



Wir beginnen unser Factsheet mit einer guten Nachricht: der Trend zum Rauchen geht bei jungen Leuten bundesweit stark zurück. Die Gründe hierfür sind vielfältig: in den Medien wird Zigaretten kein gutes Image zugeschrieben und rauchen wird nicht mehr als selbstverständlich dargestellt. Zudem sind Tabakwaren teurer geworden und die gesetzlichen Regelungen wurden verschärft. Nicht zuletzt wirken natürlich unsere Präventionsveranstaltungen.

Auch bei uns im Stadtgebiet Rosenheim stellen wir fest, dass junge Leute eher Negatives assoziieren. Zigaretten werden von jungen Leuten als „uncool“ beschrieben: „die stinken nur“, sind „einfach nur teuer“ und „bringen ja nichts“. Beim Thema Wasserpfeife (Shisha) schaut's hingegen ein bisschen anders aus.

Es kann sein, dass Ihr Kind mal auf Sie zukommt oder Sie das Gefühl haben, Sie sollten über das Thema sprechen. Wir fassen das Wichtigste zusammen und geben Ihnen ein paar Tipps, auch wenn Sie sich eh auskennen. Übrigens schreiben hier einfachheitshalber immer vom „rauchen“, auch wenn es andere Konsumformen gibt - aber das sehen Sie ja dann eh.

Jugendschutz? Eh klar!

Der Gesetzgeber hat den Umgang mit Tabak reguliert, da Kinder und Jugendliche sich in der Entwicklung befinden und nicht zu Schaden kommen sollen. Sie können sich also auf das Jugendschutzgesetz berufen.

Erwerb und Konsum von Tabak und nikotinhaltigen Produkten sind in der Öffentlichkeit ab 18 Jahren erlaubt. Dies gilt beispielsweise für Zigaretten, Tabak, Shisha- und Oraltabak und Nikotinbeutel, sowie E-Zigaretten und E-Shishas. Was heißt das konkret? Rauchen in der Öffentlichkeit ist für Kinder und Jugendliche untersagt - auch wenn eine Erlaubnis der Erziehungsberechtigten vorliegt. „Erwischt“ die Polizei unter 18jährige in der Öffentlichkeit beim Rauchen, werden ihnen die Zigaretten abgenommen und die Eltern werden verständigt. Mit rechtlichen Konsequenzen haben Rauchende nicht zu rechnen. Die Abgabe von Tabakwaren von einer volljährigen an eine minderjährige Person kann rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen: kontrolliert die Kassenkraft zum Beispiel nicht den Ausweis einer 17jährigen Käuferin oder besorgt der Volljährige Zigaretten für seinen minderjährigen Freundeskreis, kann dies strafrechtlich verfolgt werden.

Sogenannte „Shiako“ - Steine enthalten weder Tabak noch Nikotin, darum gibt es hier keine gesetzlichen Vorgaben.

Eine Wasserpfeife darf man ohne Altersbeschränkung kaufen und besitzen. Wie wir in einem anderen Factsheet schon geschrieben haben: ob dies sinnvoll ist und warum ihr Kind sich eine Shisha ins Zimmer stellen will, können Sie diskutieren.

Sie wollen es genauer wissen? Eine aktuelle Ausgabe des Jugendschutzgesetzes finden Sie unter www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/jugendschutz.html



Welche Botschaft will ich meinem Kind vermitteln?

Sie kennen unsere Haltung schon aus den anderen Factsheets: der Gesetzgeber hat sich bei der Erstellung der Regeln etwas gedacht. Tabak und nikotinhaltige Produkte sind schädlich und auch Sie als Erziehungsberechtigte sollten dies so vermitteln. Sie können gern erklären, warum Sie das Jugendschutzgesetz und dessen Einhaltung wichtig finden. Ihr Kind soll wissen, woran es sich orientieren kann und warum Ihre Entscheidungen so ausfallen, wie sie eben ausfallen.

Können wir mal ins Detail gehen?

Machen wir. Für Kinder und Jugendliche gilt: je früher der Einstieg ins Rauchen desto höher die Wahrscheinlichkeit, in eine Gewöhnung oder Abhängigkeit zu geraten. Begünstigt wird ein früher Start durch den Einfluss tabakkonsumierender Freunde und Freundinnen oder Eltern. Sollten Sie selbst rauchen: dies ist nur eine Info und kein Vorwurf.

Das Leistungsniveau beim Sport ist bei jungen Raucherinnen und Rauchern im Vergleich zu nichtrauchenden jungen Leuten um ungefähr 10 % geringer. 90 % aller Fälle von Lungenkrebs sind auf das Rauchen zurückzuführen. Keine schönen Zahlen. Da Sie es ja vorgeschlagen hatten, schauen wir uns die einzelnen Tabakprodukte jetzt an und erzählen Ihnen, was wir darüber wissen - dann können Sie sich eine eigenen Meinung bilden.

Müssen wir Tabak und Zigaretten überhaupt erwähnen?

Nur kurz, ok? Das ist ja eigentlich alles bekannt: die über 4800 verschiedenen Inhaltsstoffe geraten beim Einatmen in die Lunge und werden von dort aus im ganzen Körper verteilt. Zigarettenrauch kann Krebs in Lunge, Mundhöhle und Harnblase auslösen. Darüber hinaus kann sich die Lungenfunktion verschlechtern, es kann zu Atemwegs- und Herz-Kreislauf-erkrankungen kommen. In Kombination mit der Pille ist die Thrombosegefahr erhöht, bei Männern können Erektionsstörungen die Folge sein. So schaut's aus.

Kennen Sie Oraltabak und Nikotinbeutel?

Wir schon – aber noch nicht so lang.

„Snus“ setzen wir jetzt mal in Anführungszeichen, weil es eigentlich eine Eigenmarke ist aber wenn wir es „Oraltabak“ nennen, weiß niemand, was wir meinen - nicht mal Leute, die snusen. In Rosenheim kennen wir „Snus“ vor allem aus dem Eishockey, zumindest wird uns das so berichtet - es gilt nämlich als „mental leistungssteigernd“ und ist fei doping. Sie haben sicher schon mal diese Dosen gesehen: sie sind gefüllt mit kleinen Beutelchen, sogenannten „Pouches“, die man sich zwischen Zahnfleisch und Lippe schiebt. „Snus“ enthält neben Tabak und weiteren Schadstoffen auch Wasser, Aromastoffe und Salz - letzteres beschleunigt die Aufnahme des Nikotins im Körper. Hier kommt auch das Gerücht mit den Glasscherben im Tabak her, die angeblich das Zahnfleisch aufschneiden: das ist nur das kristalline Salz. Hamma wieder was gelernt. Die Folgeschäden sind denen aus dem letzten Kapitel ähnlich. Zudem verschlechtert sich die Mundflora und die Zähne werden auch nicht weißer. Beim snusen gibt es keinen Passivkonsum, immerhin!



Nikotinbeutel sind ebenso kleine „Pouches“, die man sich auch in die Bocktasche schieben kann. In den Beutelchen befindet sich weißes, teils aromatisiertes Pulver, das Nikotin aber keinen Tabak enthält. Die Inhaltsstoffe verfärben die Zähne nicht, jedoch gibt es beim Konsum von Nikotin wie immer Schäden, die wir ja schon erwähnt haben. Zu beachten ist, dass die Beutelchen teils einen sehr hohen Nikotingehalt haben und es so zu Überdosierungen und Vergiftungen kommen kann - Übelkeit, Kopfweg und Kreislaufzusammenbruch können die Folge sein. Und ganz wichtig: eine Nikotinvergiftung kann für Kinder lebensgefährlich sein.

Aber Shisha ist gesünder, gell?

Wasserpfeife oder Shisha gilt als gemütlich, man raucht in Gesellschaft und dies verbindet - es ist ein bisschen wie einen nettes Ritual. Unsere Lieblingsanekdote zum Thema Shisha ist folgende: wir haben mal mit einer achten Klasse über Wasserpfeifen gesprochen und gefragt, was denn die Eltern davon halten, wenn die Kinder bei der Hausparty Shisha rauchen. „Naja, ich hab meiner Mama gesagt, dass des ja Erdbeertabak ist und da viel Vitamin C drin ist und deswegen auch gesund. Und riechen tut's ja auch gut. Und das hat sie mir halt geglaubt.“ Respekt! Es tut uns leid, dass wir jetzt alles ein bisschen zunichtemachen und die Sache mit den gesunden Erdbeertabakvitaminen aufklären müssen.

Eigentlich ist es nämlich so: Wasserpfeifentabak ist aromatisierter Tabak, gemischt mit Melasse und Glycerin. Der durch Wasser abgekühlte und durch Fruchtaromen abgemilderte Rauch kratzt weniger im Hals - man inhaliert intensiver und die Stoffe kommen tiefer in die Lunge. Shishatabak enthält zudem wesentlich mehr Schadstoffe als Zigarettentabak, zum Beispiel Arsen, Chrom und Nickel. Teer und Kohlenmonoxid werden sogar in größeren Mengen aufgenommen als bei filterlosen Zigaretten. Die Risiken des Konsums von Wasserpfeifentabak sind also nicht gering - ganz im Gegenteil. Die Menge des aufgenommenen Nikotins ist im Vergleich zu Zigaretten deutlich höher: laut WHO hat eine Shisha-Sitzung in etwa so viel Rauchvolumen wie 100 Zigaretten. Auch die Kohle ist sehr schädlich, weswegen es in Shisha - Bars Kohlenmonoxid - Melder gibt.

Apropos Shisha - Bars: diese gelten zwar als Gaststätten, den Besuch sollten Sie ihrem Kind jedoch trotzdem nicht erlauben.

Und Obacht: die gemeinschaftliche Nutzung von Wasserpfeifen kann die Übertragung von ansteckenden Infektionskrankheiten, wie beispielsweise Hepatitis oder Herpes begünstigen - darum sollte man nicht gemeinsam an einem Mundstück ziehen. Auch Pilz-Infektionen durch mangelnde Hygiene sind möglich - deshalb immer schön reinigen!

Weitere Infos zum Thema Wasserpfeife / Shisha finden Sie unter www.mindzone.info/drogen/wasserpfeife



Und was sind überhaupt Shizzo - Steine?

Shizzo - Dampfsteine gelten offiziell als Raumerfrischungsprodukte. Das sind Steine, die mit einer öligen, aromatisierten Masse umhüllt sind. Diese enthält unter anderem Glycerin und Propylenglykol - diesen Stoff kennen Sie aus der Nebelmaschine von Ihrem letzten Discobesuch. Man legt die Steinchen auf die Wasserpfeife, erhitzt die Kohle und „dampft“. Da die Steine weder Tabak, Teer noch Nikotin enthalten, sind sie weniger schädlich als Shishatabak, jedoch inhaliert man - wie schon bei der Wasserpfeife - Kohlenmonoxid, falls man keine elektrische Kohle benutzt und weitere Schadstoffe. Ihnen können wir es sagen, es bleibt ja unter uns: wir haben uns auch mal Steine bestellt, weil wir neugierig waren. Wir hatten Geschmacksrichtung Pina Colada und danach Migräne.

Wie schaut das mit E-Zigaretten und E-Shishas aus?

Die Beliebtheit ist rasant gesunken, wir kennen kaum junge Leute, die E-Zigarette oder E-Shisha dampfen. Die Liquids enthalten Bestandteile wie Nikotin, Ethanol, Aromastoffe, Glycerin und Propylenglykol (denken Sie wieder an die Nebelmaschine). Beim Konsum kann es zu allergischen Reaktionen kommen. Die Bronchien können sich entzünden und die Atemwege eingeengt werden. Es entstehen ähnliche Schäden wie beim Rauchen von Zigaretten - der Konsum ist also nicht gesund oder gesünder. Die Langzeitwirkungen sind noch nicht erforscht. Dass langjährige Raucher und Raucherinnen durch das Dampfen von E-Zigaretten langsam abstinent werden, ist nicht belegt.

Und wenn es nicht bei „nur einmal Shisha auf der Party, versprochen!“ bleibt?

Sie sehen es ja selbst: rauchen ist keine gute Idee. Wie immer kommt es aber auf die Dosis an. Ertappen Sie ihr Kind einmal beim Rauchen, gehen Sie natürlich ganz anders damit um, als wenn es regelmäßig raucht. Sollten Sie sich Sorgen machen, können Sie gerne in der Fachambulanz der Diakonie Rosenheim e. V. einen Termin vereinbaren - natürlich unter Schweigepflicht und kostenfrei. Dies gilt selbstverständlich auch, wenn Sie Ihren eigenen Konsum überdenken möchten. Für diesen Fall gibt es übrigens Kurse (auch online) der Krankenkassen oder auch bei verschiedenen kommerziellen Anbietern.

Weitere Factsheets finden Sie unter

www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/jugendschutz.html

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns!

Stand: Dezember2020

ein Projekt von

Diakonie 
 Soziale Dienste
 Oberbayern

Diakonie Rosenheim e. V.
 Fachambulanz für Suchterkrankungen
 Koordinationsstelle für Suchtprävention und
 Gesundheitsförderung
 diaLog - Kufsteiner Straße 55, 83022
 Rosenheim
 www.soziale-dienste-obb.de
 Tel: 08031 - 356 280
 mail: praevention@sd-obb.de



Stadt Rosenheim

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
 Stadt Rosenheim,
 Reichenbachstraße 8, 83022 Rosenheim
 www.rosenheim.de
 Tel: 08031 - 365 8341
 mail: michael.schoenstein@rosenheim.de