



Sauber und fair – 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.

Keine Leistungssteigerung!

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 und Gesundheit

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.

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

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, Medical Committee SIHA

Das ist mein Weg!

Interview mit Manuele Gelio (U-20 Trainer Schweizer Nationalmannschaft, ehemaliger Nationalspieler)

Welche Abmachungen hast du mit deinen Junioren bezüglich Snuskonsum getroffen?

Wer das Schweizer Kreuz auf der Brust trägt, snust nicht. Somit ist Snus sowohl im Spiel- wie auch Trainingsbetrieb verboten. Was die Jugendlichen neben dem Trainingsbetrieb in ihrer Freizeit machen, liegt in ihrer Verantwortung.

Wie reagieren die Spieler darauf?

Ganz gut. Sie verstehen, dass die Kombination Sport und Tabak nicht zusammenpasst. Zudem repräsentieren sie das Schweizer Eishockey, was zu seriösem Verhalten verpflichtet.

Erarbeitest du die Abmachungen mit dem Team oder bestimmst du selber, wie sich die Spieler verhalten sollen?

Je älter sie werden, desto mehr Verantwortung übertrage ich ihnen, allerdings nur, wenn sie auch damit umgehen können. Den Umgang mit Snus bestimme ich als Trainer jedoch selbst, weil ich hier auch eine Verantwortung habe, die ich wahrnehme.

Wann sprichst du das Thema an?

Präventive Anliegen bespreche ich beim Kick-off-Weekend in der Vorbereitung, aber es kann auch während der Saison sein.

Wie reagierst du, wenn ein Spieler trotzdem Snus konsumiert?

Ansprechen und an die Abmachungen erinnern. Im bilateralen Gespräch oder im Team thematisieren und auf die schädlichen Konsequenzen aufmerksam machen (Gesundheit und Leistungsminderung).

Als Nationaltrainer arbeitest du mit Junioren aus verschiedenen Vereinen zusammen. Dabei hat wohl jeder Verein seine eigene Strategie zum Umgang mit Snus.

Ja, das stimmt. Oft gibt es sogar vereinsintern unterschiedliche Abmachungen, was für Junioren nicht förderlich ist. Wichtig finde ich, dass alle Vereine Stellung zum Thema Snus nehmen und das Problem ansprechen. Wegschauen ist hier sicher der falsche Weg.

Gerade bei Junioren haben die Profis aus den höchsten Ligen eine grosse Vorbildwirkung. Ein Problem für dich?

Ja, denn darauf können wir kaum Einfluss nehmen. Wir können da nur noch an ihr Verantwortungsbewusstsein appellieren und auf die Vorbildwirkung hinweisen. Es ist daher zentral, dass sie ihrer Sucht «unsichtbar» nachgehen. Das heisst, sie sollen nicht in der Öffentlichkeit und beim Kontakt mit Junioren Snus konsumieren.

«Während allen offiziellen Vereinsaktivitäten der SCL Young Tigers ist für alle Spieler und Trainer der Konsum von Snus verboten. Wir haben ein dreistufiges Interventionsschema, wenn doch jemand Snus konsumiert. Beim ersten Fall erfolgt eine kleine Geldbusse und bei Minderjährigen eine Meldung an die Eltern. Beim zweiten Vorfall eine grosse Geldbusse und beim dritten Vorfall ein Ausschluss aus dem Trainings- und Spielbetrieb»

Ivan Brägger, Geschäftsführer SCL Young Tigers

«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.
- Gespräch mit dem Trainer der ersten Mannschaft suchen. Er soll seine Spieler sensibilisieren, dass sie nicht vor den Junioren Snus konsumieren.

Umgang mit Snus

Unsere Hilfe für deine Aufgabe!

Unter www.coolandclean.ch/respect stehen Powerpointpräsentationen 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.

Im letzten Training habe ich gesnust und habe prompt zwei Tore geschossen.

Erfolge basieren auf Training und Talent. Wer Erfolge mit Suchtmittel erklärt, hat den «Spirit of Sport» nicht begriffen.

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 Trainer-team, der kein Snuskonsument ist. Er könnte über das Thema referieren.



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


Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Postfach 606
3000 Bern 22
Tel. +41 31 359 71 11
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.