

Snus ist eine ärgerliche Begleiterscheinung von vielen Sportarten mit nordischem Einfluss. Der Konsum von Snus ist auch in der Schweizer Unihockeylandschaft stark verbreitet. Das muss aber nicht sein! Besonders Trainer im Nachwuchsbereich sind angehalten als gute Beispiele voranzugehen und Snus aus dem Trainings- und Spielbetrieb zu verbannen.

Unihockey und Snus

„Ich habe meinen Sohn in den Unihockeyverein geschickt, weil ich dachte, dass er dort gut aufgehoben sei. Einen Monat später ist er stark Nikotinsüchtig und kann nicht mehr ohne Snus leben!“ Solche Aussagen von besorgten Eltern sind leider keine Seltenheit und es kann definitiv nicht sein, dass man in einem Unihockeyverein neben Passen und Schiessen auch das „Snusen“ lernt. Unihockey hat grundsätzlich ein positives Image – Doping, Korruption oder Fanprobleme haften anderen Sportarten an. Wir alle sind angehalten alles dafür zu tun, damit dies so bleibt!

Was ist Snus?

Snus ist fein gemahlener Tabak, der als feuchte Paste zu Bällchen geformt oder in kleinen Beutelchen unter die Ober- oder Unterlippe geschoben und beliebig lange im Mund behalten wird. Während dieser Zeit nimmt der Körper über die Mundschleimhaut Nikotin und andere Schadstoffe auf. Eine Portion Snus entspricht der Nikotinkonzentration von ungefähr drei Zigaretten. In der Schweiz ist der Handel mit Snus aus gesundheitlichen Gründen verboten.



Negative Auswirkungen von Snus?

- Nikotin ist ein sehr starkes Nervengift – in höheren Dosen tödlich!
- Nikotin wirkt im Belohnungssystem des Hirns (ähnlich wie Heroin, Kokain und Alkohol) -> **macht sehr schnell abhängig!**
- Verengt die Blutgefässe -> erhöht die Pulsfrequenz
- Raubt dem Körper die Vitamine
- Verlängert den Heilungsprozess bei Verletzungen
- Versetzt den Körper in einen Stresszustand
- Erhöhte Krebsgefahr (Mundhöhle, Bauchspeicheldrüse)
- Braune Zähne, Mundgeruch, Zahnfleischerkrankungen

Positive Auswirkungen von Snus?

Keine nachgewiesenen positiven Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit! Der Einsatz im Sportbereich ist somit völlig unnötig und sinnlos.

Ist die Tabaklobby wirklich an meiner „Freiheit“ interessiert?

Aufgrund der strengeren Raucher-Gesetze, nimmt die Anzahl Raucher ab. Das merken auch Tabakfirmen und versuchen rauchlosen Tabak zu propagieren. Dabei werben sie mit Snus als „gesunder“ Alternative. Tabakfirmen sind jedoch nicht an der „Freiheit“ oder „Unabhängigkeit“ von Konsumenten interessiert, sondern bloss an deren Geld. Und wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Konsumenten eher von Snus auf Zigaretten umsteigen als umgekehrt.

Umgang mit Snus

Gerade in Nachwuchsmannschaften (U16-U21) ist Snus zum Teil stark verbreitet. Verantwortungsbewusste Trainer schauen hier nicht einfach weg! Als Trainer haben wir auch die Aufgabe, unseren Schützlingen Lektionen fürs Leben zu vermitteln. Ein Snusverbot in Vereinskleidung resp. ein Snusverbot in der Turnhalle ist angebracht und sollte von jedem Spieler in diesem Alter verstanden werden.

Aktiv-Spieler, die süchtig sind, sollen dafür sensibilisiert werden, dass sie Snus nicht konsumieren, wenn Nachwuchsspieler dies sehen können.

Wer als Trainer Snussüchtig ist, ist ebenso angehalten präventiv auf die Jugendlichen einzuwirken. Warum nicht offen über die eigene Snussucht sprechen? Oder schweigen und Snus erst nach dem Training alleine konsumieren.

Mit gutem Beispiel voran

Heute kennen die meisten Top-Ausbildungsvereine in der Schweizer Unihockeylandschaft Regelungen zum Snuskonsum. Idealerweise nimmt der Verein da Einfluss, so steht man als Trainer nicht allzu stark im Gegenwind. Hier gilt wie bei allen Teamregeln: Teamregeln sind nur sinnvoll, wenn sie danach auch eingehalten werden. Und: Wegschauen ist immer die falsche Lösung! Nehmen Sie ihre Verantwortung wahr!