

Fair und sauber – mit «cool and clean»!

Snus: Hände weg!

«cool and clean» setzt sich für eine starke Jugend ein. Zum Suchtmittel Tabak gibt es nur eine starke Antwort: «Hände weg!»

Snus ist in letzter Zeit in aller Leute Munde und wird vielerorts als gesündere Alternative zum Rauchtabak angepriesen. Dabei sind die gesundheitlichen Risiken ähnlich gross wie die von Rauchtabak. Tabak gefährdet auf jeden Fall die Gesundheit. Damit nicht genug: Tabakkonsum macht süchtig, in jeder Form. Zudem wird mit Tabakkonsum die körperliche Leistungsfähigkeit abgebaut. 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 Tabakprodukten zum oralen Gebrauch ist in der Schweiz und in Europa mit Ausnahme von Schweden verboten. Das Verbot wurde aus Gründen des Gesundheitsschutzes erlassen und soll verhindern, dass ein nachweislich krebserregendes Produkt, das bisher in der Schweiz weitgehend unbekannt war, in den öffentlichen Verkauf gelangt. Das Lebensmittelgesetz regelt den Eigengebrauch allerdings nicht. Daher dürfen kleine Mengen dieses Tabaks zum oralen Gebrauch in die Schweiz eingeführt werden.

Die «cool and clean»-Commitments

Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden. Daher befolgte 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 und Cannabis und trinke Alkohol, wenn überhaupt, verantwortungsbewusst!
5. Ich ...! Wir ...! (Hier wird ein eigenes Commitment formuliert)

Snus und Gesundheit

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.

Keine Leistungssteigerung!

Nikotin erh Snus ist vor allem für junge Männer häufig eine Einstiegsdroge. Snus werden häufig 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. Untersuchungen haben gezeigt, dass Snus keine leistungssteigernde Wirkung hat. Ein Einsatz im Sportbereich ist somit völlig unnötig und sinnlos.

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 inhaliert, 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).

Wahl zwischen zwei schlechten Alternativen

Zigaretten

- 40 krebserregende Stoffe
- Lungenkrebs
- Erkrankung der Atemwege
- Braune Zähne
- Grosse Suchtgefahr
- Mundgeruch
- Raucherhusten
- Mindestens Fr. 7.– pro Päckli

Snus

- 28 krebserregende Stoffe
- Mund-, Speiseröhre- und Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Schleimhauterkrankungen
- Braune Zähne
- Grosse Suchtgefahr
- Mundgeruch
- Zahnfleischerkrankungen, Karies
- Mindestens Fr. 4.– pro Dose (10 Portionen)



Das ist mein Weg

«cool and clean» empfiehlt

- Snusverbot vor, während und nach dem Training bei allen Nachwuchsstufen.
- Sanktionen klar kommunizieren und durchsetzen.
- Umgang mit Snus mit anderen Trainern besprechen – Als ganzer Verein die gleiche Haltung einnehmen.

Interview mit Manfred Schneider, Technischer Leiter Jungschwinger Eidg. Schwingerverband

Wie geht der Eidgenössische Schwingerverband das Thema Snus an?

Im nationalen Trainingslager mit den 50 Nachwuchsschwingern gebe ich gleich bei der Begrüssung einige Regeln bekannt, die ich rigoros durchsetze. Zum Beispiel, dass das Mobiltelefon während der Trainings ausgeschaltet ist und dass ich im Training kein Snus sehen will.

Wie reagierst du, wenn du im Training trotzdem eine Snus-Dose entdeckst?

Das ist erfreulicherweise noch nie passiert. Ich würde erst das Gespräch suchen. Ist der junge Schwinger nicht einsichtig und entschuldigt er sich nicht für sein untolerierbares Verhalten, so schicke ich ihn nach Hause.

Erklärst du den Jungen auch, warum du keinen Snus tolerierst?

Ich zeige jeweils eine DVD mit dem Beispiel vom Eishockey. Darauf sieht man die schockierenden Folgen des Snus-Konsums, eine gespaltene Zunge zum Beispiel. Ich sage dann einfach: Glaubst diesen Bildern! Ich versuche ausserdem, die Jungen dort zu packen, wo es ihnen wehtut, und frage sie: Wer will schon einen Jungen mit Tabak im Mund küssen?

Du sprichst vom nationalen Trainingslager.

Wie sieht es an der Basis aus?

Hier stehen wir noch am Anfang. Ich möchte aber zum Beispiel die «cool and clean»-Commitments in

den Leitfaden für alle Technischen Leiter Jungschwinger integrieren, die Snus-Broschüre verteilen und die Vereine ermuntern, Snus an den Elternabenden zu thematisieren.

Warum liegt es dir am Herzen, dich gegen Snus einzusetzen?

Einige junge Sportler konsumieren Snus, als sei es Kaugummi. Ich habe selbst einmal eine Portion ausprobiert, um zu wissen, wovon ich spreche. Nach zwei, drei Minuten hatte ich bereits ein ungutes Gefühl im Kopf. Das hat mir schon sehr zu denken gegeben. Meine Einstellung ist klar: Mit einem Suchtmittel wie Snus kommt man im Sport sicher nicht weiter!

Da kommt dir aber wohl mancher Jugendliche mit dem Argument, bei den Spitzenschwingern klappe es ja auch ...

Genau dies ist meiner Meinung nach das grösste Problem: Dass Snus bei uns auch an der Spitze verbreitet ist, animiert natürlich auch den Nachwuchs. Ich rede deshalb regelmässig mit den Spitzenschwingern und bitte sie, nicht vor den Jungen die Snus-Dose auszuwickeln. Wenn Erwachsene snusen, so ist dies ebenso dumm und ungesund, aber sie tragen selbst die Verantwortung. Gegenüber dem Nachwuchs hingegen tragen auch wir als Verband eine Mitverantwortung für die Gesundheit.

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

Beat Villiger,
ehemaliger Chefarzt von Swiss Olympic

Lieber Sägemehl als
Snus unter den Lippen!

Matthias Sempach
Schwingerkönig 2013



Umgang mit Snus



Unsere Hilfe für deine Aufgabe!

Unter www.coolandclean.ch/snus steht eine Powerpointpräsentation zum Thema Snus zur Verfügung. Benutze die Präsentation an einem Elternabend. Mit einer engen Zusammenarbeit mit den Eltern wird oft mehr Wirkung erzielt.

Diese Fragen kommen auf dich zu

Junge Sportler verstehen den Sinn der Prävention oft nicht. Sie werden dich mit Fragen konfrontieren. Mit diesen Antworten bist du darauf vorbereitet.

Spieler 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, störe ich doch niemanden.

Doch, du störst dich. Und du bist ein wichtiger Teil des Teams.

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.

Suchttest 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 beweis deine Aussage. In drei Wochen werde ich dich wieder darauf ansprechen.

Du trainierst eine Juniorenmannschaft und konsumierst selber Snus. Was ist zu tun?

Gut, dass du dich für deine Junioren einsetzt, auch wenn du selbst Konsument bist. Wir empfehlen dir folgenden Umgang:

- Nie vor den Jugendlichen Snus konsumieren. Auch wenn es nicht gut zu sehen ist: Die Jugendlichen werden es bemerken.
- Sprich offen über deine Tabaksucht – am besten natürlich mit dem Hinweis, dass du lieber nie damit angefangen hättest.
- Vielleicht hast du einen Assistenten im Trainerteam, der kein Snuskonsument ist. Er könnte über

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.