

Fair und sauber – mit «cool and clean»

Snus: Hände weg!

Snus hat enorm an Bekanntheit gewonnen und wird oft als gesündere Alternative zum Rauchtabak angepriesen. Dabei sind die gesundheitlichen Risiken ähnlich gross wie die von Rauchtabak. Tabakkonsum macht in jeder Form süchtig und baut die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Tabak und Sport – ein Paar, das nicht zusammenpasst.

Modedroge Snus

Snus ist fein gemahlener Tabak, der als feuchte Paste zu Bällchen geformt oder in kleinen Beutelchen ähnlich einem Teebeutel unter die Ober- oder Unterlippe geschoben und beliebig lange im Mund behalten wird. Während dieser Zeit nimmt der Körper über die Mundschleimhaut aus dem Snus Nikotin und andere Schadstoffe auf. Eine Portion Snus entspricht der Nikotinkonzentration von ungefähr drei Zigaretten.

Snus in der Schweiz

Der Handel mit Snus ist in der Schweiz und in Europa mit Ausnahme von Schweden verboten. Das Verbot wurde erlassen, um die Gesundheit der Konsumenten zu schützen. Denn Snus ist nachweislich krebserregend. Bisher war Snus in der Schweiz nicht weit verbreitet und es soll verhindert werden, dass Snus in der Schweiz in den Verkauf gelangt.

Das Lebensmittelgesetz regelt den Eigengebrauch allerdings nicht. Daher ist es erlaubt, kleine Mengen dieses Tabaks in die Schweiz einzuführen.

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 an die Spitze!
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)

Snus und Gesundheit

Die Abhängigkeit von Snus ist durchaus mit derjenigen von Morphinum vergleichbar. Man wird sehr schnell süchtig und hat grösste Schwierigkeiten, wieder davon loszukommen.

Beat Villiger,
ehemaliger Chefarzt Swiss Olympic

Snus – keine Alternative

Wegen der zahlreichen Rauchverbote versucht die Tabaklobby, Snus als Alternative zum Rauchen auf dem Markt zu positionieren. Es ist der einzige Markt, in dem die Tabakindustrie noch wachsen kann. Snus ist rauchfrei und verursacht kein Passivrauchen. Daher wird es häufig als «gesunde» Alternative zum Rauchen von Zigaretten angepriesen.

Snus ist allerdings keine Alternative zu anderen Tabakprodukten, wenn es um die Gesundheit des Konsumenten geht. Es wird zwar kein Rauch inhaled, somit ist die Gefahr von Lungenkrebs kleiner als beim Rauchen von Zigaretten. Snus enthält allerdings ebenfalls krebserregende Stoffe. Wer Tabak snust, hat also trotzdem ein erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen. Zudem dokumentieren Studien, dass es bei Snuskonsum zu gefährlichen Schleimhautveränderungen und zu Schäden an Zähnen und Zahnfleisch kommt, die nicht wieder rückgängig gemacht werden können (www.at-schweiz.ch).

Kautabak, Schnupftabak & Co.

Neben Snus gibt es noch andere rauchlose Tabakarten: Kautabak und Schnupftabak dürfen in der Schweiz verkauft werden. Allen Tabakprodukten ist gemeinsam, dass sie Nikotin enthalten und somit süchtig machen. Zudem enthalten alle Tabakprodukte krebserregende Stoffe (z.B. Nitrosamine). Je nach Verwendung sind eher die Lunge (Zigarettenrauchen), die Nasenschleimhäute (Schnupftabak) oder die Mund- und Verdauungsorgane (Kautabak und Snus) betroffen.

Bald auf der Dopingliste?

Snus ist vor allem für Jugendliche männlichen Geschlechts häufig eine Einstiegsdroge. Snus werden vielfach wohlriechende und angenehm schmeckende Zusatzstoffe beigemischt, damit der Tabak nicht so bitter ist. Damit wird der Körper sanft an das abhängig machende Nikotin gewöhnt. Bis der Konsument seine Abhängigkeit bemerkt, ist er schon tief in der Sucht. Nikotin, ein bekanntes Psychostimulans, ist gegenwärtig nicht auf der Dopingliste der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA), aber in deren Überwachungsprogramm. Das heisst, dass Nikotin unter besonderer Beobachtung steht und allenfalls in Zukunft auf die Dopingliste gesetzt wird.

Das ist mein Weg!

**Interview mit Samuel Kreis,
ehemaliger Eishockey Junioren-Nationalspieler,
Spieler Nationalliga A**

Gibt es in deinem Team Abmachungen zum Snuskonsum?
Wir haben die Abmachung, dass wir kein Snus konsumieren, wenn wir für den SCB tätig sind. Das gilt im Training, im Car und an Spielen. Ob sich alle Spieler daran halten, ist schwierig zu kontrollieren. Snuskonsum ist nicht gleich auffällig wie Zigarettenkonsum.

Gilt diese Abmachung auch für die Trainer?
Ja, das haben wir auch mit dem Staff abgemacht.

Kennst du die Risiken des Snuskonsums?
Wir haben Videos gesehen, die wohl alle Eishockeyspieler kennen. Es geht dabei um Mundkrebs mit Schock-Bilder von Mundhöhlen. Diese Bilder sind schlimm und schrecken viele ab. Wenn ich jedoch Snuskonsumenten darauf anspreche, dann sagen sie: «Es gibt doch nur einzelne Personen mit solchen Schäden. Ich werde selbst später wieder aufhören. Mich betrifft es daher gar nicht.»

Was hältst du vom Snuskonsum anderer Spieler?
Ich bin der Meinung, dass dies eine persönliche Sache ist. Es ist nicht wie beim Rauchen, wo es stinkt und andere stört. Jeder muss für sich selbst entscheiden, wie er damit umgeht. Wenn ich andere Spieler frage, was es ihnen bringt, dann können sie meist keine Antwort geben. Viele brauchen Snus, weil sie süchtig sind. Die meisten sind überzeugt, dass sie jederzeit aufhören könnten. Versuchen sie es, ist es oft viel schwieriger als angenommen. Die Spieler, die ich kenne und die es geschafft haben, sind froh darüber und fragen sich, warum sie je Snus nahmen.

Wird zum Aussenseiter, wer kein Snus konsumiert?
Bei uns, sei dies im SCB oder in der Nationalmannschaft, wird nicht zum Aussenseiter, wer kein Snus konsumiert. Es werden alle gleich behandelt. Wir, die kein Snus konsumieren, behandeln Snuskonsumenten ganz normal und sie uns auch. Vielleicht ist es in anderen Teams anders. Das kann ich nicht beurteilen.

Hast du schon mal Snus ausprobiert?

Ja, ich habe Snus ausprobiert, als es aufkam. Für mich war schnell klar, dass ich das nicht brauche. Es hatte keine positive Wirkung. Ausserdem ist es teuer und es geht ganz schön ins Geld, wenn man regelmässig konsumiert. Das ist mein Weg!

Wie war die Wirkung von Snus auf dich?

Ich fühlte mich nicht besser, sondern schlechter. Die Sprüche, die ich von anderen höre, dass es sie aggressiver oder aktiver macht, diese Wirkung hab ich überhaupt nicht gespürt.

Warum hast du dich dagegen entschieden?

Aufgrund meiner Erfahrung mit Snus war mir schnell klar: Es bringt mir selbst nichts und ich kann nichts profitieren. Deshalb sehe ich auch keinen Grund, warum ich es konsumieren sollte.

Hast du Vorbilder, welche Snus konsumieren?

Von meinen persönlichen Vorbildern, weiss ich nicht, ob sie Snus konsumieren. Es gibt sicher Spieler in höheren Mannschaften, die Snus konsumieren. Sie sind für mich aus Hockeysicht ein Vorbild und nicht wegen ihres Verhaltens neben dem Eis.

Gab es schon Situationen, in denen es für dich schwierig war, Nein zu sagen?

Zu Beginn war es schwierig, Nein zu sagen, vor allem als es im Eishockey aufkam. Da kamen natürlich schon Sprüche von Kollegen wie: «Es ist ja nicht schädlich! Hast du Angst?». In diesen Situationen habe ich mich oft rechtfertigt, vor allem, wenn ein älterer Spieler kam und es mir anbot. Da ich nie sah, was mir Snus bringt, entschied ich mich dann dagegen. Heute habe ich kein Problem mehr, Nein zu sagen.

Welchen Tipp gibst du einem jüngeren Spieler, der Mühe hat, Nein zu sagen?

Als Spieler musst du dir überlegen, was es dir bringt, und auch die Nachteile gut abwägen. Und dann ist es wichtig, dass du zu deiner Entscheidung stehst. Wenn für die anderen klar ist, dass du kein Snus konsumierst, dann wird es dir auch nicht mehr ständig angeboten und die Fragen nehmen ab. Am Anfang ist es schwierig, Nein zu sagen. Wenn du dich durchgesetzt hast, ist es überhaupt kein Problem mehr.



Umgang mit der Snus-Problematik



Tipps zum Neinsagen

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

Gute Gründe, um Nein zu sagen

Der Sportler xy ist der Star in unserem Verein und snust seit 10 Jahren. So schlimm kann es also nicht sein.

Du hast recht, er ist der Star im Verein. Mit seinen Qualitäten hätte er aber noch viel mehr erreichen können. Vielleicht hätte er dies geschafft, wenn er einen seriöseren Lebensstil gepflegt hätte.

Wenn ich snuse, schade ich doch niemandem.

Doch, du gefährdest deine Gesundheit (Mundraum, Verdauungsorgane usw.)

Ich nehme höchstens zwei Snus pro Tag, da bin ich sicher nicht abhängig.

Es gibt keine Substanz, die schneller abhängig macht, als

Nikotin. Fang lieber gar nicht damit an. Einen Suchttest findest du unter: www.suchtpraevention-zh.ch

Wenn ich keinen Tabak konsumiere, werde ich aus der Gruppe ausgeschlossen.

Erlange Respekt durch Leistung und nicht durch Tabakkonsum. Abhängigkeit ist nie ein Zeichen von Stärke.

Ich kann meinen Snuskonsum jederzeit stoppen, wenn ich will.

Das sagt jeder. Je länger du damit weiterfährst, desto schwieriger wird das Aufhören. Steig lieber jetzt aus und beweise deine Aussage. In drei Wochen werde ich dich wieder darauf ansprechen.

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
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.