

FACTSHEET NIKOTINPRODUKTE



Jedes hier aufgeführte Produkt enthält Nikotin und kann rasch zu einer Suchterkrankung führen.

Zigaretten

- Zigaretten sind das meistgenutzte Tabakprodukt.
- Der Zigarettenrauch enthält rund 250 schädliche und 70 krebserregende Substanzen.
- Die meisten Schadstoffe entstehen bei der Verbrennung des Tabaks.
- Handgerollte Zigaretten sind gleich schädlich wie gekaufte Zigaretten.
- Risiken: Lungenkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, chronische Lungenerkrankungen wie z.B. COPD, Unfruchtbarkeit, Erblindung und viele weitere...
- 24% der Jugendlichen rauchen herkömmliche Zigaretten aus der Packung.



E-Zigaretten/Vapes

- E-Zigaretten und Vapes sind dasselbe. Umgangssprachlich nennt man Einweggeräte Vapes und wiederverwendbare Geräte E-Zigaretten.
- Alle E-Zigaretten beinhalten u.a. eine Batterie sowie eine Flüssigkeit (Liquid) mit Nikotin, Aromastoffen und weiteren Chemikalien, welche verdampft und inhaliert wird.
- Besonders Einweggeräte stellen ein grosses Umweltproblem dar. Viele Geräte werden nicht korrekt entsorgt.
- Die vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen machen das Produkt besonders attraktiv.
- Risiken: mögliches Einatmen von Schwermetallen, Reizung der Atemwege, Entzündungen, Atemwegserkrankungen, etc. Da Langzeitstudien fehlen, sind viele Auswirkungen noch unbekannt.
- 22,5% konsumieren Vapes mit Nikotin, 7,5% ohne Nikotin.



Viele Risiken des Konsums von E-Zigaretten sind noch unbekannt. Langzeitstudien fehlen.



Snus/Nikotinbeutel

- Snus sind kleine braune oder weisse Beutel, welche gemahlenen Tabak und Nikotin enthalten. Nikotinbeutel enthalten keinen Tabak, sondern nur Nikotin.
- Die Beutel werden zwischen Zahnfleisch und Oberlippe platziert. Speichel löst das Nikotin, welches über die Mundschleimhaut aufgenommen wird.
- Snus und Nikotinbeutel enthalten oft sehr viel Nikotin. Damit verbunden ist ein sehr hohes Suchtpotenzial. Der hohe Nikotingehalt kann auch zu Schwindel, Übelkeit und Ohnmacht führen.
- Nikotinbeutel enthalten weniger krebserregende Stoffe als Snus. Es herrscht jedoch eine grosse Unklarheit darüber, was die Stoffe in Nikotinbeuteln im Körper bewirken.
- Risiken: Zahnfleischschwund, Zahn- und Zahnfleischverfärbungen, Karies, Mund- und Rachenkrebs
- 9,4% der Jugendlichen konsumieren Snus und 8,2% konsumieren Nikotinbeutel.



Shisha/Wasserpfeife

- Eine Shisha besteht unter anderem aus einem Wasserbehälter, einem Kohleteller, einer Rauchsäule und einem Schlauch. In den oberen Teil wird Tabak eingefüllt und über glühende Kohle erhitzt.
- Das Wasser kühlt den Rauch ab, damit dieser tiefer inhaliert werden kann.
- Shisha enthält dieselben giftigen und krebserregenden Stoffe wie herkömmliche Zigaretten.
- Es werden zusätzlich Aromastoffe beigefügt.
- Die Schädlichkeit wird von Jugendlichen oft stark unterschätzt.
- Risiken: dieselben wie beim Konsum von Tabakzigaretten sowie akute Kohlenmonoxidvergiftungen.
- Durch den oftmals mehrstündigen Konsum, bei welchem die Konsumierenden auch ständigem Passivrauch ausgesetzt sind, gilt die Shisha als sehr gesundheitsschädlich.
- 10,4% der Jugendlichen konsumieren Shisha.



Das Einatmen von Tabakrauch oder -dampf aus der Umgebungsluft wird als Passivrauchen betitelt. Dabei werden dieselben Schadstoffe eingeatmet wie beim eigenen Konsum.



Tabakerhitzer

- Tabakerhitzer sind Geräte, bei welchen ein kleiner Stick eingeführt wird, der Tabak beinhaltet.
- Der Tabak wird auf ca. 350 Grad erhitzt und somit nicht vollständig verbrannt.
- Risiken: ähnlich wie beim Konsum von Tabakzigaretten
- 2,2% der Jugendlichen konsumieren Tabakerhitzer.



Schnupftabak

- Schnupftabak ist feingemahlenes Tabakpulver.
- Davon wird eine Prise auf den Handrücken gestreut und mit der Nase eingeatmet.
- Nikotin wird über die Nasenschleimhaut aufgenommen.
- Risiken: Schädigung der Nasenschleimhäute, Beeinträchtigung des Geruchssinns, Entzündung oder Verstopfung der Nasengänge, geringes Krebsrisiko
- Es gibt nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen dazu.
- 11% der Jugendlichen konsumieren Schnupftabak.



Tabak stammt von der Tabakpflanze, welche natürlicherweise Nikotin enthält, womit sie sich vor Fressfeinden schützt. Nikotin kann aber auch künstlich hergestellt werden.



Tabakproduktegesetz

- Das neue Tabakproduktegesetz ist seit dem 1. Oktober 2024 in Kraft.
- Verkauf und Weitergabe sämtlicher Nikotinprodukte ist schweizweit erst ab 18 Jahren erlaubt.
- In Innenräumen ist neben dem Rauchen auch das Vapen (dampfen von E-Zigaretten) und die Nutzung von Tabakerhitzern verboten.

Quellen:

Neues Tabakproduktegesetz

Bundesamt für Gesundheit BAG. (o. D.). Tabakproduktegesetz.

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-zur-tabakpraevention/tabakpolitik-schweiz/tabpg.html>

Tabakerhitzer

Lanteri, L., Farsalinos, F., Mallock, M., Böss, B. & Burk, B. (2023). Factsheet zum IQOS-Tabakerhitzungsgerät [Report].

https://besofr.blaueskreuz.ch/fileadmin/Blaues_Kreuz/Testseite/Factsheet_zum_IQOS-Tabakerhitzungsgeraet.pdf

Konsumverbreitung der Produkte

Lungenliga Aargau (2024). Konsum von Tabak-, Nikotin- und Cannabisprodukten bei Jugendlichen in der Deutschschweiz.

https://www.lungenliga.ch/sites/default/files/documents/2024_factsheet-konsumumfrage.pdf

Zigaretten

Sucht Schweiz. (Dezember 2018). Factsheet-Dossier Nikotinprodukte. factsheet-dossier-nikotinprodukte-tabak-nikotin.pdf

Snus/Nikotinbeutel

Blaues Kreuz. (o.D.). Factsheet zu Snus.

https://besofr.blaueskreuz.ch/fileadmin/Blaues_Kreuz/besofr/Praevention/Lehrmittel/Factsheet_zu_Snus.pdf

RADIX (o. D.). Snus.

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/infos/nikotin/produkte/snus.cfm

E-Zigaretten /Vapes

E-Zigaretten: Wissenswertes zu elektronischen Zigaretten – AT Schweiz. (o. D.).

<https://www.at-schweiz.ch/de/wissen/produkte/e-zigaretten/>

Schnupftabak

at Schweiz. (o.D.). Schnupftabak. <https://www.at-schweiz.ch/documents/26/a526.pdf>

Shisha/Wasserpfeife

Lungenliga Schweiz. (2019). Wasserpfeife/Shisha: Tabak ist in jeder Konsumart schädlich.

https://www.lungenliga.ch/sites/default/files/documents/wasserpfeife_a4_d.pdf

Blaues Kreuz. (o.D.). Factsheet 3: Wasserpfeife/Shisha.

https://besofr.blaueskreuz.ch/fileadmin/Blaues_Kreuz/besofr/Praevention/Lehrmittel/Factsheet_Shisha_Schuurmans.pdf