

▶ Schnupftabak macht süchtig enthält krebs- erregende Stoffe

Rauchstopplinie 0848 000 181

Entscheidend für den Erfolg eines Rauchstopps ist die Wahl einer geeigneten Aufhörmethode. Die speziell ausgebildeten Beraterinnen der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von den Beraterinnen auch begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Rauchentwöhnung bis zu vier Rückrufe und Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch** und **Italienisch** sind die Beraterinnen unter Nummer **0848 000 181** montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz).



Für die Sprachen **Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch** und **Türkisch** gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.

www.rauchstopplinie.ch



at Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Zusätzliche Informationen und Broschüren:

Telefon 031 599 10 20 | Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch

Text: Nicolas Broccard, Büro Context, Bern | Gestaltung: Hanspeter Hauser | Druck: Printgraphic AG, Bern

Überreicht durch:



▶ Schnupftabak: Die Fakten

Tabak schnupfen macht süchtig und krank.

Tabak lässt sich auf zwei Arten konsumieren: Entweder durch Verbrennung wie beim Rauchen einer Zigarette oder ohne Verbrennung wie beim Schnupfen von Tabakpulver.

In beiden Fällen gelangen unter anderem Nikotin und krebserregende Stoffe in den menschlichen Körper. Auch wer Tabak schnupft, kann nikotinsüchtig und krank werden.

Schnupftabak ist ein feingemahlendes Tabakpulver. Eine Prise davon wird auf den Handrücken gestreut, dann in das eine und das andere Nasenloch eingezogen und nach kurzer Zeit durch Schneuzen weitgehend wieder entfernt. Schnupf- und Kautabake sind in der Schweiz und der Europäischen Union im Handel zugelassen.

Zusatzstoffe

Schnupftabak enthält verschiedene Zusatzstoffe. Dazu gehören Aromen wie Pfefferminze, aber auch Lemon, Himbeere oder Anis sowie Kräuter und getrocknete Früchte.

Schnupftabake mit Aromen begünstigen den Einstieg in den Tabakkonsum. Die Aromen mildern den eigentlich scharfen Tabakgeschmack.

Besonders auch für Jugendliche bieten Hersteller rauchloser Tabakwaren stark aromatisierte Schnupftabake als Einstiegsprodukte an. Wenn Jugendliche regelmässig Tabak schnupfen, besteht die Gefahr, dass sie später dazu übergehen, Tabak zu rauchen.

▶ Nikotinsüchtig – was sind die Folgen?

Das Nikotin ist eine äusserst wirksame Droge, ähnlich wie Heroin und Kokain. Über die gut durchbluteten Nasenschleimhäute gelangt das Nikotin in den Körper und durch die Blutbahnen ins Gehirn. Dort löst Nikotin angenehme Gefühle aus. Die Erinnerung an diese positiven Gefühle verankert sich im Langzeitgedächtnis. Früher oder später meldet sich wieder das Verlangen nach einer neuen Prise Schnupftabak. Ein solcher Suchtmechanismus kann sich schon bei Jugendlichen einstellen.

Nicotinsüchtig heisst in diesem Fall:

- Der Blutkreislauf kann stärker belastet werden, weil Nikotin das Herz schneller schlagen lässt und den Blutdruck erhöht.
- Die Nasenschleimhäute werden geschädigt, wenn sie immer wieder mit Schnupftabak in Berührung kommen

▶ Krebskrank durch Konsum von Schnupftabak?

Beim Schnupfen von Tabakpulver sind Atemwege und Lunge nicht direkt betroffen. So gesehen ist das Krebsrisiko beim Konsum von Schnupftabak geringer als beim Rauchen von Zigaretten.

Doch alle Sorten von Schnupftabak enthalten mehr oder weniger hohe Mengen von bestimmten krebserregenden Stoffen, sogenannten Nitrosaminen. Die tabakspezifischen Nitrosamine bilden sich grösstenteils schon beim Trocknen und bei der Verarbeitung der Tabakblätter. Sie sind in allen rauchlosen Tabakwaren zu finden und gehören zu den stark krebserregenden Stoffen.

Also ist durchaus möglich, dass Personen sich einem höheren Krebsrisiko aussetzen, wenn sie zu Schnupftabak greifen. Tatsächlich haben Tierversuche ergeben, dass auch Schnupftabak das Risiko für Nasenkrebs eindeutig erhöht.

Lassen sich diese Ergebnisse auf den Menschen übertragen? Diese Frage kann noch nicht mit ausreichender Sicherheit bejaht werden. Denn bis heute sind über Schnupftabak viel weniger wissenschaftliche Untersuchungen veröffentlicht worden als etwa über die Zigarette.

▶ Entzündung der Nasenschleimhaut

Wer gewohnheitsmässig Tabak schnupft, leidet mehr oder weniger ständig unter entzündeten Nasenschleimhäuten und verstopften Nasengängen.

Ausserdem verfärbt der Schnupftabak die Nasenschleimhäute und den Nasenschleim bräunlich und führt zu mehr Nasenschleim. Der Geruchssinn wird nach und nach schwächer.

▶ Schnupftabak – ein Ersatz für die Zigarette?

Grundsätzlich ist jede Art des Tabakkonsums gesundheitsschädlich, jede Art macht nikotinsüchtig. Das trifft auch auf den Schnupftabak zu. Klar ist: Schnupftabak belastet den Körper mit stark krebserregenden Stoffen und überreizt die

Nasenschleimhäute. Verglichen mit Leuten, die tabakfrei leben, müssen Konsumenten und Konsumentinnen von Schnupftabak mit mehr Gesundheitsschäden rechnen.

Deshalb stellen sich verschiedene Fragen:

- Will ich süchtig werden nach Nikotin?
- Soll bräunlicher Schleim aus meiner Nase laufen?
- Will ich krebserregende Stoffe in meine Nasenflügel einziehen?
- Will ich kaum mehr etwas richtig riechen können? Weder mein Lieblingsessen noch mein neues Parfüm?

Quellen: Vincent Cogliano et al., WHO International Agency for Research on Cancer, Smokeless tobacco and tobacco-related nitrosamines, in: The Lancet Oncology 2004; 5: 708 <http://oncology.thelancet.com>.

Bundesinstitut für Risikobewertung BfR, Schnupftabak birgt ebenso hohes Suchtrisiko wie Zigaretten, Stellungnahme Nr. 031/2013 des BfR vom 19. November 2013, www.bfr.bund.de.