



**Möglich
möglich
machen**

Zwischen Trend und Risiko – Vapes/E-Zigaretten, Snus Online Vortrag für Eltern

Diana Kiess – Teamleitung Yo:DA & FreD, Prop e.V.
Erziehungswissenschaftlerin (B.A.)



Was Sie erwartet

- ✓ **E-Vapes/ E-Zigaretten**
- ✓ **Snus/ Nikotin-Pouches**
- ✓ **Studienlage**
- ✓ **Neue Trends**
- ✓ **Konsummotive**



E- Zigaretten/ Vapes



Bildquelle: Canva

E-Zigaretten/ Vapes

E-Zigaretten:

- Liquid wird erhitzt
- Dampf wird inhaliert
- Mit oder ohne Nikotin
- Verschiedene Geschmacksrichtungen
- wiederbefüllbar



Bildquellen: Canva

Vapes (E-Zigaretten)

- „to vape = dampfen“
- Einwegprodukte (ca. 600 Züge)
- Pod-Systeme
- Nachfüllbare Modelle



Mundstück

Docht

Tank für Liquids

Akku

- ✓ **Gesetzeslage: seit 2016 §10 Jugendschutzgesetz → Kinder und Jugendliche dürfen weder nikotinhaltige Produkte kaufen noch besitzen. Auch das Rauchen von nikotinfreien Vapes ist erst ab 18 Jahren gestattet**

E-Zigaretten/ Vapes



Bildquelle: Canva

Inhaltsstoffe von Liquids

Nikotin

- Freies Nikotin (scharf, kratzig)
- Nikotinsalz
- Abhängigkeitspotenzial

Aromen

- Machen die Produkte attraktiv
- Nehmen dem Nikotin die Schärfe

Weitere Substanzen

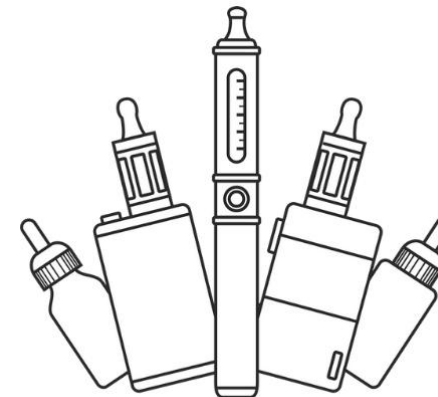
- Wasser, Alkohol: Verdünnung
- Aus dem Heizdraht gelöste Metalle
- Während der Lagerung entstandene gesundheitsschädliche Reaktionsprodukte

Glyzerin

- Grundsatzanz
- Dient der Bildung des Aerosols

Propylenglykol

- Grundsatzanz
- Dient der Bildung des Aerosols und als Aromaträger



Vapes/ E-Zigaretten - Risiken

Es gibt keine Langzeitstudien bisher

- Beim Dampf wurden viele Schadstoffe entdeckt
- Vapes können Nikotin enthalten → Abhängigkeit
- Reizung von Schleimhäuten und Atemwege
- Toxische Chemikalien
- Lungenschäden
- Aromen sind als Zusatzstoffe für Lebensmittel zugelassen, also für eine Aufnahme über den Magen-Darm-Trakt. Man weiß aber wenig darüber, wie sie sich auf die Gesundheit auswirken, wenn sie inhaliert werden

Vapes/ E-Zigaretten - Studien

Verbreitung 2024:

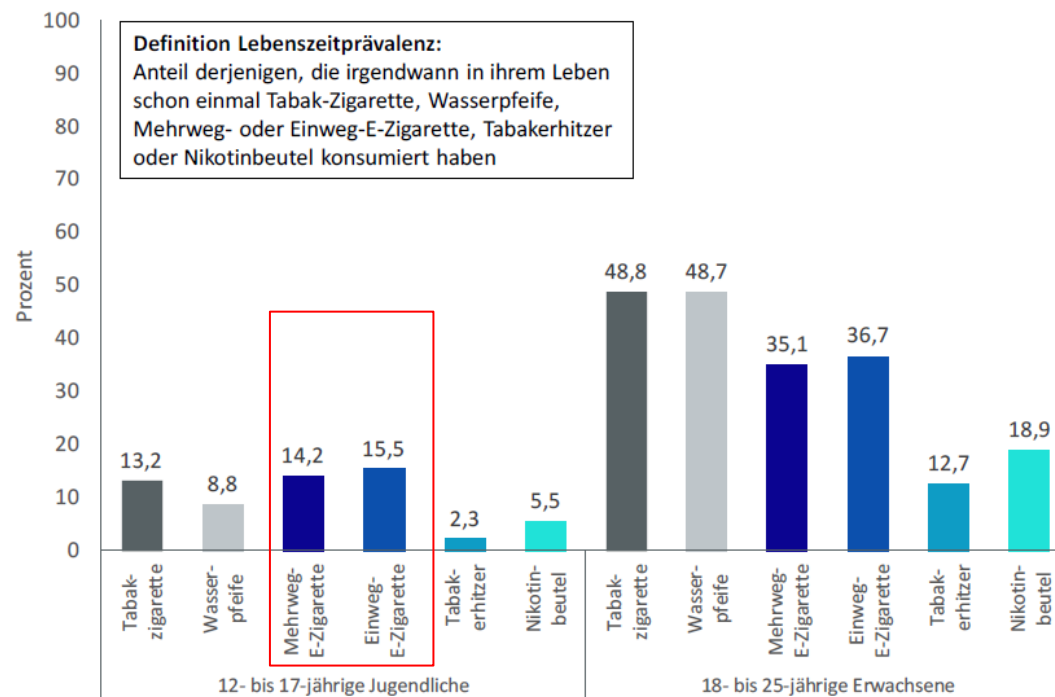
- Laut einer Studie der WHO/Europa hat jeder 5te befragte 15-jährige Jugendliche schon einmal eine Vape geraucht.
- Mittlerweile beliebter als klassische Zigaretten



Vapes/ E-Zigaretten - Studien

Lebenszeitprävalenz des Konsums von Tabak- und anderen nikotinhaltigen Produkten

12- bis 17-jährige Jugendliche und 18- bis 25-jährige junge Erwachsene



- Der Anteil der rauchenden Jugendlichen ist in den letzten Jahren wieder gestiegen
- Auch das Vapen ist weiterhin auf dem Vormarsch
- Bei Jugendlichen stieg der Anteil der Konsumierenden seit **2021 von 2,9 auf 6,7 Prozent bei männlichen Jugendlichen** und von **1,8 auf 7,8 Prozent bei weiblichen Jugendlichen**

Quelle: Drogenaffinitätsstudie 2025, Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit

E-Zigaretten/ Vapes - Risiken

Was fällt auf?

- Der Konsum ist bei Jugendlichen sehr beliebt
- Es wird in der Regel mehr konsumiert, da kein Ende wie bei einer Zigarette
- Dealerei auch an Schulen
- Wird in Online Shops verkauft
- Vorbilder machen Werbung (soziale Medien)
- Riecht nicht wie eine Zigarette
- schmeckt von Anfang an gut durch Aroma



Bildquelle: Canvas

E-Zigaretten/ Vapes

.....Woran erkennen Eltern den Konsum?

- Ungewöhnlich süße Gerüche: meist süß/fruchtig
- Stimmungsschwankungen (die über die Pubertät hinausgehen)
- Gewohnheitsveränderungen
- Utensilien: Vape - Geräte



Bildquelle: Canva



Snus / Nikotin-pouches/ Chewing Bags



Snus/ Nikotin-pouches/ Chewing Bags

Snus/ Tabakbeutel

- Als Snus werden umgangssprachlich sowohl Tabak als auch Nikotinbeutel bezeichnet
- kleine Beutel mit Tabak oder Nikotinsalze
- Snus enthält Tabak und Nikotin

Nikotin-Pouches (Nikotinbeutel)

- enthalten kein Tabak sondern reines Nikotin (Salze)
- in Kombination mit Füllstoffen und Geschmacksrichtungen (z. B. Minze, Fruchtaromen)
- Sportler haben Nikotinbeutel als leistungssteigernde Substanz entdeckt

- **Werden oral konsumiert - unter die Ober- oder Unterlippe gelegt, manchmal auch in die Backentasche gelegt.**
- **Nikotin gelangt über Schleimhäute direkt ins Blut und darüber in das Gehirn**

Snus/ Nikotin-pouches/ Chewing Bags

Chewing Bags (Kautabakbeutel)

- Gröberer Tabak (fein geschnitten), der zuerst gekaut wird bevor er unter die Lippe gelegt wird
- Ähneln Snus
- Beutel sind fester und stabiler



Bildquelle: Canva

Kautabak

- Fermentierte Tabakblätter
- durchfeuchtete, mit Geschmacksstoffen versehene Tabakblätter werden gewickelt/gedreht, lose oder in Riegel gepresst
- Konsum: wird zwischen die Zähne gelegt und gekaut bis ein Saft entsteht.



Bildquelle: Canva

Gesetzes Lage: „Tabak zum oralen Gebrauch“

Die Abgabe von Oraltabak ist in Deutschland untersagt und die Produkte sind verboten. (Konsum und Besitz erlaubt)

Es gelten unterschiedliche Regelungen:

- Abgabe von Nikotinbeutel ist untersagt, Einzelne Produkte können freigegeben sein, da sie als neuartige Lebensmittel gelten.
- Abgabe von Oraltabak (Snus) ist untersagt auch an Erwachsene § 11 Tabakerzeugnisgesetz
- Kautabak in Deutschland erlaubt



Studie DAK - Präventionsradar

Befragung mit 12.700 Schüler_Innen

- Besonders unter Jugendlichen sind Nikotinbeutel verbreitet.
- Rund jeder siebte Schüler und jede zehnte Schülerin im Alter von 16 bis 17 Jahren hat schon einmal Nikotinbeutel konsumiert.



10%



15%



Snus - Risiken

- **Snus enthält über 20 krebserregende Stoffe (u.A. N-Nitrosamin)**
- **Entgiftungserscheinungen wie Übelkeit und Atembeschwerden**
- **Bei hohen Dosen kann es zu Atemstillstand kommen**
- **Es kann zu einer Erkrankung der Mundschleimhaut kommen**
- **Es besteht ein Risiko für Zahnfleischschwund**
- **Krebserkrankungen der Mundhöhle, der Lunge und der Bauchspeicheldrüse**



Bildquelle: Canva

Nikotin-Pouches - Risiken

Die Langzeitfolgen sind noch nicht genau erforscht!

- Bereits geringdosierten Beutel können zu Vergiftungen und Ohnmacht führen
- Nikotinschock
- Auslösen eines Epileptischer Anfall
- Beeinträchtigung der Atmung
- Schnelle Abhängigkeit



Bildquelle: Canva

Nikotinzahnstocher

- Rein optisch kann man sie nicht von normalen Zahnstochern unterscheiden
- Können 2 mg – 6 mg Nikotin enthalten
- Nikotin gelangt durch „lutschen“ in den Blutkreislauf
- In Deutschland sind sie offiziell nicht erhältlich, können über das Ausland bestellt werden
- Hype durch Soziale Medien (TikTok)

**Zahnstocher mit Geschmack sind bei uns legal
erhältlich**



Quelle: Screenshot Amazon



Konsummotive

Gemeinschafts-
gefühl/ Einfluss
von Freunden

Verdrängung
von
Problemen

Entspannung/
Stressreduktion

Langeweile

Regulieren
von
Gefühlen

Grenzen
ausloten/
erkennen/
überschreiten

Experimentieren

Konsummotive – Vapen/E-Zigaretten/Snus

- Wird als harmlos – weniger gesundheitsschädlich wahrgenommen, vgl. Zigaretten
- Man kann es überall konsumieren, ohne zu stinken (z.B. in der Schule)
- Verschiedene Geschmacksrichtungen
- Einfluss durch Vorbilder → Social Media
- Bewältigungsstrategien
- Challenges



Bildquellen: Canva

Literatur/Quellenangabe

- AOK Magazin :<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/sucht/der-hype-um-vapes-und-die-folgen-fuer-junge-menschen/>
- [**Elevated Toxic Element Emissions from Popular Disposable E-Cigarettes: Sources, Life Cycle, and Health Risks | ACS Central Science**](#) Studie niversity of California
- Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit: [**BIÖG: Suchtprävention**](#)
- Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit: Flyer Vapes, E-Zigaretten, Nikotinbeutel
- DAK Gesundheit: [**Jeder siebte Schüler hat schon Nikotinbeutel probiert**](#)
- <https://www.dkfz.de/forschung/translational-zentren/ncpc/stabsstelle-krebspraevention/downloads-1>
- Deutsches Krebsforschungszentrum und Deutsche Krebshilfe (2025) Tabakatlas Deutschland 2025. PabstScience Publishers, Lengerich
- Initiative »Leben ohne Qualm« (LoQ) Tabakprävention
- LGL [**Tabak zum oralen Gebrauch - Snus & Co. auf der Spur**](#)
- Mindzone: [**Vaporizer \(Vapes\), E-Zigaretten, Tabakerhitzer, Shisha, Oraltabak \(Snus & Co.\) - sauber drauf! mindzone.info**](#)
- Orth, B., Spille-Merkel, C. & Nitzsche, A. (2025). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023. Substanzkonsum und Internetnutzung im Jahr 2023 und Trends. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- WHO, Studie zum Gesundheitsverhalten von Kindern im schulpflichtigen Alter (HBSC-Studie)

Bei Fragen rund um das Thema stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:



Yo:DA & FreD
Pettenkoferstr. 32
80336 München
Tel.: 089/28701165 / Fax: 089/28701164
yoda.fred@prop-ev.de
www.prop-ev.de

Telefonische Elternsprechstunde
jeden Dienstag und Mittwoch
9 - 10 Uhr

....Noch Fragen?

