

den ins!der

n° 93 • März 2023

**Tabakfreies
Luxemburg**



Die graue, rauchende Realität

Kannst du dich erinnern, wann du zuletzt einen ganzen Tag lang keine Zigarette oder Shisha in deiner Umwelt gesehen hast?

Vermutlich nicht. Denn das Rauchen ist auch in unserer Zeit noch allgegenwärtig. **Die Zahl der Raucherinnen und Raucher steigt sogar!**

Im Jahr 2021 haben zum Beispiel 28 Prozent der luxemburgischen Bevölkerung geraucht – mehr als ein Viertel! Bei den Jugendlichen sind es noch mehr: **37 Prozent der jungen Menschen zwischen 16 und 24 Jahren** rauchen. Das ergab eine *ILRES*-Umfrage im Auftrag der *Fondation Cancer*.

Als Nichtraucher denkst du jetzt vielleicht: „Ja, und?“

Leider betreffen die negativen Seiten des Tabakkonsums nicht nur die Raucherinnen und Raucher selbst. **Jeder, auch du, ist vom passiven Tabakkonsum betroffen.** Der Rauch, den du einatmest, ohne selbst zu rauchen, enthält 7000 chemische Substanzen. Über 70 davon sind krebserregend.

Wie schön es doch wäre, wenn du dir darüber keine Gedanken machen müsstest. Oder?

37 %

der jungen Menschen
zwischen 16 und 24
Jahren rauchen



Tabakfreies Luxemburg

Gerade hast du gelernt, dass 28 Prozent der Luxemburger rauchen – das sind fast 150.000 Menschen. Jeden Tag begegnest du diesen Rauchern im Alltag: am Bahnhof, auf dem Weg zur Schule, in der Raucherecke im Schulhof, vor dem Supermarkt.

Jetzt stell dir vor, in all diesen Situationen würde dir kein Zigarettenrauch in die Nase ziehen!

Stell dir vor, du könntest ohne Zigaretten im öffentlichen Raum aufwachsen.

150.000

Luxemburger rauchen



DAS ist das Ziel des neuen Projekts der Fondation Cancer: **Tabakfreies Luxemburg.**

Du kannst dir vorstellen, dass dieses utopische Ziel nicht einfach so erreicht werden kann. Um Kindern und Jugendlichen wie dir in der Zukunft zu ermöglichen, ganz ohne Zigarettenrauch aufzuwachsen, muss viel passieren!



Die Politik muss **Gesetze ändern**



Die Gesellschaft – also wir alle - müssen die Gesundheit und **das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen** wie dir an **die oberste Stelle** stellen

Mit welchen konkreten Maßnahmen wir das schaffen können, kannst du ab Seite 7 lesen.



Tabak - der ungebetene Gast des Alltags

Wenn es ums Rauchen geht, dann ist es vor allem für Nichtraucher leicht zu denken: „Das ist doch das Problem von den Rauchern, nicht meines!“ Doch der Tabak, der Rauch und die ständige Verfügbarkeit der Tabakprodukte sind am Ende eben ein Problem unserer ganzen Gesellschaft – also es ist auch dein Problem.

Das ist nicht fair, aber es ist leider die Realität.

Überlege doch zum Beispiel mal, wo dir im Laufe des vergangenen Tages Zigaretten begegnet sind:

1. _____
2. _____
3. _____



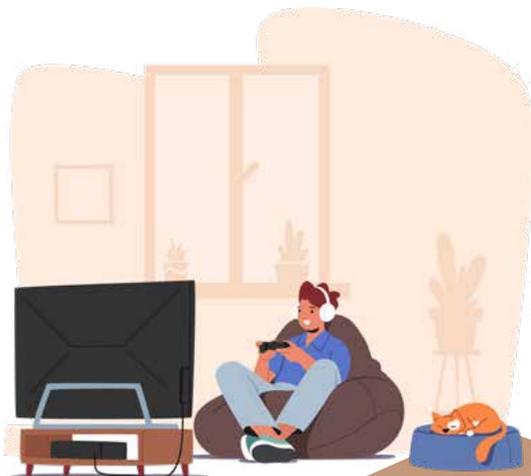


Wie viele Momente sind dir eingefallen?

Tatsächlich sind Zigaretten in deinem Alltag **omnipräsent**. Du siehst Raucherinnen und Raucher auf der Straße, dir begegnet Werbung für Zigaretten an der Supermarktkasse, im Kiosk oder an der Tankstelle. Vielleicht hast du auch Personen in deinem Umfeld, die rauchen.

Der Tabak ist nicht nur im realen Leben ständig da, sondern auch in alternativen Welten: Schauspieler rauchen in Filmen und Serien, sogar in Videospiele gibt es Zigaretten.

Egal, wie sehr du dich dagegen wehrst: **ständig mit diesen Tabakprodukten und -werbungen konfrontiert zu werden, wird einen Eindruck bei dir hinterlassen.** Du merkst dir die Werbesprüche und kennst sogar die Namen und Logos der Marken.





Warum ist das ein Problem?

Die totale Normalität der Zigarette in unserem Alltag führt dazu, dass du das Gefühl bekommst:

„Das ist ja normal, das ist eben Teil des Lebens.“

Für diese Reaktion kannst du nichts. Wir kopieren eben, was wir in unserem Umfeld sehen. Daraus folgen aber weitere Probleme: zum Beispiel, dass die meisten Raucherinnen und Raucher schon in frühem Alter anfangen.

Dass das Rauchen "normal" ist, das merkt sich dein Kopf. Dadurch wird es aber immer schwerer, das System zu verändern. Es ist ein Teufelskreis: du bekommst

vorgelebt, wie du mit Tabak umgehen sollst. Diesen Umgang wirst du - wenn sich nichts ändert - an die nächste Generation weitergeben!



Genau das ist aber ein kritischer Punkt, denn:

DU bist Teil dieser Gesellschaft!

Wenn sich in Sachen Tabakkonsum langfristig etwas verändern soll, dann spielt die Gesellschaft – also auch du – dabei eine ganz wichtige Rolle. Und jeder muss mitmachen.

Du siehst: mit dem Tabak und den Zigaretten ist es **ein Teufelskreis. Er muss nur einmal durchbrochen werden.** Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie das gehen könnte.



Sechs Maßnahmen für ein Tabakfreies Luxemburg

Auf den vorherigen Seiten hast du viele Gründe gelesen, warum eine Welt ohne Tabak sehr viel Sinn macht. Bleibt aber die große Preisfrage:

Wie kann das ambitionierte Ziel *Tabakfreies Luxemburg* gelingen?

Dafür braucht es ganz konkrete Maßnahmen.



Höhere Tabakpreise

Der amerikanische Forscher Eugene Lewit hat mal gesagt: **„Der Preis ist die wichtigste Einzelmaßnahme im Kampf gegen den Tabakkonsum.“** Die Logik dahinter ist dir bestimmt klar: wer mehr Geld für seine Zigaretten ausgeben muss, überlegt es sich lieber zweimal, ob er das Geld nicht für etwas anderes besser gebrauchen kann.

25 €

kostet eine
Schachtel Zigaretten
in Australien



Kennst du zufällig Leute in Australien? Dort kostet eine Packung Zigaretten umgerechnet etwa 25 Euro.

Dabei geht es nicht nur um den genauen Preis für eine Schachtel Zigaretten, sondern auch um das Verhältnis zwischen dem verfügbaren Einkommen der Leute und dem Preis.

Wie du bestimmt weißt, ist Luxemburg im europäischen Vergleich ein reiches Land. Und trotzdem kostet in Luxemburg eine Schachtel Zigaretten meist weniger als in Frankreich oder Belgien.



Ein Beispiel:

 Um eine Packung Zigaretten zu kaufen, müsstest du **in Irland eine Stunde und 22 Minuten** arbeiten.

 Um **in Luxemburg** eine Packung zu kaufen, musst du **nur 24 Minuten** arbeiten.

Ein großer Unterschied, oder?

Forscher haben herausgefunden: **eine Preiserhöhung von zehn Prozent führt dazu, dass die Nachfrage nach Zigaretten um fünf Prozent sinkt!**

Deswegen fordert die Foundation Cancer:



- > ab 2023 sollen die Tabakpreise jedes Jahr um zehn Prozent steigen
- > die Steuern auf sämtliche Tabakprodukte sollen angepasst werden



Bessere Prävention



Du wirst als Kind und Jugendlicher ständig mit rauchenden Menschen konfrontiert. Vielleicht hast du Eltern, Tanten oder Cousins, die rauchen. Vielleicht raucht ein Charakter in deiner Lieblingsfernsehserie.

Und womöglich siehst du es auch bei deinen Freundinnen und Freunden: Wer raucht, fängt meist früh damit an! Laut der HBSC-LU-Studie (*Health Behavior in School-Aged Children*), Studie hat etwa die Hälfte aller 17-18-jährigen Raucher schon vor ihrem 15. Geburtstag mit dem Rauchen angefangen!

≈50 %

der 17- bis 18-jährigen Raucher haben bereits vor ihrem 15. Lebensjahr mit dem Rauchen angefangen





Erkennst du das Problem? Wer früh sieht, dass das Rauchen "normal" ist, fängt eher selber früh an. Und wer früh anfängt, wird stärker abhängig und setzt sich den Risiken des Tabakkonsums stärker aus.

Nikotin wirkt nämlich stärker auf das Gehirn von Jugendlichen als auf das von Erwachsenen. Deshalb können Jugendliche schnell süchtig werden und größere Schwierigkeiten haben, wieder mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Lösung? Bessere Prävention.



Die extreme Variante von Prävention plant übrigens der Pazifik-Staat Neuseeland. Seit dem 1. Januar 2023 verbietet das Land allen Menschen, die nach 2008 geboren sind, jemals in Neuseeland legal Zigaretten kaufen zu dürfen! So sollen „tausende Neuseeländer ein längeres und gesünderes Leben führen“.

Deswegen fordert die Foundation Cancer:



- > ein Rauchverbot in Autos, wenn Minderjährige mitfahren
- > Jugendliche früher und besser über die Risiken des Tabakkonsums informieren
- > mehr Orte schaffen, an denen striktes Tabakverbot herrscht

In Neuseeland dürfen Jugendliche, die nach

2008

geboren sind, legal keine Zigaretten kaufen





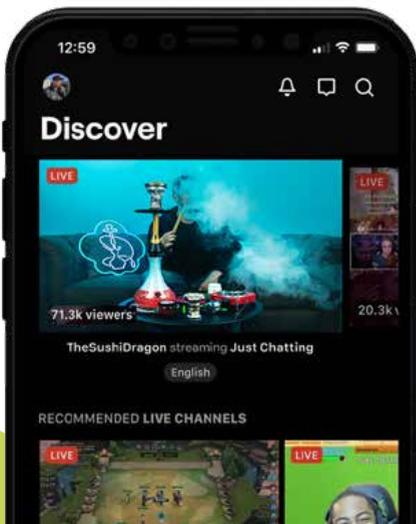
Das Problem mit der Werbung

Sind wir mal ehrlich: die Zeiten, in denen Tabakfirmen wie *Marlboro* große Plakate mit dem berühmten *Marlboro*-Cowboy aufhingen, sind vorbei. Ebenso wie die Zeiten, in denen Zigarettenmarken als Hauptsponsor von Sportteams im Fußball oder in der *Formel 1* zu sehen waren.

Die **Werbung für Tabakprodukte ist heute weniger offensichtlich**. Doch du denkst es dir bestimmt schon: **Dadurch ist die Werbung noch gefährlicher!** Denn ganz oft ist sie nicht als Werbung zu erkennen!



Obwohl die Werbung für Tabakprodukte vielerorts verboten ist, findet die Tabaklobby immer neue Wege, an Menschen heranzukommen. Weil Kinder und Jugendliche wie du oft die ersten sind, die neue Technologie benutzen (Beispiel: *Instagram*, *TikTok*, *Streams*), trifft dich die Werbung, bevor sie durch Gesetze reguliert wird!



Einige Beispiele:



Der *Twitch*-Streamer, der neben dem Zocken ständig an seiner E-Zigarette zieht. Der *TikTok*-Star, der in seinen Videos immer eine Shisha im Hintergrund stehen hat. Der Filmcharakter, der über drei Staffeln stets an derselben Zigarettenpackung herumspielt.



Trotzdem siehst du auch in deinem Alltag noch **"klassische" Tabakwerbung** – zum Beispiel **am Kiosk oder am Zigarettenautomaten**. Außerdem sehen die Zigarettenpackungen immer noch genau danach aus. In anderen Ländern gibt es bereits die **"neutrale Schachtel"**, auf der keine Marke und kein Logo zu sehen ist.



Das Ende des Automaten

Kleine Denkaufgabe:

Wo siehst du überall

Zigaretten im Angebot?

1.

2.

3.

Deswegen fordert die Foundation Cancer:



- > die neutrale Zigarettenpackung einführen
- > jede Werbung an Verkaufsstellen verbieten, und vor allem die Sichtbarkeit von Tabakprodukten einschränken
- > das Marketing und die Werbung für Tabakprodukte überall einschränken
- > langfristig ein Lobbyregister für die Tabakindustrie einführen

Sind dir drei Verkaufsstellen eingefallen?

Zum Problem des Tabaks in unserer Gesellschaft gehört auch, dass du **an ganz vielen Stellen Zigaretten kaufen** könntest! Hier ein paar Beispiele: an der Supermarktkasse, an der Tankstelle, am Kiosk, im Tabakladen, am Tabakautomaten.





In Luxemburg sind Tabakprodukte 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr verfügbar. Insgesamt gibt es **mehr als 1.100 Verkaufsstellen für Zigaretten & Co. in Luxemburg!**

Sicher denkst du dir jetzt: Ständige Verfügbarkeit? Ständige Versuchung! Wenn es überall Zigaretten gibt, ist es leichter anzufangen, schwerer Jugendliche davon abzubringen, und fast unmöglich aufzuhören.

Genau deswegen fordert die Fondation Cancer:

- > die Verkaufsstellen begrenzen
- > Tabakautomaten verbieten
- > stärkere Verkaufskontrollen durchführen



Ein Schutzschild gegen den Rauch

Erinnerst du dich an Seite zwei? Über **70 krebserregende Substanzen** befinden sich im Zigarettenrauch. Substanzen, **die du alle einatmest, auch wenn du nicht aktiv rauchst** – durch

das Passivrauchen. Passivrauchen bedeutet, dass du den Rauch, den andere um dich herum produzieren, einatmest, ohne dass du etwas dagegen tun kannst.

Besonders Kinder und Jugendliche kommen in unserer Gesellschaft immer wieder in Situationen, in denen sie sich nicht gegen den Rauch wehren können. Fallen dir solche Situationen ein?

- > Auf der Tribüne beim Fußballspiel
- > Beim Spazieren durch die Fußgängerzone
- > Während dem Warten auf den Bus



Vielleicht denkst du jetzt: „Aber wie soll man daran etwas ändern?“

Das ist eine gute Frage. Einfach ist das nicht. Es erfordert **tiefgreifende politische Maßnahmen**. In erster Linie muss es **mehr Orte geben, an denen niemals geraucht werden darf** – auch draußen und im öffentlichen Raum. Vor allem aber müssen diese Verbote auch kontrolliert werden.



Deswegen fordert die Fondation Cancer:

- > Rauchverbot in Sportstätten und Fahrzeugen, in denen Minderjährige sitzen
- > Aufklärungskampagnen über die Gefahr von Passivrauchen
- > das Schaffen von rauchfreien Orten (um Bushaltestellen, Schulen, öffentliche Parks, Freibäder, etc.)



Das Aufhören erleichtern

Hat in deiner Familie oder deinem Freundeskreis schon mal jemand versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Falls ja, dann weißt du sicher aus erster Hand, wie schwer das sein kann. **Nikotin**, der Stoff, der beim Rauchen so abhängig macht, **hat ein extrem hohes Suchtpotenzial**.

Deswegen fällt es sehr schwer, mit dem Rauchen aufzuhören! Ganz oft brauchen Leute zwei, drei oder vier Anläufe. Und **trotzdem werden viele Leute bei diesem**

Vorhaben alleine gelassen. Oft wissen Leute nicht, an wen sie sich wenden können, um Hilfe zu bekommen. Ein weiteres Problem ist auch das Geld: Nikotin-Substitute, wie Pflaster oder Kaugummi, werden nicht zwingend von der Krankenkasse bezahlt.

Findest du das richtig?

Als Gesellschaft sollten wir doch froh sein, wenn jemand aufhören will mit dem Rauchen, oder ganz richtig: **die Hilfe, die jemand beim Aufhören benötigt, sollte ihm oder ihr auch gewährt werden.**

Deswegen fordert die Fondation Cancer:



- > bessere Information über Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören
- > einen rauchfreien Monat in Luxemburg einführen
- > Hilfeleistungen zum Aufhören von der Krankenkasse bezahlen





Was für eine schöne, rauchfreie Welt!

Stell dir vor, du gehst morgen aus der Tür hinaus in eine Welt ohne Tabak. Ohne die Werbung, ohne die Produkte, ohne den Rauch. Es ist natürlich eine Vorstellung, ein Tagtraum. Es wird wohl noch eine lange Weile dauern, bis eine solche Welt Realität ist. Aber was wäre wenn?



Am Frühstückstisch erinnert dich dein Vater daran, dass am Wochenende die Familie zu Besuch kommt. Der 70. Geburtstag von Oma! Schön, dass alle da sind. Auch dein Onkel, der früher so viel geraucht hat und vielleicht schon lange krank geworden wäre.

Eine rauchfreie Welt heißt: Du kannst länger Zeit mit gesunden Familienmitglieder und Freunden verbringen.

Du fährst mit dem Bus zur Schule. An der Bushaltestelle blühen die Blumen. Die anderen Wartenden lesen in ihrer Zeitung, schauen ein Video auf dem Smartphone oder hören Musik. Es riecht nach Frühling, nicht nach Rauch.

Eine rauchfreie Welt heißt: Du wirst nicht gezwungen, im öffentlichen Raum passiv Rauch einzuatmen.



Du kommst an der Schule an und gehst über den Schulhof. Mit deiner Freundin Maria lachst du über die Ecke, an der kein Gras wächst, weil früher immer die Raucher dastanden. Langsam holt die Natur sich die Ecke zurück. Keine Zigarettenstummel, keine Asche auf dem Boden.

Eine rauchfreie Welt heißt: Die Umwelt wird nicht von Abertausenden Zigarettenstummeln verpestet, die 15 Jahre brauchen, bis sie verfallen.



Nach der Schule, am Freitagabend, fährst du mit deiner Clique ins Kino. Auch dein Freund Adrien ist dabei. Früher musste er bei solchen Plänen passen, weil er jede Woche zehn Euro für Zigaretten ausgab. Jetzt sind alle dabei. Was für eine gute Zeit.



Folgende Partner unterstützen uns dabei, das Ziel einer rauchfreien Generation in Luxemburg bis 2040 zu erreichen.

Du solltest das Recht auf ein tabakfreies Leben haben.

Génération SANS TABAC



Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Allé Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den inslder c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg

T 45 30 331 – E fondation@cancer.lu
cancer.lu



Grandir sans fumée !



Les partenaires ci-dessus nous soutiennent à atteindre l'objectif d'une **Génération Sans Tabac** au Luxembourg d'ici 2040.

generationsanstabac.lu



tabakfreiesluxemburg.lu