

Nikotingen

Was Eltern wissen sollten



Medieninhaber und Herausgeber

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz T 0316 82 33 00 E info@vivid.at I www.vivid.at

Text und Redaktion

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Fotos

Adobe Stock, Unsplash

Design und Layout

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Druck

Medienfabrik Graz, 8020 Graz

Quellen

Die Elterntipps dieser Broschüre basieren teilweise auf dem Konzept "Eltern Stärke(n)" der Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung, Kiel, Deutschland. Die Übernahme erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Einrichtung. Alle anderen Quellen, die zur Erstellung dieser Broschüre verwendet wurden, finden Sie auf unserer Website.

Diese Broschüre kann bestellt oder heruntergeladen werden: www.vivid.at

Stand: 2023

Tipps für Eltern

#1 Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung	
#2 Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein	8
#3 Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Nikotin	
#4 Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst "Nein" zu sagen	
#5 Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind	
#6 Kinder bis 12 Jahre: Nehmen Sie Fragen und Ängste ernst	
#7 12- bis 15-Jährige: Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Rauchens	
#8 Jugendliche über 15 Jahre: Sprechen Sie Risiken offen an	
#9 Setzen Sie klare Regeln und Grenzen	2
#10 Motivieren und bestärken Sie Ihr Kind	
#11 Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen	3
Fragen & Antworten	
Was ist der Unterschied zwischen Tabak und Nikotin?	5
Warum macht Nikotin süchtig?	5
Was ist in Zigaretten enthalten?	6
Warum "snusen" jetzt alle?	7
Wieso sind Nikotinbeutel für junge Menschen so spannend?	7
Sind Shishas harmloser als Zigaretten?	8
Ist das ein Leuchtstift oder doch nicht?	9
Und was bitte sind Heets?	0
Warum probieren Jugendliche Nikotinprodukte aus?	0
Rauchen immer mehr Jugendliche?	
Ab wann wird man abhängig?	2
Was hat Rauchen mit Unfruchtbarkeit und Karies zu tun?	
Macht Rauchen schlank?	-
Was ist Passivrauch?	4
Wie arbeitet die Tabakindustrie?	
Warum zerstört Rauchen die Umwelt?	
Was hat Nikotin mit Kinderarbeit zu tun?	7
Sind Rauchverbote sinnvoll?	8
Braucht der Staat die Tabaksteuer?	
Wie kann man mit dem Rauchen aufhören?	
Hilft die E-Zigarette bei Entwöhnung?	
Wo finden Eltern und Jugendliche Unterstützung?	1





Liebe Eltern!

Als Eltern oder Erziehungsberechtigte wollen Sie, dass Ihr Kind gesund bleibt. Sie wollen, dass ihr Kind nicht süchtig wird.

Dazu gehört auch der Schutz vor Nikotin. Heute gibt es nicht nur die konventionelle Zigarette, von der Menschen abhängig werden können. Auch E-Zigaretten, Snus, Nikotinbeutel und Tabakerhitzer schaden Ihrem Kind. Sie gehören zum "neuen Rauchen".

Nikotin ist die häufigste Form der Abhängigkeit. In Österreich sind knapp 1,2 Millionen Menschen nikotinabhängig. Das Thema beschäftigt also sehr viele Familien.

Den Umgang mit Nikotin anzusprechen, stellt dabei oft eine große Herausforderung dar. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Kind darüber zu reden und ihm Hilfe anzubieten, nicht mit dem Rauchen zu beginnen oder damit aufzuhören.

Im ersten Teil finden Sie Tipps für ein gelungenes Gespräch mit Ihrem Kind. Im zweiten Teil haben wir Antworten auf die häufigsten Fragen rund um dieses Thema für Sie zusammengefasst.

Eltern allein können ein Kind nicht vor Sucht schützen. Denn Kinder und Jugendliche sind vielen Einflüssen ausgesetzt. Aber Eltern haben Einfluss auf das Konsumverhalten Ihrer Kinder. Untersuchungen zeigen, dass Kinder von Personen, die selbst nicht rauchen, auch seltener rauchen. Sogar Eltern, die selber rauchen, können ihr Kind besser davor schützen, wenn sie Nikotin klar ablehnen.

Eltern können sich also wirkungsvoll dafür einsetzen, dass ihre Kinder kein Nikotin konsumieren. Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie das gelingen kann. Wir wünschen Ihnen spannende Gespräche und viel Erfolg!

Ihr Team von
VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

www.vivid.at

Anmerkung:

Wenn wir in dieser Broschüre Zigarette schreiben, meinen wir immer die herkömmliche Tabakzigarette. Der Begriff "Rauchen" umfasst immer auch die Verwendung von E-Zigaretten, Snus, Nikotinbeuteln und Tabakerhitzern. Was all dies ist, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Tipps für Eltern zum Thema Nikotin

#1 Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung

Niemand kann Ihnen garantieren, dass Ihr Kind später nie Nikotin konsumiert. Aber trotzdem können Sie viel dazu beitragen und die Chancen für ein nikotinfreies Leben erhöhen.

Wirkungsvoller als viele Worte ist oft das Verhalten der Eltern. Von Geburt an sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Im Familienalltag übernimmt Ihr Kind Gewohnheiten und Werte. Vermitteln Sie Ihrem Kind persönliche Einstellungen – etwa, indem Sie das Rauchen konsequent ablehnen. Wichtig ist auch, niemals mit Kindern oder Jugendlichen gemeinsam zu rauchen.

Ein Vorbild zu sein bedeutet nicht, keine Schwächen zu zeigen. Kinder brauchen <u>keine perfekten Eltern</u>. Aber sie benötigen Eltern, die für eine Umgebung sorgen, in der

das Kind über seine Gefühle, Sorgen und Ängste sprechen kann. Wenn in Ihrer Familie mit Problemen, Schwächen und Widersprüchen offen und glaubwürdig umgegangen wird, lernt auch Ihr Kind besser, schwierige Situationen zu bewältigen.

Falls Sie selbst ein Nikotinprodukt konsumieren, sprechen Sie offen mit Ihrem Kind darüber. Durch einen klaren und kritischen Umgang mit dem eigenen Konsum versteht Ihr Kind die Probleme und Schwierigkeiten besser, die Nikotin mit sich bringt.

Zeigen Sie Ihrem Kind bei ganz alltäglichen Dingen, wie man sich von einem anstrengenden Tag erholen kann, ohne zu rauchen oder Alkohol zu trinken. Als Eltern geben Sie Ihrem Kind etwas ganz Wichtiges mit, wenn Sie ihm vorleben, dass man sich durch Sport, kreative Tätigkeiten und gemütliches Nichtstun gut entspannen kann. Wenn Kinder unterschiedliche Möglichkeiten kennenlernen, die ihnen beim Entspannen helfen, müssen sie später nicht auf Zigaretten oder E-Zigaretten zurückgreifen. Nützen und genießen Sie die gemeinsame Zeit und seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung bewusst!



Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich entspannen kann, ohne zu rauchen.



Ein Vorbild darf auch Schwächen zeigen.





#2 Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein

Eine klare Haltung gegen das Rauchen und gegen Nikotin ist wichtig. Damit kann sich Ihr Kind an Ihnen orientieren. Zeigen Sie ihm, dass es mit Ihnen auch über Dinge sprechen kann, bei denen Sie nicht einer Meinung sind. So geben Sie Ihrem Kind Sicherheit.

Mehrere Studien haben bewiesen: Die Ablehnung des Rauchens durch die Eltern hat einen wichtigen Einfluss darauf, dass Kinder später nicht damit beginnen.

Dass Eltern selbst nicht rauchen, reicht aber nicht. Wesentlich ist das Signal der Ablehnung von Tabak und Nikotin durch die Eltern – sogar dann, wenn Sie selber Nikotin konsumieren. Wichtig ist, dass Sie bei Ihrer Haltung bleiben. Denn das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind nicht beginnt, Nikotin zu konsumieren.

Wenn Ihr Kind Ihnen erzählt, dass es schon einmal Nikotinbeutel, E-Zigaretten, Zigaretten oder ein anderes Nikotinprodukt ausprobiert hat, nehmen Sie dies ernst. Haben Sie eine klare Haltung dagegen, aber schätzen Sie es auch, dass Ihr Kind es Ihnen erzählt hat. Viele Menschen haben diese Produkte probiert. Wichtig ist, dass sie nicht zur Gewohnheit werden. Eine zu starke Reaktion könnte die Neugierde bei manchen Jugendlichen verstärken. Bleiben Sie daher ruhig, verweisen Sie auf die Nachteile und bitten Sie Ihr Kind, es nicht wieder zu machen.

#3 Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Nikotin

Der Umgang von Kindern und Jugendlichen mit Alkohol, Tabak und Nikotin, Medikamenten, Essen, Medien und Glücksspiel ist zunächst sehr stark vom Vorbild der Eltern geprägt. In der Pubertät wird der Freundeskreis immer wichtiger. Trotzdem haben auch Eltern Einfluss und können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass ihr Kind nikotinfrei bleibt.

Eltern sein heißt auch, von seinem Kind beobachtet zu werden. Das Nachahmen erwachsener Handlungen, wie z. B. das "Rauchen" mit einem Stift, zeigt, wie genau Kinder beobachten und wie häufig sie rauchende Personen wahrnehmen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Eltern in Ihrem eigenen Umgang mit Tabak und Nikotin vertrauens- und glaubwürdig sind.

Sie sind Vorbild. Falls Sie selbst Zigaretten, E-Zigaretten oder andere Nikotinprodukte konsumieren, hinterfragen Sie dies selbstkritisch. Trauen Sie sich zu, selbst damit aufzuhören. Lassen Sie sich nicht von einem neuen Versuch abhalten, falls es bereits Rückfälle gab. Beim nächsten Mal kann es klappen. Für Entwöhnung gibt es viele Unterstützungsmöglichketen, allen voran das Rauchfrei Telefon (0800 810 013).

#4 Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst "Nein" zu sagen

Viele Teenager fangen mit Zigaretten, E-Zigaretten oder Nikotinbeuteln an, um zu einer Gruppe dazuzugehören. Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst "Nein" zu sagen! Akzeptieren Sie im Gegenzug auch in anderen Situationen ein "Nein" Ihres Kindes Ihnen gegenüber. Bitten Sie Ihr Kind darum, die Ablehnung dieser Produkte auch mit Argumenten zu begründen. So lernt es auch für andere Situationen.

Treten Sie in eine Diskussion mit Ihrem Kind. Nehmen Sie dabei die Gefühle und Meinungen Ihres Kindes ernst und fördern Sie unterschiedliche Sichtweisen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich im Freundeskreis Verbündete zu suchen. Denn gemeinsam ist es einfacher, Gruppendruck zu widerstehen.

Interessieren Sie sich für die Freund*innen Ihres Kindes und lenken Sie ganz bewusst den Blick auf die Freund*innen, die kein Nikotin konsumieren. Der Freundeskreis kann dabei helfen, gar nicht erst mit Nikotin zu beginnen oder erfolgreich damit aufzuhören.



Treten Sie in eine Diskussion mit Ihrem Kind und nehmen Sie dabei die Gefühle und Meinungen ernst.



#5 Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind

Sorgen Sie bei Gesprächen rund um das Thema Nikotin mit Ihrem Kind für ein gutes Gesprächsklima.

Dafür gibt es einige Grundsätze: Stellen Sie Fragen und geben Sie keine Belehrungen ab. Um ein Gespräch in Gang zu bringen, sind offene Fragen hilfreich, also Fragen, die man nicht mit "Ja" oder "Nein" beantworten kann. Es dürfen alle Meinungen Platz haben. Bleiben Sie ruhig, auch wenn Sie Dinge erfahren, die Sie beunruhigen. Zeigen Sie, dass Sie die Ehrlichkeit schätzen. Hören Sie mit Interesse zu, ohne zu unterbrechen und werten Sie nicht. Reden Sie auch über Ihre eigenen Erlebnisse. Sagen Sie, wie es Ihnen geht und was Sie fühlen.

Nehmen Sie Ihr Kind ernst und nehmen Sie sich Zeit. Schenken Sie ihm und seinem Handeln Vertrauen, Er-

TIPP

Wenn Ihr Kind Nikotin konsumiert, erfragen Sie die Gründe und besprechen Sie Alternativen.

mutigen Sie Ihr Kind, an einer Sache dranzubleiben und diese positiv abzuschließen. Wenn Ihr Kind schon von klein auf gelernt hat, dass es auch in schwierigen Situationen bei Ihnen ein offenes Ohr findet, wird es den Kontakt auch als Jugendliche*r eher suchen.

Sie müssen mit einem Gespräch über das Rauchen nicht warten, bis Ihr Kind Fragen stellt. Sie können das Thema auch von sich aus ansprechen. Vor allem konkrete Anlässe eignen sich gut, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Solche Anlässe können ältere Schüler*innen sein, die auf dem Schulweg rauchen, weggeworfene Nikotinbeutel am Gehsteig oder Rauchverbotsschilder.

Kinder oder Jugendliche, die man beim Rauchen oder mit Nikotinbeuteln ertappt, sollten nicht bestraft werden. Nutzen Sie die Situation für ein ausführliches und ehrliches Gespräch mit einer klaren Haltung gegen Tabak und Nikotin, ohne Ihr Kind dabei abzuwerten. Erfragen Sie die Gründe des Konsums. Besprechen Sie Alternativen.

Die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen ändert sich laufend. Was heute kein Thema ist, kann morgen brandaktuell sein. Daher ist es gut, wenn Sie auf das jeweilige Alter und die entsprechende Lebensphase eingehen. Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind im Kontakt und im Gespräch bleiben.



#6 Kinder bis 12 Jahre: Nehmen Sie Fragen und Ängste ernst

Im Kindergartenalter fragen Kinder ständig nach dem Warum. So wollen sie auch Klarheit darüber, warum jemand raucht. Oft haben Kinder Ängste, dass geliebte Personen durch das Rauchen sterben. Nehmen Sie diese Ängste ernst!

Daher sollen in Gesprächen über Tabak und Nikotin nicht die tödlichen Auswirkungen im Vordergrund stehen, sondern die unangenehmen Folgen, wie etwa hohe Kosten, Geruch, Husten oder Verfärbung der Fingernägel. Gesprächsthema kann auch sein, dass man davon abhängig werden kann und es vielen Menschen deshalb schwer fällt, damit aufzuhören.

#7 12- bis 15-Jährige: Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Rauchens

Sie sollten auf <u>Belehrungen</u> bei Jugendlichen <u>verzichten</u>. Auch "Verhör-Situationen" sind Jugendlichen unangenehm. Dabei fühlen sie sich in die Enge getrieben und reagieren oft mit Rückzug. Im Alter von zwölf bis 15 Jahren haben wissenschaftliche Argumente eher wenig Bedeutung.

Am besten gelingt ein Gespräch, wenn man sich an den Motiven der Jugendlichen orientiert. Was können Vor- und Nachteile von Nikotinkonsum für Jugendliche sein?

Sprechen Sie besonders über die möglichen Nachteile. Gesundheitliche Folgen sind erst später ein Thema. Manche Nikotinprodukte führen nicht zu unangenehmem Geruch, etwa Nikotinbeutel und E-Zigaretten. Hier ist es wichtig, auf die Abhängigkeit und den Verlust der Freiheit hinzuweisen, die leicht entstehen können.



Am besten gelingt ein Gespräch, wenn man sich an den Motiven der Jugendlichen orientiert.



Nehmen Sie Ihr Kind ernst und nehmen Sie sich Zeit.

#8 Jugendliche über 15 Jahre: Sprechen Sie Risiken offen an

Bei über 15-jährigen Jugendlichen können Sie offen über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens sprechen und über das Thema Passivrauch diskutieren. Besonders spannend ist für Jugendliche auch, wie die Tabak- und Nikotinindustrie arbeitet. Denn eines wollen sie auf keinen Fall: manipuliert werden. Besonders gut kann man auf die Gefahr einer Beeinflussung bei neuen Nikotinprodukten hinweisen. Denn diese scheinen sich speziell an junge Menschen zu richten – etwa bunte Einweg-E-Zigaretten oder Nikotinbeutel mit Aroma. Hier ist es besonders wichtig, eine kritische Auseinandersetzung anzustoßen.

Bestärken Sie Jugendliche, die kein Nikotinprodukt konsumieren. Bestärken Sie auch Jugendliche, die aufgehört haben oder vom Probieren nicht in den regelmäßigen Konsum gekommen sind. All dies ist eine Leistung, denn gerade durch neue Nikotinprodukte ist die Versuchung groß und das Anfangen leicht.

Reden Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Kind und hören Sie sich seine Meinung an. Formulieren Sie Botschaften in Ich-Form (z. B. "Ich möchte nicht, dass du rauchst." oder "Du und deine Gesundheit sind mir wichtig." oder "Auch die E-Zigarette kann dich süchtig machen. Das besorgt mich.")



Bestärken Sie Jugendliche, die kein Nikotinprodukt konsumieren oder die es geschafft haben, vom Probieren nicht in den regelmäßigen Konsum zu kommen oder damit aufzuhören.

#9 Setzen Sie klare Regeln und Grenzen

Setzen Sie klare Regeln und Grenzen. In einem gemeinsamen Gespräch sollten diese diskutiert und beschlossen werden. Machen Sie lieber weniger Regeln, aber kommunizieren Sie diese klar und setzen Sie sie wirklich um.

Achten Sie darauf, dass die Konsequenzen bei Nichteinhalten der Regeln klar sind und auch eingehalten werden. Der größte Erfolg ist, wenn sich Ihr Kind selbst Gedanken über Tabak und Nikotin macht und von selbst zu der Überzeugung gelangt, mit dem Konsum aufzuhören bzw. nicht zu beginnen. Falls Sie selber rauchen, dann besprechen Sie offen, wie es Ihnen damit geht und was Ihre Schwierigkeiten oder Nachteile dabei sind.

Es kann sein, dass Jugendliche schon Nikotinprodukte konsumieren und noch nicht bereit sind aufzuhören. Versuchen Sie trotzdem im Gespräch zu bleiben, denn zu einem späteren Zeitpunkt kann sich ihre Meinung ändern, und die Jugendlichen sind wieder offener für Argumente.

#10 Motivieren und bestärken Sie Ihr Kind

Bestärken Sie Ihr Kind, wenn es kein Nikotinprodukt konsumiert oder es geschafft hat, erfolgreich damit aufzuhören. Es kann sehr motivierend sein, wenn es neben dem Ziel, nicht zu konsumieren auch ein Ziel gibt, das als Belohnung erlebt wird. Überlegen Sie sich zum Beispiel eine gemeinsame Unternehmung und geben Sie damit Anreiz und Anerkennung.

Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Vorteile, die sich im Alltag dadurch ergeben. Drücken Sie Ihre Wertschätzung und Anerkennung für das Verhalten Ihres Kindes aus. Betonen Sie das Positive. Die bewusste Reflexion kann eine Erfahrung ermöglichen, die zukünftig die Selbstregulation des Kindes stärkt.

Heben Sie hervor, was sich positiv verändert, wenn man keine Nikotinprodukte konsumiert. Oder sind Sie selber bereit gemeinsam mit Ihrem Kind ein Verzichtsexperiment zu starten? Worauf verzichten Sie, worauf der Jugendliche?

Ebenso können Sie gescheiterte Aufhörversuche nutzen, um zu lernen wie es beim nächsten Mal besser klappt. Reflektieren Sie gemeinsam und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf das Positive, das schon gelungen ist. Feiern Sie kleine Schritte und Erfolge. Dadurch ermutigen Sie bereits für den nächsten Aufhörversuch.

#11 Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen

Es gibt Unterstützung, sollten Sie als Elternteil einmal nicht mehr weiterwissen. Scheuen Sie sich nicht, diese in Anspruch zu nehmen.

Es gibt Hilfe zu verschiedenen Facetten des Themas. So hat Ihre Fachstelle für Suchtprävention Angebote für Prävention. Wir kommen zum Beispiel für einen Elternabend an Ihre Schule oder in Ihren Kindergarten.

Bei Entwöhnung hilft das Rauchfrei Telefon unter der kostenlosen Nummer 0800 810 013. Das gilt für konventionelle Zigaretten, aber auch für alle anderen Nikotinprodukte. Alle Anlaufstellen für Unterstützung finden Sie am Ende der Broschüre.

Fragen & Antworten

Wir beantworten
Fragen zu Tabak und
Nikotin. Diese unterstützen Sie beim
Gespräch mit
Ihrem Kind.

Was ist der Unterschied zwischen Tabak und Nikotin?

Mit "Tabak" sind meist die getrockneten Blätter der Tabakpflanze gemeint. Die Tabakindustrie gibt Zusatzstoffe dazu und produziert daraus Tabak- und Nikotinprodukte.

Nikotin ist ein Bestandteil von Tabak. Nikotin macht süchtig. Manche Produkte enthalten Nikotin, aber keinen Tabak, etwa E-Zigaretten und Nikotinbeutel. Dafür wird das Nikotin meist aus Tabakpflanzen entnommen. Es gibt auch erste Versuche, Nikotin künstlich zu erzeugen. Dies ist jedoch in der Praxis noch nicht weit verbreitet.

Im Tabak ist aber nicht nur Nikotin enthalten. Bisher sind rund 5.300 weitere Inhaltstoffe erforscht. Viele von ihnen sind giftig und erzeugen Krebs. Sie alle werden beim Rauchen inhaliert – etwa Metalle wie Cadmium, Blei, Arsen und Nickel. Die meisten dieser Stoffe sind so klein, dass sie beim Einatmen bis in die Lunge vordringen können.

Warum macht Nikotin süchtig?

Nikotin kann körperlich und psychisch abhängig machen.

Die körperliche Abhängigkeit entsteht durch Prozesse im Gehirn. Denn Nikotin führt dazu, dass im Belohnungszentrum des Gehirns das Glückshormon ausgeschüttet wird. Die Folge: Nikotin wird als angenehm empfunden, der Kör-

per will mehr. So entsteht die körperliche Abhängigkeit.

Psychische Abhängigkeit heißt, dass man bestimmte Situationen des Alltags mit Nikotin verknüpft, etwa, dass man zum Kaffee immer eine Zigarette braucht oder dass zu jeder Pause eine E-Zigarette gehört. Dadurch wird die Zigarette mit Entspannung und mit positiven Gefühlen verbunden. Aber jede Sucht ist erlernt und kann auch wieder verlernt werden.



Was ist in Zigaretten enthalten?

Die Zigarette besteht aus getrocknetem Tabak. Dieser hat etwa 5.300 einzelne Inhaltsstoffe. Viele von ihnen sind sehr schädlich. Der bekannteste Teil von Tabak ist Nikotin. Das ist der Inhaltsstoff, der abhängig macht.

Außerdem beinhaltet die Zigarette auch noch Blei, Blausäure, Polonium 210, Arsen und andere giftige Stoffe. Beim Rauchen entstehen weitere chemische Verbindungen, die dem Körper schaden, etwa Aceton und Kohlenmonoxid.

Viele dieser Stoffe kennen wir von anderen Produkten und würden sie niemals freiwillig zu uns nehmen. So wird Blausäure auch in Rattengift eingesetzt, Aceton kennt man aus Putzmitteln, Polonium 210 ist radioaktiv, und Kohlenmonoxid ist bekannt dafür, dass es zum Ersticken führen kann.

Außerdem werden von der Tabakindustrie Zusatzstoffe beigemengt, um das Rauchen angenehmer zu machen. Dadurch wird das Suchtpotential erhöht und der Einstieg erleichtert. So enthält die Zigarette Zucker, um die Schärfe des Rauchs weicher zu machen und Ammoniak, um die Aufnahme des Nikotins im Gehirn zu erhöhen. Insbesondere werden Zucker, Wasser, Feuchthaltemittel und Aromen zugesetzt. Auch E-Zigaretten enthalten sehr viele Zusatzstoffe und Aromen.





Wieso sind Nikotinbeutel für junge Menschen so spannend?

Nikotinbeutel gibt es in Österreich seit 2019. Wie Snus werden sie zwischen Zahnfleisch und Oberlippe gegeben. Über die Mundschleimhaut gelangt dann Nikotin in den Körper.

Warum "snusen" jetzt alle?

Snus ist ein Tabakprodukt, das zwischen Zahnfleisch und Lippe gegeben wird. Dort bleibt es für 15 bis 30 Minuten. Über die Schleimhäute im Mund wird das Nikotin aufgenommen.

Dass "Snusen" modern wurde, hat mit dem Internet-Handel zu tun. Denn in der EU darf Snus nur in Schweden verkauft werden. Außerdem ist das Rauchen von Zigaretten zusehends unmodern. Die <u>Tabakindustrie</u> sucht nach <u>neuen Möglichkeiten</u> ihre Produkte zu verkaufen.

Oft meinen Menschen, die von "Snus" reden, jedoch Nikotinbeutel. Nikotinbeutel sind ähnlich wie Snus. Jedoch beinhalten sie keinen Tabak. Stattdessen wird Nikotin über Trägersubstanzen wie Zellulose weitergegeben.

Für junge Menschen sind Nikotinbeutel sehr attraktiv. Das hat mehrere Gründe: Im Gegensatz zum Rauchen bemerkt niemand den Konsum. Der unangenehme Geruch des Rauchens fällt weg. Die Wirkung des Nikotins ist gleich wie bei Zigaretten. Vermarktet werden sie aber, als hätten sie mit dem Rauchen gar nichts zu tun. Auch das gefällt Jugendlichen und jungen Erwachsenen, denn Rauchen wird immer mehr "out".

Außerdem sind Nikotinbeutel in <u>vielen Aromen</u> erhältlich. Auch das gefällt besonders jungen Menschen, die damit ihre Individualität ausdrücken können. Der unangenehme Geschmack am Anfang des Konsums fällt weg.

Nikotinbeutel können genauso süchtig machen wie Zigaretten, Snus und E-Zigaretten. Wie sie langfristig dem Körper schaden, ist noch nicht bekannt.



Sind Shishas harmloser als Zigaretten?

Wasserpfeifen oder Shishas wurden erst in den 2000er-Jahren in Österreich modern. Sie fördern das Rauchen in der Gruppe. Denn die Shisha geht reihum. Wer will, saugt daran. Der dabei entstehende Rauch wird durch das Wasser geleitet und über den Schlauch inhaliert.

Laut Befragungen werden Shishas im Vergleich zu Zigaretten als unschädlicher eingeschätzt. Das stimmt jedoch nicht. Die Schädlichkeit ist vergleichbar hoch. Dass das Wasser den Rauch filtert oder reinigt ist ein Irrglaube. Der Rauch wird dabei nur abgekühlt, kann tiefer inhaliert werden und verhindert das Kratzen im Hals. Das Rauchen einer Wasserpfeife ist auch mit nikotinfreien Kräuter- und Fruchtzubereitungen ungesund, da giftiger Rauch eingeatmet wird. Auch elektrische Shishas und Shishas mit Shiazo-Steinen produzieren Schadstoffe.

Beim Rauchen von Wasserpfeifentabak wird ähnlich viel oder mehr Nikotin aufgenommen wie beim Rauchen einer Zigarette. Das Risiko einer Abhängigkeit steigt, je häufiger geraucht wird und je länger die einzelnen Sitzungen dauern. Der Passivrauch von Shishas enthält besonders viel gefährliches Kohlenmonoxid.

Ist das ein Leuchtstift oder doch nicht?

Von Jugendlichen auch "Vapes" genannt, sind Einweg-E-Zigaretten stark im Kommen. Diese E-Zigaretten sind nicht mehr als solche erkennbar. Häufig sehen sie aus wie Alltagsgegenstände, etwa wie Leuchtstifte, USB-Sticks oder Parfum-Fläschchen. Sie sind meist bunt und unscheinbar. Das macht es leicht, diese Suchtmittel zu verstecken.

Sie haben zwischen 150 und 5.000 Zügen und können nicht nachgefüllt werden. Das schadet auch der Umwelt: Nach kurzer Betriebsdauer wird ein elektronisches Gerät meist achtlos im Restmüll entsorgt.

Dass sie relativ billig sind, erhöht deren Attraktivität für Jugendliche. Für junge Menschen sind auch insbesondere die Aromen spannend, wie Erdbeere, Melone, Zuckerwatte, Kaugummi oder Minze. Sie verdecken den Nikotingeschmack und machen das Anfangen leichter. Einweg-E-Zigaretten werden häufig über Influencer in sozialen Medien beworben. Beinhalten sie Nikotin, dann kann man von ihnen genauso abhängig werden wie von Zigaretten.





Und was bitte sind Heets?

"Heets" ist der <u>Marketingname</u> für "Tabakerhitzer". Dies ist ein elektronisches Gerät, in das eine spezielle Tabakzigarette gesteckt wird. Nach dem Aufladen kann daran gesogen und der Rauch inhaliert werden.

Aufgrund der hohen Anschaffungskosten, werden sie eher weniger von Jugendlichen geraucht. Aus Studien ist jedoch bekannt, dass junge Erwachsene besonders häufig Tabakerhitzer konsumieren. Man weiß auch, dass sie Rückfälle auslösen: Wer bereits rauchfrei war und wieder rückfällig wurde, wurde es häufig durch Tabakerhitzer. Dies gilt besonders für junge Männer.

Bei Tabakerhitzern sind rund 90 Prozent "Dual User". Das heißt, sie rauchen parallel auch Zigaretten.



Warum probieren Jugendliche Nikotinprodukte aus?

Das Jugendalter ist eine Lebensphase, in der Jugendliche die Welt entdecken wollen. Sie wollen sich und ihr Leben ausprobieren, auch ohne ihre Eltern. In dieser Zeit werden Freund*innen besonders wichtig.

Je leichter ein Suchtmittel verfügbar ist, desto eher wird es von Jugendlichen ausprobiert. Beim Rauchen kommt hinzu, dass die altbekannte Zigarette zusehends weniger attraktiv ist. Viele Jugendliche wollen nicht mehr rauchen. Neue Nikotinprodukte werden vermarktet, als hätten sie mit dem Rauchen gar nichts mehr zu tun. Auch das ist eine Motivation, sie auszuprobieren.

Wichtig sind auch Vorbilder: Wie viele Menschen in meinem Umfeld konsumieren Tabakprodukte? Wird das bewundert, neutral gesehen oder abgelehnt? Wie leicht sind Zigaretten und andere Nikotinprodukte verfügbar? Wie viele Freund*innen machen das auch? All das spielt eine Rolle, ob jemand damit beginnt oder nicht.

Auch wenig Selbstbewusstsein, Werbung, Gruppendruck und Problembewältigung sind häufige Motive, warum Jugendliche mit Nikotinprodukten beginnen. Nikotinbeutel und Einweg-E-Zigaretten werden besonders häufig über soziale Medien beworben und erreichen damit potenziell besonders viele junge Menschen.

Rauchen immer mehr Jugendliche?

Nein, es rauchen immer weniger Jugendliche Zigaretten. Aber sie konsumieren Nikotin dafür häufiger in Form von Snus, E-Zigaretten, Nikotinbeuteln und Wasserpfeifen (Shisha). Der Konsum von Zigaretten hat sich also ein Stück zu anderen Nikotinprodukten verschoben. Viele konsumieren auch mehrere Produkte parallel.

Grundsätzlich ist das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung gestiegen. Auch die rauchfreie Gastronomie, gesetzlicher Jugendschutz, Suchtprävention und Werbeverbote zeigen Wirkung. Es fangen auch dadurch weniger Jugendliche mit dem Rauchen an.

Das Anfangen verschiebt sich immer mehr nach hinten. Es fangen zwar weniger Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahren mit Nikotinprodukten an, dafür jedoch mehr junge Erwachsene. Hieß es früher "Wer mit 19 noch nicht raucht, hat gute Chancen, nie mehr damit zu beginnen", so heißt es heute "Wer mit 29 noch nicht raucht, hat gute Chancen, nie mehr damit zu beginnen." Das junge Erwachsenenalter hat sich zur neuen besonders sensiblen Phase für den Einstieg in den Nikotinkonsum entwickelt.





Wann ist man abhängig?

Jeder Mensch kommt als Nichtraucher zur Welt. Werraucht, hat das Rauchen irgendwann erlernt. Manche erinnern sich vielleicht daran, dass das anfangs gar nicht einfach war: Man wurde schwindlig, verspürte Übelkeit oder bekam Kopfweh. Davon, dass die Zigarette "schmeckt" fehlte jede Spur. Aber irgendwann gewöhnte sich der Körper daran. Nikotin wurde normal. Man wollte es, man brauchte es.

Nicht jeder Mensch, der raucht, ist abhängig. Für Sucht gibt es bestimmte Kriterien: Man hat starkes Verlangen, will mehr davon und hat Entzugserscheinungen, wenn man nicht rauchen kann. Außerdem fällt es einem schwer, den Konsum zu kontrollieren, und Rauchen wird auch anderen Aktivitäten vorgezogen.

Von einer einzigen Zigarette oder einem Nikotinbeutel wird wohl niemand abhängig. Aber grundsätzlich ist Nikotin die Substanz, die am schnellsten abhängig macht. Es gibt keine Grenze, bis wohin man "sicher" sein kann, dass keine Sucht entsteht. Denn Nikotin-Abhängigkeit entwickelt sich individuell. Die Entstehung hängt unter anderem mit den körperlichen Voraussetzungen einer Person, dem Produkt und der Häufigkeit des Konsums zusammen.

Wenn das Gehirn noch nicht fertig entwickelt ist, wird man meist besonders schnell von Nikotin abhängig. Durchschnittlich ist das Gehirn mit 25 Jahren fertig entwickelt. Auch danach lässt sich schwer vorhersagen, wie schnell man von Nikotin abhängig wird.

Was hat Rauchen mit Unfruchtbarkeit und Karies zu tun?

Rauchen kann fast jedes Organ des Körpers schädigen. Die schädlichen Stoffe gelangen über den Blutkreislauf in den gesamten Körper. Besonders stark betroffen sind die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem. So erkranken rauchende Menschen deutlich häufiger an Lungenkrebs, Asthma und COPD. Sie bekommen auch eher einen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Wie der deutsche Krebsatlas feststellt, ist Rauchen Hauptursache von 25 bis 30 Prozent aller Krebserkrankungen. Aber auch andere Erkrankungen sind durch Tabak deutlich wahrscheinlicher: Unfruchtbarkeit, Osteoporose, Diabetes, Wundheilungsstörungen, Impotenz, Zahnverlust, Karies, Komplikationen in der Schwangerschaft, Grauer Star und Erblindung.

In Deutschland ist <u>fast jeder siebente Todesfall durch Tabak</u> <u>verursacht</u>. Für Österreich werden ähnliche Zahlen vermutet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Tabak insgesamt als "die größte vermeidbare Todesursache weltweit".

Die schädlichste Form ist die Tabakzigarette, die verbrannt wird. Aber auch Tabakerhitzer, E-Zigaretten und andere Formen des Nikotinkonsums schaden der Gesundheit.

Macht Rauchen schlank?

Rauchen macht nicht schlank. Wer mit dem Rauchen beginnt, nimmt dadurch nicht ab. Aber wer aufhört, nimmt häufig an Gewicht zu.

Das hat mehrere Gründe: Der Grundumsatz sinkt durch das Aufhören leicht, da der Körper nicht mehr ständig entgiften muss. Manche Ex-Rauchende essen auch mehr als zuvor. Viele Situationen, in denen vorher geraucht wurde, verleiten nun zum Essen. Das Essen schmeckt auch besser, da sich Geschmacks- und Geruchssinn erholen. Über Gewichtszunahme nach der Entwöhnung von E-Zigaretten ist noch nichts bekannt.

Fest steht: Wer sich professionell bei der Entwöhnung begleiten lässt, kann und sollte dabei das Thema "Gewicht" aktiv beachten. Langfristig unterscheidet sich das Gewicht von Ex-Rauchenden und lebenslang Nichtrauchenden laut Studien nicht. Denn auch wer nie geraucht hat, nimmt im Laufe des Lebens in ähnlichem Ausmaß zu wie längerfristige Ex-Rauchende.



Was ist Passivrauch?

Wer raucht, atmet auch wieder aus und gibt damit den Rauch an die Raumluft ab. Außerdem glimmt die Zigarette vor sich hin, auch wenn gerade niemand an ihr zieht. Den Rauch, der dadurch insgesamt im Raum entsteht, nennt man Passivrauch.

Passivrauch ist in Innenräumen immer gefährlich. Er enthält die gleichen giftigen und krebserzeugenden Substanzen wie der vom Rauchenden inhalierte Rauch. Daher ist es gesundheitsschädlich, wenn man regelmäßig Passivrauch in Räumen ausgesetzt ist. Besonders betroffen sind davon Menschen, die in einer verrauchten Umgebung arbeiten oder wohnen. Auch die E-Zigarette gibt Rauch an die Raumluft ab.

Wer als Kind zuhause Passivrauch ausgesetzt war, beginnt als Teenager*in mit größerer Wahrscheinlichkeit selbst zu rauchen. Dies ist einerseits auf die Vorbildwirkung der Eltern und auf die elterliche Toleranz dem Rauchen gegenüber zurückzuführen. Andererseits entwickelt bereits der kindliche Körper ein "Suchtgedächtnis", sodass in vielen Fällen rascher eine Abhängigkeit entsteht.

Wie arbeitet die Tabakindustrie?

Die Tabakindustrie <u>möchte Gewinne machen</u>. Sie hat ein gutes Marketing und tut alles, um immer wieder neue Kund*innen zu gewinnen.

Offiziell wendet sich die Tabakindustrie nur an Erwachsene und verkauft das Suchtmittel Nikotin als "freie Entscheidung". Sie nützt gesetzliche Graubereiche und versucht die Politik zu beeinflussen, um strengere Gesetze zu verhindern oder hinauszuzögern. Diese Taktik ist seit Jahrzehnten bekannt.

Dabei werden die Strategien immer gefinkelter. Eine jüngere Strategie ist, die neuen Nikotinprodukte würden helfen,

Schaden zu verringern. Aber auch das ist ein altes Muster, das sich bereits früher als Marketingstrategie entpuppte: In den 1980er-Jahren wurden manche Zigaretten als "light" und "weniger gesundheitsschädlich" verkauft. Es stellte sich als falsch heraus.

Tabakerhitzer, Nikotinbeutel und E-Zigaretten werden stark über Influencer auf Sozialen Medien beworben.







Warum schädigt Rauchen die Umwelt?

Tabak schadet der Umwelt, und zwar vom Anbau bis zum Abfall. Tabak ist eine Pflanze, die den Boden ungewöhnlich stark auslaugt.

Besonders betroffen sind jene Länder, in denen der größte Teil des weltweit gehandelten Tabaks angebaut, geerntet und getrocknet wird. Dies fügt Böden, Gewässern und Wäldern große Schäden zu und belastet auch das Klima.

Im Anbau von Tabak werden Düngemittel und Pestizide intensiv eingesetzt, zum Teil auch solche, die in der EU verboten sind. Besonders schädlich ist auch die Trocknung von Tabak. Diese ist nötig, um den Tabak weiter verarbeiten zu können. Für die Trocknung der Tabakblätter werden Regenwälder abgeholzt.

E-Zigaretten und Nikotinbeutel enthalten großteils Nikotin, das aus Tabak gewonnen wurde. Die Umweltschäden sind also vergleichbar groß. Bei Tabakerhitzern und E-Zigaretten fällt zusätzlich die Produktion und Entsorgung von Akkus, Batterien, Mikroprozessoren, Aluminium und Plastik an.

Ein großes Problem ist die unsachgemäße Entsorgung. Besonders Zigaretten und Nikotinbeutel werden häufig einfach auf den Boden geworfen. Dort geben sie giftige Stoffe an den Boden und damit ans Grundwasser ab.

Der ökologische Fußabdruck der Tabakindustrie entspricht jährlich ungefähr den Emissionen von ganz Österreich.

Was hat Nikotin mit Kinderarbeit zu tun?

Auch Kinderarbeit ist im Anbau von Tabak weit verbreitet. Viele Tabak-Bauern sind so arm, dass ihre Kinder mitarbeiten müssen, um genügend Geld zu verdienen. Besonders in der Erntezeit versäumen sie die Schule, weil sie am Feld arbeiten.

Zur Erntezeit ist die "Grüne Tabakkrankheit" unter den Erntehelfer*innen sehr verbreitet. Sie entsteht durch die ungeschützte Arbeit mit den Tabakblättern und ist eine starke Nikotinvergiftung. Schwindel, Kopfschmerzen und Herzrasen sind typische Symptome.

Allein in Malawi (Südostafrika) arbeiten rund 80.000 Kinder im Anbau von Tabak. Wer ohne Schutzkleidung am Feld arbeitet, nimmt an einem Arbeitstag über die Haut so viel Nikotin auf wie wenn er 50 Zigaretten rauchen würde.





Sind Rauchverbote sinnvoll?

Rauchverbote sind sehr wirksam. Sie senken den Anteil der Rauchenden in der Bevölkerung. Das stellten viele Studien fest.

Rauchverbote in öffentlichen Gebäuden sind eine Reaktion des Gesetzgebers auf das hohe Gefährdungspotenzial von Tabak. Denn Tabak schädigt nicht nur Rauchende, sondern auch jene, die ungewollt mitrauchen. Der Schutz vor Passivrauch wird vor allem durch Rauchverbote in Gebäuden sichergestellt.

In Österreich sind Innenräume in der Gastronomie seit November 2019 rauchfrei. Rauchfreie Gastronomie verbessert nachweislich die Gesundheit der Mitarbeitenden und führt dazu, dass Gäste beim Fortgehen bewusster und damit weniger rauchen. Mit der Zeit rauchen sie sogar zuhause weniger oder nur im Freien, zeigen Studien. In der Gastronomie gab es insgesamt keine Umsatzeinbußen.





Braucht der Staat die Tabaksteuer?

Rauchen kostet dem Staat mehr als es einbringt. Der Staat nimmt durch die Tabaksteuer sehr viel Geld ein. Aber die negativen Folgen von Tabak und Nikotin kosten dem Staat noch viel mehr. Durch Tabak und Nikotin fallen vor allem enorme Gesundheitskosten an.

Eine hohe Steuer auf Tabak- und Nikotinprodukte ist wichtig. Denn der Preis hat nachweislich Auswirkungen darauf, wie viel gekauft wird. Besonders preissensible Gruppen wie Jugendliche rauchen weniger, wenn Zigaretten sehr teuer sind. Ein Preisanstieg von zehn Prozent bringt in Industrieländern eine Verringerung des Konsums um fünf Prozent. Geringe Preiserhöhungen haben keine Auswirkungen.

Hilft die E-Zigarette bei der Entwöhnung?

Nach Durchsicht aller verfügbaren Studien wird die E-Zigarette als Entwöhnung von konventionellen Zigaretten von internationalen Leitlinien ausdrücklich nicht empfohlen. Die E-Zigarette ist ein anderes Nikotinprodukt.

Ein Umstieg ist keine Entwöhnung von der Sucht, sondern höchstens ein Zwischenschritt. Wer durch die E-Zigarette von der Zigarette loskommen will, erhöht das Risiko dauerhaft süchtig zu bleiben und parallel auch wieder Zigaretten zu rauchen.



Wie kann man mit dem Rauchen aufhören?

Personen, die rauchen, sind damit oft unzufrieden. Sie wollen aufhören, können es oft aber nicht.

Wie leicht oder schwer einem das Aufhören fällt, kann man vorher nicht sagen. Auch bei Menschen, die aufgehört und danach wieder angefangen hatten, kann der nächste Versuch ganz anders sein als der letzte. Im Schnitt brauchen Menschen vier Versuche, um dauerhaft rauchfrei zu bleiben.

Der körperliche Entzug ist bei den allermeisten Menschen nach zwei bis drei Wochen geschafft. Von der psychischen Abhängigkeit loszukommen kann länger dauern. Viele hören ganz allein und ohne Hilfe auf. Langfristig rauchfrei sind eher Menschen, die sich von Profis dabei unterstützen lassen.

Laut Untersuchungen hat Verhaltenstherapie in Kombination mit Medikamenten oder Nikotinersatz aus der Apotheke die besten Erfolgschancen. Dies gilt auch für alle anderen Nikotinprodukte.

In Österreich ist das Rauchfrei Telefon (0800 810 013) erste Anlaufstelle fürs Aufhören. Es bietet kostenlose Unterstützung. Fast ein Viertel der Österreicher*innen hat es schon geschafft, von der Zigarette loszukommen.

Wo finden Eltern und Jugendliche Unterstützung?

Prävention

Informationen, Elternvorträge, Projektberatungen, Workshops und Seminare

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

T 0316 82 33 00 (Mo-Do 09:00-16:00, Fr 09:00-12:00)

E info@vivid.at

I www.vivid.at

Entwöhnung

Telefonische Beratung und Entwöhnung für Erwachsene und Jugendliche

Rauchfrei Telefon

T 0800 810 013 (Mo-Fr 10:00-18:00)

E info@rauchfrei.at

I www.rauchfrei.at

ÖGK-Gruppenseminar für Erwachsene

Rauchfrei in 6 Wochen

T 05 0766 151919 (Mo-Fr 08:00-14:00)

E rauchstopp@oegk.at

I www.gesundheitskasse.at/tabak





www.rauchfrei.at

Rauchfrei Telefon

www.feel-ok.at

Gesundheitsförderung von Jugendlichen

www.endlich-aufatmen.at

Interaktives Entwöhnprogramm

www.justbesmokefree.de

Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz T 0316 82 33 00 E info@vivid.at

www.vivid.at

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:



