

# Snus und Schnupftabak

<b>Oberthema</b>	Potenzielle Konsummotive erkennen sowie Wissen zu Snus/Schnupftabak aneignen
<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Persönliche Reflektion fördern</li><li>• Den Unterschied zu Snus und Schnupftabak erkennen</li><li>• Wissen zur Tabakabhängigkeitsgefahr aneignen</li><li>• Abneigung gegenüber Snus/Schnupftabak stärken</li><li>• KonsumentInnen dazu ermutigen, den Konsum einzustellen</li></ul>
<b>Zeit</b>	30 min
<b>Methode</b>	Einzelaufgabe, Gruppenaufgabe, Diskussion
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dokument «Internetrecherche zu Snus/Schnupftabak» inkl. Lösungsblatt</li><li>• Dokument «Fragen rund um Snus und/oder Schnupftabak»</li><li>• Dokument «Auswertungsergebnisse Befragung»</li><li>• Kurzfilm «Snus im Profisport», <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6_Z9J7Z1vc4">https://www.youtube.com/watch?v=6_Z9J7Z1vc4</a></li></ul>
<b>Alter</b>	14 – 18 Jahre
<b>Lehrplan 21</b>	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). WAH 4,1.: Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln. Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: <a href="https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3">https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3</a>

## Ablauf

<b>Auftrag</b>	Mit einem Frageblatt kann sich jeder Einzelne persönliche Gedanken zu Snus/Schnupftabak machen. Danach wird in einer Gruppenaufgabe zu denselben Substanzen recherchiert. Dabei soll herausgefunden werden, wieso der rauchfreie Tabak konsumiert wird und welche Folgen der Konsum mit sich bringen kann. Ziel ist es, möglichst fundierte Informationen zu sammeln. Die Ergebnisse werden anschliessend im Plenum besprochen. Das zuvor erstellte Frageblatt wird nochmals zur Reflektion eingesetzt, um mögliche Einstellungen zu hinterfragen.
----------------	--

- Durchführung** Die Jugendlichen erhalten den Auftrag, ein Frageblatt zu Snus/Schnupftabak auszufüllen. Sie erhalten dafür 5 Minuten Zeit. Die Auswertungsergebnisse erhalten die Jugendlichen zu einem späteren Zeitpunkt. Auf die Anonymität sollte geachtet werden. Anschliessend werden zwei Gruppen gebildet, die den Auftrag erhalten, via Internet nach Informationen zu Snus/Schnupftabak zu suchen. Dazu wird ein Aufgabenblatt abgegeben. Für den Auftrag erhalten die Jugendlichen 10 Minuten Zeit. Idealerweise teilen sich die Gruppenmitglieder auf, damit nicht alle nach denselben Fragen recherchieren müssen. Während der Recherchen-Aufgabe werden die Jugendlichen durch die Lehrperson begleitet. Ist der Auftrag ausgeführt, werden die einzelnen Fragen im Plenum besprochen. Die Lehrperson ergänzt/korrigiert bei Bedarf die Aussagen.
- Ein Kurzfilm zu Snus kann daraufhin zur Vertiefung gezeigt werden. Darin geht u.a. hervor, dass das Umfeld eine massgebende Rolle spielt, ob man anfängt zu konsumieren.
- Am Schluss erhalten die Jugendlichen die Auswertungsergebnisse zum Fragebogen. Die Dokumente bleiben bei den Jugendlichen. Falls noch offene Fragen auftauchen sollten, können diese nun noch besprochen werden.
- Ergänzung:** Ein Gruppenwettbewerb zur Internetrecherche kann die Jugendlichen zusätzlich motivieren, möglichst relevante Informationen zu finden sowie festzuhalten.

## Internetrecherche zu Snus/Schnupftabak

### Aufgabe Gruppe: Suche im Internet Informationen zu Snus

Was ist im Snus drin und wie wird es konsumiert?

.....  
.....

Welche erwünschte Wirkung hat man beim Snus-Konsum?

.....  
.....

Welche unerwünschten Nebenwirkungen hat man aufgrund des Snus-Konsums?

.....  
.....

### Aufgabe Gruppe: Suche im Internet Informationen zu Schnupftabak

Was ist im Schnupftabak drin und wie wird es konsumiert?

.....  
.....

Welche erwünschte Wirkung hat man beim Schnupf-Konsum?

.....  
.....

Welche unerwünschten Nebenwirkungen hat man aufgrund des Schnupf-Konsums?

.....  
.....

## **ANTWORTEN** Internetrecherche zu Snus/Schnupftabak

### **Aufgabe Gruppe 1: Suche im Internet Informationen zu Snus**

#### **Was ist im Snus drin und wie wird es konsumiert?**

- Zerriebene Tabakblätter, Hilfsstoffe wie Wasser, Salze, Feuchthaltemittel, Aromen
- Glasscherben hat es keine drin, dafür z.T. Salzkörner
- Snus-Beutel wird unter die Ober- oder Unterlippe geschoben
- Neu gibt es Snus ohne Nikotin oder ohne Tabak. Auch gibt es weissen Snus, der jedoch z.T. Tabak enthält

#### **Welche erwünschte Wirkung hat man beim Snus-Konsum?**

- Nikotin hat unter anderem entspannende, angstlösende und stimulierende Eigenschaften
- Es fördert die Wachheit und die Konzentration
- Das Nikotin wird im Snus langsamer, aber länger abgegeben als bei einer Tabakzigarette
- Die Nikotindosis ist höher als bei einer Tabakzigarette
- Rauchstoppoption für Rauchende

#### **Welche unerwünschten Nebenwirkungen hat man aufgrund des Snus-Konsums?**

- Mundgeruch, Verfärbungen und Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches, Schleimhauterkrankungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, schneller Puls, hoher Blutdruck.
- Snus kann wie andere Tabakprodukte zu einer Abhängigkeit führen und den Umstieg auf Tabakzigaretten begünstigen

Quelle: <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=snus>

### **Aufgabe 2: Suche im Internet Informationen zu Schnupftabak**

#### **Was ist im Schnupftabak drin?**

- Nebst gemahlenem Tabak enthält Schnupftabak Zusatzstoffe. Dazu gehören Aromen wie Pfefferminze, Lemon, Himbeere oder Anis sowie Kräuter und getrocknete Früchte.
- Der Schnupftabak wird in die Nase teilweise oder ganz gezogen

#### **Welche erwünschte Wirkung hat man beim Schnupf-Konsum?**

- Zunächst freiere Nase, Schnupf schmeckt mehr nach Kräutern als nach Tabak
- Nikotin hat unter anderem entspannende, angstlösende und stimulierende Eigenschaften
- Es fördert die Wachheit und die Konzentration
- Beim Schnupftabak gelangt ähnlich viel Nikotin über die Nasenschleimhaut vergleichbar rasch ins Blut wie das Nikotin von Zigaretten

#### **Welche unerwünschten Nebenwirkungen hat man aufgrund des Schnupf-Konsums?**

- Beim Schnupftabak ist das Abhängigkeitspotenzial ähnlich wie bei Zigaretten
- 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 schwächer
- Das Risiko für Krebs ist vorhanden

Quellen: <https://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/de/tabak/fakten-andere-produkte/schnupftabak.html> und [https://www.experiment-nichttrauchen.ch/images/merkblaetter/jugendliche/mb\\_de\\_schnupftabak.pdf](https://www.experiment-nichttrauchen.ch/images/merkblaetter/jugendliche/mb_de_schnupftabak.pdf)

## Fragen rund um Snus und/oder Schnupftabak

Fülle das Dokument ehrlich aus. Deine Angaben sind anonym, daher behalte das Blatt bei dir.

Meine Einstellung	JA	NEIN
Mich stört es nicht, wenn andere Snus/Schnupftabak konsumieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde, dass Snus/Schnupftabak keinen Schaden anrichten kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snus und/oder Schnupftabak würde ich oder habe ich schon probiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn mir Snus/Schnupftabak zum Probieren angeboten wird, dann schlage ich natürlich zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Von Snus/Schnupftabak kann ich kaum abhängig werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn andere Snus/Schnupftabak konsumieren, dann wird es wohl nicht so schädlich sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur beim Zigarettenkonsum können Schäden auftreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zwischentotal Kreuze</b>		

Mein Umfeld	JA	NEIN
Meine Eltern hätten nichts dagegen, wenn ich konsumieren würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In meinem Umfeld wird Snus/Schnupftabak konsumiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir wurde auch schon Snus/Schnupftabak angeboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Immer wieder komme ich bewusst oder unbewusst mit Snus/Schnupftabak in Berührung, da ich u.a. sehe, wie es konsumiert wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich würde Snus/Schnupftabak konsumieren, wenn meine KollegInnen damit anfangen würden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zwischentotal Kreuze</b>		
<b>GESAMTTOTAL JA KREUZE</b>		

## Auswertungsergebnisse Befragung

### Keine JA-Kreuze

Du distanzierst dich klar von Snus/Schnupftabak und es scheint dir auch bewusst zu sein, dass auch diese Form des Tabaks nicht gesund ist. Du willst auch nicht abhängig werden – super! Erfreulicherweise wird weder im Familienumfeld noch im Freundeskreis Snus oder Schnupftabak konsumiert. Dies trägt dazu bei, dass du gar nicht damit anfangen wirst.

Behalte deine Haltung bei – es lohnt sich!

### 1 bis 3 JA-Kreuze

Scheinbar hast du keine grosse ablehnende Haltung gegenüber dem Snus/Schnupftabakkonsum. Oder du willst zwar nicht viel von dieser Tabakkonsumart wissen, jedoch wird in deinem Umfeld konsumiert. Natürlich ist auch eine Kombination möglich: Du findest nur wenige schlechte Aspekte beim Snus/Schnupftabakkonsum und in deinem Umfeld wird teilweise konsumiert.

Sei dir bewusst, dass du zumindest gefährdet bist, einmal selbst Snus/Schnupftabakkonsum zu probieren. Vielleicht hast du auch schon konsumiert und/oder du machst es gelegentlich. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um deine Haltung gegenüber Snus/Schnupf zu überdenken. Es würde dir wohl sehr ring fallen, NEIN sagen zu können oder deinen bereits bestehenden Konsum komplett einzustellen. Höre dazu auf deinen Körper, denn beim Probierkonsum spürst du besonders, dass dein Körper kein Snus/Schnupftabak will! Es geht allein um deine Gesundheit/Freiheit! Hast du den Mut dazu?

### Mehr als 4 JA-Kreuze

So wie es aussieht, ist der Konsum von Snus/Schnupftabak ok für dich – sei es in deinem Umfeld und/oder sei es dein eigener Konsum. Du siehst darin auch keine weiteren Probleme, obwohl du vielleicht schon Tabakabhängig bist. In deinem Umfeld wird auch konsumiert und so hast du wohl damit angefangen. Oder du bist akut gefährdet, bald regelmässig Snus/Schnupftabak zu konsumieren. Du glaubst es nicht? Dann schaue dir nochmals dein Frageblatt an und mache dir Gedanken, wie es soweit kommen konnte – ist es deine Einstellung, dein Umfeld oder sind es gar beide Umstände? Wie hast du dich gefühlt, als du das erste Mal Snus/Schnupftabak konsumiert hast? Du kannst dich jederzeit gegen den Konsum entscheiden. Ich ermutige dich dazu, denn es geht um deine Gesundheit.

### Wie man mit Snus/Schnupftabak aufhören kann

Du entscheidest dich gegen den Tabakkonsum? Damit hast du schon einen wichtigen Schritt für deine Gesundheit und Freiheit getan! Hier einige Tipps, um besser aufhören zu können

- Notiere dir die Gründe, warum du aufhören möchtest. Sie helfen dir durchzuhalten
- Informiere deine MitkonsumentInnen dass du nicht mehr konsumieren willst
- Höre entweder sofort komplett auf oder reduziere nach und nach den Konsum
- Das Aufhören von Snus kann erleichtert werden, indem man Tabak- und Nikotinfreien Snus konsumiert