

Factsheet zu Snus

Was Snus ist

Beim regulären Snus handelt es sich um zerriebenen Tabak mit Hilfsstoffen, der in Form kleiner Beutel zwischen der Oberlippe und der Mundschleimhaut platziert wird. Dabei wird u.a. das psychoaktive Nikotin über die Schleimhaut in den Blutkreislauf abgegeben. In der Schweiz kann Snus legal gekauft werden.

Neue Snus

Auch der Schweizer Snus-Markt wurde in kurzer Zeit kräftig aufgemischt. So hat der Tabakkonzern British American Tobacco (BAT) den Lutschtabak Epok lanciert. Japan Tobacco International (JTI) hat den Snus Nordic Spirit auf den Markt gebracht. Sehr beworben wird der weisse Snus – mit oder ohne Tabak aber immer mit viel Nikotin. Der neue Snus soll besser und reiner sein. So wird etwa damit geworben, dass der gereinigte, weisse Tabak keine Flecken macht. Zudem muss er nicht gekühlt gelagert werden. Die effektive Nikotinfreigabe sei aber wie bei einem herkömmlichen Snus gewährleistet. Klar ist, dass mit den fruchtigen Aromen gerade auch Jugendliche und junge Erwachsene angesprochen werden.

Reguläre Snus



Weisse Snus mit Tabak



Weisse Snus ohne Tabak



Welcher Snus ist nun am schädlichsten?

Dies kann nicht abschliessend geklärt werden, da es zu den neuen Snus-Produkten bisher keine Untersuchungen gibt. Vermutlich ist der normale Snus am schädlichsten, da dieser Tabak-Giftstoffe abgibt. Der weisse Snus ohne Tabak hat diese Giftstoffe nicht drin (abgesehen vom Nikotin). Auch eine Zahnverfärbung ist unwahrscheinlich. Unklar ist jedoch, was die Kombination der zahlreichen E-Stoffe im weissen Snus ohne Tabak im Körper bewirken.

Hohe Nikotindosis

Interessanterweise enthalten alle «neuen» Snus-Sorten viel Nikotin. Beim Snus wird das Nikotin nur halb so schnell aufgenommen wie bei Zigaretten, doch durch den höheren Nikotingehalt von Snus und durch den verlängerten Konsum wirkt das Nikotin länger sowie stärker. Der Nikotingehalt eines Snus-Beutels entspricht zirka drei Zigaretten. Ob die Nikotinaufnahme beim weissen Snus mit oder ohne Tabak ähnlich schnell erfolgt, ist nicht geklärt.

Rauchstopp mit Snus

Snus ist in Schweden das Produkt, das bei einem Rauchstopp mit Abstand am häufigsten verwendet wird. Eine Risikoeinschätzung von Tabak- sowie Tabakersatzprodukten kam im Jahr 2014 zum Ergebnis, dass Snus im Vergleich zur Tabakzigarette massiv weniger Schaden zufügt. Rauchende sollten daher besser auf Snus umzusteigen als weiter zu Rauchen – vor allem wenn man mit anderen Methoden keinen Erfolg hatte. Zweifelsohne ist der Verzicht auf jegliche Nikotinprodukte die beste Wahl.

Krebsgefahr und weitere Schädigungen

Bei schwedischem Snus ist (im Unterschied zu amerikanischem Snus) das Krebsrisiko sehr klein, weil der Tabak pasteurisiert und getrocknet wird und er damit weniger krebserregende Nitrosamine enthält. Was verbleibt ist eventuell ein Risiko für Mundhöhlen-, Speiseröhren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Dazu kommt, wie bei allen Nikotinprodukten, ein leicht erhöhtes Herz-Kreislauf-Erkrankung Risiko. Hingegen besteht kein signifikanter Zusammenhang von schwedischem Snus mit Zahnfleischentzündung, sondern nur mit Zahnfleischschwund.

Quellen

Bundesamt für Gesundheit BAG (2019). *Bericht 3: Alternativprodukte: Chancen und Risiken für die öffentliche Gesundheit*. Online abrufbar unter https://fachverbandsucht.ch/download/772/190416_Bericht_3_Alternativprodukte_Chancen_und_Risiken_fr_die_oeffentliche_Gesundheit.pdf

David J. Nutt et al. (2014). *Estimating the Harms of Nicotine-Containing Products Using the MCDA Approach*. Online abrufbar unter <https://www.karger.com/Article/Pdf/360220>

Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg (2020). *Facts zu wissen Snus*. <https://www.youtube.com/watch?v=-y1t-YyH120>

Sucht Schweiz (2019). *FACTSHEET-DOSSIER NIKOTINPRODUKTE*. Online abrufbar unter https://www.praxis-suchtmedizin.ch/praxis-suchtmedizin/images/stories/nikotin/20180320_Sucht_schweiz_Factsheet_Nikotinprodukte.pdf

Swiss medical Forum (2019). *Tabakprävention angesichts neuer Trends*. Online abrufbar unter <https://medicalforum.ch/article/doi/smf.2019.08361>