

Fair und sauber – mit «cool and clean»

# Die hässliche Seite des Snuskonsums

Snus wird von der Tabakindustrie als gesündere Alternative zu Rauchtabak angepriesen. Doch die Auswirkungen von rauchlosem Tabak sind ebenso verheerend.

## Ein strahlendes Lächeln?

Schöne Zähne und ein gesunder Mund geben Selbstvertrauen. Durch Tabakkonsum geschädigte Zähne wirken sich negativ auf das persönliche Wohlbefinden aus.

Die Zähne sind in Zahnfleisch und in Knochen eingebettet. Durch Tabakkonsum entstehen dort Entzündungen. Entzündungen führen dazu, dass sich das Zahnfleisch löst. In den Zwischenräumen siedelt sich Zahnbelag an, der das Zahnfleisch und die Knochen zerstört.

Snus greift das Zahnfleisch an, und zwar vor allem an den Stellen, wo der Snusbeutel auf dem Zahnfleisch aufliegt. Verletzungen der Mundschleimhaut sind nur der Anfang. Nikotin kann die Wundheilung im Mund negativ beeinflussen. Bösartige Tumore an der Lippe und in der Mundhöhle sind mögliche Langzeitfolgen.



19-jähriger Snus-Konsument



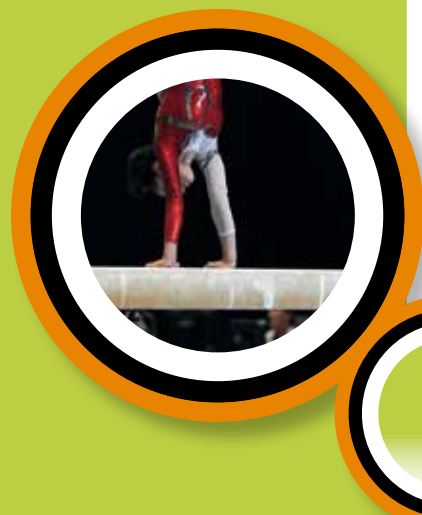
32-jähriger Snus-Konsument



Gesundes Zahnfleisch und gesunde Zähne ohne Tabakkonsum

## Snus und Abhängigkeit

Snus ist ein Tabakprodukt und enthält Nikotin. Nikotin macht süchtig. Eine Portion Snus entspricht der Nikotinkonzentration von ungefähr drei Zigaretten. Snus enthält zudem eine grosse Anzahl von Schadstoffen, darunter auch krebserzeugende Substanzen. Snus verursacht nachweislich Bauchspeicheldrüsenkrebs und Mundkrebs. Es besteht ebenfalls ein grosses Risiko, an Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken. Neuere Studien aus den USA und aus Südafrika zeigen, dass mehr Konsumenten von Snus auf Zigaretten umsteigen als umgekehrt.



## Die «cool and clean»-Commitments

Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden. Daher befolge ich das Commitment «Ich verzichte auf Tabak!».

1. Ich will meine Ziele erreichen! (Jugendsport)  
Ich will an die Spitze! (Nachwuchsleistungssport)
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol!
6. Ich ...! Wir ...! (eigenes Commitment)

# Stark sein im Umgang mit Tabak



## Tipps zum Nein sagen

- Informiere dich über die Wirkungen und die Gefahren von Tabak.
- Überlege dir, welche Vor- und Nachteile der Tabakkonsum für dich haben wird.
- Begründe deine Entscheidung.
- Stehe zu deiner Entscheidung.
- Bleib stark und setz dich durch.

## Von der Sucht loskommen

Wer von seiner Sucht loskommen will, braucht Motivation und Durchhaltewillen.

1. Die erste Stufe für Süchtige ist, zu erkennen und zuzugeben, dass sie von einer Substanz abhängig sind. Das fällt vielen schwer. Viele Tabakabhängige verharmlosen ihre Sucht und meinen, jederzeit davon loskommen zu können. Dem ist nicht so. Schon wenige Male Tabakkonsum machen süchtig. Snus macht genauso süchtig wie Zigaretten, bei Jugendlichen ist sogar eine grössere Abhängigkeit nachgewiesen.
2. Wer erkannt hat, dass er süchtig ist, braucht eine starke Absicht, um aus der Sucht auszusteigen. Das geht dann gut, wenn er sich vornimmt, in welchen Situationen er seiner Sucht nicht mehr nachgehen will. Wer keine starke Absicht gebildet hat, der wird in jeder verführerischen Situation sofort wieder seiner Sucht verfallen.
3. Erst dann beginnt die Umsetzung: Es geht darum, die Absicht im Alltag zu verwirklichen. Dieser Schritt ist häufig von Misserfolgen und Rückfällen begleitet. Darum ist es wichtig, sich immer wieder aufzurappeln, bis es klappt. Rückfälle sind normal. Wichtig ist der fortgesetzte Versuch und die feste Absicht, wieder ohne Tabak zu leben.

## Leben ohne Sucht

Der Körper kann sich nur beschränkt von vielen schädigenden Einflüssen erholen. Gewisse körperliche Schäden bleiben. Es ist nie zu spät, mit dem Tabakkonsum aufzuhören. Gar nie damit zu beginnen, ist am besten. Hier erhältst du Unterstützung und Beratung:

- **Online-Coaching:** [www.stop-tabac.ch/ge\\_2010/](http://www.stop-tabac.ch/ge_2010/)
- **Rauchstopp-Telefon:** [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)  
Tel. 0848 000 181



## Informationen

Weitere Informationen zu Snus und Tabak sind auf der Website zu finden: [www.coolandclean.ch/snus](http://www.coolandclean.ch/snus)

Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen häufig auf die weibliche Form verzichtet.

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Haus des Sports  
Postfach 606  
3000 Bern 22  
Tel. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Zusammenarbeit



Trägerschaft



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO  
Bundesamt für Gesundheit BAG

«cool and clean» wird vom  
Tabakpräventionsfonds  
finanziell unterstützt.