



## Zigarette, Wasserpfeife oder Pflaster

### Wo überall ist Nikotin enthalten?

Tabak wird in unterschiedlichen Formen verkauft. Die verbreitetste Form sind die industriell hergestellten **Zigaretten**, die aus geschnittenem Tabak, einem Filter und Tabakpapier bestehen. Der Zigarettentabak wird chemisch behandelt, um Geschmack und Wirkung zu beeinflussen.

Der Tabak der **Wasserpfeife** hat eine andere Konsistenz als der Zigaretten- oder Pfeifentabak. Er ist klebriger und häufig aromatisiert. Viele Menschen sind der Meinung, dass das Rauchen von Tabak in der Wasserpfeife weniger schädlich sei, weil das Wasser die Schadstoffe aus dem Rauch herausfiltert. Das stimmt aber nicht.

In den letzten Jahren hat sich das Inhalieren von Dampf, der in einer „**elektronischen Zigarette**“ erzeugt wird, als eine neue Konsumform etabliert („Dampfen“). Was die langfristigen Folgen angeht, kann man im Moment wohl davon ausgehen, dass die gesundheitsschädigenden Auswirkungen geringer sind als beim Inhalieren von Tabakrauch – doch für verbindliche Aussagen ist das Wissen darüber noch zu gering.

Es gibt weitere Arten von Tabak, die rauchlos konsumiert werden können. Dazu gehören traditionell **Schnupftabak** und **Kautabak**, aber auch **Oraltabak** wie Snus und Makla. Letztere werden entweder in kleinen Säckchen abgepackt oder in Form von kleinen gerollten Kügelchen in den Mund (unter die Zunge oder unter die Lippe) gesteckt, wo das Nikotin dann über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. In der EU ist der Handel und Vertrieb dieser Produkte verboten, jedoch der Besitz für den Eigengebrauch und der Konsum nicht.

Quelle: Forum Prävention: forum-p.it

### Schon gewusst...

#### Was ist Nikotin?

Nikotin ist ein Nervengift und gilt als eine stark suchterzeugende und -erhaltende Substanz. Es kann sowohl Stimulierung als auch Beruhigung auslösen. Folgende Wirkungen kann Nikotin haben: Steigerung der Wahrnehmungs- und Gedächtnisleistung, Stimmungsaufhellung, Angstreduktion, Stresshemmung, Appetithemmung, Erhöhte Schmerzempfindlichkeit.

Nikotin verursacht auch Veränderungen im Herz-Kreislaufsystem: Anstieg der Herzfrequenz, Blutdruckerhöhung, Minderdurchblutung der Haut und Koronargefäße