

## Tabak



### Aktive Substanz

- Nikotin

### Rechtlicher Status

- legal
- Verkauf an Minderjährige unter 16 Jahren verboten
- Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden und Plätzen (z. B. Schulen mit Aussen-gelände, Kliniken), in Restaurants und während der Mahlzeiten in Gaststätten (12 bis 14 Uhr und 19 bis 21 Uhr)

### Konsumformen

- geraucht in Form von Zigaretten, Zigarren oder in der Pfeife (z.B. Chicha oder Wasserpfeife)
- geschnupft
- gekaut

### Wirkungseintritt und -dauer

- geraucht: nach einigen Sekunden bis zu einigen Stunden

### Wirkungen

- stimulierend :
  - erhöhte Wachsamkeit und Konzentration
  - Beschleunigung des Herzschlags und erhöhter Blutdruck
- Hunger stillend
- leicht euphorisierend und muskelentspannend (siehe Nesbitt's Paradox)

### Suchtrisiken

- Eine körperliche Abhängigkeit entwickelt sich schrittweise und verschwindet innerhalb eines Monats, wenn man den Konsum einstellt.
- Die psychische Abhängigkeit entwickelt sich langsamer und braucht länger um zu verschwinden.

### Damit verbundene Risiken

- Krebserkrankungen der Atemwege (z. B. Lungen, Rachen)
- Kardio-vaskuläre Erkrankungen
- Atemwegs- Erkrankungen

Ich rauche, bin aber nicht abhängig.  
Ich kann aufhören, wann ich will.

Durch das Rauchen erhöht sich die Anzahl der Nikotinrezeptoren, was eine immer größer werdende Nachfrage nach Nikotin bewirkt. So kann man bereits nach einigen Tagen körperlich abhängig werden.

Zigaretten haben ein hohes psychisches Suchtpotential, weil man problemlos rauchen kann, ohne seine alltäglichen Tätigkeiten zu beeinträchtigen. Das Rauchen wird so mit unzähligen Alltagssituationen verbunden (z.B. die morgendliche Zigarette, nach dem Essen, beim Warten auf eine Verabredung). Diese erlernten Verbindungen kann man später nur schwer auflösen.

### Macht Passivrauchen abhängig?

Bei der Einführung des Antitabakgesetzes im Jahr 2006 lag der Schwerpunkt auf dem Schutz der Nichtraucher vor gesundheitlichen Risiken, die durch die im Rauch enthaltenen Schadstoffe entstehen (z. B. Herz- und Gefäßerkrankungen, Krebserkrankungen).

Da der von Passivrauchern eingeatmete Rauch jedoch auch Nikotin enthält, konnte in kürzlich erschienenen Studien nachgewiesen werden, dass das Passivrauchen ein Suchtrisiko darstellt. Dies gilt vor allem für Kinder und Jugendliche und in Fällen, wo sie in geschlossenen Räumen dem Rauch regelmäßig ausgesetzt sind.

Die Debatte über das Ausmaß von möglichen Risiken ist derzeit noch nicht abgeschlossen.



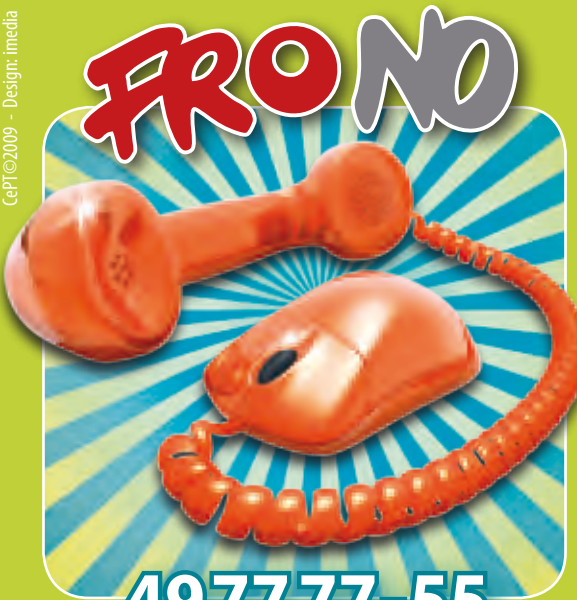
## Der Konsum von psychoaktiven Substanzen bringt Risiken mit sich.

Der Konsum jeder psychoaktiven Substanz kann eine Abhängigkeit hervorrufen. Besondere Vorsicht ist geboten:

- wenn die Qualität des Produkts nicht kontrolliert werden kann
- bei gleichzeitigem Konsum verschiedener psychoaktiver Substanzen
- im Jugendalter (körperliche und geistige Entwicklung)
- im Straßenverkehr oder beim Gebrauch von Maschinen.

Auf den Konsum von psychoaktiven Substanzen sollte während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens ganz verzichtet werden.

CePT ©2009 - Design: imedia



497777-55  
frono@cept.lu

Fragen zu Prävention – Drogen – Sucht?

Suchen Sie Informationen  
zu Beratungs- und Hilfsangeboten?

49 77 77 55  
(Mo-Fr : 9-13 Uhr)

frono@cept.lu

Bibliothek  
(Mo-Fr: 9-13/14-17 Uhr)  
8-10 rue de la Fonderie / L-1531 Luxembourg

www.cept.lu

CePT  
Centre de Prévention  
des Toxicomanies

# TaBaC tabac

