

WAS IST NIKOTIN UND WIE WIRKT ES?

Die Blätter der Tabakpflanze enthalten Nikotin. Nikotin ist ein Gift, das süchtig macht und deine Gesundheit auf lange Sicht gefährdet. Nikotin kann auch künstlich hergestellt werden. Die chemische Zusammensetzung ist ähnlich wie beim Nikotin aus der Tabakpflanze.

Nikotin wird über die Schleimhäute aufgenommen und gelangt dann direkt in die Blutbahn und ins Gehirn. Es kann z.B. Angst und Stress reduzieren sowie wach und konzentriert machen. Weil diese Effekte nicht lange anhalten, entsteht eine Abhängigkeit. Es ist also für viele Menschen schwer wieder aufzuhören.

Akute Folgen können sein:

- Übelkeit bis hin zu Erbrechen
- Schwindel und Kreislaufbeschwerden
- Kopfweg

Diese Symptome können auch ein Hinweis auf eine Nikotinvergiftung sein. Wenn es dir selbst oder jemanden in deinem Umfeld schlecht geht, ruf die Rettung unter 144.

Langfristige Auswirkungen können sein:

- Verfärbung der Zähne (auch bei Nikotinbeuteln)
- Entzündungen des Zahnfleisches
- Reduzierung der Fruchtbarkeit

- Wenn du die Anti-Baby-Pille nimmst, kann Rauchen besonders schädlich sein. Diese Kombination erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Bei einer Schwangerschaft kann es zu bleibenden Schäden beim Baby führen.
- Probleme mit den Atemwegen (chronischer Schnupfen, Asthma oder Bronchitis)
- Schwächung des Immunsystems
- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Erhöhtes Risiko für Lungen- und Kehlkopf-Krebs
- Erhöhtes Risiko für die Lungenkrankheit COPD
- Erhöhtes Risiko für Diabetes

UNTERSCHIEDLICHE NIKOTINPRODUKTE

Zigaretten:

Zigaretten gibt es in fertiger Form im Päckchen, zum Selbstdrehen („Wutzeltabak“) oder zum Stopfen mit einer Stopfmaschine. Zigaretten werden geraucht und Nikotin wird so über die Lunge aufgenommen. Nikotin ist der Hauptinhaltsstoff. Weitere Inhaltsstoffe wie z.B. Teer, Arsen und Benzol sind ebenfalls krebserregend.

E-Zigaretten („Vapes“):

E-Zigaretten erhitzen Flüssigkeiten (Liquids), die zu Dampf werden, der inhaliert wird. Sie werden mit Akkus betrieben oder als Wegwerf-Produkte verkauft. Die Liquids gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen mit und ohne Nikotin. Auch E-Zigaretten können süchtig machen und eignen

sich deshalb nicht als Mittel, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Tabakerhitzer

Im Gegensatz zu Zigaretten wird Tabak bei Tabakerhitzern nicht verbrannt, sondern nur erhitzt. Für die Nutzung braucht man kurze Zigaretten (Tabaksticks), die in ein Gerät gesteckt werden. Dieses Gerät muss immer wieder aufgeladen werden. Da der Tabak nicht verbrannt wird, stinkt es weniger bzw. anders. Die Tabakindustrie bewirbt Tabakerhitzer als weniger ungesund. Das ist falsch!

Nikotinbeutel

Nikotinbeutel sind kleine, weiße Beutel, die zwischen Lippe und Zahnfleisch gesteckt und nach der Anwendung ausgespuckt werden. Sie enthalten Nikotinsalze, Wasser und Aromen, die über die Mundschleimhäute aufgenommen werden. Die Stärke von

Nikotinbeuteln kann unterschiedlich sein. Nikotinbeutel können schnell zu einer Überdosierung führen. Du leidest dann z.B. an Schwindel oder Übelkeit. Achte daher auf die Stärke der Nikotinbeutel. Snus und Nikotinbeutel sind nicht dasselbe, auch wenn der Begriff „Snus“ im Alltag oft verwendet wird. Snus enthalten Tabak und sind in Europa verboten (Ausnahme Schweden).

Shisha

Eine Shisha ist eine Wasserpfeife, mit der unterschiedliche Tabaksorten und Geschmacksrichtungen geraucht werden können. Der Tabak enthält neben Nikotin weitere Schadstoffe. Der Rauch wird über das Wasser abgekühlt und ist dadurch kälter als bei Zigaretten. Das Inhalieren wird so angenehmer erlebt, ist jedoch nicht weniger schädlich.

XTRA-TIPP FÜR NOCH MEHR INFOS

Bei allen Fragen für dich da!

WIENXTRA-Jugendinfo
1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring
☎ 01 909 4000 84100
📞 0699 156 84100
jugendinfowien@wienxtra.at
jugendinfowien.at



📷 frish_wienxtra
📺 frishwienxtra

JUGENDSCHUTZ UND SCHULRECHT

Alle Tabakprodukte sind erst ab 18 Jahren erlaubt. Jugendliche unter 18 dürfen sie nicht kaufen, besitzen und in der Öffentlichkeit rauchen oder dampfen. Das gilt auch für Nikotinbeutel. In der Schule sind alle diese Produkte auch für über 18-Jährige verboten. Auch die Weitergabe von Rauchware an unter 18-Jährige ist strafbar.

TIPPS ZUM AUFHÖREN

- Es ist schwer mit dem Rauchen aufzuhören. Mit Hilfe und Unterstützung gelingt der Ausstieg leichter als allein.
- Lade dir eine Rauchentwöhnungs-App herunter, um zu sehen, wie viel Geld du sparst und wie sich dein Körper erholt.
- Schreibe dir eine Liste mit Vor- und Nachteilen.
- Markiere im Kalender, wie lange du schon rauchfrei bist, und wie viel Geld du dir gespart hast. Sei stolz drauf.
- Hole dir Unterstützung bei einer Beratungsstelle – z.B. dem Rauchfrei Telefon.

KOSTENLOSE BERATUNG

Rauchfrei Telefon
Tel. 0800/810 013
www.rauchfrei.at

Gesundheitskasse
Kostenlose Kurse zum Aufhören ab 18
www.gesundheitskasse.at

Rat auf Draht
Tel. 147
www.rataufdraht.at

WIENXTRA Jugendinfo
1., Babenbergerstraße 1, Ecke Burgring
Mo bis Fr 14:30–18:30
Tel. 01/909 4000 84100
Signal-Beratung 0699/156 84100
jugendinfowien.at

Ruf uns an, schreib auf Signal oder schau vorbei.
Wir sind bei allen Fragen für dich da.

Medieninhaber & Hersteller:
Verein WIENXTRA in Kooperation mit Stadt Wien –
Bildung und Jugend
Redaktion: Tanja Schönanger, Viki Weißgerber
Fachberatung: Institut für Suchtprävention der Sucht-
und Drogenkoordination Wien
Grafik: Stefan Rauter
Verlags- und Herstellungsort: Wien März 2026

WIENXTRA

🌐 JUGENDINFOWIEN.AT
#JUGEND



RAUCHEN, DAMPFEN, VAPEN: EIN ÜBERBLICK

🏛️ Stadt
Wien

die schnelle Info
für junge Leute