

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 38 (1978)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Tabak-Prophylaxe in den Bündner Schulen  
**Autor:** Luginbühl, P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356570>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Bündnerische Arbeitsgemeinschaft Vorsorge gegen Suchtgefahren

Die Sondernummer zum Thema Gesundheitserziehung gibt uns Gelegenheit, die obgenannte Arbeitsgemeinschaft (BAVS) wieder einmal vorzustellen.

Vermehrte Suchtgefährdung für die Jugendlichen (gesellschaftliche Schranken werden abgebaut, der Zugang zu Suchtmitteln erleichtert) sowie die erhöhte Anfälligkeit der Heranwachsenden waren für eine Gruppe von Leuten Anlass, sich um Hilfe für die Jugendlichen und Abwehr der Gefährdung zu bemühen. Diese Gruppe formierte sich dann nach eingehender Vorarbeit zur Arbeitsgemeinschaft Vorsorge gegen Suchtgefahren, wobei Vorsorge unterstrichen werden muss. So entstand dann mit finanzieller Unterstützung durch den Kanton mit Mitteln aus dem Alkoholzehntel die Vorsorgestelle Graubünden. Sie soll in erster Linie Dienst-, Informations- und Dokumentationsstelle für die Lehrerschaft sein. Der Vorsorger, Herr Luginbühl kann aber auch für Dia- und Filmvorführungen, sowie für Vorträge in Klassen, Gruppen oder an Gemeindeabenden gerufen werden.

Die Gesellschaft (wir Lehrer eingeschlossen) ist schliesslich für eine gesunde Lebensweise der kommenden Generation verantwortlich. Dabei ist der Einfluss des Lehrers besonders wichtig. Unser Verhalten wird sehr genau registriert. Die Nachahmung spielt hier eine bedeutende Rolle. Leben wir auch vor (wenigstens soweit es uns möglich ist) was wir für richtig vorgeben?

Dazu zwei Beispiele:

Der Lehrer referiert und demonstriert im Unterricht über die Gefahren des Rauchens. Er erklärt, dass Rauchen für Schulpflichtige «mindestens auf dem Schulareal» verboten ist. Für ihn ist aber die Pausenglocke jedesmal das Zeichen, eine Zigarette anzuzünden. Bei einem Dorffest für Gross und Klein oder bei einem sonstigen Anlass sehen die Schüler ihren Lehrer unsicheren Schrittes, oder viel zu laut redend, nach Hause gehen. Nächste Woche soll er die Klasse über Suchtgefahren und Mässigkeiten informieren.

Wir müssen nicht alle Abstinenter und Nichtraucher sein, aber die Schüler sollen spüren, dass wir es mit gesunder Lebensweise ernst nehmen. Möge diese Sondernummer etwas zu einer bewussteren Lebenshaltung der kommenden Generation beitragen.

Alfred Guidon

## Tabak-Prophylaxe in den Bündner Schulen

Die Bündner Vorsorgestelle gegen Suchtgefahren startete vor einem Jahr die Aktion «Raucha — spinnsch!» durch ein persönliches Schreiben an alle Volksschullehrer im Kanton Graubünden. Ein Aufruf vom Chef des Erziehungsdepartements, ein Schreiben der Vorsorgestelle und eine Wettbewerbsausschreibung sowie eine Materialbestellliste bildeten den Inhalt des Briefes.

Etwa 10 % der Lehrer machten vom Materialangebot Gebrauch und be-

stellten Arbeitsblätter, Filme, Tonbilder oder Drucksachen zum Thema Rauchen. Einige Lehrer berichteten über ihre Aktionen in ihren Schulhäusern, über Gespräche in ihren Klassen und mit Eltern. In Schulzimmern und Korridoren wurden Plakate aufgemacht, in den Zeichenstunden Bilder zum Thema «Raucha – spinnsch!» gemalt. Der Vorsorger wirkte in etlichen Klassen selbst mit durch Vorträge, Filmgespräche und Diskussionsleitungen.

Für Vorsorger und Lehrer sind denn auch die spontan aufgeschriebenen Eindrücke der Schüler von Interesse, wobei man sich bewusst sein soll, dass Prävention nicht nur Sache des Vorstandes ist und eine langfristige Wirkung sich erheblich von der kurzfristigen unterscheiden kann. Dennoch ist es Wert, einige Schüler, ca. 13-jährig, zum Wort kommen zu lassen.

### **Schülermeinungen**

(Nach einer Doppelstunde mit Vortrag, Film und Diskussion)

– Ich fand es sehr gut, dass Sie einen Vertreter des Antiraucherverbandes zu uns schickten. Vom Hören und Sagen wusste man schon, dass das Rauchen schädlich ist. Aber nun erfuhr man, welchen Organen die Zigarette eigentlich schadet. Für manchen war dieses Thema «Rauchen» nun abgeschlossen, denn dies schreckte manchen ab. Gut war auch der Film. Denn dieser zeigte auch, wie man vom Rauchen loskommen kann. Im ganzen gesehen war also der Vortrag recht gut.

– Für mich war das jedoch nicht abschreckend, wie der Vorsorger sagte, bei einigen Leuten hätte es ge-

wirkt. Es war auch gut, dass er anhand von Statistiken zeigte, was das Rauchen für Auswirkungen hat. Solche Vorträge sind sehr interessant; besonders wenn man im Entscheidungsalter steht. Es ist wirklich eine Hilfe. Mich beeindruckte der Vortrag auch, obwohl ich schon vieles über diese Süchte gelesen habe. Nach so einem Vortrag kann man sicher eher der Versuchung widerstehen, wenn eine Zigarette oder sonst was angeboten wird.

– Es freut mich, dass wir im Bezug auf das Rauchen aufmerksam gemacht worden sind. Der Bericht Herrn Luginbühls war sehr interessant und umfassend, aber er enthielt nicht viel, das allzu unbekannt gewesen wäre. Deswegen war es auch schwer, nach dem Film in eine erwünschte Diskussion zu geraten. Es ist lobenswert, dass es in Graubünden überhaupt eine Vorsorge für Suchtgefahren gibt.

Der Griff zur Zigarette ist sehr schnell gemacht. Für den Raucher bedeutet es ein Symbol der Erwachsenenheit. Dieser Griff ist an allen Schulen bald «in», darum sollte diese Vorsorge bald in grossem Masse an allen Schulen ausgeführt werden. Dieser Vortrag sollte nicht nur auf Wunsch ausgeführt werden, sondern obligatorisch sein.

– Ich finde es gut, dass man sich bemüht, die Leute zu überreden, nicht zu rauchen. Mir persönlich hatte es nicht viel zu denken gegeben, weil die Hälfte der Familie raucht und trotz des Alters keine Beschwerden haben. Ich finde es gut, dass man an die Schwangerschaft gedacht, denn wegen des Rauchens sollte in der nächsten Generation keiner ein Leben im Kinderheim verbringen.

Dass man Kaninchen als Versuch nimmt, finde ich allerdings nicht gut, denn die sind nicht schuld, dass die Menschen von dieser Sucht gepackt werden.

Ich habe lieber einen Menschen der raucht und dafür nicht nervös ist.

– Durch diese Stunde sind wir doch viel kritischer gegenüber der Zigarette geworden. Hätte man viel früher mit solchen Aufklärungen begonnen, hätten nicht so viele zur Zigarette gegriffen. Es zeigt doch, wie gross die Gefahr ist, von der Zigarette abhängig zu werden, oder auch von etwas anderem, wenn man nichts darüber weiss. Es ist nicht gesagt, dass niemand mehr geraucht hätte, aber doch einige hätten sich gefragt, ob es sich lohnt zu rauchen, nur weil es angeblich so gut schmeckt.

Ich persönlich habe schon vieles vorher gewusst, trotzdem glaube ich, dass es mir doch irgendwie geholfen hat, zu meinem Urteil zu stehen.

– Ich glaube, dass der Zigarettenkonsum weiter ansteigen wird. Das könnte vielleicht verhindert werden, indem man Zigarettenreklamen überhaupt verbietet und den Jugendlichen müsste viel mehr über die Folgen, wie Herr Luginbühl es bei uns getan hat, gesagt werden. Ich finde, es sollte vielleicht bei Jugendveranstaltungen, wo geraucht wird, mehrfach auf die Schädlichkeit hingewiesen werden. Dazu finde ich, sollte es auch noch spezielle Jugendgruppen geben, in denen überhaupt nicht geraucht wird. Es sollten auch mehrfach öffentliche Vorträge gehalten werden, damit man dieses Genussmittel

endlich zum grössten Teil ausrotten kann, obwohl es nicht ganz möglich sein wird.

– Ich habe eigentlich nicht im Sinn, einmal zu rauchen, aber dieser Film hat mich nicht sehr überzeugt. Auch der ganze Vortrag könnte mir für einen Entschluss nicht gerade viel helfen. Ich habe mich eigentlich schon entschlossen und hoffe, dass ich durchhalten werde. Ich fand es aber gut, dass nicht nur die schlechte oder gute Seite gezeigt wurde. Es wurde einfach über das Rauchen erzählt.

– Ich finde, er hat viel zu «normale» Fragen gestellt. Solche Sachen kann man in jeder Zeitschrift lesen. Das meiste ist schon im Fernsehen, z. B. im Kassensturz gekommen. Ich glaube, das ganze hat doch keinen Sinn gehabt. Die Meinung der Schüler wird dadurch nicht verändert. Ich persönlich fand es zwecklos. Auch die Statistiken, die man errechnet, finde ich ziemlich albern. Denn jeder denkt: Ach, ob ich rauche hat doch keinen Einfluss, auf einen mehr oder weniger kommt es nicht an.

Er hätte einfach jemandem eine Frage stellen sollen und nicht der ganzen Klasse. Dadurch bekam er fast keine Antworten.

Ich finde, dass man diesen Vortrag zu einem späteren Zeitpunkt hätte halten sollen, da in unserer Klasse noch niemand raucht und deshalb das Rauchen noch nicht so ein heisses Problem ist. Denn jetzt setzt sich noch niemand damit auseinander, ob er rauchen will oder nicht. Er rechnet noch gar nicht damit, dass er überhaupt einmal gewohnheitsmässig rauchen könnte.

So weit gehen die Meinungen unter den Schülern auseinander. Für den Lehrer oder Vorsorger stellt sich natürlich die Frage, ob er mittels einer anderen Vortragsgestaltung mehr hätte erreichen können. Erfahrungsgemäss stellt sich diese Frage immer wieder, denn sichere Rezepte für erfolgreiche Vorsorgearbeit gibt es praktisch keine. Es dürfte einleuchtend sein, dass eine Auseinandersetzung mit Suchtfragen über längere Zeit und in verschiedenen Zusammenhängen eine bessere Vorsorgewirkung erzielt als ein einmaliger guter Vortrag.

## **Wettbewerb**

### **«Raucha – spinnsch!»**

240 Zeichnungen aus 23 Schulklassen sind der Vorsorgestelle zugesandt worden. Davon konnten 47 Kunstwerke durch eine Jury ausgezeichnet werden und vier Klassen, die auffallend gute Arbeiten abgegeben haben, erhielten einen Klassenpreis.

## **Schlussfeier**

### **Begrüssung**

Die insgesamt 106 Preisträger erscheinen beinahe vollzählig zur Preisübergabe am Schlussfestchen, das auf den 10. Juni im Stadtbaumgartenschulhaus in Chur angesetzt worden ist. Spezielle Erwähnung verdienen die Schüler und Lehrer, die aus Vicosoprano, Scuol und Susch-Lavin extra nach Chur gereist sind.

Peter Luginbühl, Vorsorger der Bündnerischen Arbeitsgemeinschaft Vorsorge gegen Suchtgefahren, begrüsst die erwartungsvollen Preisträger und Gäste. Er drückt seine Freude aus, über die gute Beteili-

gung und die ideenreichen Arbeiten, die aus allen Altersklassen, von der 2. Klasse Primarschule bis zur 3. Sekundarschule und Gymnasium her stammen.

Alfred Guidon, Präsident der Arbeitsgemeinschaft, unterstreicht in seinem Begrüssungswort die Notwendigkeit vorbeugender Massnahmen gegen Suchtgefahren, insbesondere Tabak, Alkohol, Medikamente oder Betäubungsmittel. Es gelte, sich mit den Fragen um Abhängigkeit und deren Verhütung vermehrt zu befassen. Er freue sich daher über den Erfolg der Aktion «Raucha – spinnsch!»

Regierungsrat Otto Largiadèr sandte eine Botschaft zur Preisverteilung. Er gibt seiner Freude Ausdruck über die vielen Schüler, die sich bemüht haben, ihre Vorstellungen zum Raucherproblem bildhaft darzustellen. Mit einem Wort Schopenhauers gibt der Chef des Erziehungsdepartements zu bedenken: «Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne die Gesundheit. Ein freundliches «Raucha – spinnsch!» ist die folgerichtige Antwort an alle, die uns zum Mitrauchen auffordern.»

Jöri Mattli, bekannter Eishockeyspieler vom EHC Arosa, schildert im darauffolgenden Interview, wie er früher jedesmal die Auswirkungen des Rauchens beim Training gespürt habe. «Es ist ein mieses Gefühl, wenn einem die Kameraden plötzlich um die Ohren fahren.» Für ihn, wie für tausende von Sportlern steht fest, dass Sport und Tabak sich ausschliessen.

Dr. Leutenegger, Präsident der Bündner Krebsliga, zeigt sich sicht-

lich erfreut vom Einsatz der kleinen Künstler, die die Weite und Fantasie der kindlichen Vorstellungswelt unter Beweis gestellt haben. Seine spontane Spende gibt dem Anlass noch einen zusätzlichen Akzent.

### **Preisübergabe**

Der grosse Moment für die Schüler ist natürlich der Empfang des Preises aus den Händen von Jöri Mattli, ein buntes T-shirt und ein praktischer Anhänger mit dem Nichtraucher-Signet. Das rote Herz mit dem Spruch «Raucha – spinnsch!» als Aufdruck auf dem T-shirt soll dem Raucher herzlich, aber bestimmt sagen, dass man ohne Rauchen leben will. Es wäre falsch, den Raucher als Feind zu sehen, denn Raucher sind Menschen wie du und ich. Die gelbe Lunge stellt symbolisch die Gesundheit dar, die es zu erhalten gilt.

Mit viel Applaus werden die Schüler geehrt und ab und zu kurz die Bilder besprochen, die den Saal rundum verzieren. Für die Kunstwerke wurden viele Zeichenstunden verwendet. Diese Zeit ist bestimmt gut eingesetzt worden, denn die Bilder verleihen den betreffenden Schülern verstärkte Abwehrkraft gegenüber den Zigaretten-Versuchungen.

Schliesslich dürfen die vier ausgezeichneten Klassen je einen Reisegutschein und kleine persönliche Geschenke in Empfang nehmen, die von der Migros (die weder Tabak noch Alkohol verkauft) gestiftet worden sind. In der Pause herrscht Grossandrang bei der Ausgabe des

Gratistrunkes der Passagier-Mineralquellen, nicht weniger auch bei Jöri Mattli, der um Autogramme bestürmt wird. Nichtraucher-Werbematerial und Posters von Heini Hemmi sind die restlichen Trophäen, die jeder Schüler als Andenken nach Hause mitnehmen darf. Eine bunte Auswahl von möglichen Antworten auf eine Rauch-Verführung leitet zum heiteren Abschluss der gelungenen Aktion über.

- Ohne Rauch lebst du auch!
- Hart sein – nicht rauchen!
- nei tanka – es rücht miar susch scho gnuag!
- nei tanka – d'Schwiz isch susch scho gnuag zuateeret!
- Die milde Mary Long tötet jetzt noch schneller!
- R7 für alle die es lieben, beim Rauchen Husten zu kriegen!
- Für Raucherbeine aller Art, gibt es nun die neue Rössli Zwygart!
- Stossigaretli machend stark  
Zigaretli machend schwach!
- Zigarettenfirmen werben, Kunden müssen sterben.
- Heb di fescht am Benkli,  
de Raucher macht es Gschtenggli,  
isch das nit bedenkli?

Vorsorgestelle Graubünden  
P. Luginbühl, Vorsorger

Arbeitsblätter und weitere Unterlagen sind jederzeit durch die Vorsorgestelle beziehbar!