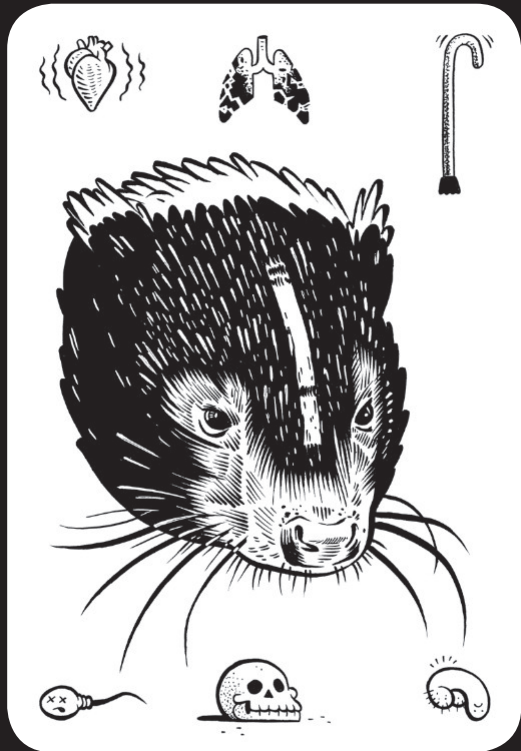


NIKOTIN / TABAK



Info Booklet

Die Informationen in dieser Broschüre sind keine Aufforderung zum Drogenkonsum!

Der Gebrauch von Drogen ist stets mit Risiken verbunden, die man nur ausschließen kann, indem man auf den Konsum gänzlich verzichtet. Entschließt du dich trotzdem zum Konsum, solltest du einige Dinge beachten, um die entstehenden Risiken zu minimieren.

Eure Drogerie

DROGERIE
Drogenaufklärung & Beratung

TABAK

Tabak gehört zur Pflanzengattung der Nachtschattengewächse. Hauptwirkstoff des Tabaks ist das Alkaloid Nikotin, welches in der Wurzel der Pflanze entsteht. Der Wirkstoff Nikotin gelangt bei Reifung der Tabakpflanze in die Blätter. Durch Fermentierungsprozesse wird der klein geschnittene und getrocknete Tabak in seine vertriebsfertige Form gebracht. Dazu werden dem Produkt unter anderem Zusatzstoffe wie Zucker, Glycerin, Aromen und Lösungsmittel zugesetzt. Durch das Verbrennen des Tabaks entstehen vor allem Verbrennungsprodukte wie z. B. Teer (ein Sammelbegriff für kondensierte Verbrennungsprodukte), Kohlenmonoxid, Benzol, Nitrosamine, Cyan-Wasserstoff (Blausäure), Cadmium und Stickstoff.

Formen von TABAK

Für Tabak gibt es ein breites Sortiment an Produktformen. In der Regel wird Tabak in Form von vorgefertigten Zigaretten und Zigarren angeboten oder als Drehtabak gehandelt und geraucht. Bei Wasserpfeifen (Shishas) wird ein angereicherter Tabak mit Fruchtaromen verwendet. Die geläufigste Konsumform ist das Verbrennen und Inhalieren des Tabaks. Neben Rauchprodukten gibt es auch rauchfreie Formen des Tabakkonsums wie Kautabak und Schnupftabak. Darüber hinaus existieren nikotinhaltige und aromatisierte Liquids für E-Zigaretten, die meist durch Verdampfung inhaliert werden. Diese Liquids enthalten neben Nikotin oft Propylenglykol, Glycerin und Aromastoffe. In den letzten Jahren haben besonders moderne Pod-Systeme und Einweg-Vapes an Beliebtheit gewonnen.

Wirkung von TABAK

Beim Rauchen einer Zigarette wird das enthaltene Nikotin durch die Verbrennung freigesetzt und gelangt über die Lunge schnell in den Blutkreislauf. Innerhalb weniger Sekunden erreicht es das Gehirn und regt dort die Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin, Adrenalin, Serotonin und Beta-Endorphinen an. Dies führt zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit, kurzfristigem Wohlbefinden und erhöhter Herzfrequenz sowie Blutdrucksteigerung. Bei E-Zigaretten, Vapes und E-Shishas wird Nikotin hingegen durch das Verdampfen von Liquids freigesetzt und als Aerosol inhaliert. Auch hier gelangt es schnell ins Blut und entfaltet ähnliche Wirkungen auf das zentrale Nervensystem. Allerdings entstehen bei der Verdampfung keine Verbrennungsprodukte wie Teer oder Kohlenmonoxid, weshalb die chemische Belastung des Körpers anders ausfällt als beim klassischen Rauchen.

Folgende Wirkungen sind zu erwarten:

- Hunger-, Angst- und Aggressionsgefühle werden gemildert
- kurzfristig anregend oder beruhigend
- kurzfristige Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Gefühl von Wachheit
- Hochstimmung und Wohlfühlgefühl
- Die Wirkung hängt stark von der Gewöhnung (Toleranzentwicklung) der Konsumierenden ab. Zudem spielt die psychische und physische Verfassung sowie die Nikotindosis und Konsumform eine wichtige Rolle. Durch die Gewöhnung an Nikotin werden die Synapsen und deren Rezeptoren zusehends unempfindlicher. Die Konsumfrequenz muss erhöht werden, um die erwünschte Wirkung zu erzielen.

Nebenwirkungen

Durch die Verbrennungsprodukte innerhalb des Tabakrauches können gesundheitliche Schädigungen innerhalb des Rachenraumes und der Atemwege auftreten. Teer setzt sich auf den Schleimhäuten innerhalb der Bronchien ab und verklebt die Flimmerhärchen, die die Atemluft filtern. Dadurch werden die Bronchien anfällig für Bakterien und Viren. Es kann zu einer chronischen Entzündung der Atemwege führen (Asthma). Dies wird unter anderem durch starken Husten und eine chronische Bronchitis begleitet. Durch eine langwährende Abstinenz kann sich die Lunge teilweise regenerieren und die Teerteilchen langsam abbauen. Der Tabakrauch kann zudem Lungenkrebs verursachen. Teerteilchen können sich ebenfalls in den Blutgefäßen ablagern.

Durch diese Verstopfung erhöht sich das Risiko von Thromboseerkrankungen und kann im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Folgende Nebenwirkungen sind zu erwarten:

- Erektionsstörungen
- Impotenz und Unfruchtbarkeit
- Einschränkung des Geruchs- und Geschmackssinns
- Verfärbung der Zähne

Weitere im Rauch enthaltene Verbrennungsprodukte des Tabaks reizen ebenfalls die Bronchien und sorgen für vermehrte Schleimproduktion. Diese fördern Krebserkrankungen und verringern die aufgenommene Sauerstoffmenge. Es können Entzugserscheinungen wie Unruhe, Gereiztheit und Nervosität auftreten.

Obwohl Vapes keinen Teer produzieren, enthalten sie in der Regel schädliche Chemikalien wie Formaldehyd, Acrolein und Schwermetalle, die die Atemwege und die Lunge schädigen können. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Lungenerkrankungen, wie beispielsweise die sogenannte EVALI (E-Zigaretten- oder Vaping-assoziierte Lungenschädigung). Der Konsum von E-Zigaretten kann ebenfalls zu einer erhöhten Schleimproduktion und Reizung der Atemwege führen.

Darüber hinaus enthalten viele Liquids Nikotin, das stark abhängig macht und Entzugserscheinungen wie Gereiztheit, Nervosität oder Schlafstörungen auslösen kann. Langfristig kann Nikotin auch das Herz-Kreislauf-System belasten.

Langzeitfolgen

Langzeitkonsum geht mit einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit einher. Dauerhafter Tabakkonsum beeinträchtigt das Immunsystem, sodass es zu Entzündungsreaktionen kommen kann. Neben chronischem Asthma können Symptome von Schuppenflechte, Neurodermitis und Akne verstärkt werden. Außerdem heilen durch Durchblutungsstörungen der Raucherhaut Pickel oder Verletzungen weniger gut ab. In Fachkreisen wird Rauchen auch als Risikofaktor für Hautkrebs diskutiert. Übermäßiger Tabakkonsum begünstigt Parodontitis, welche zu vorzeitigem Zahnausfall führen kann.

Weitere Langzeitfolgen sind:

- chronisches Sodbrennen
- Magengeschwüre (Gastritis)
- erhöhtes Risiko für Lungen-, Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Blasen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs

Nikotin birgt ein sehr hohes Abhängigkeitsrisiko! Die körperliche Entwöhnung von Nikotin dauert nur wenige Tage. Der psychische Entzug kann mehrere Monate dauern und Verstimmungen, Angstgefühle, Schlaflosigkeit sowie Unruhe auslösen. Konsumenten:innen berichten außerdem von einer Gewichtszunahme, da der Tabakkonsum unter anderem ein starker Appetitzügler sein kann.

Obwohl Vapes keine Verbrennungsprodukte wie Teer enthalten, können Langzeitfolgen durch die regelmäßige Inhalation chemischer Substanzen auftreten. Beispielsweise wird der langfristige Einfluss von Aromen und Zusatzstoffen in Liquids noch erforscht. Das in den meisten Liquids enthaltene Nikotin birgt ebenfalls ein hohes Suchtpotenzial. Studien zeigen, dass regelmäßiger Konsum von E-Zigaretten mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit einhergeht, auf herkömmliche Tabakprodukte umzusteigen, was die Risiken für klassische Langzeitschäden deutlich erhöht.

Safer Use

Personen mit folgenden körperlichen Beschwerden sollten auf den Konsum von Nikotin verzichten:

- Herz-Kreislaufprobleme
- Lungen- und Atembeschwerden (Asthma, Bronchitis)

Um die entstehenden Risiken des Nikotinkonsums zu minimieren, solltest du einige Hinweise beachten:

- Risikoärmere Konsumformen von Tabak sind das Schnupfen (Schnupftabak) und das Kauen (Kautabak, Nikotinkaugummis - zur Rauchentwöhnung), da Nikotin leicht von allen Hautoberflächen im und auf dem Körper aufgenommen wird.
- Konsumiere nicht auf leeren Magen - das

- reizt die Magenschleimhaut noch zusätzlich.
- Achte darauf, bei selbstgedrehten Zigaretten einen Filter (am besten Aktivkohlefilter) zu benutzen, um schädliche Inhaltsstoffe im Tabakrauch herauszufiltern. Des Weiteren wird bei Benutzung von dünnem Zigarettenpapier („Typ A“-Blättchen) weniger Teer inhalieret.
 - Informiere dich auf entsprechenden Internetseiten oder Zigarettenpackungen über die Inhalts- und Zusatzstoffe diverser Zigarettenmarken.
 - Achte darauf, die Zigarette gut auszudrücken, es besteht Brandgefahr!
 - Auch das gemeinsame Benutzen einer Zigarette oder desselben Mundstücks einer (Wasser-)Pfeife birgt die Gefahr, über den Speichel Infektionskrankheiten zu übertragen.
 - Auch Passivrauchen kann zu gesundheitlichen Schädigungen führen. Achte daher auf deine Umgebung, vor allem auf Kinder.

- Das Verschlucken größerer Mengen Tabak kann zu schweren Vergiftungen führen und in extremen Fällen lebensbedrohlich sein.
- Für einen sichereren Gebrauch von E-Zigaretten solltest du auf hochwertige und geprüfte Liquids achten, da nicht regulierte Produkte schädliche Substanzen wie Schwermetalle oder Verunreinigungen enthalten können.
- Vermeide Liquids mit hohen Nikotinkonzentrationen, da diese die Entwicklung einer Abhängigkeit begünstigen können.
- Teile keine Mundstücke von Vapes mit anderen Personen, um die Übertragung von Infektionskrankheiten über den Speichel zu vermeiden.
- Achte darauf, die Vapes regelmäßig zu reinigen, um die Ansammlung von Bakterien oder Rückständen zu verhindern.
- Sei vorsichtig mit Geräten, die selbstgemischte oder nicht zugelassene Liquids verwenden, da sie zu schweren Lungenschäden führen können.

Konsum während der Schwangerschaft

Die Folgen des Rauchens auf den Fötus können sein: Missbildungen, vermindertes Wachstum, verminderte Intelligenz, Allergien und Asthma sowie Konzentrationsschwäche und Hyperaktivität. Außerdem nimmt die Häufigkeit des „Plötzlichen Kindstods“ deutlich zu. Wir raten deshalb allen Schwangeren auf den Konsum ganz zu verzichten. Die krebserregenden Substanzen passieren ungehindert die Plazenta und können somit den Grundstein für eine Krebserkrankung im Kindesalter (z. B. Leukämie) legen. Nikotin regt zudem die Wehentätigkeit an. Dies kann zu Frühgeburten führen.

Auch der Konsum von E-Zigaretten während der Schwangerschaft stellt eine Gefahr für das ungeborene Kind dar.

Die in vielen Liquids enthaltenen Chemikalien und das Nikotin können ebenfalls die Plazenta passieren und das Wachstum und die Entwicklung des Fötus beeinträchtigen. Da die Langzeitfolgen des Dampfens während der Schwangerschaft noch nicht ausreichend erforscht sind, sollte der Gebrauch von E-Zigaretten ebenfalls vermieden werden. Darüber hinaus kann Nikotin in Vapes ebenfalls Frühgeburten oder ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten begünstigen. Auch hier gilt: Passivdampfen ist ebenso schädlich und sollte vermieden werden.

Da Passivrauchen genauso schädlich ist, müssen sich vor allem Erziehungsberechtigte der Gesundheit ihres Kindes gegenüber verpflichtet fühlen.

Rechtslage

Tabak ist in der Bundesrepublik Deutschland legal, jedoch unterliegt der Tabakhandel den Jugendschutzbestimmungen. Der Kauf von Tabak ist erst ab dem 18. Lebensjahr erlaubt. Händler sind ebenfalls an die Jugendschutzbestimmungen gebunden und machen sich bei Verstoß strafbar. Auch der Verkauf von E-Zigaretten und Nikotin-Liquids unterliegt den Jugendschutzbestimmungen. Der Kauf von E-Zigaretten und Nikotin-Liquids ist ebenfalls erst ab 18 Jahren erlaubt. Händler müssen sicherstellen, dass sie diese Vorschriften einhalten, da Verstöße zu rechtlichen Konsequenzen führen können. In einigen Bundesländern gibt es zusätzliche Regelungen, die den Konsum oder Verkauf von Vapes in bestimmten Bereichen (z. B. öffentlichen Einrichtungen oder Schulen) einschränken.

Verhalten bei Notfällen

Achtung: Mitarbeiter:innen der Notrufzentrale unterliegen nicht der Schweigepflicht!

Sprecht am Telefon nicht von einem Drogennotfall, sonst könnte es passieren, dass neben dem Rettungsdienst auch die Polizei informiert wird. Redet erst mit dem Notarzt/der Notärztin über die mögliche Einnahme illegaler Substanzen.

Wenn jemand neben euch zusammenbricht, solltet ihr keinesfalls panisch reagieren. Das Wichtigste ist, Ruhe zu bewahren und so gut es geht, Hilfe zu leisten, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Damit ihr wisst, was in einer solchen Situation zu tun ist, haben wir euch hier ein paar Punkte zusammengestellt, die ihr bei einem Notfall unbedingt beachten solltet:

- **Ruhe bewahren und zunächst die Notlage analysieren.**
- Muss ich den Rettungsdienst rufen oder kriegen wir die Sache selbst in den Griff?
- **Aber Vorsicht vor der Selbstüberschätzung**
- lieber den Rettungsdienst einmal zu viel als einmal zu wenig rufen!

Lasst die Person keinen Moment aus den Augen. Solltet ihr zu der Ansicht kommen, dass medizinische Hilfe benötigt wird, muss immer jemand bei der Person bleiben, während Hilfe geholt wird. Falls es notwendig ist, leistet Erste Hilfe! Infos dazu findet ihr in unserer Broschüre „Drogennotfall“.

Vorgehen bei Notrufen

Wichtige Infos für die Notrufzentrale:

- Wo hat der Notfall stattgefunden?
- In welchem Zustand befindet sich die in Not geratene Person?
- Gebt bei einem Notruf an, dass es sich um eine bewusstlose, orientierungslose, krampfende oder ängstliche Person ohne Fremdeinwirkung handelt.

Wichtige Infos für den den Notarzt/ die Notärztin:

- Was und wie viel hat die Person konsumiert?
- Gibt es noch Reste der Droge, welche konsumiert wurde? Diese sollten dem Notarzt/der Notärztin zum Testen der Inhaltsstoffe übergeben werden.
- Gibt es Vorerkrankungen, die für den Notfall mitverantwortlich sein könnten?

Wichtige Notfallnummern in der BRD

Notrufnummer für sofortige Hilfe:

112 - Feuerwehr und Rettungsdienst

110 - Polizei

Überall in Deutschland sind niedergelassene Ärzte/Ärztinnen im Einsatz, die Patienten/Patientinnen in dringenden medizinischen Fällen ambulant behandeln – auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen. Die Nummer funktioniert ohne Vorwahl, gilt deutschlandweit und ist kostenlos – vom Festnetz und mobil.

Den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** erreicht man unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer: **116 117**.

Giftinformationszentrum der Länder

In jedem Vergiftungsfall sollte so schnell wie möglich ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Giftnotrufzentralen sind rund um die Uhr von Ärzten/Ärztinnen besetzt. Dort erfährst du, wie du dich im Vergiftungsfall zu verhalten hast.

Notruf für Thüringen, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen:

0361.73 07 30

Das **Informationstelefon zur Suchtvorbeugung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist unter der Nummer

0221.89 20 31 erreichbar. Auf Wunsch können hier nähere Informationen zu Beratungsstellen vor Ort vermittelt werden.

Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline
(24 Stunden erreichbar): **01806.313031**
www.sucht-und-drogen-hotline.de

Die **Telefonseelsorge** bietet eine kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann an geeignete Beratungsstellen weiterverweisen: **0800.1110111** oder **0800.1110222**

Nummer gegen Kummer ist ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen (14:00–20:00 Uhr): **0800.1110333**

Elterntelefon (Nummer gegen Kummer) anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz: **0800.111055**

Spezielle Ansprechpartner:innen für Thüringen

Solltet ihr in Thüringen auf der Suche nach Beratungsstellen sein, ist **Thüringer Landesstelle für Suchfragen e. V.** direkter Ansprechpartner: **0361.746 45 85**
www.tls-suchtfragen.de

Natürlich könnt ihr euch bei Fragen auch direkt an die **Drogerie** wenden. Wir sind in der Regel von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter folgender Nummer erreichbar: **0361.6020866**

Ihr könnt uns aber auch gerne eine E-Mail an drogerie@sit-online.org senden.

Weitere Infos zu Safer Nightlife, psychotropen Substanzen und Safer Use findet ihr auf www.drogerie-projekt.de

Quellenverzeichnis

Drug Scouts (Safer-Nightlife-Projekt Leipzig)
www.drugscouts.de

DrogenGenussKultur
(Informationsplattform zu Psychedelika)
www.drogenkult.net

Handbuch Psychoaktive Substanzen
*Fachbuch von Maximilian von Heyden,
Hendrik Jungarberle, Tomislav Majić (Hrsg.)*



DROGERIE

Drogenaufklärung & Beratung

Impressum

Herausgeber
DROGERIE
Safer-Nightlife in Thüringen

Ein Projekt des Präventionszentrums der SiT
- Suchthilfe in Thüringen gGmbH.

www.drogerie-projekt.de
Telefon: 0361.602 08 66
E-Mail: drogerie@sit-online.org

Gestaltung
Stefan Kowalczyk – www.kowaly.de

Förderung
Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie

Neuaufgabe 2025

DROGERIE Substanzbroschüren

Substanz-Information zu:

- Ecstasy (MDMA)
- Kokain
- Alkohol
- Crystal
- Heroin
- Kateamin
- Cannabis
- DMT
- GHB / GBL / BDO
- Lachgas
- LSD
- Meskalin
- Nikotin
- Psilos
- Speed



Mehr Infos unter:

praevention-info.de/drogerie/

