

Elterninfo

· ZIGARETTEN, E-SHISHA UND CO. ·

DIE PALETTE DER RAUCH- UND TABAKWAREN WÄCHST

Klassische Zigaretten, Pfeifentabak, Zigarillos und Schnupftabak sind uns schon ewige Zeiten bekannt. Doch die Palette der Rauch- und Tabakwaren wird stetig erweitert. Was steckt beispielsweise hinter Shisha, E-Zigaretten oder Snus? Als **Shisha** wird eine Wasserpfeife bezeichnet, mit der aromatisierter mit Glycerin versetzter Tabak geraucht wird.



Bild: canva.com

Dabei hält sich der Mythos hartnäckig, der Rauch würde durch das Wasser gefiltert und so von Schadstoffen befreit. Das Wasser trägt stattdessen lediglich zur Kühlung des Rauches bei, was ein gemindertes "Kratzen" im Hals und das tiefere Inhalieren des Rauches begünstigt.

E-Zigaretten/E-Shishas/Vapes sind mit Einweg- oder aufladbaren Batterien betriebene Verdampfer, die mit chemisch hergestellten Kristallen oder Flüssigkeiten ("Liquids") befüllt sind/werden. Das "Dampfen" wird derzeit als weniger gesundheitsschädlich beworben, aber auch hier sind krebserregende Stoffe enthalten und die Langzeitfolgen sind bisher nicht ausreichend erforscht.

Der Verkauf von **Snus** (Tabak- und Nikotinbeutel, letztere auch "Nikotin-Pouches", "Nikotin-Pods", "Nicopods" oder "Nikotinbags" genannt) ist in Deutschland verboten. Sie werden oral verwendet sind meist aromatisiert und wirken über die Mund- und Magenschleimhäute.

Die kleinen mit Tabak oder Nikotingemisch befüllten Säckchen werden zwischen Oberlippe und Zahnfleisch oder in die Wangentasche gelegt und nach einiger Zeit unzerkaut wieder ausgespuckt. Sie enthalten teils große Mengen Nikotin.

Und genau hier haben die Produkte, so unterschiedlich ihre gesundheitsschädlichen Potentiale auch beurteilt werden, ein gemeinsames Risiko: enthalten sie Nikotin besteht ein enormes Abhängigkeitspotential vor allem für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.



Bild: canva.com

WIESO MACHT NIKOTIN SO SCHNELL ABHÄNGIG?

Dem 2017 veröffentlichten Ergebnis einer Meta-Studie von Joanna Miler und ihrem Team zu Folge, gehen im Durchschnitt 69 Prozent aller Befragten nach einem erstmaligen Probierkonsum von Zigaretten zu einem täglichen Konsum über. Das Abhängigkeitspotential ist also sehr hoch.

Und insgesamt kann man sagen: Je früher der Einstieg, desto höher das Abhängigkeitsrisiko. Denn das pubertäre Gehirn befindet sich im Umbau der Nervenverbindungen und in dieser Phase ist es besonders anfällig für langfristige Prägungen der Hirnstruktur. Das Belohnungsgefühl nach dem Rauchen oder Dampfen fällt in dieser Phase heftiger aus als bei Erwachsenen, weil die Rezeptoren eine erhöhte Reaktion auf ausgeschüttetes Dopamin nach der Aufnahme von Nikotin zeigen. Dadurch wird das Gefühl der Vorfreude auf erneuten Konsum noch größer und das begünstigt auch eine Nikotinabhängigkeit. Weitere Infos zum Thema auf [Drugcom.de](https://www.drugcom.de).

DEUTLICHER ANSTIEG RAUCHENDER JUGENDLICHER

Der Anteil der täglich und nicht täglich rauchenden Jugendlichen im Alter von 14-17 Jahren habe sich im Jahr 2022 von zuvor 8,7% auf 15,9% fast verdoppelt. Dieses Ergebnis liefert die Deutsche Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA-Studie), welche seit 2016 alle zwei Monate etwa 2.000 Menschen befragt. Seither habe es noch nie eine so hohe Quote tabakrauchender Jugendlicher gegeben.

Nach Angabe der DEBRA-Studie sei jedoch nicht nur der Anteil der rauchenden Deutschen mit über 30% weiterhin hoch, auch der Anteil der Nutzer*innen von alternativen Nikotinabgabesystemen (ANDS) nehme zu.

WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN TUN?

Versuchen Sie mit Ihrem Kind über das Thema ins Gespräch zu kommen, unabhängig davon, ob es bereits raucht oder nicht. Zeigen Sie Interesse daran, was Ihr Kind mit dem Rauchen verbindet. Bestärken Sie eine kritische Einstellung gegenüber dem Rauchen und begeg-

nen Sie einer dem Rauchen zugeneigten Haltung mit sachlichen Argumenten. Sollten Sie selber rauchen, stehen Sie auch zu eigenen Fehlentscheidungen im Leben. Erklären Sie, dass sie rauchen, weil sie nicht mehr aufhören können. Eine klare Haltung dazu, dass Sie nicht möchten, dass Ihr Kind raucht, dürfen Sie trotzdem vertreten.

Jährlich sterben laut DEBRA-Studie in Deutschland mehr als 120.000 Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Das sind über 40-mal so viele wie im Straßenverkehr oder über 60-mal so viele wie durch Heroin oder andere illegale Drogen.

Sie haben Fragen zu den in dieser Ausgabe benannten Themen oder Sorge, dass Ihr Kind, eine Ihnen nahestehende Person oder Sie selbst einen problematischen Umgang mit einem Suchtmittel oder einer Verhaltensweise zeigt? Dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir bieten Beratung, wenn gewünscht auch anonym, online oder telefonisch. Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Caritasverband Euskirchen

Kapellenstr. 14, 53879 Euskirchen

02251 650 350

ffs@caritas-eu.de oder per Onlineberatung

