

Und du...?

Bist du schon abhängig?

Zeichen der Nikotinsucht:
Gereiztheit, Angstgefühle,
Konzentrationsprobleme,
Schlafstörungen, starkes
Verlangen nach Vapen.



Gute Gründe nicht zu dampfen

Du möchtest nicht, dass das
Dampfen deine Freundschaften
und Fitness belastet.

Es ist sinnvoll, sich
eine klare Antwort
zurechtzulegen, falls du
zum Dampfen gedrängt wirst:

Gesundheitsrisiken
"Ich will meine Gesundheit
nicht gefährden"

Unbekannte Inhaltsstoffe
"Ich weiß nicht, was in den
Liquids drin ist - ich lasse es
lieber."

**Wie lehne
ich das
Dampfen
ab?**

Suchtpotenzial
"Es riecht gut, kann aber
süchtig machen - das Risiko
ist mir zu hoch."

Wo finde ich Hilfe?

- Sprich mit einem Erwachsenen deines Vertrauens, wenn du dir Sorgen machst.
- Bei einer Sucht kann man zu speziellen Suchtberatungsstellen gehen. Dort hilft man dir eine passende Unterstützung zu finden.
- Bei einer Sucht hängen Körper und Psyche sehr stark zusammen. Deswegen ist es wichtig, bei einer Sucht immer auch mit einem/r Ärzt:in zu sprechen.

Sucht & Drogen Hotline
Tel: 01805 313031
rund um die Uhr erreichbar

Fachpersonen

- diverse Jugend-Suchtberatungsstellen
- Fachärzt:in für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- Ärzt:in für Kinder- und Jugendmedizin oder Allgemeinmedizin
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in
Psychotherapeut:in mit Fachkunde für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie

Wissenswertes über E-Zigaretten



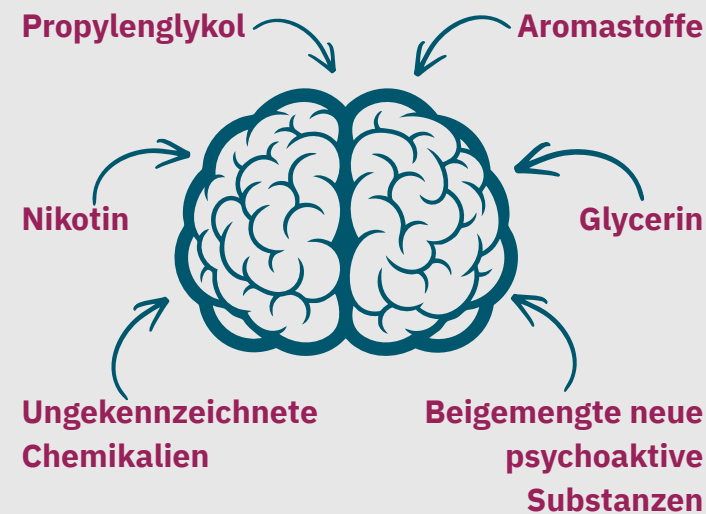
Suchtkommission der deutschen kinder- und jugendpsychiatrischen Verbände und wissenschaftlichen Fachgesellschaft:

Die Fakten

E-Zigaretten sind elektronische Geräte, die ein Aerosol erzeugen, das in die Lunge inhaliert wird.

- Sie bestehen nicht aus harmlosem Wasserdampf.
- Hauptbestandteile sind Propylenglykol, Glycerin sowie oft Nikotin, Aromastoffe und weitere Chemikalien.
- Sie können gesundheitsschädliche Stoffe enthalten, die nicht auf der Verpackung deklariert sind.
- Ein verbreiteter Irrglaube ist, dass E-Zigaretten harmloser als herkömmliche Zigaretten sind – das ist falsch.

Toxische Substanzen in E-Zigaretten



Die Fakten

Gesundheitsrisiken durch E-Zigaretten



Hoher Nikotingehalt

Eine E-Zigarette kann dem Nikotingehalt von 50 Zigaretten entsprechen.



Nikotinabhängigkeit

E-Zigaretten enthalten Nikotin, das schnell süchtig macht.



Giftige Chemikalien

E-Zigaretten enthalten Chemikalien, die in Haushaltsreinigern vorkommen.



Lungenschäden

Dampfen kann zu schweren Lungenerkrankungen führen.



Erhöhte Raucherwahrscheinlichkeit

Dampfen erhöht die Wahrscheinlichkeit, später zu rauchen.

Auswirkungen von Nikotin

- Nervengift: Nikotin stört die Entwicklung deines Gehirns.
- Änderungen der Synapsen: Nikotin verändert, wie sich dein Gehirn entwickelt und miteinander vernetzt.
- Kognitive Probleme: Nikotin führt zu Konzentrations-, Lern- und Gedächtnisproblemen.

Die Fakten

Gefahren für körperliche und psychische Gesundheit

Beim Dampfen gelangen schädliche Chemikalien in deinen Körper, die dich krank machen können:

- Lungenschäden und verringerte Fitness.
- Erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen, z. B. Depressionen und Angststörungen, aber auch psychotische Störungen.
- Inhaltsstoffe wie Formaldehyd und Schwermetalle.
- Ultrafeine Partikel, die tief in die Lunge gelangen.
- Aromastoffe wie Diacetyl, das mit schweren Lungenerkrankungen in Verbindung steht.
- Explosionsgefahr durch defekte Akkus.

Gesetzliche Bestimmungen

- In vielen Ländern ist der Verkauf von E-Zigaretten und Zubehör an Minderjährige verboten.
- In Deutschland ist der Verkauf von E-Zigaretten mit Nikotin oder Aromastoffen an Jugendliche untersagt.
- Achtung: Es ist illegal, E-Zigaretten an Freunde in der Schule oder in der Freizeit weiterzuverkaufen.