

## NIKOTINBEUTEL

Nikotinbeutel („Nic-Bags“) sind tabakfreie Produkte. Sie gelten als moderne Nachfolger des altbekannten Oraltabaks. Es handelt sich um kleine Beutelchen, die mit Nikotinsalzen, Zellulose, Zitronensäure und Aromen versetzt sind.

Nikotinbeutel werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten. Häufig werden Fruchtaromen verwendet. Sie werden unter die Ober- oder Unterlippe gelegt oder in die Backettasche geschoben. Hier geben sie Nikotin ab, das über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Die Nikotinbeutel enthalten Nikotinmengen von 6 bis max. 20 mg/Beutel. Die durchschnittliche Nikotinmenge liegt bei 9,5 Gramm.

## Risiken

Nikotinbeutel sind gesundheitsschädlich: Bereits gering dosierte Beutel können den Organismus und das Herz-Kreislauf-System so belasten, dass es zu Vergiftungen und Ohnmacht kommen kann. Das schnelle Anfluten des Nikotins im Gehirn kann zu einem „Nikotinschock“ führen, der sich durch Schwindel und Übelkeit sowie durch Herzklopfen, Kopfschmerzen, Blässe und Erbrechen bemerkbar macht. Auch epileptische Anfälle und eine Beeinträchtigung der Atemsteuerung sind möglich. Zudem kann der Nikotingehalt von Produkt zu Produkt stark schwanken.

Die gesundheitlichen Risiken von Nikotinbeuteln sind bislang noch nicht ausreichend erforscht. Was auf jeden Fall feststeht: Das enthaltene Nikotin macht schnell abhängig.

Außerdem kann allein von Nikotin ein eigenes Gesundheitsrisiko ausgehen. Insbesondere folgende Personengruppen sollten grundsätzlich keine nikotinhaltigen Produkte konsumieren: Kinder und Jugendliche, Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schwangere und Stillende.

## Gesetzeslage

Die Abgabe von Oraltabak ist in Deutschland untersagt – auch an Erwachsene. Allerdings gibt es hier immer wieder Ausnahmeregelungen und Änderungen, so dass einzelne Produkte dann doch zur Abgabe freigegeben sind.

Die Abgabe nikotinhaltiger Nikotinbeutel („Nic-Bags“) ist grundsätzlich untersagt – hier gibt es keine Ausnahmeregelungen. Sind die Beutel nikotinfrei, ist die Abgabe an Minderjährige erlaubt.

In Deutschland werden tabakfreie Nikotinbeutel einheitlich als Lebensmittel eingestuft. Seit 2021 sind sie im freien Handel verboten. Über den Online-Handel sind sie allerdings erhältlich.

wasser  
lunger  
pfeifer

sauberdrauf!  
mindzone.info

## WASSERPFEIFE (SHISHA)

In der Shisha wird meist Tabak mit Fruchtaromen oder ähnlichen Geschmacksrichtungen (z. B. Apfel, Kirsche, Vanille, etc.) geraucht. Der darin entstehende Rauch wird über einen gefüllten Wasserbehälter in die Lungen gesogen. Wasserpfeifentabak ist ein spezieller feuchter Tabak, der aus einer Mischung von Tabak, Melasse und Glycerin besteht. Er ist deutlich feuchter als Zigaretten-Tabak und nicht mit gewöhnlichem Tabak zu vergleichen. Wegen seines hohen Feuchthaltemittelanteils (ca. 20 bis 40 %) hat er meistens eine klebrige, teigartige Konsistenz.

## Risiken

Das abgekühlte Wasser und die Anreicherung mit Fruchtaromen mildern den scharfen Tabakrauch ab. Dadurch kratzt es weniger im Hals und der Rauch kann tiefer inhaled werden als Zigarettenrauch. Dies kann besonders für unerfahrene Konsumierende gefährlich sein und die Shisha als Einstiegsmittel in den Nikotinkonsum werden lassen.

Die Risiken des Konsums von Wasserpfeifentabak sind nicht geringer als die von Zigaretten-Tabak. Die Menge des aufgenommenen Nikotins ist beim Rauchen von Wasserpfeifen deutlich höher als bei Zigaretten. Damit liegt das Abhängigkeitspotential von Wasserpfeifen sogar über dem von Zigaretten. Dies kann den Einstieg in den regelmäßigen Nikotinkonsum fördern.

Neben Nikotin werden im Rauch von Wasserpfeifen weitere krebserzeugende Substanzen, z. B. Arsen, Chrom und Nickel, in hohen Konzentrationen nachgewiesen. Die Schadstoffe Teer und Kohlenmonoxid werden sogar in größeren Mengen aufgenommen als bei filterlosen Zigaretten.

Die Gesundheitsrisiken des Shisha-Rauchens sind denen des Zigaretten-Rauchens ähnlich: Wie beim Zigaretten-Rauchen können die krebserregenden Stoffe im Rauch der Wasserpfeife Krebs in der Lunge und Mundhöhle auslösen. Bei einigen Shisha-Rauchern wurde zudem Krebs an der Lippe festgestellt.

Darüber hinaus kann es zu einer Verschlechterung der Lungenfunktion sowie einem gehäuften Auftreten von Herzerkrankungen kommen. Die gemeinschaftliche Nutzung von Wasserpfeifen kann die Übertragung von ansteckenden Infektionskrankheiten begünstigen, wie z. B. Tuberkulose, Hepatitis und Herpes.

## Gesetzeslage

Für das Rauchen von Wasserpfeifen gelten die gleichen Vorschriften des Jugendschutzgesetzes (JuSchG), die für den Konsum von Zigaretten oder anderen Tabakprodukten gültig sind:

Shisha-Rauchen ist erst ab 18 Jahren erlaubt. Auch der Verkauf von Wasserpfeifentabak an Jugendliche unter 18 Jahren ist verboten.

## Tipps für diejenigen, die es nicht lassen können:

- Verwende ein eigenes Mundstück zum Rauchen.
- Versuche möglichst nicht tief zu inhalieren.
- Möglichst immer frisches Wasser einfüllen.
- Wasserpfeifentabak mit deklarierten Feuchthaltemitteln (möglichst unter 30 %) verwenden.
- Zwischendurch immer wieder mal frische Luft tanken, nach draußen gehen und Räume, in denen geraucht wird, regelmäßig durch Öffnen der Fenster stoßlüften.
- Höchstens einmal pro Woche rauchen und den Tabak so niedrig wie möglich dosieren.
- Achte auf die Warnsignale deines Körpers, z. B. Übelkeit, Unwohlsein, Schwindel, etc.
- Psychische Reaktionen beobachten, z. B. gedankliche Fixierung aufs nächste Rauchen.

Bei Fragen oder Problemen kann man sich anonym an das Mindzone-Team wenden unter: [beratung.mindzone.info](mailto:beratung.mindzone.info)



mindzone.info  
info@mindzone.info

Weitere und stets aktuelle Informationen findest Du unter [vapes.sauberdrauf.com](http://vapes.sauberdrauf.com) und [shisha.sauberdrauf.com](http://shisha.sauberdrauf.com)



VAPES  
E-ZIGARETTEN  
SHISHA  
SNUS  
& CO

sauberdrauf!  
mindzone.info

## E-ZIGARETTEN

Bei E-Zigaretten wird auf elektronischem Weg Dampf erzeugt. Sie bestehen aus einem Akku, einem Verdampfer, einem Tank für die Betriebsflüssigkeit (Liquid), die in der Zigarette vernebelt wird, und einem Mundstück.

Beim Gebrauch der E-Zigarette wird das Liquid erhitzt und der dabei entstehende Dampf inhaliert.

Die Hauptbestandteile in den Liquids sind: Propylenglykol, Glycerin, Aromastoffe mit verschiedenen Geschmacksrichtungen (z. B. fruchtig wie Apfel) und Nikotin. Manchmal werden auch Liquids ohne Nikotin verwendet. Die genaue Zusammensetzung des Liquids ist je nach Produkt unterschiedlich.

E-Zigaretten sind als Mehrweg- oder Einwegprodukte zu erwerben. Bei Mehrweg-E-Zigaretten kann das Liquid nachgefüllt und nach Belieben gewechselt werden.

## E-VAPES

E-Vapes sind meist Einwegprodukte mit bunter Aufmachung. Es gibt sie in verschiedenen Formen und Geschmacksrichtungen. Sie bestehen in der Regel aus einer Batterie, einem Verdampfer mit Mundstück und einem Behälter mit der zu verdampfenden Betriebsflüssigkeit. Durch das Ziehen am Mundstück wird die aromatisierte Flüssigkeit erhitzt, in Dampf umgewandelt und in ähnlicher Weise inhaliert wie der Tabakrauch von herkömmlichen Zigaretten.

Die Geräte, die aus einem Akku, Plastik und Aluminium bestehen, sind nach ca. 600 Zügen aufgebraucht und müssen im Sondermüll entsorgt werden. Sie können nicht nachgefüllt und der Akku nicht aufgeladen werden. An den Umweltschutz denken - Einwegprodukte sind keine gute Idee.

## Risiken

Die Gesundheitsrisiken von E-Zigaretten und E-Vapes unterscheiden sich kaum. Im Dampf, der beim Erhitzen der Liquids entsteht, wurden zahlreiche Schadstoffe entdeckt. Darunter sind auch krebserregende Substanzen. Hinzu kommt: Die meisten Liquids enthalten Nikotin – das macht körperlich und psychisch abhängig. Je früher der Einstieg, desto höher ist das Risiko, abhängig zu werden.

Zudem schadet Nikotin während einer Schwangerschaft dem ungeborenen Kind.

Der Dampf von E-Zigaretten reizt die Schleimhäute und die Atemwege. Das aus den Liquids erzeugte Aerosol (Dampf bzw. Gasgemisch) besteht aus feinen und ultrafeinen Flüssigkeitspartikeln, die beim Inhalieren tief in die Lunge gelangen können, sich dort ablagern und Zellschädigungen und Entzündungsreaktionen auslösen können.

Wenn die Liquids (z. B. CBD-Liquids mit Cannabis-Öl) selbst gemischt werden, kann es gefährlich werden. So sind z. B. gesundheitliche Probleme mit verunreinigtem Cannabis- oder Vitamin E-Öl aufgetreten, aber auch mit diversen Produkten, die in Online-Shops angeboten und importiert werden. Für diese Produkte gibt es keine Qualitätskontrollen!

Verunreinigte Liquids können zu schweren Lungenentzündungen führen, Blutgefäße können beschädigt werden.

Auch werden häufig falschdeklarierte Produkte über Online-Shops angeboten: z. B. vermeintlich harmlose CBD-Liquids, die statt CBD (Cannabidiol) hochpotente, völlig unerforschte synthetische Cannabinoide enthalten und lebensgefährliche Überdosierungen bzw. schwere Vergiftungen verursachen können.

Die möglichen Gesundheitsrisiken durch die mittel- oder langfristige Nutzung von E-Zigaretten sind bislang noch nicht ausreichend erforscht.

## Kann man E-Zigaretten risikoarm konsumieren?

E-Zigaretten sind keine gesundheitlich unbedenklichen Produkte. Wenn sie bei einem Rauchstopp richtig eingesetzt werden, können sie allerdings den Ausstieg aus dem Tabakkonsum erleichtern.

Bei E-Zigaretten und Vapes ohne Nikotin kann man davon ausgehen, dass sie nicht süchtig machen. Schädliche Stoffe in den Liquids gelangen aber trotzdem in den Körper und sind alles andere als harmlos.

Die Tabakindustrie versucht E-Zigaretten und Vapes als gesündere Alternative zu herkömmlichen Zigaretten zu verkaufen. Weil Nikotin u. a. schnell süchtig macht, kann man das Dampfen definitiv nicht als „gesund“ bezeichnen.

Hinzu kommt, dass auf den Verpackungen nicht immer korrekte Informationen zu den Inhaltsstoffen angegeben sind. Für Konsumierende ist es oft schwierig zu wissen, was in den Produkten enthalten ist. Auch werden über Online-Shops oft „Fake-Produkte“ angeboten, die nicht den EU-Richtlinien entsprechen.



## TABAKERHITZER

Tabakerhitzer sind ebenfalls elektronische Geräte mit einem Akku zum Aufladen. Anstelle eines Liquids werden in Tabakerhitzen Tabakstifte (sog. Heatsticks) auf 220 bis 350 Grad erhitzt. Heatsticks enthalten Nikotin und sind außerdem mit viel Glycerin versetzt. Beim Erhitzen des Tabaks entstehen Dämpfe, die über ein Mundstück inhaliert werden.

## Risiken

Auch der Dampf (Aerosol) von Tabakerhitzen enthält viele Schadstoffe und kann Atemwege und Augen reizen. Stoffe, die auch im Rauch herkömmlicher Zigaretten vorkommen, sind zum Teil in geringeren Mengen vorhanden. Dazu gehören Teer, Kohlenmonoxid und manche krebserzeugende Stoffe. Aber auch wenn beim Konsum von Tabakerhitzen insgesamt weniger Schadstoffe aufgenommen werden, können schädliche Folgewirkungen nicht ausgeschlossen werden. Hinzu kommen das Abhängigkeitspotenzial und mögliche Gesundheitsrisiken durch Nikotin.

## Gesetzeslage

Seit 2016 ist in Deutschland laut § 10 des Jugendschutzgesetzes (JuSchG) geregelt, dass Kinder und Jugendliche nikotinhaltige Produkte (Tabakwaren oder deren Behältnisse) weder kaufen noch konsumieren dürfen.

Zu den Tabakwaren gehören: Zigaretten, E-Zigaretten, E-Shishas, nikotinfreie E-Zigaretten und E-Shishas, Zigarillos, Tabak und Schnupftabak.

Sämtliche Tabakwaren dürfen damit erst ab 18 Jahren legal geraucht werden.

Das Verkaufs- und Konsumverbot gilt sowohl für nikotinhaltige Liquids als auch für Liquids ohne Nikotin. Demnach ist auch das Rauchen von Vapes ohne Nikotin erst ab 18 Jahren gestattet.

Konkret bedeutet dies, dass E-Zigaretten oder E-Shishas, in denen Flüssigkeit durch ein elektronisches Heizelement verdampft wird und der Dampf eingeatmet wird, nicht von Kindern und Jugendlichen erworben oder konsumiert werden dürfen.



## ORALTABAK UND NIKOTINBEUTEL

Bei Oraltabak (manchmal auch „Snus“ genannt) und Nikotinbeutel („Nic-Bags“) handelt es sich um kleine Beutel, die Tabak oder Nikotinsalze enthalten. Sie werden im Mund (oral) konsumiert und in die Bockentasche gelegt. So gelangt das enthaltene Nikotin über die Schleimhaut in den Körper.

Der Hauptunterschied zwischen Oraltabak und Nikotinbeutel ist, dass Nikotinbeutel tabakfrei sind.

Oraltabak ist Kautabak, der entweder gekaut oder „gелutscht“ wird. Es gibt ihn lose oder portioniert. Produkte aus Kautabak bestehen aus größeren Tabakstücken oder Tabakbeuteln.

Die Tabakbeutel werden unter die Oberlippe geschoben und einige Zeit, bis Wirkung und Geschmack nachlassen, zwischen Bockentasche und Zahnfleisch im Mund behalten. Das enthaltene Nikotin gelangt über die Schleimhaut in den Körper. Tabakbeutel können eine sehr hohe Nikotinmenge abgeben.

## Risiken

Oraltabak enthält über 20 krebserregende Stoffe, darunter giftige N-Nitrosamine. Bei Gebrauch können Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit und Atembeschwerden auftreten. Bei hohen Dosen kann es zu Atemstillstand kommen.

Viele Konsumierende leiden unter einer Erkrankung der Mundschleimhaut. Es besteht zudem ein sehr hohes Risiko für Zahnfleischschwund. Krebserkrankungen der Mundhöhle, der Lunge und der Bauchspeicheldrüse treten bei Konsumierenden häufiger auf.

