

WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO



Im Fokus: Rauchen (Vapes, Shisha, Tabak, Verdampfer)

Substanz	- Nikotin ist die Hauptwirksubstanz der Tabakpflanze und ist ein Nervengift. - Beim Verbrennen von Tabak entstehen viele Schadstoffe (z. B. Kohlenmonoxid, Formaldehyd, Acetaldehyd) - Tabakrauch enthält etwa 4.800 bekannte Substanzen, von denen mehr als 90 als krebserregend oder erbgutverändernd gelten. - Inhaltsstoffe der Vapeliqids: Propylenglykol, Pflanzliches Glycerin, Aromastoffe, optional Nikotin, Wasser, mögliche Verunreinigungen (Metalle, Nitrosamine, Tabakalkaloide) - Die Grundsubstanz des Shishatabaks wird Melasse genannt: Sie besteht aus einer Mischung von Tabakblättern, Zuckerrohrzusätzen und Geschmacksstoffen. Der Tabak kann durch Kräutermischungen, Shiazu-Steine, Gels oder Flüssigkeiten ersetzt werden.
Konsumform & Wirkung	- Verbrennen von Tabak in Zigaretten, Zigarren, Pfeifen und Inhalation des Rauches - Erhitzen und Verdampfen eines Liquids in E-Zigaretten, Tabakerhitzern, Vapes und Inhalation des Rauches; hier wird der Dampf meist tiefer inhaled als beim Rauchen von Zigaretten - Shisha: der entstehende Rauch wird durch das Wasser geleitet und über den Schlauch inhaled - Nikotin hat zwei grundsätzlich verschiedene Wirkrichtungen: anregend und beruhigend; weitere Wirkungen: Ausschüttung von Dopamin, Adrenalin und Serotonin, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, weniger Hungergefühle, Verengung der Hautgefäße, schlechtere Durchblutung der Haut, Absenkung der Hauttemperatur, subjektiv empfundene Erhöhung der Aufmerksamkeit, des Konzentrationsvermögens und der Gedächtnisleistung, sowie Nachlassen von Stress, Angst, Unsicherheit, Nervosität und Müdigkeit
Mischkonsum	Sowohl der Konsum von Alkohol als auch der von Tabak bringen ein Abhängigkeitsrisiko mit sich; Mischkonsum erhöht das Gesundheits- und Abhängigkeitsrisiko. Besonders betroffen sind die Organe des oberen Verdauungstraktes, hier steigt auch das Risiko für eine Krebserkrankung.
Rechtliche Einordnung	- Laut Jugendschutzgesetz dürfen Tabakwaren in der Öffentlichkeit nicht an Minderjährige abgegeben und von ihnen konsumiert werden. Das gilt für nikotinhaltige und nikotinfreie Produkte, elektronische Zigaretten und Shishas. Auch über Automaten oder im Versandhandel dürfen diese Produkte nicht an Minderjährige abgegeben werden. - Für Tabakwerbung gelten umfangreiche Werbeverbote. - Das Bundesnichtraucherschutzgesetz verbietet das Rauchen sowie die Benutzung von E-Zigaretten und Tabakerhitzern in öffentlichen Gebäuden und öffentlichen Verkehrsmitteln.

WISSEN WAS LÄUFT RAUSCH UND RISIKO

Im Fokus: **Rauchen** (Vapes, Shisha, Tabak, Verdampfer)

Akute Risiken & Langzeitfolgen	• Beim Rauchen und beim Dampfen werden jede Menge Giftstoffe über die Lunge aufgenommen und durch den Blutkreislauf im gesamten Körper verteilt, wodurch es zu Organschädigungen kommt. Beim Dampfen wird das Aerosol stärker eingeatmet, sodass mehr Schadstoffe in den Körper aufgenommen werden. • Atemwegsreizungen, Atemwegserkrankungen, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Erhöhung des Risikos für Diabetes Typ-2, Lungenkrankheiten (z. B. EVALI), Schädigung der Zahngesundheit, beschleunigte Hautalterung, Kontaktallergien • Psychische und körperliche Abhängigkeit • Auch Passivrauchen stellt eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit von Nichtrauchenden dar und steigert das Risiko für Atemwegsbeschwerden, reduzierte Lungenfunktion, Infektionen der unteren Atemwege, Asthma und Mittelohrentzündungen.
Prävention & Empfehlungen	• Je früher Heranwachsende anfangen zu rauchen oder zu dampfen oder andere Nikotinprodukte konsumieren, desto größer ist ihr Abhängigkeitsrisiko. • Informations- und Unterstützungsangebote (z. B. rauchfrei-info.de) • Test – Was weißt du über Nikotin? https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin • Eine klare Haltung von Bezugspersonen und ein offener, vorwurfsfreier Austausch mit jungen Menschen zur Entwicklung einer eigenen kritischen Haltung sind sinnvoll.
Statistik	• In Deutschland rauchen insgesamt 20,1 % der Menschen ab 18 Jahren. • Bei Jugendlichen liegt der Anteil der rauchenden 12- bis 17-Jährigen bei 6,8 %. • Bei jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren bei 26,3 %. • Einer Studie zufolge sind in Deutschland etwa 19 % aller Krebserkrankungen auf das Rauchen zurückzuführen. • Der E-Zigarettenkonsum liegt 2025 zwischen 2,3 und 4,0 %. • Der E-Zigarettenkonsum Jugendlicher ist von 1,5 % 2024 auf 3,9 % 2025 gestiegen.

Quellen

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (Zugriff: 25.09.2025)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (Zugriff: 25.09.2025)

[BlÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen](#) (Zugriff: 25.09.2025)

[DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use](#) (Zugriff: 04.12.2025)



Dieser Infocettel ist durch den Präventionsrat Langenhagen gefördert.

