



Elternbrief zu

# Vapes, E-Zigaretten und Co.

Liebe Eltern,

sogenannte Vapes sind derzeit bei jungen Menschen stark im Trend. Mit diesem Elternbrief möchten wir Sie über Vapes und Co. informieren und Sie insbesondere auf die gesundheitlichen Risiken aufmerksam machen. So können Sie gut informiert das Gespräch mit Ihren Kindern suchen.



## Gesundheitliche Risiken:

### Rauchlose Tabakprodukte (Snus)

Rauchlose Tabakprodukte wie Kautabak, Lutschtabak und Schnupftabak sind weniger schädlich als gerauchte Produkte, aber keinesfalls risikofrei. Sie enthalten krebserregende Substanzen, die besonders das Risiko für Mundhöhlen-, Speiseröhren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs erhöhen. Auch Entzündungen des Zahnfleisches und andere Mundgesundheitsprobleme treten häufiger auf. Der Nikotingehalt in diesen Produkten ist meist deutlich höher als in rauchbaren Tabakprodukten.

### Elektronische Zigaretten und Tabakerhitzer

Elektronische Zigaretten und Tabakerhitzer gelten als weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten, sind jedoch keineswegs zu verharmlosen. Die Aerosole dieser Produkte enthalten gesundheitsschädliche Substanzen. Beim Vaping werden chemische Lösungen, sogenannte E-Flüssigkeiten, auf hohe Temperaturen erhitzt und der dabei entstehende Dampf inhaliert.

**Das Problem: Die Mehrzahl der aromatisierten Inhaltsstoffe ist bislang nicht toxikologisch untersucht worden.** Auch über mögliche Wechselwirkungen zu anderen Bestandteilen der Liquids und deren Erhitzungsprodukten ist wissenschaftlich bislang wenig bekannt.

Die Aromen fördern nicht nur den Einstieg in den späteren Konsum von Tabakzigaretten, sondern erleichtern zudem die Aufnahme schädlicher Stoffe wie Nikotin über die Lunge in den Körper – auch deshalb, weil beim Vaping tiefer und häufiger inhaliert wird. Mögliche Folgen von Vaping können sein:

- Nikotin ist ein stark süchtig machender Stoff, es besteht die Gefahr der **Abhängigkeit**.
- **Beeinträchtigung der Herzmuskelzellen:**  
Bestimmte Aromen können Entzündungsprozesse fördern und körperliche Abwehrmechanismen unterdrücken.
- **Erhöhter Blutdruck und Herzfrequenz:**  
Nikotin stimuliert das sympathische Nervensystem. Adrenalin wird freigesetzt und der Gefäßtonus steigt. Die Folge: Blutdruck und Herzfrequenz steigen.
- **Entzündungen und oxidativer Stress:**  
Vaping kann Entzündungen und oxidativen Stress in den Blutgefäßen verursachen, was zu einer Arterienverkalkung (Atherosklerose) führen kann. Die Bildung sogenannter atherosklerotischer Plaques kann dabei zu akuten Arterienverschlüssen und infolgedessen zu einem Herzinfarkt bzw. Schlaganfall führen.
- **Belastung für Atemwege und Lunge:**  
Laut Studien erhöht das Rauchen von E-Zigaretten, Vapes und Co. das Risiko für Atemwegserkrankungen wie chronische Bronchitis, Asthma und COPD um den Faktor 1,3.

## Vapes sind auch ohne Nikotin gesundheitsschädlich:

Jugendliche nehmen Vapes nicht als riskant wahr, da der Dampf im Hals nicht unangenehm empfunden wird. Analysedaten deuten darauf hin, dass beim Dampfen krebserzeugende Substanzen entstehen können - auch bei nikotinfreien Liquids.

Studien zeigen: Wer dampft, hört nicht früher mit dem Rauchen auf oder raucht deswegen nicht weniger. Die Suchtgefahr ist sogar erhöht.

Besonders Jugendliche sind gefährdet, da E-Zigaretten als **Einstiegsdroge** wirken können.

**Im deutschen Jugendschutzgesetz ist daher ein Verbot der Abgabe an Personen unter 18 Jahren festgeschrieben.**

„Rauchen ist die häufigste vermeidbare Todesursache in den Industrieländern.“ (Deutsches Krebsforschungszentrum)

### **Hier finden Sie Informationen und Beratung vor Ort:**

#### **Fachambulanz für Suchtprobleme der Caritas**

Hemauer Str. 10c, 93047 Regensburg

Telefon: 0941/630827-0

Online-Beratung: [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung)

#### **DrugStop BASIS, Drogenhilfe Regensburg e.V.**

Landshuter Str. 43, 93053 Regensburg

Telefon: 0941/5843032; E-Mail: [basis@drugstop.org](mailto:basis@drugstop.org)

#### **Staatliches Landratsamt**

Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

Suchtberatung und -prävention

Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

Telefon: 0941/4009-740 und -762

#### **Jugendschutzstelle der Stadt Regensburg**

Am Singrün 2a, 93047 Regensburg

Telefon: 0941/507-4760

#### **Kostenlose Telefon-Beratung des BIÖG beim Rauch-Stopp**

Telefon: 0800/8313131

#### **Internet-Adressen:**

[www.suchtinfo-oberpfalz.de](http://www.suchtinfo-oberpfalz.de)

[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

[www.mindzone.de](http://www.mindzone.de)

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

