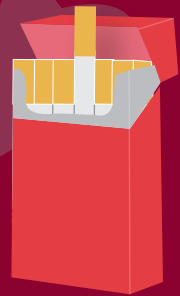


TABAK, ZIGARETTEN UND CO.



Bei jedem Zug an der Zigarette entsteht durch die Verbrennung des Tabaks und des Zigarettenpapiers ein Rauch mit kleinen, teils giftigen oder krebserregenden Teilchen. Diese Mischung enthält über 4.800 Inhaltsstoffe.

Zigaretten bestehen nicht nur aus Tabakblättern – über 600 Zusatzstoffe sollen das Rauchen attraktiver machen, Tabak feucht halten, aber auch die Nikotinaufnahme verbessern, das Abhängigkeitspotential verstärken und das Kratzen im Hals lindern (damit unser Körper sich nicht gegen das Gift wehrt).

- **Nikotin:** eine stark wirksame, farblose Substanz mit hoher Suchtpotenz. Verursacht Herz-Kreislaufkrankungen sowie Anstieg der Pulsfrequenz und des Blutdrucks.
- **Teer:** ein schwarz-klebriges Produkt mit ca. 40 krebserzeugenden Substanzen, es lagert sich vor allem in den Lungen ab.
- **Kohlenmonoxid:** ein unsichtbares, tödliches Verbrennungsgas, es verringert die Sauerstoffaufnahme im Blut.
- **Mehr als 90 Substanzen,** die das Erbgut schädigen und stark krebserregend sind (Lunge, Mund- und Rachenraum): u.a. Arsen, Benzol, Cadmium, Formaldehyd, Nickel, Nitrosamin, Blausäure, Quecksilber, Blei (schädigt Gehirn, Nieren und Nervensystem), Chrom und vieles mehr.

Alles toxische Stoffe –
mehr bei eurer Biolehrkraft
oder im Internet!

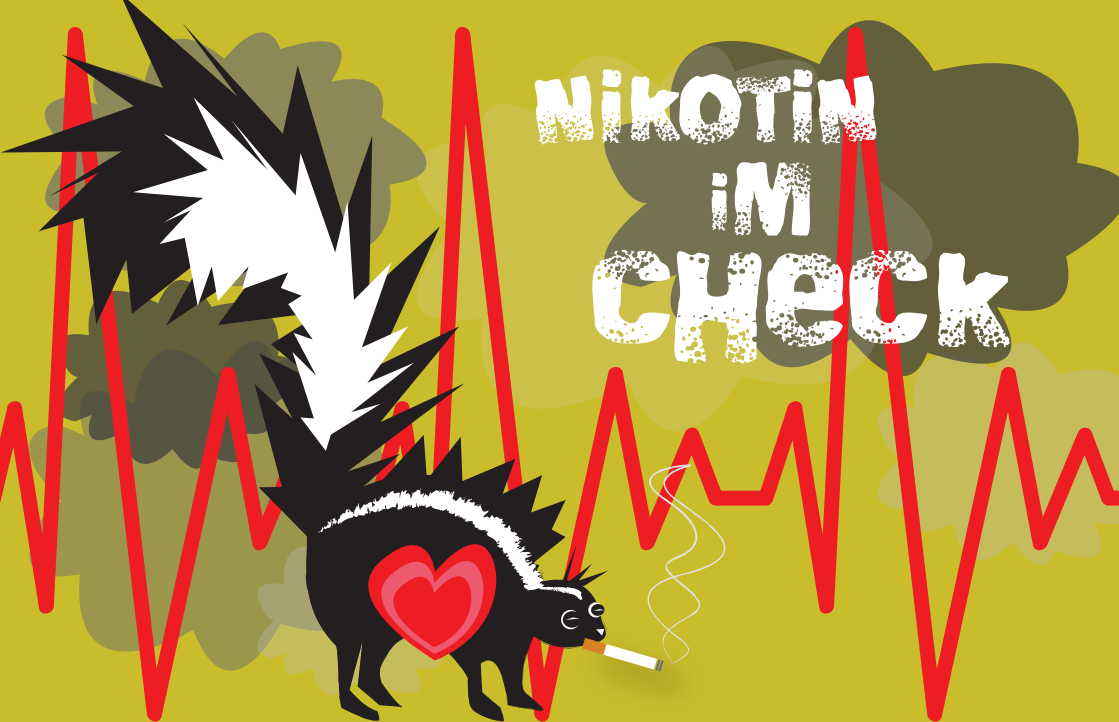
WISSENSWERT:

- Zigarettenfilter bestehen aus Kunststoff. Auf den Boden geworfen, tragen nicht nur sie zur Umweltverschmutzung bei. Auch Nikotin, Schwermetalle und andere Chemikalien gelangen so in die Ökosysteme. Nähere Informationen über Tabak und Menschenrechte und Umwelt auf: www.unfairtobacco.org
- Zigaretten sind das einzige legale Konsumprodukt, das die Hälfte seiner Nutzerinnen und Nutzer tötet, wenn sie das Produkt so anwenden, wie es vom Hersteller vorgesehen ist.

Warum glaubst du, dürfen
Tabak- und Nikotinprodukte
legal verkauft werden?



NIKOTIN IM CHECK



Nikotin ist ein Nervengift, welches von der Tabakpflanze produziert wird und zur Abwehr von Fressfeinden dient. Nikotin wird auch als Insektenvernichtungsmittel verwendet. Es ist eine schnell wirkende, psychoaktive (bewusstseinsverändernde) Substanz.

Einige kurzfristige Auswirkungen:

- Nikotin wirkt auf sehr viele Bereiche im Gehirn. Einerseits wirkt Nikotin entspannend, andererseits anregend – erhöhte Wachheit und verbesserte Leistungsfähigkeit können die Folge sein.
- Es entwickelt sich rasch eine Abhängigkeit.
- Eine Nikotinvergiftung kann mit folgenden Symptomen auftreten: u.a. Übelkeit, Kopfschmerzen, verminderte Herzfrequenz, Kreislaufkollaps und Atemlähmung.

Einige langfristige Auswirkungen:

- Blutgefäße im Körper verengen sich. Dadurch steigen der Blutdruck und die Gefahr von Thrombosen (Verstopfungen der Blutgefäße).
- Durch die Verengung der Blutgefäße können Sauerstoff und Nährstoffe schwerer transportiert werden. Das kann zu einer Unterversorgung der Organe führen. In der Wachstumsphase bei Kindern und Jugendlichen wird die Entwicklung gestört.

- Forschungen belegen, dass Nikotin die Gehirnreifung bei Jugendlichen beeinträchtigen kann. Nikotinkonsum kann Reizbarkeit und Ängstlichkeit verstärken und man neigt stärker zu impulsivem Verhalten.
- Nikotin kann Krebs auslösen und fördert dessen Wachstum. Es verlängert die Lebensdauer von Krebszellen und regt sie zur Wanderung im Körper an (= Bildung von Metastasen). Chemotherapie wirkt schlechter, wenn Nikotin konsumiert wird.
- Nikotin bewirkt, dass die Muskeln weniger Blut bekommen, weniger Abfallstoffe abtransportiert werden und man weniger Energie hat. Nikotin verringert also die sportliche Leistungsfähigkeit.
- Bei Nikotinkonsum in der Jugend kann sich im Belohnungszentrum im Gehirn etwas verändern. Dadurch wird man empfänglich für andere Drogen.

???

Welche Gründe gibt es, um ein Produkt zu konsumieren, von dem man weiß, dass es ein Nervengift enthält und süchtig macht?

???



SUCHT

ICH BIN SO FREI!
... ODER DOCH
NICHT GANZ?



Eine Sucht entsteht durch das Zusammenspiel von physischen (körperlichen) und psychischen Faktoren. Forscher haben herausgefunden, dass Jugendliche stärker auf Nikotin reagieren als Erwachsene. Das kann dazu führen, dass Jugendliche schneller süchtig werden.

Nikotin gelangt innerhalb weniger Sekunden ins Gehirn, wo es bestimmte Rezeptoren aktiviert. Daraufhin wird unter anderem Dopamin, ein Glückshormon, das zu Wohlbefinden und Entspannung führt, ausgeschüttet. Sobald das Nikotin im Körper wieder abgebaut ist (in ca. 2 Stunden), entsteht ein erneutes Verlangen.

Bei regelmäßigem Konsum gewöhnt sich der Körper an das Nikotin. Die anfängliche positive Wirkung lässt nach, jetzt wird konsumiert, um unangenehme Entzugssymptome zu lindern. Ein konstanter Bedarf nach regelmäßigem Nikotinnachschub ist notwendig, das ist die **körperliche Abhängigkeit**.

Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Aggressivität, Schlafstörungen, gesteigerter Appetit und Depressionen: Diese körperlichen Entzugssymptome sollten innerhalb einiger Tage nach Konsumstopp, spätestens nach wenigen Wochen abklingen.

Die wenigsten schaffen den Rauchstopp / Konsumstopp beim ersten Anlauf. Die **psychische Abhängigkeit** kann nämlich sehr hartnäckig sein, da Nikotin oft mit bestimmten positiv erlebten Situationen oder Wirkungen in Verbindung gebracht wird. Angewohnte Rituale, haben großen Einfluss: Die Zigarette beim Fortgehen, ein Nikotinbeutel vor dem Leistungssport, heimlich Vapen oder ähnliche Handlungen werden im Gehirn mit Nikotinkonsum verknüpft und verstärken das Einlernen des Belohnungseffektes und somit die Entstehung einer **psychischen Abhängigkeit**.

???

???

???

Was kann helfen, wenn jemand mit Nikotin aufhören möchte?



GERÜCH(T)E -KÜCHE



FAKT ODER FAKE?

„Ich kann jederzeit aufhören!“

Nikotin macht sehr schnell abhängig! Durchschnittlich braucht es fünf Anläufe, bis es klappt aufzuhören. Bei jedem Konsum-Stopp lernt man etwas über sich selbst und seine Konsumgründe.

„Oma hat ein Leben lang geraucht und wurde 100 Jahre alt!“

Ausnahmen gibt es immer. Statistisch gesehen verkürzt das Rauchen die Lebensdauer und senkt die Lebensqualität. Tabak ist die Hauptursache von Lungenerkrankungen.

„Snusen ist gesünder als Zigarettenrauchen.“

Gesund ist keines von beiden! Auch beim Snusen wird Nikotin konsumiert. Das Krebsrisiko (im Mund, Magen, Blase) bleibt, lediglich die Lunge kommt hier besser davon.

„Snusen entspannt.“

Durch den Konsum von Nikotin lassen Entzugserscheinungen nach, dadurch entsteht das Gefühl von Erleichterung. Die innere Erwartung, dass wir mit dem Konsum einer Zigarette oder Nikotinbeutel u.a. entspannen können, bewirkt mitunter dieses gute Gefühl.

„Nikotin macht schlank.“

Nikotin bewirkt zwar eine Steigerung des Kalorienverbrauchs und hemmt den Appetit, aber wirkt sich in Kombination mit den Hormonen negativ auf die Fettverteilung aus. Fettpolster sammeln sich mit der Zeit an. Der Körper benötigt nach dem Nikotin-Stopp eine Weile, bis er sich wieder an das Funktionieren ohne Nikotin gewöhnt hat.

„Nikotin steigert meine Leistung.“

Nikotin bewirkt kurzfristig eine bessere Durchblutung des Gehirns, wodurch man sich besser konzentrieren kann. Langfristig verengt es aber die Blutgefäße im gesamten Körper, erhöht das Risiko für Verstopfung der Gefäße (Thrombose) und somit die Gefahr von absterbenden Körperteilen. Nikotin ist DER Fitness-Killer Nummer 1.

„Ab und zu Snusen macht nicht süchtig.“

Nikotin ist ein starkes Nervengift und macht sehr schnell abhängig. Das Suchtpotenzial ist sehr hoch.

???

Wie entstehen Unwahrheiten über Nikotin?





HILFE Bei
NIKOTIN-
KONSUM

Jeder Mensch ist unterschiedlich, darum sieht die ideale Unterstützung bei der Nikotinentwöhnung für jede Person anders aus.

Oft sind mehrere Anläufe nötig, da es sich um ein stark abhängig machendes Nervengift handelt. Die körperliche Entwöhnung braucht ca. zwei bis vier Wochen, die psychische Entwöhnung dauert um ein Vielfaches länger.

Für die Entwöhnung kann es hilfreich sein, die eigenen Konsummotive herauszufinden und zu überlegen, in welchen Situationen man konsumiert.

- Es kann hilfreich sein, Alternativen für die Konsummotive zu finden: für Entspannung, Abschalten, Umgang mit Stress, Gruppenverbundenheit, ...
- Was kann helfen, um sich bei starkem Verlangen abzulenken: z.B. Entspannungsübungen, Musik hören ...
- Dinge finden, die unterstützen können, um mit den Entzugserscheinungen fertig zu werden.
- Zur Motivation kann es hilfreich sein, sich seine persönlichen Gründe fürs Aufhören bewusst zu machen, um seinen Beschluss zu festigen.
- Kleine Schritte vornehmen: zuerst lediglich eine Woche nicht konsumieren oder nur die Hälfte von der gewohnten Dosis.
- Sich selbst belohnen, wenn ein erster Schritt geschafft ist.

- Es ist normal sich einzugestehen, dass man es nicht allein schafft und Hilfe dafür braucht. Es kann auch helfen, sich im Umfeld umzuhören, ob und wie andere Personen es geschafft haben, nikotinfrei zu werden.

Auf www.feel-ok.at findest du ein Rauchstopp-Programm, viele Sachinfos, aufschlussreiche Tests und viele Gründe, nikotinfrei zu leben. Verschiedene Angebote und weitere Anlaufstellen bietet das Rauchfrei-Telefon: www.rauchfrei.at (z.B. Rauchfrei-App) **Nicht entmutigen lassen!** Es ist nicht leicht mit einer Gewohnheit aufzuhören, das braucht Zeit und Geduld mit sich selbst.

Warum lohnt es sich, nicht zu konsumieren: mehr Geld für anderes, besserer Geruchs- und Geschmackssinn, frei von Sucht, nikotinfreie Luft, die Umwelt wird geschont, bessere Kondition, du bleibst gesund, mehr Geburtstage (du lebst länger) ... fällt dir noch etwas ein?

Wie kommst es bei anderen an, wenn man sagt: "Hör doch endlich auf damit!?"

???

???



JUGENDSCHUTZ & Nikotin



Der Umgang mit Tabak- und Nikotinprodukten in Österreich ist im „Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtrauchererschutzgesetz“ geregelt: Der Verkauf von Tabakerzeugnissen, elektronischen Zigaretten, Wasserpfeifen und vielem mehr an Jugendliche ist verboten. Außerdem besteht für diese Produkte ein Werbeverbot, eine vorgegebene Gestaltung der Verpackung, ein Verbot von Versandhandel, eine Vorgabe der Inhaltsstoffe und vieles mehr. Der Gesetzgeber hat aufgrund der Gesundheitsgefahren und zum Schutz von Minderjährigen, Nichtraucherinnen und Nichtrauchern für öffentliche Räume ausnahmslos ein Rauchverbot erlassen.

Nikotinprodukte werden auch über das **Jugendgesetz** im eigenen Bundesland geregelt: In **Salzburg** ist für Personen unter 18 Jahren der Besitz, der Konsum sowie der Kauf aller nikotinhaltenen Produkte verboten.

Weitere Infos zum Jugendgesetz: salzburg.gv.at

Warum gibt es ein Gesetz zum Jugendschutz?

Der Jugendschutz soll junge Leute vor Dingen bewahren, die ihrer Entwicklung schaden könnten. Der Konsum von Nikotinprodukten hat Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper,

Gehirn und Psyche. Besonders gravierend sind die gesundheitlichen Risiken für Kinder und Jugendliche, da sich das Gehirn ca. bis zum 25. Lebensjahr entwickelt.

Der Konsum von psychoaktiven Substanzen kann große Auswirkungen auf ein gesundes Wachstum haben. Das Belohnungssystem im Gehirn von Jugendlichen reagiert stärker auf Nikotin als das Gehirn von Erwachsenen. Die Folge: Jugendliche werden schneller süchtig als Erwachsene und es finden Veränderungen im Belohnungszentrum im Gehirn statt. Die Empfänglichkeit für andere Drogen steigt.

???

Findest du es gut, dass es ein
Jugendgesetz gibt?

???

Warum bzw. warum nicht?

???



kein
GESNUSS!



Snus, Nikotinbeutel, Nicotine Pouches ...

Verwechslungsgefahr! Der Verkauf von Tabakbeutel, Snus genannt, ist in der EU (außer in Schweden) verboten. Umgangssprachlich bezeichnet man in Österreich auch **tabaklose** Nikotinbeutel als Snus. Sie enthalten u.a. Fasern mit Feuchthaltemittel, Aromen und Nikotin (aus Tabak hergestellt).

Die weißen tabaklosen Nikotinbeutel werden zwischen Lippe und Zahnfleisch platziert. Das enthaltene Nikotin wird über die Mundschleimhäute aufgenommen und über die Blutbahnen in den gesamten Körper transportiert. Nikotinbeutel sind in verschiedenen Stärken erhältlich, in etwa 2 bis 50 mg / Beutel. Eine Zigarette enthält durchschnittlich 10 mg. Die Aufnahmemenge von Nikotin aus dem Nikotinbeutel ist höher als beim Rauchen einer Zigarette.

Vergleichsbeispiel:

- >>>>> Nikotinbeutel: 10 mg Nikotin/Beutel
= 50-60 % Aufnahme = 5-6 mg Nikotin
- >>>>> Zigarette: 10 mg Nikotin/Zigarette
= 10-20 % Aufnahme = 1-2 mg Nikotin

Pro Nikotinbeutel wird also in etwa 3- bis 5-mal mehr Nikotin ins Blut aufgenommen als bei einer Zigarette. Es kann schnell zu einer Überdosierung bzw. Nikotinvergiftung kommen.

Erhältlich sind Nikotinbeutel in verschiedenen Geschmacksrichtungen, wie Menthol, Fruchtaromen und vielen mehr, was vor allem für Jugendliche attraktiv ist.

Werbepotschaften wie „tabakfrei“ und „gesündere und unsichtbare Alternative zur Zigarette“, oder „immer und überall konsumierbar“, erzeugen ein verfälschtes, harmloses Bild von den Nikotinbeuteln. Irreführend ist es, wenn Sportlerinnen und Sportler mit der runden Dose abgebildet werden, denn: Nikotin verringert auf Dauer die sportliche Leistung!

Klimaschutz: Nikotinbeutel sind giftig und nicht biologisch abbaubar, daher sollten diese unbedingt mit dem Restmüll und nicht in die Natur oder auf der Straße entsorgt werden.

???

Halten die Produkte, was die Werbung verspricht? Was möchte die Tabakindustrie mit bestimmten Werbeversprechen erreichen?

???



WASSERPFEIFE



Eine **Wasserpfeife, auch Shisha oder Bong genannt**, wird meist mit speziellem Wasserpfeifentabak geraucht. Der Tabak wird mithilfe von glühenden Kohlen erhitzt. Häufig sind Aromen beigemischt, wodurch der Rauch milder, süßer und harmloser als beim Zigarettenrauch wirkt.

Der **Rauch** wird bei der Wasserpfeife durch das Wasser gekühlt und kratzt dadurch weniger im Hals, wodurch man allerdings tiefer in die Lunge inhalieren kann. Der Großteil der Schadstoffe im Wasserpfeifenrauch ist nicht wasserlöslich. Durch Aromastoffe, die dem Tabak beigemischt werden und fehlende Filter (\neq Zigarette) gelangen bei der Wasserpfeife mehr Schadstoffe in die Lunge. Auch beim Passiv-Shisha-Rauchen nehmen Personen in der Nähe Schadstoffe auf, ähnlich wie beim Zigarettenrauchen.

Wasserpfeife und Zigaretten im Vergleich

Der durchschnittliche Konsum einer Wasserpfeife dauert in etwa 30-60 Minuten, eine Zigarette ist wesentlich schneller geraucht. Bei der Zigarette sind es etwa 10-15 Züge, bei einer klassischen Wasserpfeife ca. 600 Züge, die man sich meistens mit anderen teilt.

Bei einer Wasserpfeife werden ca. 500 Milliliter Rauch aufgenommen, das entspricht in etwa dem zehnfachen einer Zigarette. Beim Konsum einer Wasserpfeife würde man den Rauch von bis zu 100 Zigaretten einatmen, je nach Anzahl der Personen, die gemeinsam rauchen. Der Rauch enthält viel Kohlenmonoxid, welches Schwindel und Kopfschmerzen erzeugen kann. Gut lüften ist wichtig!

Weil die Menge des aufgesogenen Nikotins bei der Shisha etwa 10 Zigaretten gleicht, ist das Abhängigkeitspotenzial auch höher. Ob durch Zigarettenrauchen oder Wasserpfeife, bei beiden Konsumarten können dieselben Erkrankungen auftreten.

Warum denkst du, bezeichnen sich Personen, die Wasserpfeifen rauchen, häufig als Nichtraucherinnen und Nichtraucher?

???

???



GEGEN DEN STROM



In einer **E-Zigarette, auch Vape oder E-Shisha**, wird mit einem Heizmodul ein Liquid (aromatisierte Flüssigkeit) verdampft. Bunt und mit vielen verschiedenen Aromen sprechen E-Produkte vor allem junge Menschen an. Das im Liquid enthaltene Nikotin kann bei wiederholtem Konsum einerseits zu Abhängigkeit führen, andererseits im Körper schädigende Wirkungen haben.

Zigarette vs. E-Zigarette

Beim Verdampfen des Liquids entstehen zwar keine schädlichen Teerstoffe, wie beim Verbrennen einer Zigarette, im Dampf befinden sich allerdings krebserregende oder gesundheitsschädliche Stoffe wie Formaldehyd, Metalle, Propylen glykol, Ethanol, Glycerin, Aromastoffe.

Diese Substanzen können auch von der Umgebung über die Atemwege aufgenommen werden (ähnlich wie beim Passivrauchen). Untersuchungen zeigen, dass der Konsum von Liquids langfristig insbesondere die Atemwege und das Herzkreislaufsystem schädigt.

Die Menge von Nikotin in einer E-Zigarette ist im Vergleich zu einer Packung Zigaretten meist um ein Vielfaches höher.

Da E-Zigaretten mit Aromen angenehmer riechen als Zigaretten, wirken sie harmlos und der Konsum findet daher auch häufiger in Innenräumen statt. Dadurch kann es insgesamt zu einem weit höheren Nikotinkonsum kommen als bei Zigaretten.

Einweg E-Zigaretten stellen ein **großes Umweltrisiko** dar. Bei der Entsorgung entstehen unter anderem Elektroschrott (Akkus), Plastikmüll (Gehäuse) und Sondermüll (Chemikalien)! Einwegprodukte, die nicht wieder aufladbar sind, werden bereits nach einer gewissen Anzahl von Zügen entsorgt.

???

Warum glaubst du, will die Tabakindustrie vor allem Kinder und Jugendliche mit Vapes ansprechen?

???



NIKOTIN

in der
SCHWANGERSCHAFT



In der **Schwangerschaft und Stillzeit** hat der Konsum von Nikotin schwerwiegende Folgen für ungeborene Kinder und Säuglinge.

Aufgenommene Chemikalien werden über die Plazenta an das ungeborene Kind weitergegeben, welches die Schadstoffe schlechter abbauen kann. Nikotin verringert die Durchblutung, was zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen des Ungeborenen führen kann. Die Folgen sind ein geringes Geburtsgewicht, sowie ein erhöhtes Risiko für Früh- und Fehlgeburten. Eine Schwangerschaft ist ein absolut wichtiger Grund, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Nikotinkonsum in der Stillzeit **Folgen für die Gesundheit des Babys** haben kann, wie Unruhe, Übelkeit, Erbrechen, Koliken, geringes Saugvermögen und Bauchkrämpfe. Es kommt bei Kindern von rauchenden Eltern auch häufiger zu Atemwegserkrankungen.

„**Passivrauchen**“ beschreibt ein unfreiwilliges Einatmen von Rauch oder Dampf, der giftige und krebserregende Substanzen enthält. Babys und Kinder sind vom Passivrauchen besonders gefährdet, da der Körper giftige Stoffe schlechter abbauen kann. In Innenräumen oder Fahrzeugen ist die Kon-

zentration der Giftstoffe besonders hoch. Es genügt nicht das Fenster zu öffnen, denn Rauchpartikel bleiben an Stoffen und Haut haften und werden über Berührungen an Babys und Kinder weitergegeben.

Nikotin ist sehr giftig und kann für Kinder schon in geringen Mengen gefährlich sein. Achtung: Für Babys und Kleinkinder, die Nikotinbeutel oder Zigarettenstummel verschlucken, besteht akute Lebensgefahr (sofort Rettung alarmieren)!

Kinder haben das Recht, in einer rauchfreien Umgebung aufzuwachsen.

???

Kann man schwangere Frauen dazu verpflichten, gesund zu leben?

Was sind Argumente für werdende Väter, um mit Nikotinkonsum aufzuhören?

???

