen sind wieder sehr einstimmig. Auf 16 Jahre waren es genau 16 % die dafür zugestimmt haben, was absolut falsch wäre. Auf 18 Jahre haben 53 % gestimmt, das ist die Mehrheit. Auf 20 Jahre waren es 19 %. Was uns besonders gefällt ist, dass es da draussen noch Leute gibt, welche dafür abgestimmt haben, dass Zigaretten gar nicht verkauft werden.

Begründung: Es ist in jedem Land unterschiedlich, ab welchem Alter man rauchen darf, doch meistens ist es immer ab 18 und das soll auch so bleiben.



Erwartung: Wir erwarten, dass es bei den meisten natürlich wichtig sein wird, da dies jeden Tag konsumiert wird und man jeden Tag, wenn nicht mehrmals am Tag Geld ausgeben muss. Deswegen wäre es der Menschheit bestimmt sehr wichtig.

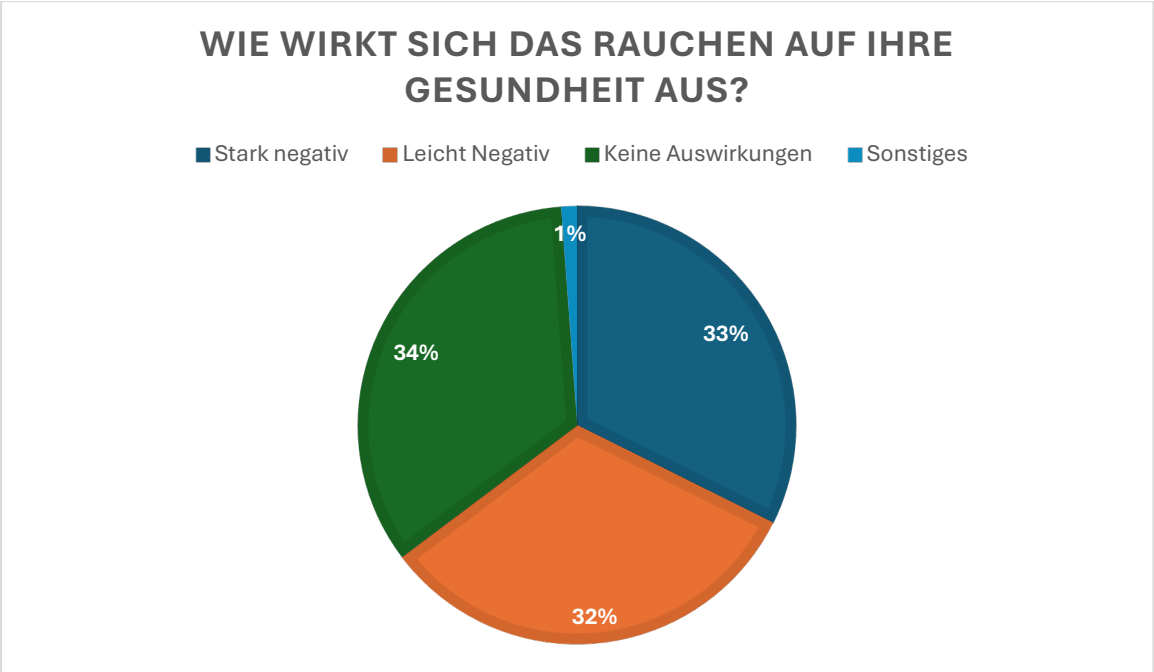
Beobachtung: Wir haben gedacht, dass die Zustimmung eindeutig sein wird, doch da haben wir uns getäuscht. Aber es ist alles knapp beieinander. Auf sehr wichtig haben 24 % zugestimmt und auf nur wichtig sind wir bei 28%. Auf weniger wichtig sind es 21 % und auf unwichtig sind wir bei 28 % gleich wie bei wichtig.

Begründung: Wir wollten herausfinden, wie die Leute das so sehen, ob es für sie wichtig scheint. Der Preis der Zigaretten scheint vielen egal zu sein.

Erwartung: Es hängt oft davon ab, ob man in seinem Umfeld Menschen hat, die rauchen oder nicht rauchen. Wenn die Freunde nicht rauchen, ist die Wahrscheinlichkeit viel höher, dass Unterstützung angeboten wird, als wenn die Freunde ebenfalls rauchen. Wir erwarten, dass die Mehrheit der Personen Unterstützung erhält.

Beobachtung: Wie man sehen kann, hatten wir Recht. Es wurde deutlich, dass vielen Menschen klar mehr geholfen wird. Für uns war es auch logisch, dass viele Unterstützung erhalten, weil man sich selbst auch Hilfe holen kann. 72 % der Befragten haben Hilfe bekommen, und 28 % haben keine Hilfe bekommen. Das zeigt, wie eindeutig das Ergebnis der Umfrage war.

Begründung: Für uns war klar, dass die Mehrheit der Menschen Hilfe erhält. Wir wollten sehen, wie viele Personen keine Hilfe bekommen, und hätten nicht gedacht, dass es so wenige sind. Das ist ein sehr positives Ergebnis.



Erwartung: Natürlich kommt es jetzt immer drauf an. Wir haben recht junge Leute, die in unserer Umfrage ihre Stimmen abgeben haben. Wir erwarten, dass es ausgeglichen sein wird, da man am Anfang nicht wirklich was merkt, das kommt erst mit der Zeit. Sobald die Abhängigkeit grösser wird und das Rauchen spürt.

Beobachtung: Wie wir es schon befürchtet haben, war es sehr ausgeglichen und für viele junge Leute gab es keine Auswirkung. Stark negativ sind es 32 % leicht negativ sind es auch 32 % keine Auswirkungen sind es 34 % und 1 % sind sonstige Antworten.

Begründung: Wie gesagt, ist es natürlich schwer, da man als neuer Raucher in den ersten Jahren nicht so eine schlechte Auswirkung spürt. Wir reden hier aus Erfahrung, es kommt dann erst mit der Zeit. Erstes Anzeichen ist der Husten, danach der ganze Schleim im Hals usw. man wird es erst mit der Zeit merken, wie schädlich das dies ist.

Welche Massnahmen sollten Ihrer Meinung nach ergriffen werden, um das Rauchen in der Schweiz weiter zu reduzieren?

Abbildung 26: Grafik von der Umfrage im Forum

1	Anonymus	Man sollte einen Rauchausweis für jeden Raucher ausstellen, und für die andere, die nicht rauchen, keinen Ausweis mehr ausstellen. So können andere Menschen geschützt werden.
2	Anonymus	Erhöhung der Tabaksteuern, Ausweitung rauchfreier Zonen, Verschärfte Werbeverbote und Aufklärungskampagnen, Förderung von Entwöhnungsprogrammen, Strengere Regulierung von Alternativprodukten (E-Zigaretten, Tabakerhitzer), Reduzierung der Nikotinmenge in Tabakprodukten, Strengere Alterskontrollen und Strafen, Unterstützung in Schulen und am Arbeitsplatz
3	Anonymus	Mehrere Orte definieren, an denen man nicht rauchen darf.
4	Anonymus	weniger Raucher-Zonen und höhere Preise
5	Anonymus	Tabaksteuer erhöhen
6	Anonymus	Eine gewisse Stärke (leicht) soll nur erlaubt werden
7	Anonymus	Preiserhöhung von Zigaretten
8	Anonymus	Tabak-Steuer wie in Skandinaviern
9	Anonymus	Mehr Menschen aufzuklären, wie Schädlich das Rauchen wirklich ist.
10	Anonymus	Erst ab 21 Jahre. somit kaufen schon viele Personen keinen Tabak mehr

Fazit der Umfrage

Unsere Umfrage zeigt, dass Rauchen nach wie vor ein grosses Problem darstellt. Von den 170 befragten Personen rauchen mehr als die Hälfte regelmässig oder gelegentlich. Viele wissen, dass Rauchen schädlich ist, hören jedoch trotzdem nicht auf. Dies liegt häufig an der starken körperlichen und psychischen Abhängigkeit.
Nur wenige Raucher suchen Hilfe, wenn sie mit dem Rauchen aufhören möchten. Etwa 8 % der Befragten haben professionelle Unterstützung in Anspruch genommen. Die meisten versuchen, es allein zu schaffen, was oft schwierig und erfolglos bleibt.
Eine überraschende Erkenntnis war, dass nur wenige alternative Produkte wie E-Zigaretten oder Vapes verwenden. Wir hatten erwartet, dass mehr Menschen diese Produkte nutzen, da sie als weniger schädlich gelten. Doch viele bleiben bei den klassischen Zigaretten.
Unsere Umfrage zeigt auch geschlechtsbezogene Unterschiede: Mehr Männer rauchen regelmässig, während Frauen seltener oder gar nicht rauchen. Es könnte sein, dass vor allem Männer oder junge Männer mit dem Rauchen beginnen, weil sie es als Trend wahrnehmen oder glauben, dass es sie erwachsener wirken lässt.
Besonders junge Menschen fangen oft aus Neugier oder durch den Einfluss von Freunden mit dem Rauchen an und später hören sie nicht auf, weil sie süchtig werden.
Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, intensiver über die Gefahren des Rauchens aufzuklären. Viele wissen nicht, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, oder glauben, dass sie es allein schaffen müssen.
Wir haben erkannt, dass Rauchen nicht nur die Raucher selbst betrifft, sondern auch deren Familien und Freunde. Es wäre hilfreich, wenn mehr Unterstützung und Aufklärung für alle angeboten wird, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Diese Ergebnisse sind ein klarer Appell, dem Thema Rauchen und seiner Bekämpfung mehr Aufmerksamkeit zu schenken – für die Gesundheit der heutigen und zukünftigen Generationen.

Im nächsten Kapitel erklären wir das Thema Rauchstopp. Wir zeigen, welche Möglichkeiten Raucher haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Wir erklären, was eine Onlineberatung ist und wie sie funktioniert. Wir sprechen auch über Unterstützung beim Rauchstopp und über die beliebtesten Medikamente, die Rauchern helfen können.

3.4 Strategien zur Rauchentwöhnung

3.4.1 Onlineberatung

Was ist eine Online - Sprechstunde?

Eine Online – Sprechstunde ist ein eine Sprechstunde die digital stattfindet. Dafür muss man nicht extra vor Ort sein, dies kann auch von zu Hause stattfinden. Es fühlt sich fast so an, als wäre man persönlich vor Ort, da man durch den Bildschirm sieht und miteinander kommuniziert. Die Ärzte und Spezialisten gehen weiterhin auf individuelle Anliegen ein, auch wenn die Kommunikation digital erfolgt. Wichtig ist jedoch, dass man zunächst eine Bestätigung vom Hausarzt erhält.

Wie funktioniert die Anmeldung?

Wir erklären, wie man sich für eine Onlineberatung anmeldet. Zuerst meldet man sich für die Online - Sprechstunde per E-Mail oder über die Telefonnummer an (siehe unten). Danach muss man sich für ein Datum und für die Uhrzeit einigen, wann die Online - Sprechstunde stattfinden sollte. Dies kann man entweder telefonisch abmachen oder auf die Bestätigung per E- mail warten. Man bekommt nochmal eine Erinnerung per E- mail vor der Online - Sprechstunde. Wenn es so weit ist wird einem der Link zu der Online - Sprechstunde zugestellt. Nach dem Klicken auf den Link ist eine Anmeldung erforderlich, und im Anschluss übernimmt die Betreuung durch die zuständigen Ärzte.

Was sind die Vorteile an einer Online-Sprechstunde?

1. Ortsunabhängige Betreuung durch das ärztliche Team
2. Weniger Zeitaufwand für sie, da An- und Rückreise entfällt
3. Angehörige können sich einfach dazuschalten – von überall
4. Zeitnaher Anschlusstermin im Spital bei Symptomen, die eine persönliche Untersuchung notwendig machen

Auch während der Online-Sprechstunde gehen die Ärzte und Spezialisten gezielt auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten ein, sodass es keinen Unterschied macht, ob Sprechstunde vor Ort oder von zu Hause aus erfolgt *(Interview mit Frau Bürki).*

E-Mail: lungenzentrum@kssg.ch

Telefonnummer: +41 71 494 99 55

3.4.2 Unterstützung zum Rauchstopp

Falls Sie Ihre erste Zigarette innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen rauchen oder mehr als 10 bis 15 Zigaretten am Tag, sind Sie wahrscheinlich stark Nikotinabhängig. Medikamente können Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, indem Sie die Entzugserscheinungen lindern. Allerdings ersetzen Sie nicht die notwendige Veränderung Ihrer Rauchgewohnheiten. Ihre Erfolgschancen steigen, wenn Sie zusätzlich Unterstützung von einer Fachperson, wie der Rauchstopplinie, erhalten.

3.4.3 Nikotinhaltige Medikamente

Warum sie hilfreich sind:

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, müssen Sie sowohl den körperlichen Entzug als auch die Veränderung Ihrer Gewohnheiten bewältigen. Das kann belastend sein. Nikotinersatzprodukte wie Pflaster oder Kaugummi können die Entzugserscheinungen lindern, damit Sie sich besser auf das Leben ohne Zigaretten einstellen können. Es dauert einige Zeit, sich an neue Gewohnheiten zu gewöhnen, daher wird empfohlen, die Medikamente etwa 8 Wochen bis 3 Monate zu verwenden.

Wie sie wirken:

Nikotinhaltige Produkte steigern die Chancen, nach dem Rauchstopp rauchfrei zu bleiben. Sie wirken jedoch nur dann gut, wenn sie ausreichend dosiert und lange genug genutzt werden. Diese Produkte liefern Nikotin ohne die schädlichen Stoffe, die im Tabakrauch enthalten sind, und machen weniger abhängig als Zigaretten.

Verfügbarkeit und Kosten:

Diese Produkte sind rezeptfrei erhältlich, aber die Grundversicherung übernimmt die Kosten nicht. Manche Zusatzversicherungen erstatten jedoch ganz oder teilweise die Kosten. Es lohnt sich, bei der eigenen Versicherung nachzufragen

Für starke Raucher:

Wer mehr als 20 Zigaretten pro Tag raucht oder nach einem Rückfall, sollte möglicherweise ein starkes Nikotinpflaster mit einem schnell wirkenden Produkt wie Kaugummi oder Inhaler kombinieren.

Abhängigkeit und Überdosierung:

Die Gefahr, von Nikotinersatzprodukten abhängig zu werden, ist sehr gering. Diese Produkte sind viel weniger gefährlich als Zigaretten. Selbst bei Kombinationen mehrerer Produkte oder gleichzeitigem Rauchen ist die aufgenommene Nikotinmenge geringer als beim Rauchen.

Schwangerschaft:

Schwangere sollten zuerst versuchen, ohne Medikamente mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn das nicht gelingt, können sie Nikotinersatzprodukte verwenden, da das Rauchen riskanter ist als die Medikamente. Es sollten Produkte mit kurzer Wirkungsdauer, wie Kaugummis oder Lutschtabletten, verwendet werden, und die Anwendung sollte mit dem Arzt besprochen werden.

Weitere Medikamente:

Es gibt auch zwei verschreibungspflichtige Medikamente, Zyban und Champix, die das Verlangen nach Zigaretten reduzieren und die Entzugserscheinungen lindern. Diese Medikamente werden von der Krankenkasse übernommen und müssen vom Arzt verschrieben werden *(Interview mit Frau Bürki)*.

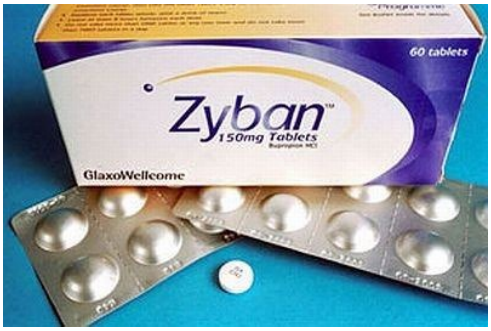


Abbildung 28: Medikament zyban

Abbildung 27: Champix Medikamente

Im nächsten Kapitel machen wir ein Selbstexperiment. Wir versuchen, eine Woche lang nicht zu rauchen. Das wird nicht einfach, aber wir möchten es schaffen. Wir sind neugierig, ob wir die Woche ohne Rauchen durchhalten können. Unser grosses Ziel ist es, mit dem Rauchen aufzuhören und gesund zu bleiben.

3.5 Selbstexperimente

3.5.1 Eine Woche ohne Rauchen – Mein Selbstexperiment, Isuf

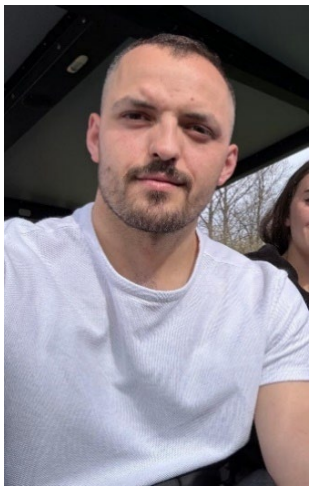


Abbildung 29: Isuf Bugjisha: Eigene Darstellung

Einleitung

Ich heisse Isuf Bugjisha, bin 28 Jahre alt und rauche seit 14 Jahren. Ich bin stark abhängig vom Rauchen. Für unsere Vertiefungsarbeit haben wir ein Selbstexperiment gemacht: eine Woche lang auf das Rauchen verzichten. Unser Ziel ist, mit dem Rauchen ganz aufzuhören. Zusammen mit meinem Team haben wir einen Tag festgelegt, um gemeinsam zu starten. Die Empfehlung dazu kam von Frau Bürki, die uns bei der Planung unterstützt hat.

Tag 1: Der Anfang

Am ersten Tag war es schwer, die Zigarette zu meiden, besonders morgens beim Kaffee. Das ist eine schlechte Gewohnheit, die ich seit Jahren habe. Ich habe versucht, mich abzulenken und viel Wasser zu trinken oder etwas zu essen. Am Abend war der Drang stark, aber ich bin spazieren gegangen, um mich zu beruhigen. Der Tag war anstrengend, aber ich habe es geschafft, ohne zu rauchen. Obwohl mein Gehirn wollte, dass ich rauche, konnte ich diese Gefühle durch Ablenkung unterdrücken

Tag 2: Ziel: Nicht aufgeben

Der zweite Tag war noch schwieriger. Ich war unruhig und hatte Mühe, mich zu konzentrieren. Besonders auf der Arbeit wurde ich schnell gereizt. Trotzdem habe ich durchgehalten und tief durchgeatmet, wenn ich Lust auf eine Zigarette hatte. Ich habe immer etwas gegessen, Kaugummi oder Haribo, was mir sehr geholfen hat. Ich habe versucht, den ganzen Tag meine Arbeitskollegen zu ignorieren und nicht näher mit ihnen zu arbeiten, da sie alle Raucher sind. Ich wollte den Rauch nicht riechen. Am Ende des Tages war ich stolz, zwei Tage ohne Rauchen geschafft zu haben.

Tag 3: Der Rückfall

Am dritten Tag hatte ich viel Stress bei der Arbeit. Es gab Streit mit anderen Handwerkern, und ich fühlte mich überfordert. Der Druck wurde so stark, dass ich in der Pause nachgegeben habe und eine Zigarette rauchte. Danach konnte ich nicht mehr aufhören und habe wieder angefangen zu rauchen.

Fazit

Das Experiment hat mir gezeigt, wie schwierig es ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Die ersten zwei Tage waren hart, aber ich habe sie gemeistert. Am dritten Tag habe ich gemerkt, dass Stress für mich ein grosser Auslöser ist.

Ich werde trotzdem nicht aufgeben. Ich werde es immer wieder versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Um mein Ziel zu erreichen, plane ich, meine Arbeitsferien zu nutzen. So kann ich den Stress reduzieren und mich besser auf das Aufhören konzentrieren. Ich bin entschlossen, mein Ziel zu schaffen. Dieses Ziel ist vor allem für meine Gesundheit, sowohl auch für mein Portemonnaie wichtig. Ausserdem möchte ich ein gutes Vorbild für meine Kinder sein.

3.5.2 Eine Woche ohne Rauchen – Mein Selbstexperiment, Aid Memeti

Abbildung 30: Eigene Darstellung Aid Memeti

Einleitung

Mein Name ist Aid Memeti, Ich bin 18 Jahre alt und rauche seit 3 Jahren. Ich bin stark abhängig vom Rauchen. Für unsere Vertiefungsarbeit haben wir beschlossen einen selbst Experiment zu machen. Unser Ziel ist eine ganze Woche nicht zu Rauchen und wen möglich auf das Rauchen zu verzichten. Zusammen mit meinem Team haben wir einen bestimmten Tag festgelegt, um gemeinsam zu starten. Ich bin sehr motiviert und denke, dass Ich das Schaffen werde. Die Empfehlung dazu kam von Frau Bürki, die uns bei der Planung unterstützt hat.

Tag 1: Der Bittere Anfang

Am ersten Morgen ohne das Rauchen war nicht so wie ich mir vorgestellt habe, denn meine gewöhnliche morgen Routine mit einem Redbull und einer Winston Blue Zigarette konnte ich an diesen Morgen nur in Erinnerung behalten. Mein Morgen war sowieso schon stressig genug, weil ich fast meinen Bus verpasst habe und schon um fünf Uhr rennen durfte. Meine Mitarbeiter haben mir jedes Mal, wenn sie geraucht haben, meinen Drang zu Rauchen sehr gefördert. Jedes Mal, wenn ich kurz davor war zu fragen, ob ich auch eine haben kann, musste ich an Isuf und Gren denken. Die Motivation war: wenn sie das schon schaffen, schaffe ich das auch. Am Abend bin ich Joggen gegangen, was meine Lust zu rauchen sehr stark reduziert hat und danach bin ich direkt ins Bett gesprungen.

Tag 2: Denk an das Team

Mein zweiter Morgen fing genervt an und ohne Motivation ging ich zur Arbeit. Die Lust zu rauchen ist hingegen stärker geworden. Egal, was ich machte, ich hatte meine Gedanken bei der Zigarette und ich hatte starke Kopfschmerzen. Ich musste mir was einfallen lassen, also habe ich Kaugummi gekauft. Das hat mir sehr helfen. Ich spielte immer mit dem Gedanken das Experiment abzubrechen, doch es war mir peinlich nach zwei Tagen schon aufzugeben. Ich fragte mich, wie es bei Isuf und Gren so läuft, ob die auch so Schwierigkeiten haben.

Tag 3: Der Rückfall

Mein Dritter Morgen fing an mit einem Redbull und einer Winston Blau Zigarette. Ich hatte keine Lust mehr dieses Selbstexperiment zu machen. Es hat mich zu sehr gestresst, nicht zu Rauchen und hatte ständig Lust zu Rauchen. Es hat mich auch sehr genervt, dass mein Redbull ohne die Zigarette nicht so geschmeckt hat, somit wollte ich mir das nicht noch ein Tag antun.

Fazit

Das Selbstexperiment hat mir gezeigt, wie abhängig ich von der Zigarette geworden bin. Ich habe auch gemerkt, dass ich noch gar nicht aufhören will zu rauchen. Was ich aber auf jeden Fall machen werde, ist das Rauchen zu Reduzieren und mehr Sport zu machen. Ich bin sehr stark entschlossen, dass ich aufhören kann, wenn ich nicht mehr die Lust habe zu rauchen, aber dafür muss ich erst ein paar Ziele im Leben erreichen.

3.5.3 Woche ohne Rauchen – Gren Kastrati

Abbildung 31: Gren Kastrati

Einleitung

Das Experiment, eine Woche lang nicht zu rauchen, ist für mich, Gren Kastrati, 18 Jahre alt, eine wichtige Herausforderung. Ich habe durch unsere Vertiefungsarbeit erkannt, wie schädlich das Rauchen ist, und das hat mich stark motiviert, aufzuhören. Ich möchte herausfinden, wie es ist, ohne Zigaretten zu leben, und beobachten, wie sich das auf meinen Körper und mein Gefühl auswirkt.

Dieses Experiment ist für mich eine Chance, meine Erfahrungen aufzuschreiben und genau zu beobachten, was sich verändert. Mein Ziel ist es, mehr über das Rauchen zu lernen und die Vorteile eines rauchfreien Lebens besser zu verstehen. Dieses Experiment ist der erste Schritt in Richtung eines gesünderen Lebens.

Tag 1: Der erste Tag war sehr herausfordernd. Ich hatte starke Entzugserscheinungen und das Verlangen nach einer Zigarette war gross. Ich habe versucht, mich abzulenken, indem ich spazieren gegangen bin, Sport gemacht habe und viel Wasser getrunken habe. Dazu muss ich sagen, dass ich viel mehr esse und nehme allgemein mehr Nahrung zu mir. Am Ende des Tages war ich stolz darauf, dass ich es, ohne zu rauchen geschafft habe.

Tag 2: Der zweite Tag war etwas einfacher. Das Verlangen war immer noch da, aber ich konnte es besser kontrollieren. Ich habe mit Freunden gesprochen, die mich unterstützt haben, und das hat mir geholfen, motiviert zu bleiben. Ich fühlte mich auch gesünder und hatte mehr Energie.

Tag 3: Heute habe ich bemerkt, dass mein Geruchssinn sich verbessert hat. Ich konnte die frischen Düfte der Natur intensiver wahrnehmen. Das gab mir ein gutes Gefühl. Es gab zwar stressige Momente, in denen ich die Versuchung verspürte, wieder zu rauchen, aber ich habe tief durchgeatmet und mich an mein Ziel erinnert.

Tag 4: Ich fühle mich heute viel stärker. Ich habe einige Tipps zum Umgang mit Entzugserscheinungen recherchiert und mich mit positiven Gewohnheiten beschäftigt. Ich habe angefangen, regelmässig Sport zu treiben, was mir hilft, meinen Stress abzubauen.

Tag 5: Ich bin stolz auf meine Fortschritte. Das Verlangen nach Zigaretten wird schwächer, und ich fühle mich motiviert, weiterzumachen. Ich habe auch neue Hobbys ausprobiert, um meine Zeit sinnvoll zu nutzen und mich abzulenken.

Fazit: ich bin mega stolz auf mich selbst, dass ich diese Herausforderung auf mich genommen habe und es so durchgezogen habe. Was mir am meisten geholfen hat und ich denke ohne dies hätte ich es nicht geschafft, war der Sport, der mich auf den Beinen haltet und mich immer mehr und mehr motiviert es weiter so durchzuziehen. Es ist das Beste, was mir in meinem Leben passieren konnte.

3.5.4 Interview mit einem Hypnose-Experten Markus Neff

Name der Interviewpartner: Markus Neff

Position: Mentaltrainer und Hypnosetherapeut

Kontakt: Telefon: 079 416 40 73

E-Mail: markus@markus-neff.ch

Ort: Hofbergstrasse 37 9500 Will

Abbildung 32: Markus Neff

Einleitung zum Interview mit Markus Neff

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören. Eine Methode, die dabei helfen kann, ist Hypnose. Aid Memeti und Gren Kastrati haben Markus Neff, einen erfahrenen Hypnosetherapeuten und Mentaltrainer, in seiner Praxis in Wil besucht, um mehr über diese Technik zu erfahren.

Im Interview erklärt Herr Neff, wie Hypnose funktioniert, wie sie auf das Gehirn wirkt und warum sie eine gute Hilfe bei der Rauchentwöhnung sein kann. Er spricht auch über seine Erfahrungen, die Erfolgsquoten und die wichtige Rolle der persönlichen Motivation.

Dieses Gespräch gibt einen spannenden Einblick in die Hypnose und zeigt, warum sie vielen Menschen helfen kann, das Rauchen zu beenden und ein besseres Leben zu führen.

Das Interview wurde von Herrn Aid Memeti und Gren Kastrati geführt

Zeit 15:00-16:00 Uhr

Start vom Interview

Sehr geehrte Herr Markus, wir freuen uns sehr, dass Sie sich zeitgenommen haben, um mit uns über das Thema rauchstopp und Hypnose zu Sprechen. Wir haben 13 Fragen für sie vorbereitet die sie uns hoffentlich beantworten können also fangen wir direkt bei der ersten Frage an.

Interview mit Hypnose-Experten Markus Neff

F1: Wie Funktioniert Hypnose im Allgemeinen und was passiert dabei im Gehirn?

(Markus Neff) *Hypnose basiert auf Körper mentaler entspannter zustand, ein Prozess im Gehirn, in dem man das Bewusste denken in Hintergrund schiebt.*

F2: Wie kann Hypnose speziell helfen, das Rauchen aufzugeben? Gibt es wissenschaftliche Studien, die das Belegen?

(Markus Neff) *Die Sucht rauchen ist schon viel früher entstanden. Allgemein bei allen Problemen und suchten das sind nur Symptome besser gesagt die Spitze des Berges, weil der Ursprung dieser Probleme als kleines Kind ausgelöst wurde, durch ein Gefühl nicht in Sicherheit zu sein, nicht dazu zu gehören oder nicht geliebt zu werden. Es ist auch schwer damit aufzuhören, weil das Gehirn das Rauchen mit Emotionen verbindet, was zur sucht führt, sei es nach einem guten Sex, oder nach einer Party mit den Jungs, so verbindet das Gehirn eine Emotion mit einer Situation mit dem Rauchen zusammen. So ist es schwer aufhören zu rauchen.*

F3: Welche Techniken werden während einer Hypnose Sitzung zur Rauchentwöhnung angewendet?

(Markus Neff) *Hypnose, hahaha die aufdeckende Regress Hypnose Technik heisst, dass man zurück geht, wo das Gefühl gekommen ist, wo dieses Problem gekommen ist, also ursprünglich entstanden ist. Es hat nichts mit rauchen zu tun, dieses Gefühl nicht in Sicherheit zu sein. dann geht man mit Hypnose dahin, um dieses Gefühl aufzulösen, in dem man das Problem wandelt. Zum Beispiel: dein Problem ist ein grosser Stein und denn kann man nicht in Luft auflösen, aber wir können aus dem grossen Stein kleine Steine machen und mit den kleinen Steinen, kann man eine Brücke bauen oder einen gepflasterten Weg. Diese negativen Gefühle, nicht in Sicherheit zu sein, oder nicht geliebt zu werden, wandle ich auf schöne positive Emotionen. Das ist die Technik, der Wandel der Emotionen in eine positive Energie.*

F4: Wie viele Sitzungen sind typischerweise erforderlich, um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen?

(Markus Neff) *Zwei Sitzungen*

F5: Welche Rolle spielt, die persönliche Motivation bei der Wirksamkeit der Hypnose zur Raucher Entwöhnung

(Markus Neff) *Ganz eine grosse, weil wenn der der kommt, nicht will kann er nix machen. Man muss mit dem Willen hin gehen: ich hör auf zu Rauchen!*

F6: Gibt es bestimmte Voraussetzungen oder Ausschlusskriterien für Personen die Hypnose zur Raucherentwöhnung nutzen möchte

(Markus Neff) *Ja, die Person muss offen sein und gut mit mir zusammenarbeiten. Wenn jemand nicht bereit ist, sich auf die Hypnose einzulassen oder nicht versteht, wie es funktioniert, wird es schwierig, Erfolg zu haben.*

F7: Wie unterscheidet sich Hypnose von anderen Methoden zur Rauchentwöhnung wie z.B. Nikotin Ersatz Therapie oder Verhaltenstherapie

(Markus Neff) *Wirksam, es ist das Einzige, was gut funktioniert denn 8 von 10 Patienten hören auf zu Rauchen. Und es ist das Einzige, was richtig gut funktioniert und die, die von einem auf den anderen Tag aufhören zu rauchen, das ist ein one in the Million Fall, wo das Unterbewusstsein in diesem Moment alles zusammengepasst hat und aufgehört hat zu Rauchen.*

F8: Wie hoch ist die Erfolgsquote der Hypnose bei der Raucherentwöhnung, und gibt es häufig Rückfalle.

(Markus Neff) *8 von 10 Fällen funktioniert es und es gibt keine Rückfälle. Also funktioniert es einmal dann fängt man nicht nochmal an. Ausser sagen wir mal 10 Jahre später, wenn im Leben viele Sorgen im Leben aufgetaucht sind, z.B. von der Frau getrennt oder Hund gestorben, wenn man einfach eine schlechte Phase im Leben hat.*

F9: Gibt es Risiken oder Nebenwirkungen bei der Anwendung von Hypnose

(Markus Neff) *Nein, denn du bist die ganze Zeit wach und bekommst alles mit du bist in einem Körperlichen entspannten Zustand. Du hast deinen ganzen Körper unter Kontrolle, manche fühlen sich während der Hypnose betoniert an, manche fühlen sich, als würde man schweben. Alle Zwischenstufen gibt es, bei jedem ist es unterschiedlich.*

F10: Kann Hypnose auch bei anderen Abhängigkeiten oder Verhaltensmustern erfolgreich eingesetzt werden.

(Markus Neff) *ja bei allen Suchten. Auch die Sucht nach Liebe oder Angst, nicht geliebt zu werden oder nicht gut genug zu sein.*

F11: Wie viele Menschen kommen monatlich zu ihnen in die Praxis, um mit dem Rauchen aufzuhören.

(Markus Neff) *in der Woche 1 bis 2 also im Monat 5 bis 8*

F12: Haben alle Patienten es geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören, oder gibt es Fälle, bei denen die Hypnose nicht gewirkt hat?

(Markus Neff) *Die Hypnose wirkt immer ausser man hat einen niedrigen IQ*

F13: Welche Faktoren beeinflussen den Erfolg der Hypnose bei Ihren Patienten?

(Markus Neff) *Mann kann nicht aufhören zu rauchen, wenn man grade eine schlechte Phase im Leben durchmacht. Man muss erst die anderen Probleme behandeln und dann kann man das Rauchen bekämpfen*.

Schluss: Danke Herr Markus, dass sie sich zeit genommen haben, um uns einen Tieferen Einblick zu werfen über das Rauchen wir konnten viele Informationen sammeln.

Fazit des Interviews mit Hypnose-Experten Markus Neff

Das Interview mit Markus Neff hat uns gezeigt, dass Hypnose eine vielversprechende Methode ist, um das Rauchen dauerhaft zu beenden. Hypnose wirkt, indem sie den Geist in einen entspannten Zustand versetzt und hilft, die Ursachen von Sucht zu erkennen und aufzulösen. Besonders spannend fanden wir, dass Hypnose nicht nur das Verhalten selbst verändert, sondern auch die tiefen emotionalen Gründe behandelt, wie Unsicherheit, Angst oder das Gefühl, nicht geliebt zu werden. Diese negativen Gefühle werden durch die Hypnose in positive Energie umgewandelt.

Die Erfolgsquote ist beeindruckend: Laut Markus Neff hören 8 von 10 Patienten nach der Hypnose mit dem Rauchen auf. Rückfälle sind selten und treten meist nur in schwierigen Lebenssituationen auf. Er betonte, dass die persönliche Motivation der wichtigste Faktor für den Erfolg ist. Wer nicht wirklich aufhören möchte oder nicht bereit ist, mit dem Hypnose-Therapeuten zusammenzuarbeiten, hat es schwer, Ergebnisse zu erzielen.

Im Vergleich zu anderen Methoden wie Nikotinersatz oder Verhaltenstherapie bietet Hypnose den Vorteil, dass sie die Ursachen hinter der Sucht direkt anspricht. Sie arbeitet mit dem Unterbewusstsein und behandelt nicht nur die Symptome. Nebenwirkungen gibt es laut Herrn Neff keine, da man während der Hypnose jederzeit wach und bei vollem Bewusstsein bleibt.

Für uns war es auch interessant zu erfahren, dass Hypnose nicht nur bei Raucherentwöhnung, sondern auch bei anderen Süchten und Verhaltensmustern erfolgreich eingesetzt werden kann. Besonders Menschen, die bereit sind, an sich selbst zu arbeiten und offen für neue Ansätze sind, können von dieser Methode profitieren.

Abschliessend lässt sich sagen, dass Hypnose eine spannende und wirksame Möglichkeit ist, um mit dem Rauchen aufzuhören – vorausgesetzt, man bringt die nötige Bereitschaft und Motivation mit. Dieses Gespräch hat uns viele neue Erkenntnisse gebracht und zeigt, dass es sich lohnt, alternative Methoden wie Hypnose auszuprobieren.

4 Schlussfolgerung

Das Thema Tabak- und Nikotinsucht ist von grosser Bedeutung, da es sowohl die Gesundheit jedes Einzelnen als auch die Gesellschaft insgesamt betrifft. Ein Verwandter von Isuf ist aufgrund seines Kettenrauchens verstorben, und Aids' Opa liegt schwer krank im Krankenhaus, da er an Lungenkrebs leidet, einer Folge des Rauchens. Diese persönlichen Erfahrungen haben uns dazu bewegt, dieses Thema für unsere Vertiefungsarbeit zu wählen. Obwohl viele Menschen wissen, wie gefährlich Rauchen ist, setzen sie es dennoch fort – oft aufgrund sozialer, psychischer oder physischer Abhängigkeit. Besonders bei jungen Menschen ist der Griff zur Zigarette weit verbreitet. Warum das so ist, haben wir in unserer Arbeit untersucht und dargestellt.

Wir haben uns fünf Ziele gesetzt, die wir weitgehend erreichen konnten:

1. **Tabakprodukte im Vergleich (früher vs. heute):**
   Wir wollten die Herstellung und Entwicklung von Tabakprodukten besser verstehen und vergleichen. Obwohl wir keine Tabakfabrik besuchen konnten, da die Produktionsstandorte grösstenteils im Ausland liegen, haben wir mit Broschüren, Informationen aus dem Internet und Unterstützung von Frau Esther Bürki dieses Ziel erreicht.

2. **Psychologische Faktoren der Nikotinabhängigkeit:**
   Durch ein Interview mit Frau Esther Bürki und die Recherche im Internet konnten wir die Mechanismen hinter der Sucht nachvollziehen. Frau Bürki hat uns anschaulich erklärt, wie Nikotin im Gehirn wirkt, und unsere weiteren Quellen haben diese Erkenntnisse bestätigt.

3. **Umfrage zur Rauchererfahrung:**
   Unsere Umfrage mit 170 Teilnehmern hat uns viele Einblicke gegeben, ab welchem Alter Menschen mit dem Rauchen beginnen, warum sie rauchen und wie schwer es ihnen fällt, aufzuhören. Die Ergebnisse zeigten uns, wie komplex die Ursachen der Nikotinsucht sind und wie wichtig es ist, Betroffene auf ihrem Weg zum Rauchstopp zu unterstützen.

4. **Effektive Rauchstopp-Methoden:**
   Das Interview mit Frau Bürki war besonders hilfreich, um Methoden zur Rauchentwöhnung zu verstehen. Sie hat uns nicht nur während des Gesprächs, sondern auch mit weiterführendem Material unterstützt, was uns half, unser Wissen zu vertiefen.

5. **Selbstexperiment und Hypnose:**
   Unser Selbstexperiment – eine Woche ohne Rauchen – war für viele von uns herausfordernd. Nur Gren Kastrati konnte das Experiment erfolgreich abschliessen und ist heute rauchfrei. Zudem wollten wir eine Hypnose als Methode ausprobieren. Aufgrund der hohen Kosten von 800 CHF konnten wir dies nicht umsetzen, aber wir haben durch ein Interview mit einem Hypnose-Experten wertvolle Einblicke in diese Methode erhalten.

   Ein weiteres Interview mit Aids' Opa hat uns eindrücklich vor Augen geführt, wie stark Rauchen die Gesundheit beeinträchtigen kann. Dieses Gespräch war ein emotionaler Moment, der uns motiviert hat, noch tiefer in das Thema einzutauchen.

Fazit und Ausblick

Unsere Arbeit hat gezeigt, dass Nikotinsucht eine komplexe Herausforderung ist, beeinflusst durch psychologische, soziale und physische Faktoren. Wir haben unsere Ziele erreicht und wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Die Kombination aus wissenschaftlicher Recherche, Experteninterviews und persönlichen Erfahrungen hat uns geholfen, das Thema umfassend zu verstehen.

Langfristig sind Projekte wichtig, die junge Menschen über die Gefahren des Rauchens aufklären und Alternativen aufzeigen. Ab Januar 2025 dürfen Tabakprodukte in der Schweiz nur noch an Personen ab 18 Jahren verkauft werden. Dies ist ein wichtiger Schritt, um Jugendliche besser zu schützen und den Einstieg in die Sucht zu erschweren.

Zukünftig könnten Projekte untersuchen, wie diese Massnahmen wirken und welche weiteren Ansätze zur Prävention und Entwöhnung erfolgreich sind. Unsere Erkenntnisse zeigen, dass Nikotinsucht nicht nur individuelle Lösungen braucht, sondern auch klare gesetzliche Vorgaben und gesellschaftliches Engagement.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Frauen und Kinder erlesen in einem Walliser Unternehmen im Rhonetal Tabakblätter, 1941 6
Abbildung 2: Pharmakologische Wirkung von Nikotin, Wirkung von Nikotin im Gehirn 7
Abbildung 3: Die Tabakpflanze 8
Abbildung 4: Tabak Geschichte 8
Abbildung 5: Nikotin 9
Abbildung 6: Tabakerhitzer 9
Abbildung 7: Zigaretten 9
Abbildung 8: Schnupftabak 9
Abbildung 9: Wasserpfeife 9
Abbildung 10: Kautabak 9
Abbildung 11: Snus 9
Abbildung 12: Zigarren 9
Abbildung 13: E-Zigaretten 9
Abbildung 14: Nikotinersatz 9
Abbildung 15: Joint mit Tabak 9
Abbildung 16: Vape 9
Abbildung 17: Konsum von Nikotin Produkten Jahr 2022 12
Abbildung 18: Konsum Nach Produkten 12
Abbildung 19: Konsum von E-Zigaretten im Jahr 2022 12
Abbildung 20: Konsum von Tabakprodukten (Alter 15+) 13
Abbildung 21: Konsum in den Letzen 30 Tagen 13
Abbildung 22: Gesundheitsschäden durch Zigarettenrauchen 15
Abbildung 23: Schädliche und krebserzeugende Substanzen 16
Abbildung 24: Aid mit seinem Opa 17
Abbildung 25: Isuf, Gren und Frau Bürki im interview 21
Abbildung 26: Grafik von der Umfrage im Forum 47
Abbildung 27: Champix Medikamente 51
Abbildung 28: Medikament zyban 51
Abbildung 29: Isuf Bugjisha: Eigene Darstellung 52
Abbildung 30: Eigene Darstellung Aid Memeti 53
Abbildung 31: Gren Kastrati 55
Abbildung 32: Markus Neff 56

Titelblatt: Selbst kreiert mit ChatGPT **05.09.2024**

Abbildung 1: https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/014001/2014-02-18/ **18.11.2024**

Abbildung 2: https://www.dkfz.de/de/rauchertelefon/download/FzR_Nikotin.pdf **22.11.24**

Abbildung 3: https://www.happy-liquid.de/blog/tabak-geschichte/

Abbildung 4: https://www.plantura.garden/wp-content/uploads/2018/12/gro%C3%9Fe-Tabakpflanze-e1545225572231.jpg

Abbildung 5:https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/tabakerhitzer.cfm

Abbildung 6: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/nikotin.cfm

Abbildung 7: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/schnupftabak.cfm

Abbildung 8: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/zigaretten.cfm

Abbildung 9: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/kautabak.cfm

Abbildung 10: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/wasserpfeife-shisha.cfm

Abbildung 11: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/zigarren-zigarillos-pfeife.cfm

Abbildung 12: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/snus.cfm

Abbildung 13: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/nikotinersatzprodukte.cfm

Abbildung 14: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/e-zigaretten.cfm

Abbildung 15: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/cannabis/kurzfassungen/cannabis-thc.cfm

Abbildung 16: https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/vapes/infos-tools/vapes/fakten/vapes.cfm

Abbildung 17: 2023_Themenheft_Tabak_Konsum_2022.pdf

Abbildung 18: 2023_Themenheft_Tabak_Konsum_2022.pdf

Abbildung 19: 2023_Themenheft_Tabak_Konsum_2022.pdf

Abbildung 20: 2023_Themenheft_Tabak_Konsum_2022.pdf

Abbildung 21: 2023_Themenheft_Tabak_Konsum_2022.pdf

Abbildung 22: https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf

Abbildung 23: https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf

Abbildung 24: Eigene Darstellung

Abbildung 25: Eigene Darstellung

Abbildung 26: Eigene Darstellung aus der Umfrage

Abbildung 27: https://rxstars.net/zyban-150-mg-reviews-medicine-help-quit-smoking-good/

Abbildung 28: Buy Champix Starter Pack Online | Stop Smoking with Champix | PostMyMeds

Abbildung 29: Eigene Darstellung

Abbildung 30: Eigene Darstellung

Abbildung 31: Eigene Darstellung

Abbildung 32: Markus Neff, https://www.markus-neff.ch/

Quellenverzeichnis

1. https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/014001/2014-02-18/ S.6 Datum:14.11.2024

2. https://www.dkfz.de/de/rauchertelefon/download/FzR_Nikotin.pdf S.7 Datum:18.11.2024

3. Die Geschichte des Tabaks – von der Entdeckung bis heute S.8 Datum:24.09.2024

4. https://sg.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/nikotin.cfm
   Broschüre auch zu Thema Vergleich von Tabakprodukten, S.9 Datum:25.10.2024

5. https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b7ebb76250c946475eba840d526ef6207bf72b4806a8843768a3f5003e835218JmltdHM9MTczMzA5NzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=072783c7-0b05-6a4e-0f0c-931d0a036b2b&psq=2023_Themenheft_Tabak_Konsum_2022.pdf&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYmFnLmFkbWluL-mNoL2RhbS9iYWcvZGUvZG9rdW1lbnRlL25wcC90aGVtZW5oZWZ0ZS90YWJha2tvbnN1bS0yMDIyLnBkZi5kb3dubG9hZC5wZGYvMjAyM19UaGVtZW5oZWZ0X1RhYm-FrX0tvbnN1bV8yMDIyLnBkZg&ntb=1
   S.11 Datum:21.10.2024

6. https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_Nikotin.pdf
   S.15 Datum:09,11,2024

Eidesstattliche Erklärung

Wir erklären, dass wir die vorliegende Arbeit selbständig und ohne unerlaubte Hilfe verfasst haben. Wir haben alle wörtlichen und sinngemässen Übernahmen aus anderen Texten, Quellen und Hilfestellungen Dritter kenntlich gemacht und angegeben. Wir haben die Richtlinien zur Verwendung von KI/LLM-Werkzeugen bei der Erstellung der Vertiefungsarbeit nach Vorgabe der Lehrperson berücksichtigt. Wir versichern, dass wir diese Arbeit nicht bereits anderweitig als Leistungsnachweis verwendet haben.

Datum	Name / Unterschrift Lernende/r
Datum	Name / Unterschrift Lernende/r
Datum	Name / Unterschrift Lernende/r
Datum	Name / Unterschrift Lernende/r