



Tabak

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions



Tabak ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Nachtschattengewächse.

Christoph Kolumbus brachte die Tabakpflanze im 15. Jahrhundert von den Bahamas nach Europa. Das Rauchen von Tabak verbreitete sich dann vermehrt ab dem 17. Jahrhundert. Tabak wurde zunächst in der Pfeife geraucht. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts begann die industrielle Produktion und Vermarktung von Tabak in Zigarettenform.



Hauptwirkstoff

- Nikotin



Rechtlicher Status

- Legal
- Verkauf und Abgabe an unter 18-Jährige verboten
- Rauchverbot:
 - in öffentlichen Gebäuden (z.B. in Schulen, Krankenhäusern)
 - in Bars, Cafés, Restaurants
 - in überdachten Sport- und Freizeitstätten
 - auf Sportplätzen (wenn unter 16-Jährige Sport treiben), Spielplätzen
 - im Auto (wenn unter 12-jährige Kinder mitfahren)
- Gesetz gilt für Tabakwaren und elektronische Zigaretten



Konsumformen

- Meistens geraucht (Zigarette, Zigarre, Pfeife, Shisha)
- Seltener gekaut oder geschnupft (Schnupftabak, Kautabak)





Wirkungseintritt und -dauer

- **Eintritt:** ca. 10 Sekunden nach dem Inhalieren
- **Dauer:** ca. 10 - 30 Minuten



Wirkungen

- Anregend, stimulierend
- Beruhigend, entspannend
- Steigert Aufmerksamkeit, Konzentration
- Mildert Stress und Angstgefühle
- Dämpft Hunger und regt die Verdauung an



Risiken und Nebenwirkungen

- Geruchs- und Geschmackssinn sind eingeschränkt
- Blutgefäße verengen sich
- Blutdruck und Herzfrequenz steigen
- Schwindelgefühle, Kopfschmerzen
- Husten bis zum Brechreiz
- Produktion von Magensäure ist erhöht
- Sauerstoffmenge im Blut verringert sich



Langfristige Risiken

- Abhängigkeit
- Parodontitis: Zahnfleischentzündung, Zahnverlust
- Frühzeitige Hautalterung
- Erektionsstörungen, Impotenz, verminderte Fruchtbarkeit
- Atemwegserkrankungen: „Raucherhusten“, chronische Bronchitis, Lungenentzündung,
- Asthma, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Krebserkrankungen: Lunge, Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, „Raucherbein“

Gut zu wissen...

- ✓ Nikotin macht schnell abhängig - auch im Kindes- und Jugendalter. Viele Konsumenten werden süchtig.
- ✓ Viele gesundheitliche Folgen des Rauchens entstehen in erster Linie nicht durch das Nikotin, sondern durch den Tabakrauch. Dieser ist ein komplexes Gemisch aus über 5000 Substanzen, darunter zahlreiche giftige und krebserzeugende Stoffe. Es gibt keine „ungefährliche“ Rauchdosis.
- ✓ Regelmäßiges Rauchen verkürzt das Leben um durchschnittlich 10 Jahre. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann die gesundheitsgefährdende Entwicklung zumindest teilweise rückgängig machen. Je früher dies erfolgt, desto stärker gleicht sich das Risiko wieder an das Niveau eines Nichtraucher an.
- ✓ Auch Passivrauchen kann Beschwerden und Krankheiten verursachen oder verschlimmern. So erhöht sich z.B. das Risiko für Atemwegserkrankungen, Herzerkrankungen, Schlaganfall und Lungenkrebs. Es gibt keinen „unbedenklichen“ Grenzwert für Tabakrauch. Das bedeutet: auch „ein bisschen“ Rauch in der Luft kann gefährlich sein. In diesem Sinne zielen die bestehenden Rauchverbote primär auf den Schutz der Nichtraucher vor den Folgen des Passivrauchens.

Sind Shishas weniger schädlich als Zigaretten?

- In einer Shisha (*Wasserpfeife*) wird meist aromatisierter Tabak (*Apfel, Mango, Schokolade etc.*) geraucht.
- Die Wirkungen und Risiken sind ähnlich wie beim Zigarettenkonsum.
- Die Schadstoffe des Rauchs werden nicht durch das Wasser herausgefiltert.
- Sofern der Shishatabak Nikotin enthält (*es gibt nikotinfreie Produkte*), besteht auch beim Rauchen einer Shisha das Risiko der Entwicklung einer Nikotinabhängigkeit.



Ist die E-Zigarette eine Alternative zum Tabakrauchen?

- Elektronische Inhalationsprodukte (*E-Zigarette/ E-Shisha*) erzeugen ohne Verbrennung einen Dampf, der inhaliert wird.
- Es gibt Füllungen („*Liquids*“) mit und ohne Nikotin.
- Beim Verdampfen werden insgesamt weniger Schadstoffe freigesetzt als bei der Verbrennung von Tabak, allerdings gibt es noch keine längerfristigen Untersuchungen zur Gesundheitsgefährdung.
- Die E-Zigarette kann eine Ausstiegshilfe für Tabakraucher sein.
- Den größten gesundheitlichen Gewinn erzielt man jedoch, wenn man weder raucht noch „dampft“.
- Insbesondere Kinder und Jugendliche, die bisher keine Zigaretten oder andere Tabakwaren rauchen, können mit vermeintlich harmlosen E-Zigaretten/E-Shishas zum Rauchen von nikotinhaltigen Produkten verleitet werden.



Führt ein Rauchstopp automatisch zur Gewichtszunahme?

In den ersten Monaten nach der letzten Zigarette nehmen ehemalige Raucher im Durchschnitt 2-4 kg zu.

Das hat zwei Gründe:

- Nikotin „verbrennt“ ca. 200 Kalorien zusätzlich am Tag. Wenn dem Körper kein Nikotin mehr zugeführt wird, sinkt der Grundumsatz (*täglicher Kalorienbedarf*), es werden weniger Kalorien verbraucht.
- Zum anderen entfällt die appetithemmende Wirkung des Nikotins. Häufig werden dann Süßigkeiten oder zuckerhaltige Nahrungsmittel als „Ersatzbefriedigung“ benutzt. Wenn man stattdessen Obst und Gemüse zu sich nimmt und sich regelmäßig bewegt, braucht man keine problematische Gewichtszunahme zu befürchten. Selbst wer wirklich ein paar Kilos zulegt – die gesundheitlichen Vorteile eines Rauchstopps wiegen dies um ein Vielfaches auf!

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, findet verschiedene Angebote zur Unterstützung auf:

www.tabac-stop.lu

Aufhören lohnt sich!

Egal, wie viel und wie lange man geraucht hat:

- Nach wenigen Stunden wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt.
- Nach 24 Stunden verringert sich das Risiko von Herzanfällen.
- Nach 2-3 Tagen kann man besser riechen und schmecken.
- Nach 2-3 Wochen verbessern sich Kreislagsituation und Lungenfunktion.
- Im Laufe der rauchfreien Jahre sinken die Risiken für Schlaganfall, Lungenkrebs und andere Krebserkrankungen.



Es gibt keinen Konsum von legalen und illegalen Drogen ohne Risiko!

Beim Konsum jeder legalen und illegalen Droge hängen die subjektiv empfundenen Wirkungen von verschiedenen Faktoren ab (*Konsumform, Dosis, Alter, Geschlecht, Umfeld, Stimmungslage sowie Erfahrung und Erwartung*).

Der Konsum jeder Droge kann zu einer Abhängigkeit führen.

Vom Konsum legaler und illegaler Drogen ist abzuraten:

- Im Jugendalter (*körperliche und psychische Entwicklung*)
- Im Straßenverkehr und bei anderen Tätigkeiten, die einen „klaren Kopf“ erfordern (z.B. *Sport, Bedienen von Maschinen ...*)
- Am Arbeitsplatz / in der Schule
- Während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens
- Bei Vorerkrankungen

Zudem ist besondere Vorsicht geboten:

- Wenn die Qualität des Produkts unbekannt ist und nicht kontrolliert werden kann
- Bei Mischkonsum, z.B. beim Konsum von Alkohol und anderen Drogen
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten

Wenn man bemerkt, dass es einer Person nach dem Konsum von legalen oder illegalen Drogen nicht gut geht, sollte man verantwortungsvoll handeln und sich um sie kümmern. Im Zweifelsfall den Notruf wählen und Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.



112



**Besoin d'informations sur les
drogues, les dépendances &
les services d'aide ?**

***Fragen zu Sucht, Drogen
& Hilfsangeboten?***

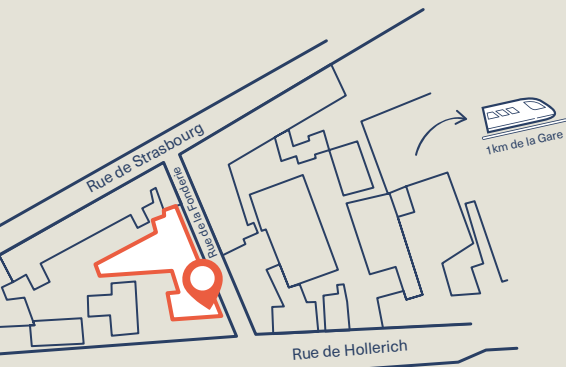


Fro No



T. 49 77 77-55

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu



CNAPA

**Centre National
de Prévention des Addictions**

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg

T + 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

Services :

Formations continues et conseils en matière de prévention des addictions et de la promotion de la santé

Informations sur la prévention des addictions, les dépendances et les services d'aide

Bibliothèque (catalogue en ligne) :
emprunts de livres et de matériel didactique :
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>

Angebote:

Weiterbildungen und Projektberatungen
zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Informationen zu Suchtprävention, zu Abhängigkeiten und Hilfsangeboten

Bibliothek (Online - Katalog): Ausleihe von Büchern und didaktischen Materialien
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>