

# Shisha, Snus & Co.



SUCHT | SCHWEIZ



Informationen, Hilfe und Beratung



[suchtschweiz.ch/hilfe](https://suchtschweiz.ch/hilfe)

Nikotin  
Abhängigkeit  
Wasserpfeife  
Aromastoffe  
**schnupfen**  
Krebs



**Sucht Schweiz**

Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
IBAN: CH63 0900 0000 1000 0261 7  
[www.suchtschweiz.ch](https://www.suchtschweiz.ch)

# Shisha, Snus, Schnupf- und Kautabak

Es ist allgemein bekannt, dass das Rauchen von Zigaretten abhängig macht und gesundheitsschädlich ist. Aber auch andere Arten des Tabakkonsums machen abhängig und schaden der Gesundheit.

Der Rauch der Shisha enthält zum Beispiel ebenso wie herkömmliche Zigaretten Schadstoffe, die beim Konsum eingeatmet werden. Schnupftabak, Kautabak oder Snus sind ebenfalls schädlich, auch wenn kein Rauch eingeatmet wird. Tatsächlich haben Personen, die rauchfreie Tabakprodukte konsumieren, im Vergleich zu Zigaretten- oder Shisharauchenden ein geringeres Risiko an Lungenkrebs zu erkranken. Aber die Gesundheitsschädigungen können auch bei diesen Tabaksorten sehr schwerwiegend sein: Auch wer Tabak schnupft, kaut oder lutscht, hat ein erhöhtes Risiko, zum Beispiel für Krebserkrankungen der Mundhöhle oder der Bauchspeicheldrüse. Vieles weiss man noch nicht sicher, weil es noch wenig wissenschaftliche Untersuchungen gibt. Aber folgende Punkte sind klar:

## Shisha (Wasserpfeife)

Das Rauchen einer Shisha ist nicht gesünder als der Konsum herkömmlicher Zigaretten. Auch wenn der Nikotingehalt des Shisha-Tabaks geringer ausfällt wird bei einer Runde Shisha eine wesentlich höhere Menge an Tabak konsumiert als beim täglichen Zigarettenkonsum von Gewohnheitsrauchenden. Das Wasser einer Shisha hat keine Filterfunktion, zusätzliche Schadstoffe werden unmittelbar eingeatmet.

- Das im Tabak enthaltene Nikotin kann zu einer Abhängigkeit sowie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.
- Teer und andere Schadstoffe erhöhen das Krebsrisiko, insbesondere für die Lunge, Mund- und Rachenbereich.
- Auch der Rauch tabakfreier Shishas erhöht das Krebsrisiko und geht mit einer Aufnahme von Schadstoffen im Körper einher.
- Lange Shisharunden können zu einer Kohlenmonoxidvergiftung führen, Anzeichen dafür sind u.a. Kopfschmerzen und Schwindel.

## Schnupftabak (Schnupf)

Schnupftabak ist speziell fein gemahlener Tabak. Das Nikotin wird über die Nasenschleimhäute aufgenommen und durch das Blut ins Gehirn transportiert.

- Da Schnupftabak Nikotin enthält, besteht das Risiko, davon abhängig zu werden.
- Die Nasenschleimhäute werden gereizt und können sich entzünden.
- Schnupftabak enthält krebserregende Stoffe.

## Snus und Kautabak

Wer Snus und Kautabak konsumiert, nimmt das Nikotin über die Mundschleimhaut auf.

- Das in Snus und Kautabak enthaltene Nikotin kann abhängig machen.
- Regelmässiger Konsum von Snus oder Kautabak kann zu Zahnfleischartzündungen, -rückgang, Karies und Verfärbungen führen.
- Snus und Kautabak enthalten Stoffe, die krebserregend sind. So kann es zum Beispiel zu Krebs der Mundschleimhaut, der Bauchspeicheldrüse oder der Speiseröhre kommen.

## Pfefferminz, Honig, Fruchtaromen...

Tabakherstellende setzen Aromen und Geschmacksstoffe ein, damit ihre Produkte besser riechen und schmecken. Diese Zusätze überdecken die Bitterkeit des Tabaks, erleichtern den Konsumeinstieg und erschweren den Ausstieg. Sie können zu einer grösseren Abhängigkeitsentwicklung beitragen. Vor allem wenn solche Zusätze verbrannt werden, entstehen Stoffe, von denen wir nicht wissen, wie sie auf den Körper wirken. Jedoch gibt es bereits Hinweise darauf, dass sie schädlich für unsere Gesundheit sind.

## Verkauf und rechtliche Lage

Seit dem 1. Oktober 2024 gilt in der Schweiz das Tabakproduktegesetz. Es verbietet die Abgabe von Tabak- und Nikotinprodukten an Personen unter 18 Jahren und umfasst ebenfalls E-Zigaretten, Snus, Schnupftabak oder ähnliche Produkte – auch wenn diese weder Nikotin oder Tabak erhalten.