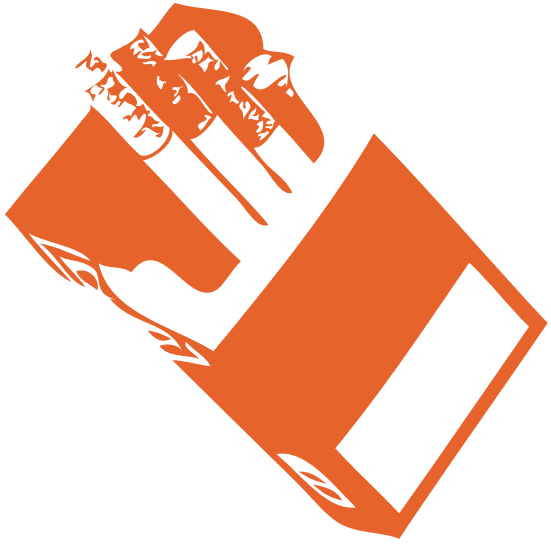
Let's talk about
TABAK

Hallo,

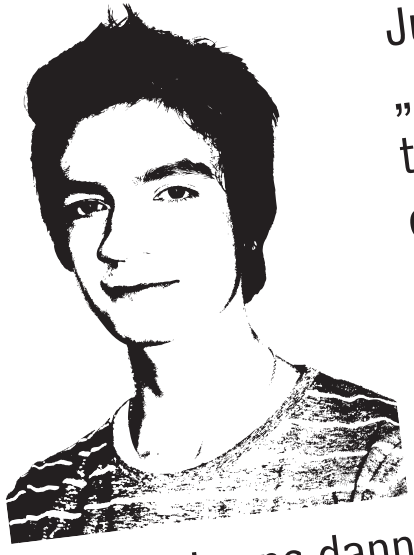
diese Broschüre wendet sich an alle, die sich über die Wirkungen von und die Gefahren durch Tabakkonsum informieren möchten.
Sie richtet sich auch an Leute, die bereits regelmäßig rauchen. Und an Personen, die sich deswegen um diese Menschen Sorgen machen.

Man muss nicht rauchen, aber wer es tut, sollte darüber Bescheid wissen.



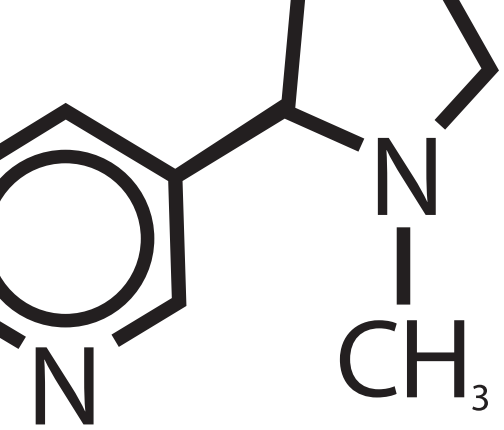
Hannah L.:
„Mein großer Bruder hat geraucht. Ich war schon immer neugierig darauf, wie das wohl schmeckt. Da habe ich mit 12 Jahren angefangen – ich wollte halt auch zu den Großen gehören.“

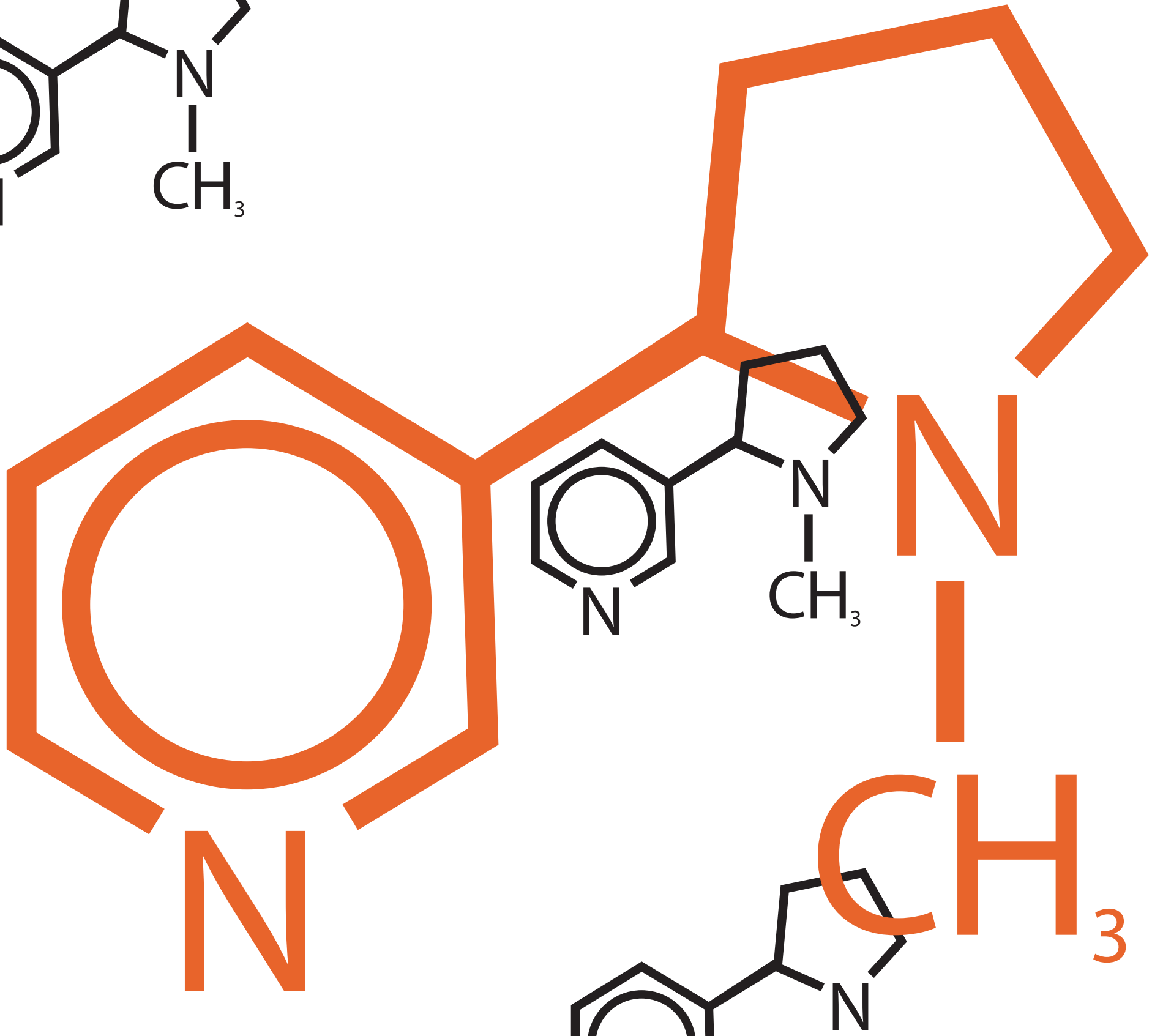
David H.:
„Wenn ich mal längere Zeit keine Zigarette rauche, dann kribbelt es so komisch unter meiner Haut. Dann rauche ich schnell eine und das unangenehme Gefühl ist weg.“



Julian P.:
„Am Wochenende treffen wir uns oft, bevor wir in die Disco gehen, in einem Lokal, wo man Wasserpfeife rauchen kann. Da setzen wir uns dann gemütlich zusammen, rauchen und quatschen. Das ist doch bestimmt nicht so gefährlich, es ist ja Fruchttabak und der Rauch wird durch das Wasser gefiltert!“

Laura K.:
„Eigentlich habe ich mit dem Rauchen nur angefangen, um Lars zu gefallen. Heute rauche ich eine Schachtel Zigaretten täglich. Ich würde gerne wieder aufhören, aber ich befürchte, dass ich dann zunehme.“


N
N
CH3


N
N
CH3
N
N
CH3
N

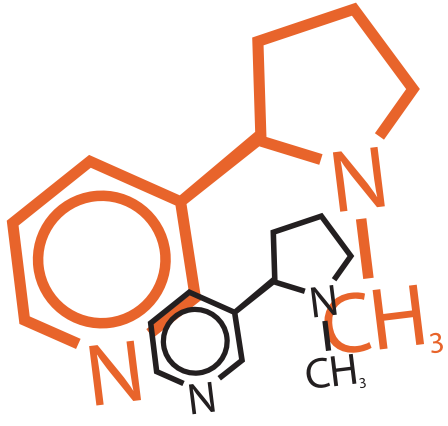
Tabak wird aus der Tabakpflanze…

(Nicotiana tabacum) gewonnen und gehört zur Familie der Nachtschattengewächse, wie z.B. auch die Tomate oder die Paprika. Als ursprüngliches Heimatland der Tabakpflanze gilt Süd- und Mittelamerika, wo Tabak von Ureinwohnern zu rituellen Zwecken genutzt wurde.

Der Wirkstoff Nikotin wird in den Wurzeln der Pflanze erzeugt und gelangt mit dem Wachstum in die zugespitzten Blätter. Diese enthalten zwischen 0,1 und 4% des Alkaloides Nikotin. In den getrockneten Blättern kann der Nikotingehalt bis zu 9% ansteigen.

Mit dem Einatmen von Zigarettenrauch werden bis zu 4000 chemische Stoffe aufgenommen: Davon sind ca. 200 nachgewiesen giftig und 70 krebserregend – nur 3 davon stehen auf der Zigarettenpackung!

Nikotin hat ein zweifaches Wirkungsspektrum. In geringer Dosis wirkt es stimulierend, bei höherer Dosis beruhigend und entspannend. Hungergefühle, Angst oder Aggressionen werden gemildert.



Recht

Die Abgabe von Tabakwaren (dazu zählt auch der Shisha Tabak/Frucht-Tabak) an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ist verboten.

Konsum

Die getrockneten Tabakblätter können sowohl in Tabakpfeifen, als auch gedreht als Zigaretten, Zigarillos oder Zigarren geraucht werden. Weniger verbreitet ist der Konsum von rauchlosen Tabakprodukten wie Schnupftabak, Kautabak oder Lutschtabak.

Als modern gilt vor allem bei Jugendlichen das Rauchen von Wasserpfeifen, die auch Shisha, Hubble-Bubble, Nagrileh oder Blubber genannt werden.

Dabei werden oft aromatisierte Fruchttabake mit Apfel- oder Cola-Geschmack etc. in Wasserpfeifen geraucht.

Rausch

Beim Rauchen werden etwa 30% des enthaltenen Nikotins freigesetzt, davon werden bei intensivem Inhalieren bis zu 95% vom Körper aufgenommen. Innerhalb acht Sekunden erreicht das inhalierte Nikotin das Gehirn und setzt dort seine Wirkung frei. Das rasche Einsetzen der Wirkung ist einer der Hauptfaktoren bei der Entwicklung der Nikotinabhängigkeit.

High

- zur Clique (der Raucher) gehören
- Entspannung, Belohnung, Umgang mit Stress
- symbolhaftes Erwachsenenverhalten
- Unsicherheit und Langeweile überbrücken
- Gesprächseinstieg und Kontaktaufnahme („Hast du mal Feuer“)
- „cool“ aussehen
- gemütliches Ritual und Geselligkeit
- Minderung des Hungergefühls
- subjektiv empfundene Konzentration- und Gedächtnissteigerung

Low

- hohes Suchtpotential
- Gefahr einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit
- Krebsgefahr
- erhöhtes Risiko einer Herz- und Kreislauferkrankung
- Gefahr von Impotenz und Unfruchtbarkeit
- in der Schwangerschaft erhöhtes Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt
- Schädigung der Atemwege
- Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Raucherhusten
- Übelkeit
- schlechter Atem, Haut- und Zahnverfärbungen

safer use

- Beachten von Rauchverboten, Bestimmungen und Altersgrenzen des Jugendschutzgesetzes
- hinsichtlich der Schadstoffe im Tabakrauch sollte auf filterlose Tabakwaren verzichtet werden
- ein tägliches Limit an Tabakwaren (Zigaretten) setzen und sich daran halten
- konsumfreie Tage einplanen
- auf vitaminreiche Nahrung achten
- möglichst später Einstieg in den Tabakkonsum – früher Konsumbeginn steigert das Suchtrisiko!
- möglichst auf Wasserpfeifen (Shisha) verzichten, da mehr Gifte und Nikotin aufgenommen werden als bei filterlosen Zigaretten. Das Wasser reinigt nicht den Rauch, sondern kühlt diesen nur ab! Gefahr von Infektionskrankheiten durch gemeinsame Nutzung!

Verhalten im Notfall

- Bei Übelkeit an die frische Luft gehen oder für Frischluftzufuhr sorgen. Nacken, Unterarme und Kopf kühlen, ein Glas Wasser oder Tee trinken und eine ruhige Umgebung schaffen.
- Treten Kreislaufprobleme auf, sollte sich die Person hinlegen und die Beine hochlegen.

Bereits eine Dosis von 60 mg Nikotin kann für Erwachsene tödliche Folgen haben. Durch das „normale“ Zigaretten-rauchen kann diese Dosis jedoch nicht erreicht werden.

Bei Kleinkindern kann es allerdings durch eine verschluckte Zigarette zu gravierenden Vergiftungserscheinungen kommen – am besten sollte man sofort einen Arzt aufsuchen!

Probleme durch Tabak?

Für Tabakkonsumenten scheint das Rauchen in der Gegenwart kaum gefährlich zu sein, denn die unmittelbar empfundenen negativen Wirkungen sind relativ gering und harmlos. Es entsteht kein Rauschgefühl wie beispielsweise bei Alkohol oder illegalen Drogen. Schwerwiegende gesundheitliche Schäden treten oft erst nach einigen Jahren des Konsums auf. Das Gesundheitsrisiko kann so lange Zeit verleugnet werden. Die Entwicklung einer Nikotinabhängigkeit verläuft allerdings sehr schnell.

Wenn Sie merken, dass Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nachgelassen hat, Sie schon bei geringen Belastungen schnell in Atemnot kommen, Sie während einer längeren Rauchpause unruhig und schnell reizbar werden oder Konzentrationsschwierigkeiten auftreten, dann sollten Sie sich darüber Gedanken machen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Es gibt vielfältige Raucherentwöhnungsprogramme. Suchen Sie sich Unterstützung bei einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Die Beratung is

Tipps für Freunde und Angehörige

Wenn Sie sich Sorgen um einen Menschen machen, der raucht, dann können auch Sie etwas tun! Es ist vielleicht nicht leicht, weil Sie zunächst auf Unverständnis und Gegenwehr bei dieser Person stoßen – aber viel schlimmer wäre es, nicht zu reagieren und wegzuschauen.

Sie können die Person motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören. Ziehen Sie Grenzen in Bereichen und Situationen, in denen Sie es nicht dulden, dass geraucht wird. Leisten Sie keine Mitarbeit – holen Sie keine Zigaretten für die Person, leihen Sie kein Geld für den Kauf. Seien Sie unbequem und sprechen immer wieder an, dass Sie der Zigarettenrauch stört.

Motivieren Sie die Person, sich zu Raucherentwöhnungskursen anzumelden und diese regelmäßig zu besuchen. Als wirkungsvollste Entwöhnungsmethode gilt eine Kombination aus verhaltenstherapeutischen Selbstkontrollprogrammen und eine Milderung der Entzugssymptome durch Nikotinersatzpräparate wie z.B. Nikotinpflaster, -kaugummi, -tabletten oder -nasenspray).

t vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht!

Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist ver

Suchtberatungsstellen
in ihrer Nähe unter **www.bzga.de**
➔ Service ➔ Beratungsstellen

Sucht & Drogen Hotline **01805 – 313031**
(anonym, rund um die Uhr besetzt)

Notarzt/ Rettungsdienst **112**

Die fünf „W-Fragen“ für Notrufe

Welche Art des Notfalls bzw. der Verletzung liegt vor? Wie viele Personen sind betroffen? Wo geschah es? Was geschah? Warten auf Rückfragen!

release U21
Prävention Information Beratung

PAUL LECHLER STIFTUNG

Stempel

Diese Broschüre wurde gefördert durch die Paul Lechler Stiftung

© release Stuttgart e.V.

Villastrasse 11, 70190 Stuttgart
0711/60173730
release-villa@release-drogenberatung.de
www.release-drogenberatung.de

Design und Foto Marlene Zimsak