

# Achtung

Eine durchschnittliche Zigarette enthält etwa 12 mg Nikotin, wovon beim Rauchen 1-2 mg Nikotin tatsächlich in den Blutkreislauf aufgenommen werden.

Vergleich: Eine Portion starken Snus kann durchaus so viel Nikotin liefern wie eine oder sogar mehrere Zigaretten!

Achtung: Neue Snus Produkte!  
Grosse Tabakkonzerne bringen ständig neue Produkte auf den Markt:

- Weisser Snus (mit Tabak)
- Nikotin-Pouches (ohne Tabak)

Oft mit fruchtigen Aromen, damit gezielt auch junge Menschen angesprochen werden!

OHNE Tabak heisst NICHT ohne Nikotin.

Sondern Nikotin als:

- Salze
- Freebase Nikotin
- Resinate

Hast du Mühe mit aufhören?

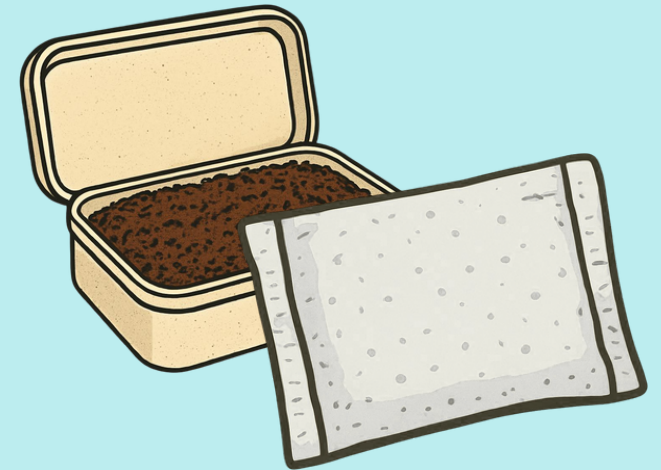
Oder möchtest du mehr über Snus und Schnupftabak herausfinden?



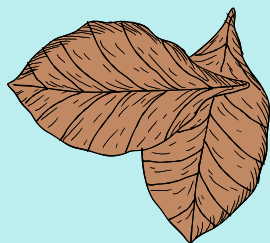
Bei Fragen sind wir von der Jugendarbeit Jawohl immer für dich da!

**Jawohl**  
Kinder- und Jugendarbeit, die bewegt

# Snus und Schnupf



## Was ist Snus?



## Was ist Schnupf?



Snus und Schnupftabak sind Tabak oder Nikotinprodukte ohne Rauch.

- Snus sind kleine Beutel mit Tabak oder Nikotin. Man legt sie unter die Oberlippe zwischen Zahnfleisch und Lippe.
- Schnupftabak ist fein gemahlener Tabak. Er wird durch die Nase eingeatmet.

In beiden Fällen gelangt das Nikotin schnell in den Körper!

Nikotin wirkt schnell auf das Gehirn und Nervensystem. Die Wirkung setzt oft nach wenigen Minuten ein.

Mögliche Effekte:

- kurzfristige Entspannung
- gesteigerte Aufmerksamkeit
- schneller Puls
- erhöhter Blutdruck
- leichte Schwindelgefühle oder Übelkeit

Viele Menschen spüren eine kurze Aktivierung oder ein leichtes „Kick“-Gefühl.

Auch ohne Rauch sind Snus und Schnupf nicht harmlos.

Mögliche Folgen:

- Nikotinabhängigkeit
- Reizung von Zahnfleisch und Mundschleimhaut
- Zahnfleischrückgang
- Entzündungen im Mund
- Übelkeit oder Schwindel
- erhöhter Puls und Blutdruck

Bei Schnupftabak kann es zusätzlich zu Reizungen der Nasenschleimhaut kommen.

Snus und Schnupf werden oft als unauffälliger als Zigaretten wahrgenommen.

Gründe:

- kein Rauch und kaum Geruch
- kleine Beutel leicht zu verstecken
- Konsum fällt weniger auf
- viele Geschmacksrichtungen

Das kann den Eindruck geben, dass diese Produkte harmloser sind. Trotzdem enthalten sie Nikotin und können abhängig machen.

