

▶ **Tabak**
auf jede Art tödlich



▶ Tabak auf jede Art tödlich

Auch rauchlose Tabakprodukte machen nikotinabhängig und verursachen Krankheit und Tod.

Alle Formen des Tabakkonsums schaden der Gesundheit. Dies betrifft sowohl den Konsum durch Verbrennung wie bei Zigaretten als auch den Konsum ohne Verbrennung wie beim Kautabak. Zwar sind die Gesundheitsrisiken rauchloser Tabakprodukte kleiner als die von Rauchwaren, denn Atemwege und Lunge sind beim rauchlosen Konsum nicht direkt betroffen.

Trotzdem riskieren Konsumentinnen und Konsumenten dabei grosse Gesundheitsschäden.

▶ **Gesundheitsrisiken**

In den Tabakblättern sind über 2'500 chemische Stoffe festgestellt worden, davon verursachen viele Krebs. Alle rauchlosen Tabakprodukte enthalten mehr oder weniger hohe Mengen von Nikotin und von krebserregenden Stoffen.

- Beim Konsum rauchloser Tabakwaren dringt das Nikotin etwas langsamer als beim Rauchen durch die Nasen- oder Mundschleimhaut ins Blut und gelangt über die Blutbahnen ins Gehirn. Dort erreicht das Nikotin eine ähnlich hohe Konzentration wie nach einer Zigarette, baut sich aber deutlich langsamer ab. Nikotin lässt das Herz schneller schlagen und erhöht den Blutdruck, dadurch wird der Kreislauf stärker belastet.
- Die tabakspezifischen Nitrosamine bilden sich zu grossen Teilen bereits beim Trocknen und bei der Verarbeitung des Tabaks. Sie

sind in allen rauchlosen Tabakwaren enthalten und gehören zu den stark krebserregenden Stoffen. Der Konsum solcher Produkte kann Bauchspeicheldrüsenkrebs, Mundhöhlenkrebs und Speiseröhrenkrebs verursachen.

Schnupftabak

Schnupftabak ist fein gemahlener Tabak. Eine Prise davon wird in die Nase eingeatmet und nach kurzer Zeit durch Schneuzen wieder entfernt.

- Die Nasenschleimhäute entzünden sich, die Nasengänge sind meist verstopft.

Snus

Snus ist fein gemahlener Tabak. Entweder als feuchte Paste zu Bällchen geformt oder in kleinen porösen Beutelchen wird Snus unter die Ober- oder Unterlippe geschoben.

- An den Stellen, wo Snus im Mund behalten wird, verursacht Snus Zahnfleischrückgang. Der Rückgang bleibt nach Ende des Snuskonsums bestehen.
- Bei Personen, die Snus konsumieren, ist nach einem Herzinfarkt die Überlebenschance kleiner. Der Konsum von Snus erhöht also das Risiko eines tödlichen Ausgangs bei Herzinfarkt.
- Schwangere Frauen, die Snus konsumieren, haben ein höheres Risiko für Fehlgeburten und Frühgeburten.
- Jugendliche zeigen beim Snuskonsum stärkere Abhängigkeits- und Entzugssymptome als Raucherinnen und Raucher.

Kautabak

Kautabak wird aus Tabak hergestellt und in Form von Rollen, Stangen, Streifen, Würfeln oder Platten angeboten.

- Kautabak schädigt, ähnlich wie Snus, vor allem die Mundhöhle und das Zahnfleisch.

► Hinkende Vergleiche

Verglichen mit dem Rauchen von Zigaretten ist der Konsum von Schnupf- und Kautabak oder Snus risikoärmer. Bei gewissen dieser Produkte liegt etwa die Belastung durch tabakspezifische Nitrosamine tiefer als bei herkömmlichen Zigaretten. Dadurch kann der trügerische Eindruck entstehen, solche Tabakwaren seien mehr oder weniger harmlos.

Aus Sicht der Gesundheitsförderung jedoch sind Menschen, die rauchlose Tabakwaren konsumieren, zu vergleichen mit Menschen, die ohne Tabak leben, statt mit Menschen, die Zigaretten rauchen. So gesehen liegen die Gesundheitsschäden, bedingt durch Schnupf- und Kautabak oder Snus, immer noch hoch. In anderen

Worten, auch rauchlose Tabakwaren können schwere Folgen für die Gesundheit haben.

► Rechtliche Situation

In der Schweiz sind Schnupf- und Kautabak im Handel zugelassen. Hingegen dürfen andere Tabakprodukte zum oralen Gebrauch wie Snus für gewerbsmässige Zwecke weder eingeführt noch abgegeben werden. Alle derartigen Tabakprodukte sind aufgrund der heutigen gesetzlichen Bestimmungen verboten. Einzig Privatpersonen dürfen solche Produkte in kleinen Mengen für den Eigengebrauch einführen und konsumieren. Im Entwurf zum neuen Tabakproduktegesetz hält der Bundesrat an diesem Verbot fest.

Abgesehen vom herkömmlichen Schnupf- und Kautabak bleibt auch in der Europäischen Union (mit Ausnahme Schwedens) das Inverkehrbringen von Tabak zum oralen Gebrauch untersagt. Die Einführung von Snus, also eines zusätzlichen Tabakprodukts, das süchtig macht, der Gesundheit schadet und für junge Leute attraktiv ist, soll in der ganzen EU verhindert werden.

► Aromen

Den rauchlosen Tabakprodukten werden verschiedene Zusatzstoffe beigefügt. Dazu gehören auch Aromen: Vanille, Kirsche, Eukalyptus, Lavendel, Zitrone und Extrakte aus Früchten sowie Nelken, Zimt, Lorbeerblätter, Anis, Wacholder und Pfefferminz und zuckerhaltige Stoffe

wie Bienenhonig, Maissirup, Traubenzucker und Karamel und andere. Die Aromen überdecken den scharfen Tabakgeschmack. Mit stark aromatisierten und sehr süssen Einstiegsprodukten erleichtern die Hersteller Jugendlichen den Einstieg in den Tabakkonsum.

► Rauchstopplinie 0848 000 181



Beim Konsum rauchloser Tabakprodukte ist die Belastung mit Nikotin insgesamt höher als beim Rauchen von Zigaretten.

Wer sich aus der starken Abhängigkeit des Nikotins wieder befreien will, braucht deshalb eine geeignete Methode. Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Konsumentinnen und Konsumenten aller Tabakwaren können sich zudem beim Aufhören von der Rauchstopplinie mit mehreren Anrufen begleiten lassen.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch** und **Italienisch** ist die Rauchstopplinie 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, Rätoromanisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch** und **Türkisch** gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 189 189 Rätoromanisch

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.