



Zigaretten, Shisha, Snus und co.

Mag.^a (FH) Sandra Klinger-Puchmann MA

Um was geht's?

Tabak und
Nikotin

Nikotin-
abhängigkeit

Geld, Einstieg,
Rechtliches

Werbung und
Tabakindustrie

Tabak und
Umwelt

Rauchstopp

Tabak und Nikotin



Durch wen wurde der Tabak in Europa
"eingeführt"?

Wikinger

Napoleon

Christoph Kolumbus

Attila, der
Hunnenkönig

Warum produziert die Tabakpflanze Nikotin?

Es wird von jeder
Pflanze
produziert

Nikotin ist ein
Abbauprodukt
von Chlorophyll

Weil sie süchtig
ist

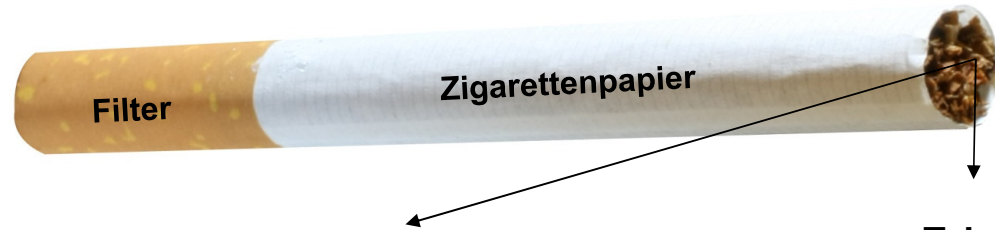
Als Mittel gegen
Fraßinsekten

Inhaltsstoffe von Zigaretten und -rauch

- 4.800 zum Teil giftige, reizende und krebserregende Stoffe

Bestandteile der Zigarette

(Auszug)



Tabak
(aus den Tabakblättern gewonnen)



Hauptwirkstoff:

Nikotin



Farblose, ölige Flüssigkeit zur Abwehr von Fraßinsekten

Zusatzstoffe, wie etwa:



Zucker:

Macht den Geschmack weicher



Kakao:

Macht den Rauch milder



Ammoniumchlorid:

Nervengift - verstärkt die Freisetzung von Nikotin

Inhaltsstoffe Zigarettenrauch

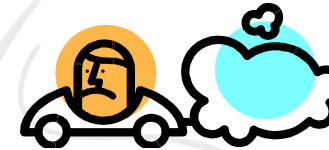
(nicht vollständig)



Nikotin:
starkes Nervengift
● **suchterzeugend**



Arsen:
Schädlingsbekämpfungsmittel
● **gesundheitsschädlich**
teilw. krebserregend



● **Kohlenmonoxid:**
Gefährliches Atemgift
z.B. in Abgasen
von Fahrzeugen



● **Teer:**
z.B. Straßenbelag



Blei:
Autobatterien
● **gesundheitsschädlich**
teilw. krebserregend



● **Methanol:**
Kraftstoff oder Kraftstoffzusatz

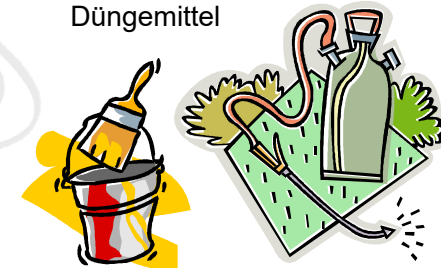


● **Ammoniak:**
Reinigungsmittel

● **Acetaldehyd:**
Farben, Parfums, Gummi,
Papier- u. Gerberindustrie

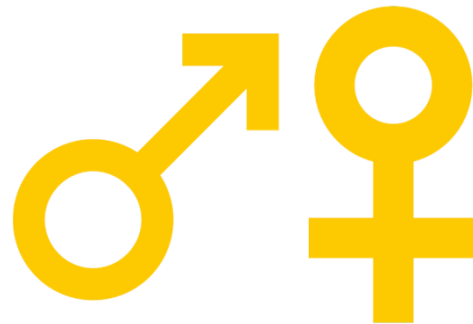


● **Formaldehyd:**
Farbstoffe, Arzneistoffe,
Düngemittel



Folgen des Tabakkonsums

- Augen (Grauer Star)
- Zähne (Parodontitis)
- Atemwege (COPD, Lungenentzündung....)
- Herz-Kreislauf (Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall.....)
- Krebs (Lunge, Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Harnleiter, Blase, Niere, Leukämie...)
- Stoffwechsel (Diabetes)



Folgen des Tabakkonsums

■ Impotenz



- Unfruchtbarkeit
- Schwangerschaftskomplikationen
- Osteoporose
- Gebärmutterhalskrebs
- Brustkrebs



Rauchen &
Verhütung mit
der Pille

Nikotin- abhängigkeit

Wie lange dauert es, bis das Nikotin beim Rauchen ins Gehirn gelangt?

10 Sekunden

1 Minute

30 Sekunden

5 Minuten

Kreislauf der Nikotinwirkung



Nikotin gelangt über Blutbahn ins Gehirn

Ausschüttung von Dopamin, Serotonin, Endorphinen, etc.

Belohnende Wirkung

Wirkung hält nur kurz, es kommt zum Nikotinentzug

Körper verlangt nach der nächsten Zigarette



Abhängigkeitspotential

- Je schneller eine Substanz wirkt, umso schneller macht sie abhängig
- Nikotin – sehr hohes Suchtpotential, weil..
 - ...es innerhalb von 7-10 Sekunden im Gehirn ist
 - ...es leicht verfügbar und akzeptiert ist
 - ...Zusatzstoffe (Zucker...) es erhöhen

Nikotin - Bivalentes Wirkungsspektrum

- In Stresssituationen wirkt es...
 -beruhigend, entspannend
- Bei Niedergeschlagenheit und Antriebsminderung wirkt es...
 - ...anregend, leistungssteigernd

(Batra et al. 2002)

Nikotin - Bivalentes Wirkungsspektrum

- Die jeweilige Wirkung ist abhängig von den Erwartungen, der Stimmung und der Situation der rauchenden Person.

(DHS 2003).

Geld,
Einstieg,
Rechtliches



Wie viel Geld geben Rauchende ca. aus, die ein Jahr lang täglich eine Schachtel Zigaretten rauchen?

800,-

1.800,-

1.080,-

2.080,-

Eigentlich hat mir die erste Zigarette gar nicht geschmeckt, aber...

- ...bei Wiederholtem Konsum verschwinden die unangenehmen Effekte
- Viele Faktoren beeinflussen den Einstieg

Einstieg

- Der Einstieg in ein Rauchverhalten erfolgt hauptsächlich in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter
- 96 Prozent haben bis zum Alter von 29 Jahren begonnen
(Statistik Austria 2019)

Rechtliche Grundlagen



Foto: Adobe tock

Jugendschutz zusammengefasst

Öffentlicher Aufenthalt von 5:00 bis 23:00 Uhr	bis 14 Jahre
Öffentlicher Aufenthalt von 5:00 bis 1:00 Uhr	14 bis 16 Jahre
Öffentlicher Aufenthalt unbegrenzt	ab 16 Jahre
Autostoppen (Online-Mitfahrbörsen)	ab 16 Jahre
Getränke ohne gebrannten Alkohol (Bier, Wein, Sekt)	ab 16 Jahre
Tabakwaren und verwandte Erzeugnisse (E-Zigaretten, CBD etc.)	ab 18 Jahre
Getränke mit gebranntem Alkohol, spirituosenhaltige Mischgetränke, "Alkopops"	ab 18 Jahre
Geldspielapparate und Sportwetten	ab 18 Jahre

Warum sind junge Menschen eine bedeutsame Zielgruppe?

Zigaretten sind für Jugendliche nicht so schädlich

Sie sind kritischer als Erwachsene

Sie entwickeln eine starke Bindung an die Zigarettenmarke

Sie sind selbstbewusster als Erwachsene

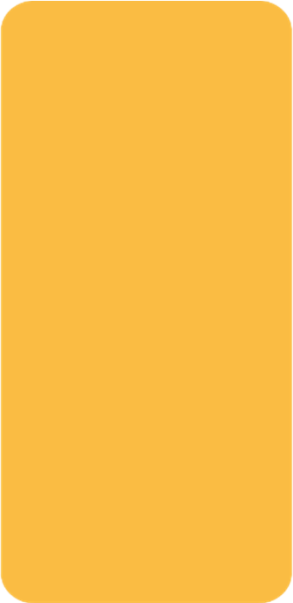

Snus – die bessere Alternative?

■ Stärkere Nikotinaufnahme

Zigarette bis zu 13mg, Aufnahme 2-3 mg	Snus bis zu 45mg, Aufnahme ca. 1/3 der Nikotinmenge <u>$45/3 = 15\text{mg}$</u>
--	--

■ Nikotinbeutel vs. Snus mit Tabak?

Wasserpfeife – die gute Alternative?

- 
- 
- Stärkere **Nikotinaufnahme**
(eine Wasserpfeife > 10 Zigaretten/Person)
 - Tiefere **Inhalation** → erhöhte Suchtgefahr
 - **Fruchtaromen** verdecken Nikotinaufnahme

Tabak und Umwelt

Wie lange kann der Abbau eines
Zigarettenfilters in Süßwasser dauern?


5 Jahre

10 Jahre

15 Jahre

2 Jahre

Tabak als Umwelt- und Menschenrechtsthema

- 
- Verschmutzung durch weggeworfene Zigarettenstummel
 - Umweltbelastung durch Tabakanbau
 - Kinderarbeit und Ausbeutung in den tabakanbauenden Ländern

www.feel-ok.at | www.unfairtobacco.org

Rauchstopp

Wie viele Rauchende wollen eigentlich gar nicht mehr rauchen, sondern würden lieber aufhören?

Jeder Zehnte

Jeder Dritte

Jeder Zweite

Jeder Fünfte

Rauchfrei Telefon / App





take control

Der Weniger-
Rauchen-Kurs

www.vivid.at



Danke