

Im Auftrag von
 **LAND
SALZBURG**

akzente

Snus, Vapes & Co – Früh informieren, bewusst begleiten

9. März 2026
 Mag. Dagmar Philipp






1

akzente Salzburg

Im Auftrag von
 **LAND
SALZBURG**

- INFOdrehscheibe, SERVICEstelle, REISEbegleitung, PRÄVENTIONSprofi, BILDUNGSCOACH, MÄDCHENberaterIn, PROJEKTbastlerIn, KULTURkompass, S-PASSjugendkarte ...
- für die Anliegen, Bedürfnisse und Probleme junger Menschen
- Verein des Landes Salzburg
- www.akzente.net

akzente

2

Fachstelle Suchtprävention

Ziel:

- Förderung von **Verhältnissen** und **Verhaltensweisen**, die Menschen helfen, ein suchtfreies Leben zu führen

Zielgruppen:

- Personen, die mit Kindern & Jugendlichen arbeiten
- Eltern, Bezugs- und Betreuungspersonen von Kindern & Jugendlichen
- Jugendliche ab der 5. Schulstufe

Unsere Haltung:

- **Sensibilisierung** für suchtfördernde Mechanismen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen
- **Befähigung zum kritischen Umgang** mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial

Quelle: Rahmenkonzept Suchtprävention

akzente
salzburg

Fachstelle Suchtprävention

3

Rauchen früher

Was hat sich verändert in den letzten Jahren?

akzente

4

Nikotinkonsum heute



Nikotinbeutel
Tabakbeutel



E-Zigarette
Vape

Shisha
E-Shisha



Tabakerhitzer

akzente

6

Tabak- und Nikotinbeutel

Snus, Nikotin Pouches, Nikotin Pods,
Lutschsäckchen, white Snus



akzente

7

Nikotinbeutel

- Inhaltsstoffe u.a.:
 - **Nikotin:** aus Tabakpflanze extrahiert
 - Salze, Feuchthaltemittel, Stabilisatoren, Aromen
- **Konsum** über die Mundhöhle, Nikotinaufnahme über Schleimhäute
- Viele unterschiedliche **Geschmacksrichtungen, Design etc.**
- **1 Nikotinbeutel = ca. 3 Zigaretten**



Nikotinbeutel: 10 mg Nikotin / Beutel = 50 – 60 % Aufnahme = 5-6 mg Nikotin
 Zigarette: 10 mg Nikotin / Zigarette = 10 – 20 % Aufnahme = 1-2mg Nikotin

akzente

8

E-Zigarette, All-In-One-Vape

- **Sprachgebrauch:** „Vapes“ bzw. „vapen“
- **Mehrweg** oder **Einweg**
- **Erhitzung und Verdampfung** von Liquiden mit Nikotin (150-350°C)
- **Elektrisches Gerät** mit Strom oder Akku
- **Vergleich Einweg-E-Zigarette (EEZ) zu klassischer Zigarette:**
 - Herstellerangabe: 600 Züge je EEZ
 - 10-12 Zügen/Zigarette = ca. 50-60 Zigaretten je EEZ
- Auswirkungen und Langzeitfolgen weitgehend unbekannt

akzente

9

Wirkung von Nikotin

Kurzfristig:

- Aufputschend, stimulierend
- Energie steigernd, konzentrations- und leistungssteigernd
- Herzfrequenz und Blutdruck durch Adrenalinausschüttung erhöht
- Dopaminausschüttung
- entspannend / beruhigend
- Überdosierung: Nikotinvergiftung - Übelkeit, Erbrechen etc.

akzente

12

Wirkung von Nikotin

Langfristig:

- beeinträchtigt Hirnentwicklung von Kindern & Jugendlichen
- schlechtere Durchblutung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **Abhängigkeit**– körperlich und psychisch
sehr hohes Suchtpotential
- **Entzugsserscheinungen:** Nervosität, Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen etc.

akzente

13

Risiken für Jugendliche

- **Dopamin Belohnungssystem** reagiert bei Jugendlichen sensibler als bei Erwachsenen
 - > Belohnungseffekt ist stärker -> werden schneller abhängig und Gehirn wird empfänglicher für andere Drogen z.B Kokain,
 - > Nikotin kann als Einstiegsdroge gesehen werden!
- **Beeinträchtigt die Hirnentwicklung:** bleibende Folgen
 - z.B. reduzierte Aufmerksamkeitsdauer als Erwachsener
- **Überdosierung:** Nikotinvergiftung - Übelkeit, Erbrechen etc.

akzente

14

Rahmenbedingungen

- Nikotinprodukte beworben zur Entwöhnung; bei Jugendlichen als Einstiegsprodukt
- Tabakindustrie reagiert auf zunehmend schlechtes Image des Rauchens:
 - > Profite durch neue Nikotinprodukte
- In Salzburg: seit Juni 2024 im Jugendgesetz geregelt:
 - > Verbot für unter 18 Jährige
- Problem Gesetzeslage: Nikotinbeutel sind weder „Tabakerzeugnis“ noch „Verwandtes Erzeugnis“ -> Nicht vom Tabak- und Nichtraucher:innenschutz-Gesetz erfasst
- 2026: Änderung Tabak- und Nikotinsuchtgesetz



akzente

15

Mögliche Gründe für Nikotinkonsum von Jugendlichen...

akzente

19

Mögliche Gründe für den Nikotinkonsum



akzente

20

Einfluss der Eltern auf den Nikotinkonsum Jugendlicher

Ablehnende Haltung hat **großen** Einfluss auf das Konsumverhalten Jugendlicher.
Egal ob die Eltern selber Nikotin konsumieren oder nicht.

akzente

21

Was Sie als Eltern tun können



akzente

22

Einfluss durch Grundhaltung

„Du bist mir wichtig! Ich wünsche mir,
dass es dir gut geht und dass du gesund bleibst –
deshalb möchte ich nicht,
dass du Nikotin konsumierst!“

akzente

23

Tipp 1:

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen,
dass es raucht oder Nikotin konsumiert.

akzente

24

Tipp 2:

Nehmen Sie Ihr Kind in Gesprächen ernst und interessieren Sie sich für das, was es beschäftigt oder stresst ...

akzente

25

Hilfreich, um ein Gespräch zu führen ...

Zeit und Ort
bedenken

Ankündigung

ICH - Botschaften

Zuhören

Nachfragen

keine Pauschal-
verurteilungen

Ausreden
lassen

Wenn notwendig:
Gespräch vertagen

konkretes
Verhalten
ansprechen

akzente

26

Tipp 3:

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Nachteile des Rauchens / Nikotinkonsums.

Nachteile die „**Heute und Morgen**“ Probleme bringen:

- Nikotin macht sehr schnell abhängig
- Zigaretten/Nikotinprodukte kosten einiges
- Raucher:innen „riechen“ und „schmecken“ anders
- Lungenkapazität lässt sehr schnell nach
- Das Zahnfleisch wird geschädigt



akzente

27

Tipp 4:

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Fehlannahmen.

„Ab und zu Snusen macht nicht süchtig“

Nikotin ist ein starkes Nervengift und macht sehr schnell abhängig.

„Nikotin hilft mir, mich zu entspannen“

Nikotin-Konsument:innen haben nachgewiesen ein höheres durchschnittliches Stresslevel (suchtbedingt).

„Nikotin macht schlank“

Rauchen oder Nikotinkonsum ist kein Hilfsmittel zur Gewichtskontrolle.

„Snusen ist gesünder als Zigarettenrauchen“

Gesund ist keines von beiden! Auch beim Snusen wird Nikotin konsumiert. Das Krebsrisiko bleibt, lediglich die Lunge kommt hier besser davon.

akzente

28

Tipp 5:

Setzen Sie Grenzen und vereinbaren Sie Regeln.

Wenn möglich erlauben Sie bitte **nicht**, ...



- ... dass Ihr Kind in Ihrer Gegenwart raucht / Nikotin konsumiert.
- ... dass Ihr Kind zuhause raucht/ Nikotin konsumiert.
- ... dass Freunde in Ihrem Haus/ Ihrer Wohnung rauchen / Nikotin konsumieren.

akzente

30

Tipp 6:

Wenn Sie selber Nikotin konsumieren: Überdenken Sie Ihre Konsumgewohnheiten

Auch als Eltern können Sie
„positive“ Vorbilder sein, wenn Sie selbst
bewusst mit dem Rauchen/Nikotinkonsum umgehen.

akzente

31

Wenn Sie selbst Nikotin konsumieren:

Konsumieren Sie nicht...

- im Beisein Ihres Kindes.
- im Auto, wenn Ihr Kind dabei ist.
- in der Wohnung/ im Haus.
- Regeln sollten für alle gleich gelten
- Je ungemütlicher, je aufwändiger, je weniger „normal“ das Rauchen/Nikotinkonsum ist, desto weniger interessant!

akzente

32

Tipp 7:

Sprechen Sie über Ihre Gründe und mögliche Schwierigkeiten

- Nehmen Sie Ihre Erfahrungen als Ausgangspunkt und erzählen Sie von sich.
- Nehmen Sie die Sorgen Ihres Kindes um Sie ernst.
- Seien Sie möglichst offen und ehrlich.
- Wenn Sie nie geraucht haben, erzählen Sie, was Sie davor bewahrt hat.

akzente

33

Tipp 8:

Interessieren Sie sich für den Freundeskreis Ihres Kindes

Tipp 9:

- Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es aufhören möchte.
- Verständnis bei Rückfällen



34

Tipp 10:

Holen Sie sich Hilfe

Nutzen Sie Beratungsstellen & Entwöhnungsangebote:

- ÖGK: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei
- Rauchfrei-Telefon: www.rauchfrei.at
0800 810 013, rauchfrei-App
- Partner- und Familienberatung: www.familienberatung-sbg.at

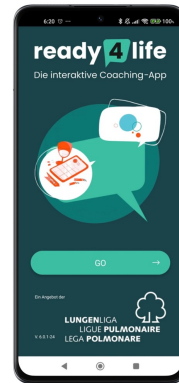
Weitere **Infos:** www.akzente.net/nikotininfos



35

ready4life ab 14 Jahren

- Coaching App mit Chat-Bot
- kostenlos & anonym
- Themen: Nikotin, Cannabis, Alkohol, Soziale Medien / Gaming, Stress, Sozialkompetenz, Bewegung
- Zusatzprogramme: **rauchfrei werden**, risikoarm trinken
- Download: App-Store / Google Play Store
- **Zugangscode: 3E7GE01** (0 = null)



akzente

36

Zusammenfassung

- Ablehnende Haltung von Eltern hilft nachweislich den Einstieg zu verhindern bzw. zu verzögern.
- Kinder müssen das auch wissen → suchen Sie das Gespräch.
- Geben Sie diese Haltung nicht auf, auch wenn Ihr Kind älter wird.

akzente

37

Was Eltern wissen sollten

www.akzente.net/elternbroschueren



akzente

38

Weitere Termine

- 20. April 2026, 19 Uhr
Was tun, wenn's pubertiert im Haus?
www.akzente.net/online-eltern-talks
- 26. März 2026, 19 Uhr
Süchtig nach Smartphone, Tablet & Co.
www.akzente.net/online-eltern-talks



akzente

39

Kleingedrucktes

Fotos: akzente Salzburg, Shutterstock, Adobe Stock, Pixabay

Diese **Unterlagen** sind nur für den persönlichen Gebrauch
im Rahmen der Fortbildung / Vortrag bestimmt.
Bitte nicht vervielfältigen oder weitergeben!

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung
für die Inhalte **externer Links**. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind
ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Rückfragen: 0662/849291, office@akzente.net

