



Rauchfrei  
Telefon

0800 810 013

[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)



# Tabak & Nikotin Was ist wo drin?

Informationsfolder zu  
Tabak- und Nikotinprodukten



Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

# Tabak und Nikotin

Nikotin ist der Wirkstoff in den Tabak- und Nikotinprodukten, der abhängig machen kann.

Wenn Menschen abhängig sind, konsumieren sie weiter, auch wenn sie die negativen Auswirkungen spüren. Das Beenden der Abhängigkeit gelingt mit Hilfe leichter als alleine.

## Nikotin

- verengt die Blutgefäße und reduziert dadurch die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen.
- beschleunigt den Herzschlag und erhöht den Blutdruck.
- verringert den Appetit, steigert die Magensaftproduktion und erhöht die Darmtätigkeit.
- steht in Zusammenhang mit Herzerkrankungen.



Nikotin ist ein Zellgift, das biologische Zellen schädigt oder zerstört.

## »Neue« Nikotinprodukte

Zusätzlich zu Tabakzigaretten sind in Österreich diverse Tabak- und Nikotinprodukte zugelassen. Sie können rasch zu einer Abhängigkeit führen, sind gesundheitsschädigend und sind häufig Einstiegsprodukte für den späteren Zigarettenkonsum.

# E-Zigarette

Die elektronische Zigarette (E-Zigarette, Vape) simuliert das Rauchen mit technischen Mitteln und verdampft eine Flüssigkeit, die meist Nikotin enthält. Personen, die »vapen«, inhalieren diesen Dampf.

E-Zigaretten bestehen aus einem Mundstück, einem Akku, einem elektrischen Verdampfer und einer Kartusche, in der sich eine Flüssigkeit (»Liquid«) befindet. Bei Mehrwegprodukten kann die Kartusche gewechselt werden. Einweg-Produkte kommen nach dem Gebrauch in den Müll.

Durch das Ziehen am Mundstück verdampft das Liquid, der Dampf wird inhaliert. Die Liquids sind in vielen Geschmacksrichtungen erhältlich.

Auch E-Shishas, E-Zigarillos, E-Zigarren und E-Pfeifen funktionieren nach diesem Prinzip.

E-Zigaretten fallen unter das Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtraucherschutzgesetz (TNRSG). Sie sind kein Arzneimittel und nicht zur Entwöhnung zugelassen.

## Aktuelles zu Tabak- und Nikotinprodukten

Weitere Informationen und aktuelle gesetzliche Regelungen finden Sie auf [rauchfrei.at](https://www.rauchfrei.at)






## Risiken

Ein Hauptbestandteil der Liquids ist Propylenglykol. Dieser Stoff ist als Lebensmittelzusatzstoff und nicht zum Inhalieren zugelassen.

Oft enthalten Liquids gesundheitsschädliche oder krebserregende Stoffe wie Formaldehyd, Nickel, Chrom und Blei. Weitere Inhaltsstoffe sind auch Aromastoffe wie z. B. Menthol oder Vanillin. Sie können Allergien auslösen. Durch die »Verdampfung« entstehen winzige Partikel, die tief in die Lunge eindringen.

## Bekannte Kurzzeitfolgen der Inhalation sind

- Atemwegsreizungen und Husten
- Beeinträchtigung der Lungenfunktion
- Augenreizungen
- Reizungen des Mundes und Zahnfleischbluten
- Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit
- Müdigkeit und Schlaflosigkeit



Vor allem in geschlossenen Räumen schadet Passivdampf, genauso wie Passivrauch, der Gesundheit aller Anwesenden.

Beim Dampfen werden die entstehenden Stoffe auch an die Raumluft abgegeben, so entsteht Passivdampf. Zusätzlich sind E-Zigaretten in der Herstellung und Entsorgung eine Belastung für die Umwelt. Die gesetzlichen Rauchverbote in Österreich gelten auch für E-Zigaretten, Tabakerhitzer und Wasserpfeifen.

# Wasserpfeife

Bei der Wasserpfeife (»Shisha«, »Hookah«) verglimmt der Tabak mit Hilfe von glühender Kohle.

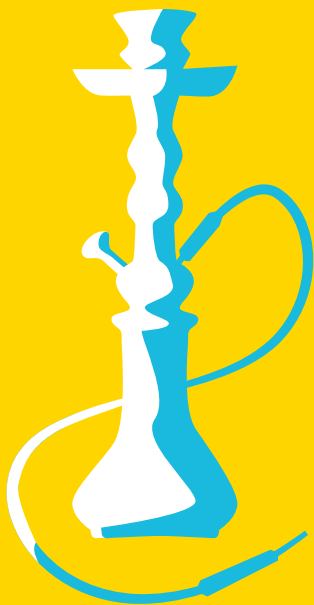
Der dabei entstehende Rauch wird durch Wasser geleitet, dadurch abgekühlt und dann inhaliert. Wasserpfeifen gibt es in unterschiedlichen Ausführungen (mit und ohne Schlauch). Der Tabak für Wasserpfeifen beinhaltet zusätzlich auch Melasse, Glycerin und häufig fruchtige Aromastoffe.

## Risiken

Eine große Menge an Kohlenmonoxid wird eingeatmet und verdrängt den Sauerstoff aus dem Blut. Durch die lange Rauchdauer werden hohe Nikotinmengen aufgenommen.

Im Shisha-Rauch lassen sich viele Giftstoffe nachweisen. Darunter sind Schwermetalle und weitere krebserzeugende Substanzen. Die Kühlung durch das Wasser reduziert die Temperatur des Rauchs. Dadurch wird er oftmals auch tiefer inhaliert. Die giftigen Inhaltstoffe bleiben enthalten.

Beim gemeinsamen Verwenden des Mundstücks besteht das Risiko, sich mit übertragbaren Krankheiten (z. B. Hepatitis, Herpes) anzustecken.



# Tabakerhitzer

Tabakerhitzer sind elektronische Geräte, die »Tabakstifte« auf rund 350 Grad Celsius erhitzen.



Sobald der Heizvorgang gestartet wird, werden durch das Ziehen am Mundstück Aerosole (feinste Teilchen in der Luft) inhaliert.

Tabakerhitzer enthalten unter anderem ein Heizblatt, einen Mikroprozessor und eine Lithium-Ionen-Batterie.



Tabakerhitzer enthalten den Suchtstoff Nikotin, der rasch körperlich und psychisch abhängig macht.

## Risiken

Diese Produkte erhitzen den Tabak und geben dadurch Partikel an die Luft ab. Dadurch werden Schadstoffe wie Teer und Kohlenmonoxid inhaliert.

Die Tabakstifte sind mit Glycerin versetzt, das nicht zum Inhalieren zugelassen ist. Das enthaltene Propylenglykol ist atemwegsreizend. Beim Erhitzen kann es zusätzlich zur Bildung von Giftstoffen kommen.

Die gesetzlichen Rauchverbote in Österreich gelten auch für Tabakerhitzer, um die Bevölkerung vor Passivrauch und Passivdampf zu schützen.

# Tabak- und Nikotinbeutel



Diese Beutel, mit oder ohne Tabak, sind rauchlose Nikotinprodukte.

## Tabakbeutel

Die braunen Beutel, die Tabak enthalten, sind in Europa – bis auf Schweden – verboten. Der Name »Snus« bezeichnet ursprünglich diese Tabakprodukte.

## Nikotinbeutel

Nikotinbeutel sind rauchlose Nikotinprodukte ohne Tabak, die in Plastikdosen verkauft werden. Sie sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Stärken erhältlich. Die Beutel werden zwischen Lippe und Zahnfleisch gesteckt und unterschiedlich lange im Mund gelassen. Konsumenten sprechen häufig von »Snus« und »snusen«, wenn sie Nikotinbeutel ohne Tabak konsumieren.

## Risiken

Die Beutel können viel mehr Nikotin als Zigaretten enthalten. Das kann zu Überdosierung bis hin zur Nikotinvergiftung führen. Übelkeit, Erbrechen und Kreislaufprobleme sind die Folge. Der Konsum kann auch das Zahnfleisch schädigen und zu Folgeerkrankungen führen.

Das Nikotin gelangt rasch über die Mundschleimhaut ins Blut. Wie bei Zigaretten kommt es zum schnellen »Kick«. Dieser kann die Abhängigkeit bewirken. Nikotinabhängigkeit zeigt sich, wenn es ohne den Konsum zu Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsmangel kommt.

# Unterstützung und Beratung

Unser Team aus Gesundheitspsychologinnen berät zur Rauch- und Nikotinfreiheit und informiert rund ums Thema.

- **kostenfrei**
- **anonym**
- **individuell**
- **wertschätzend**



## 0800 810 013

MO bis FR 10:00 bis 18:00 Uhr  
[info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)



### Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15–19,  
1100 Wien

☞ [www.gesundheitskasse.at/  
impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

### Redaktion/Gestaltung:

Rauchfrei Telefon, Kremser  
Landstraße 3, 3100 St. Pölten

**Inhalt:** Rauchfrei Telefon

☞ [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at),

☞ [rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)

### Grafische Gestaltung:

studio.mishugge.com

### Illustration:

Harald Tremmel

### Hersteller:

ÖGK,  
Hausdruckerei  
Landesstelle Wien

**Druck:** April 2023