



Der Anteil vapender Jugendlicher steigt. Der Konsum von E-Zigaretten nimmt zu, obwohl sie extrem ungesund sind schnell nikotinabhängig machen.

Schon mal an einer Vape gezogen?

Rund jede dritte jugendliche Person in Österreich hat bereits mindestens einmal im Leben „gevaped“. Doch worin liegt eigentlich der Reiz? Warum greifen immer mehr junge Menschen zu aromatischen Liquids und anderen Nikotinprodukten?

Was sind Vapes eigentlich? Für alle, die mit dem Begriff noch nicht vertraut sind: Vapes sind elektronische Zigaretten, die durch auffällige Designs, bunte Farben und eine große Auswahl an Geschmacksrichtungen besonders bei Jugendlichen beliebt geworden sind. Die ersten Modelle erinnerten oft an kleine, bunte Textmarker. Im Laufe der Zeit haben sich die Geräte jedoch stark weiterentwickelt, sodass heute immer größere und technisch ausgefeiltere Modelle erhältlich sind. Ein wesentlicher Faktor für ihre Beliebtheit ist die Vielfalt an Aromen. Vapes gibt es mittlerweile in zahlreichen Geschmacksrichtungen - von Wassermelone bis Marshmallow. Der Kauf von Vapes ist in Österreich jedoch erst ab 18 Jahren erlaubt.

Der Begriff „Vape“ leitet sich vom englischen Wort „Vaporizer“ ab und bedeutet auf Deutsch so viel wie „Verdampfer“. Gemeint ist damit sowohl das Gerät selbst als auch die Tätigkeit des Dampfens („to vape“). Grundsätzlich wird zwischen Einweg-Vapes, die nach der Nutzung entsorgt werden, und wie-

deraufladbaren Pod-Systemen unterschieden. Letztere können per Kabel aufgeladen und mehrfach verwendet werden.

WARUM SIND VAPES SO BELIEBT?

Zur steigenden Popularität von Vapes hat auch Social Media maßgeblich beigetragen. Zahlreiche Influencerinnen und Influencer bewerben entsprechende Produkte oder bringen sogar eigene Marken auf den Markt. Dadurch verbreitet sich der Trend besonders schnell unter jungen Menschen.

Während klassische Zigaretten von vielen Jugendlichen eher mit negativen Vorstellungen verbunden werden, wirken Vapes durch ihr modernes Erscheinungsbild und die große Auswahl an Geschmacksrichtungen deutlich attraktiver. Oft erinnern sie eher an ein Lifestyle-Produkt als an ein klassisches Nikotinprodukt. Genau darin liegt jedoch auch ein Teil der Problematik: Was auf den ersten Blick harmlos oder sogar „cool“ erscheint, kann dennoch Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

DER MARKT FÜR NIKOTINPRODUKTE WÄCHST

Doch nicht nur Vapes gewinnen zunehmend an Bedeutung. Auch Nikotinbeutel, Snus, sogenannte Nik-Picks und weitere Produkte werden immer häufiger konsumiert und erobern den Markt. Gleichzeitig entstehen laufend neue Ideen, um Nikotinprodukte attraktiver zu gestalten. Nik-Picks sind beispielsweise Zahnstocher, die mit einer Nikotinlösung getränkt werden. Daran zeigt sich, wie vielfältig und innovativ der Markt für Nikotinprodukte inzwischen geworden ist.

WAS SAGEN FACHLEUTE ZU DIESEM THEMA? WIR HABEN BEI FÜNF EXPERTEN NACHGEFRAGT:

DR. RAINER ZEMBACHER

Lungenfacharzt
ALP - „Atmung Lunge Pinzgau“



Vapes sind bei Jugendlichen in den letzten Jahren immer beliebter geworden und stellen ein zunehmendes Gesundheitsproblem dar. Besonders junge Menschen sind gefährdet, weil sich ihr Gehirn

noch in Entwicklung befindet und empfindlicher auf Suchtstoffe wie Nikotin reagiert. Dadurch kann eine Abhängigkeit deutlich schneller entstehen als bei Erwachsenen. Man kann bei Jugendlichen schon nach wenigen Wochen regelmäßigen Konsums eine Sucht nachweisen.

Viele Jugendliche unterschätzen die Gefahr, weil Vapes oft harmlos wirken: Sie sind bunt gestaltet, schmecken gut und werden häufig über soziale Medien beworben.

Im Unterschied zu einer klassischen Zigarette wird bei einer Vape kein Tabak verbrannt. Stattdessen wird ein sogenanntes Liquid erhitzt und als Aerosol inhaled. Dieses enthält je nach Produkt Nikotin, Lösungsmittel und künstliche Aromen. Auch nikotinfreie Vapes sind nicht automatisch ungefährlich, da die eingeatmeten Stoffe die Atemwege reizen und die Lunge belasten können. Bei nikotinhaltenen Produkten kommt zusätzlich das Risiko einer Sucht hinzu.

Viele Konsumenten greifen nicht nur zu einem Produkt, sondern kombinieren verschie-

dene Suchtmittel wie Vapes, Nikotinbeutel oder andere Substanzen. Dadurch können Vapes den Einstieg erleichtern und die Hemmschwelle senken, auch andere Stoffe auszuprobieren.

Für Athleten und Sportler ist Vapen ebenfalls nicht förderlich, denn auch die körperliche Leistungsfähigkeit kann dadurch beeinträchtigt werden. Die Atemwege können gereizt werden, die Sauerstoffaufnahme kann sinken und Nikotin belastet Herz und Kreislauf. Betroffene können dann nicht mehr die gewohnte Leistung erbringen.

Das Beste wäre, es gar nicht so weit kommen zu lassen und präventiv mit Jugendlichen zu arbeiten, um das Verständnis dafür zu fördern, dass etwas, das nett aussieht, dennoch nicht gesund für Körper und Psyche ist.

Für aussagekräftige Langzeitstudien sind Vapes noch zu kurz auf dem Markt. Dennoch ist ihre vermeintliche Harmlosigkeit wissenschaftlich längst widerlegt. Auf zellulärer Ebene entzündet der chemische Dampf die Lungenbläschen chronisch und blockiert die Selbstreinigung der Atemwege. Dadurch wird die Lunge insgesamt anfälliger für schwerwiegende chronische und akute Erkrankungen. Die klassische „Raucherlunge“ wurde früher eher nach jahrelangem Nikotinkonsum assoziiert, doch heutzutage leiden bereits deutlich jüngere Menschen an chronischer Atemnot, weil ihre Lunge oftmals schon überdurchschnittlich stark beschädigt ist. Wenn wir uns fragen, was der Vape-Dampf in der Lunge anrichtet, müssen wir das Bild vom „harmlosen Wasserdampf“ verabschieden.

THERESA RASS

Kinder-Jugend-Seelenhilfe Pro Mente,
Salzburg; Psychotherapeutin in freier Praxis



Wie schon gesagt, ist das jugendliche Gehirn noch nicht vollständig entwickelt. Vor allem das Belohnungssystem reagiert in dieser Phase sehr stark auf neue und aufregende Erfahrungen,

während Bereiche für Selbstkontrolle und langfristige Entscheidungen noch nicht vollständig ausgereift sind. Dadurch kann Nikotin schneller eine Abhängigkeit auslösen. ►

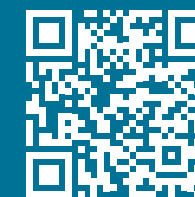

hirschcom
TELEKOM • MULTIMEDIA • ELEKTRO



**MEHR SERVICE
OHNE WARTEZEIT:
TERMIN BUCHEN &
VORBEIKOMMEN –
WIR KÜMMERN UNS
UM DEIN ANLIEGEN.**

HANDY • INTERNET • NOTEBOOKS
W-LAN • CLOUD-TELEFONANLAGEN
TARIFOPTIMIERUNG • EINSCHULUNG
SICHERHEITSKAMERAS
GERÄTESCHUTZ • HANDY-ANKAUF
REPARATUR • DATEN-RETTUNG

BUCH DIR JETZT DEINEN TERMIN!



Wir sind unabhängiger Partner
(Privat und Business) von:


SALZBURG AG → WERTGARANTIE®
Erlebens-Gut-Gewissen

Viele Jugendliche greifen zu Vapes, weil sie mit Entspannung, Stressabbau oder Zugehörigkeit verbunden werden - vermittelt durch Werbung, Social Media und auch Erwachsene. Belastungen wie Schulstress, Konflikte, Einsamkeit oder ein geringes Selbstwertgefühl können dazu führen, dass Suchtmittel als Bewältigungsstrategie genutzt werden. Besonders problematisch ist, dass Vapes oft als harmloser wahrgenommen werden.

Regelmäßiges Vapen kann auch die psychische Gesundheit beeinflussen. Ohne Nikotin können Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsprobleme auftreten. Langfristig kann der Konsum Stressanfälligkeit, Stimmungsschwankungen und psychische Belastungen verstärken.

Eltern sollten auf Warnzeichen wie Rückzug, Schlafprobleme, starke Stimmungsschwankungen oder Veränderungen im Freundeskreis achten. Wichtig ist ein offenes Gespräch ohne Vorwürfe, um die Gründe hinter dem Konsum zu verstehen.

Aus psychotherapeutischer Sicht sind vor allem Prävention, Aufklärung und leicht zugängliche Hilfsangebote entscheidend. Jugendliche brauchen Strategien zur Stressbewältigung, stabile Beziehungen und Ansprechpersonen. Stärke bedeutet nicht, alles auszuprobieren, sondern eigene Entscheidungen treffen und auf sich selbst achten zu können.

JOHANNES SCHINDLEGER

Akzente Pinzgau



Das Thema Vapes ist bei Jugendlichen aktuell sehr präsent und wird zunehmend als normaler Teil des Alltags wahrgenommen. Viele Jugendliche

kommen bereits früh mit dem Konsum in Kontakt, teilweise schon im Alter von elf oder zwölf Jahren - in einer Lebensphase, in der sie Grenzen austesten, provozieren und vielleicht auch „einfach erwachsen sein“ wollen.

Besonders auffällig ist, dass Vapes leicht verfügbar sind und durch soziale Medien, Trends und das Umfeld der Jugendlichen

stark beeinflusst werden. Gruppendruck spielt dabei eine wichtige Rolle, da der Wunsch nach Zugehörigkeit und Anerkennung den Konsum fördern kann.

Viele Jugendliche unterschätzen die Risiken, weil Vapes oft harmloser wirken als klassische Zigaretten. Die verschiedenen Geschmacksrichtungen, das moderne Design und die Darstellung im Internet verstärken diesen Eindruck.

Wie schon erwähnt, spielen auch psychische Faktoren eine entscheidende Rolle. Manche Jugendliche nutzen Vapes, um mit Stress, Druck, Unsicherheit oder schwierigen Gefühlen umzugehen. Viele Jugendliche berichten, dass ihnen das Vapen kurzfristig hilft, Stress oder Anspannung zu reduzieren. Tatsächlich kann Nikotin jedoch schnell zu einer Abhängigkeit führen, wodurch langfristig innere Unruhe, Konzentrationsprobleme und eine höhere Stressanfälligkeit entstehen können. In der Jugendarbeit erleben wir immer wieder, dass Jugendliche Vapes nicht als Rauchprodukt wahrnehmen, sondern eher als trendiges Alltagsprodukt. Aussagen wie „Das machen eh alle!“ oder „Das ist ja nur eine Vape!“ hören wir regelmäßig.

JACQUELINE LEITINGER UND BERNADETTE BREITFUSS

Streetwork Pinzgau

Besonders auffällig ist, dass der Zugang zu den Produkten trotz gesetzlicher Altersbeschränkungen weiterhin relativ einfach möglich ist, etwa über Online-Angebote oder den Schwarzmarkt. Gleichzeitig hat sich der Konsum verändert: Während früher vor allem klassische Zigaretten im Vordergrund standen, spielen heute Vapes, Nikotinbeutel und Snus eine immer größere Rolle. Dabei werden die Konsumenten zunehmend jünger und der Konsum wirkt intensiver. Vapen ist bei vielen Jugendlichen mittlerweile gesellschaftlich akzeptierter und wird häufig als weniger problematisch als Rauchen wahrgenommen. Marketing, verschiedene Geschmacksrichtungen und die Darstellung in sozialen Medien verstärken diesen Eindruck. Dabei wird oft übersehen, dass „weniger schädlich“ nicht automatisch „gesund“ bedeutet. Besonders die Wirkung von Nikotin wird unterschätzt, da es sehr schnell im Gehirn wirkt und gerade bei Jugendlichen eine rasche Abhängigkeit fördern kann.



Auch Gruppendruck und Social Media spielen eine wichtige Rolle. Da sich der Lebensraum junger Menschen zunehmend in den digitalen Bereich verlagert, beeinflussen Trends und Vorbilder das Konsumverhalten stark.

WORIN SICH ALLE EINIG SIND:

Präventionsarbeit ist das A und O, um die Risiken zu minimieren. Dafür braucht es mehr Aufklärung, strengere Kontrollen beim Verkauf, einen besseren Zugang zu Beratungsangeboten und positive Vorbilder. Besonders wichtig sind kontinuierliche Beziehungsarbeit, ehrliche Information und Sensibilisierung. Vertrauen, Vorbilder und niederschwellige Unterstützungsangebote können dazu beitragen, junge Menschen frühzeitig zu erreichen und zu stärken. Entscheidend ist, dass Jugendliche verstehen: Nur weil etwas erlaubt oder weit verbreitet ist, bedeutet das noch lange nicht, dass es gesund oder unbedenklich ist.

Also seid euch bewusst: Einmal auszuprobieren mag zwar nicht lebensbedrohlich sein, dennoch kann der Weg in die Abhängigkeit oft schneller beginnen, als man denkt. Und auch wenn Gruppendruck groß ist und FOMO¹⁾ einsetzt, fühlt es sich im Nachhinein meist besser an, den eigenen Überzeugungen treu zu bleiben, anstatt etwas nur deshalb zu tun, weil andere es tun. Gerade im Jugendalter ist das nicht immer leicht - umso wichtiger ist es, auf sich selbst zu hören. Oder wie Theresa Rass es formuliert: „Stärke oder Mut bedeutet nicht, alles auszuprobieren und überall mitzumachen, sondern genau das Gegenteil: eigene Entscheidungen treffen zu können.“

¹⁾ FOMO steht für „Fear Of Missing Out“ und beschreibt die Angst, etwas zu verpassen.

Text: Ylvi Herzog | Fotos: Privat, Susanne Bayer Fotografie