



**SMOKING
TABAC
TABACCO**



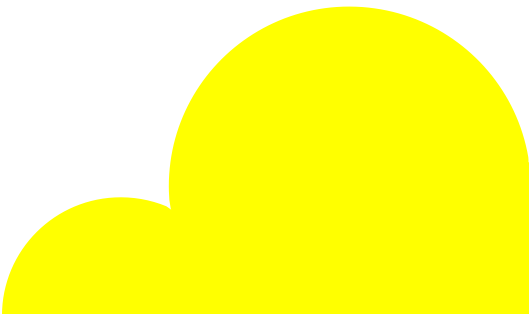
krebsliga

Von Zigi bis Vape Aktuelle Trends beim Tabak- und Nikotinkonsum

Selina Schättin
Beratungsangebot stopsmoking

27.11.2025

Eine rauchige Reise durch Tabak- und Nikotinprodukte



Unsere Stationen heute

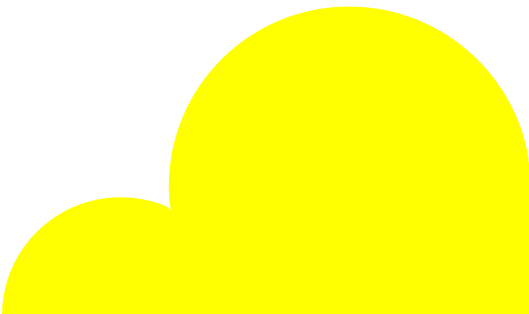


Fahrplan durch
die Welt der
Tabak- und
Nikotinprodukte

Der erste Halt:
Jugendliche als
Zielgruppe

Gesundheitliche
Folgen entlang
der Reise

Ein Umstieg mit
Wirkung:
Prävention





Mythos oder Fakt

Vapes und Nikotinbeutel sind kurzfristige
Modeerscheinungen.



Tabakprodukte



Zigaretten
Zigarillos / Zigarren



Zum Selbstdrehen
(Wasser-) Pfeifentabak



Tabakerhitzer (HTP)



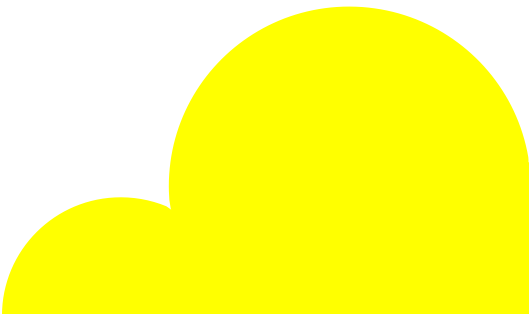
Kautabak



Snus



Schnupftabak



Tabaklose Produkte



E-Zigaretten mit Liquid
(Einweg / Nachfüllbar)

«oft auch Vapes / Vaporizer
genannt»

Inhalt mit und ohne Nikotin



Nikotinbeutel

«oft auch Snus / White
Snus genannt»

Inhalt mit und ohne Nikotin



Kräuterzigarette

Zahnstocher

«No-Nic» - Produkte

Aroma Zigarette



Neues Tabakproduktegesetz seit 10.2024



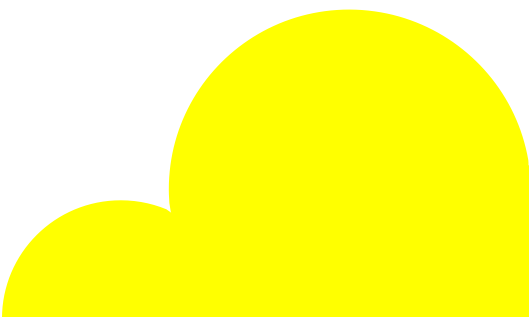
📍 **Mindestalter 18 Jahre**
Einheitlich in der ganzen Schweiz für alle Tabak- und Nikotinprodukte

📍 **Strengere Werbe- und Promotionsregeln**
Keine öffentliche Werbung, kein jugend- oder international ausgerichtetes Sponsoring, keine Promotions

📍 **Erweiterter Passivrauchschutz**
Rauchverbote gelten auch für E-Zigaretten und erhitzte Tabakprodukte

📍 **Neue Verpackungs- und Warnhinweise**
Auffälligere Gesundheitswarnungen inkl. Hinweise auf Unterstützung beim Rauchstopp

📍 **Gleichbehandlung aller Produkte**
E-Zigaretten und neue Nikotinprodukte rechtlich den Tabakprodukten gleichgestellt





Mythos oder Fakt

80% der Rauchenden beginnen vor dem 18. Lebensjahr



Tabak- und Nikotinkonsum von Jugendlichen

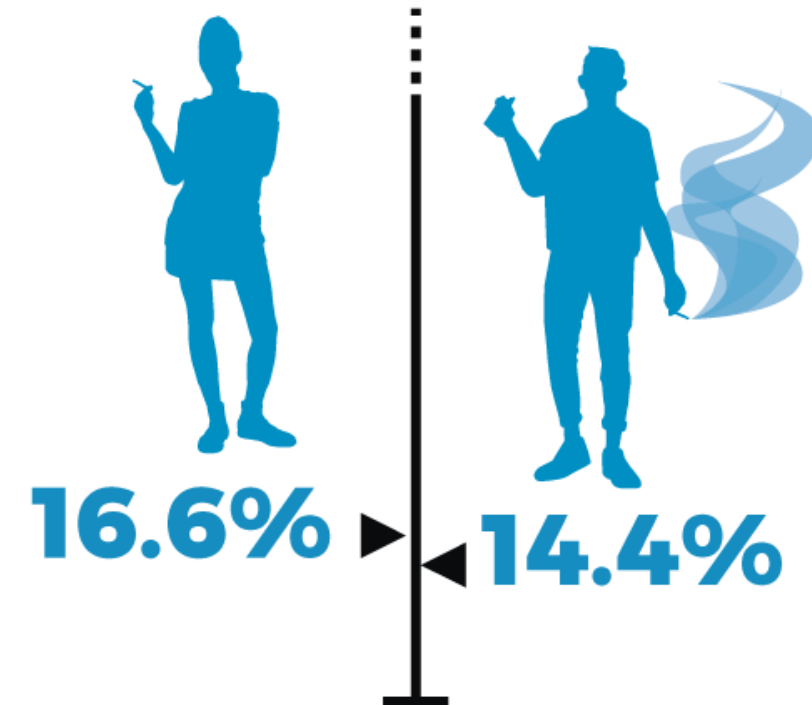
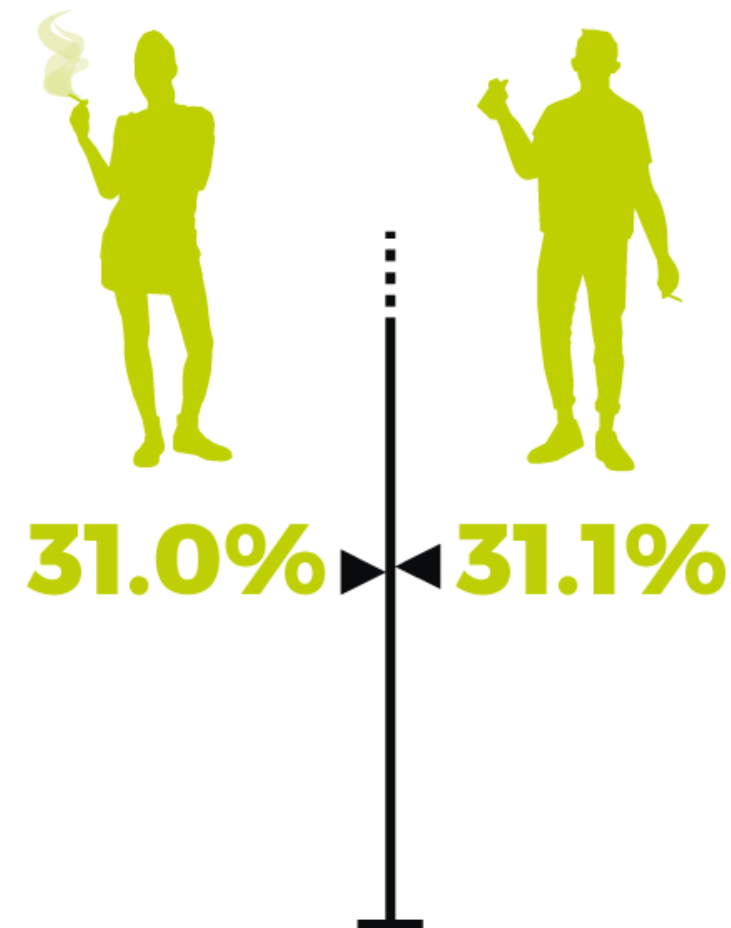


Konsum herkömmliches Zigaretten bei 15-Jährigen (2022)



Im Leben

Letzen 30 Tagen



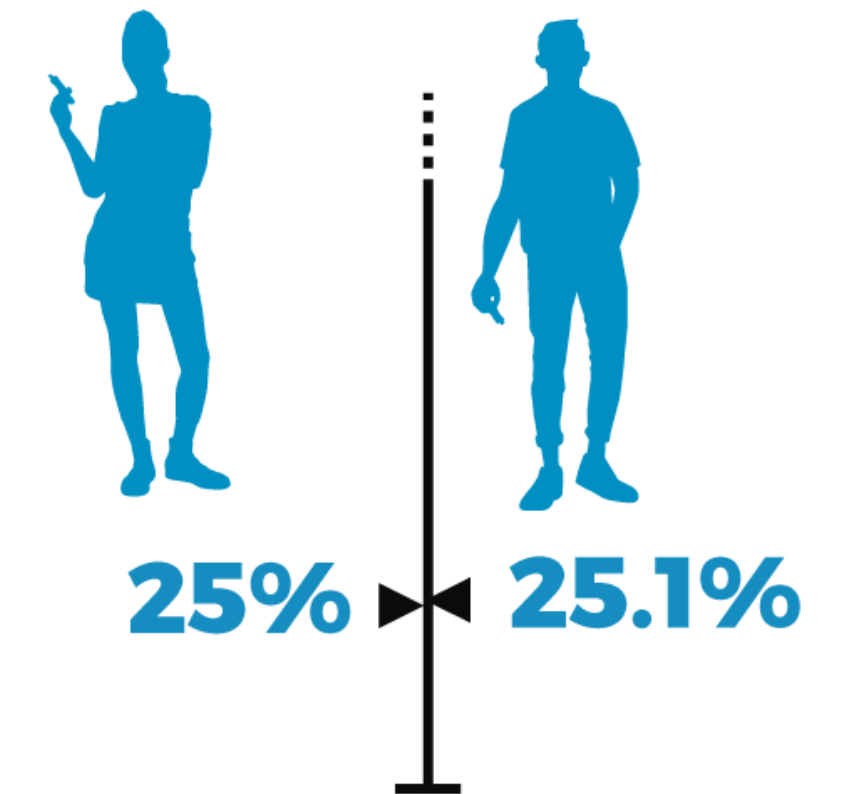
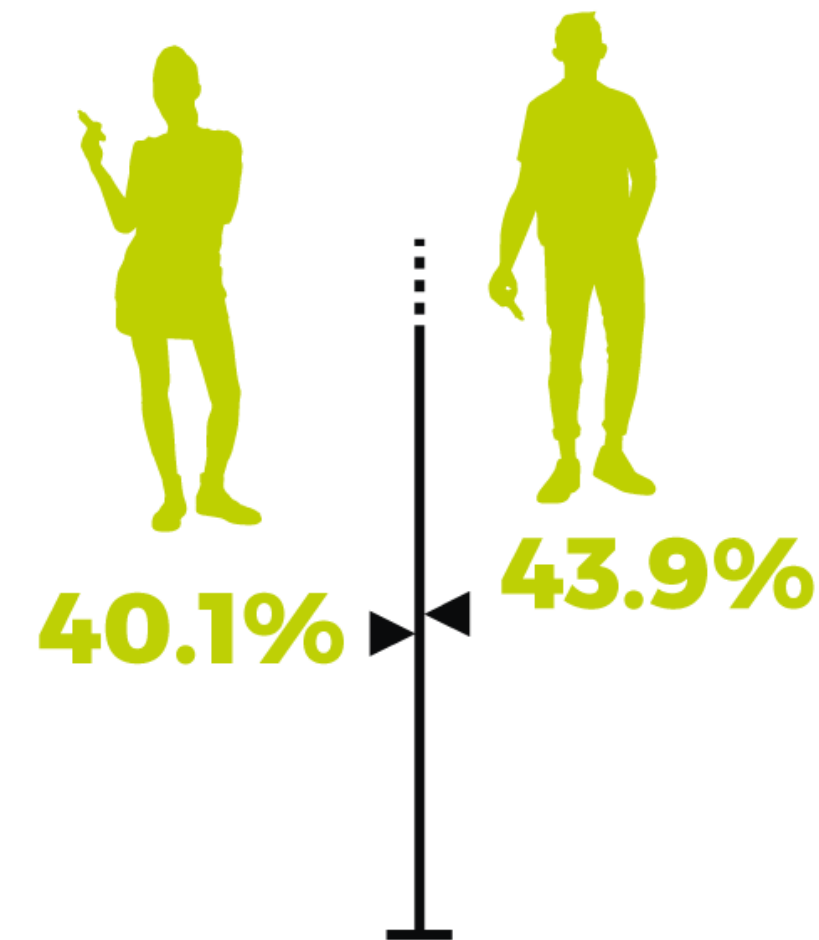
Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

Verwendung E-Zigaretten von 15-Jährigen (2022)



Im Leben

Letzen 30 Tagen



Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

Zielgruppe Jugendliche



Gehirn noch in Entwicklung



Geringe Impulskontrolle



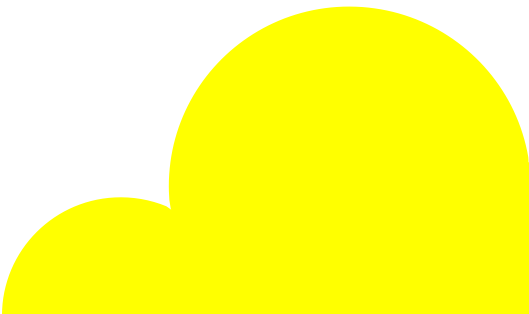
Schnelles Lernen von Gewohnheiten



Grosser Sozialer Einfluss



Risiken werden unterschätzt



Die Jugend als Zielgruppe der Tabakindustrie



Frühe Kundenbindung

Die Jugendlichen sind die Kunden von Morgen

Nachahmung von Konsumverhalten



Verharmlosung durch bunte Verpackungen

Jugendliche Bildsprache

Frucht-, Süß und Trendgeschmack



Lifestyle-Versprechen

Musikvideos, Social Media, Produkte - Zugehörigkeit

Verminderte Risikowahrnehmung





Mythos oder Fakt

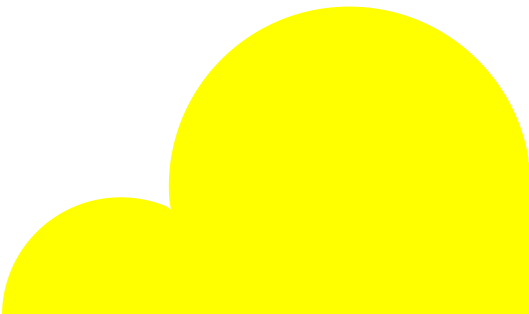
Weniger rauchen schadet weniger





Zigarettenrauch enthält
über 7000 Substanzen

83 sind krebsfördernd



Auswirkungen von Tabak auf den Körper



Beeinträchtigung der allgemeinen Gesundheit

Gefährdung der Zahngesundheit

Erhöhtes Operationsrisiko

Kehlkopfkrebs

Speiseröhrenkrebs

Koronare Herzerkrankungen

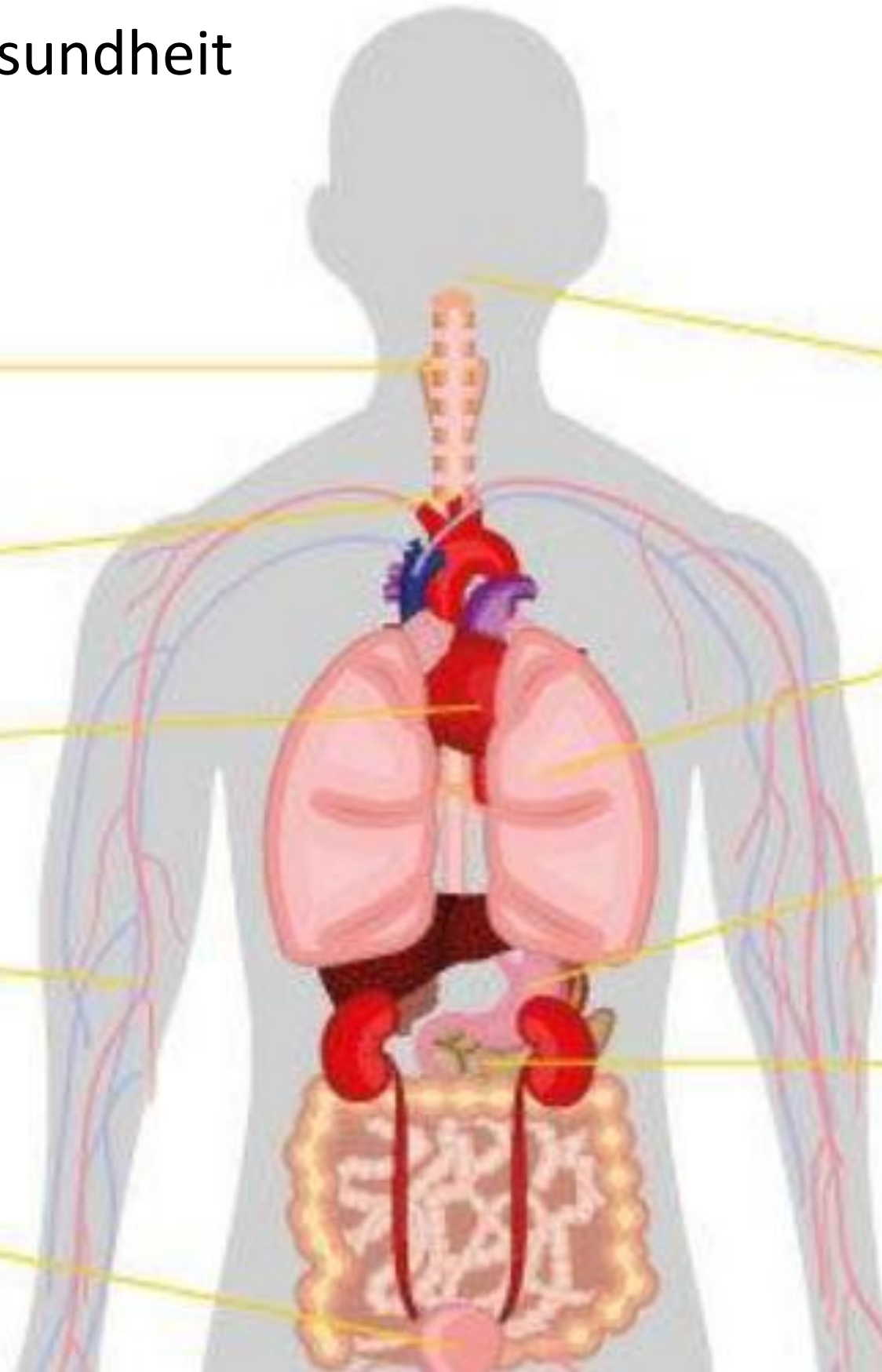
Herzinfarkt

systemische
Atherosklerose

Arterielle Verschlusskrankung

Blasen- oder
Nierenkrebs

Unfruchtbarkeit



Mundhöhlenkrebs

Lungenkrebs

Chronische
Atemwegserkrankungen

Magengeschwür

Bauchspeicheldrüsenkrebs

Schlaganfall

Blindheit / grauer Star

Typ-2-Diabetes

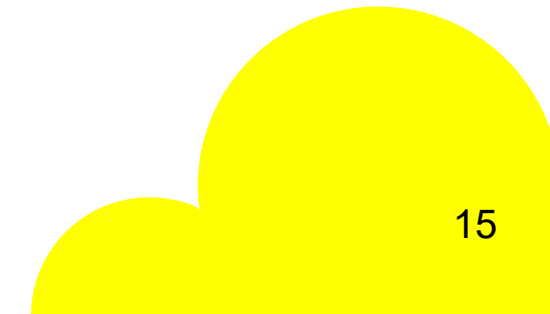
Tuberkulose / COPD

Schädigt das Ungeborene

Beeinträchtigung der Immunfunktion

Verminderte Knochenstärke nach Menopause

Erektionsstörungen



Dampf / Aerosol

Tabak, Teer, Kohlenmonoxid,
Kohlenwasserstoffe, Feinstaub, Glycerin

Temperatur +/- 300C°



Hohe Temperaturen erzeugen mehr Partikel und krebserregende Carbonyl-Stoffe

Im Aerosol von Tabakerhitzern wurden mehrere schädliche Inhaltsstoffe in höherer Konzentration als in Zigarettenrauch nachgewiesen

Gesundheitsgefahren durch den Gebrauch von Tabakerhitzern



Bislang bekannte Gesundheitsgefahren durch den Gebrauch von Tabakerhitzern

Nikotin

- macht abhängig
- **bei Jugendlichen***:
Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung
- **bei Konsum während der Schwangerschaft***:
Beeinträchtigung der Gehirn- und Lungenentwicklung des Ungeborenen und Erhöhung des Risikos für Früh- und Totgeburten



Herz-Kreislauf-System

- kurzfristige Erhöhung des Blutdrucks
- Beeinträchtigung der Funktion der Blutgefäße
- möglicherweise Beeinträchtigung der Funktion der Blutgefäßinnenwand



Lunge

- kurzfristige Beeinträchtigung der Lungenfunktion
- Beeinträchtigung der Funktion von Lungenzellen
- eosinophile Pneumonie**



weitere Schädigungen

- oxidativer Stress
- Beeinträchtigung der Ablesung von Genen
- Schädigung von Zellen
- Förderung von Entzündungen
- möglicherweise Schädigung der Leber



*wahrscheinlich **bislang nur Fallberichte

Dampf / Aerosol

Formaldehyd od. Arcolein,
Schwermetall, Reizende Aldehyde, Aromen

Temperatur 100C°-220C°



Das Fehlen einer Verbrennung ist nicht mit dem Fehlen von Risiken gleichzusetzen.

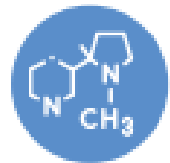
Bisher wurden über 280 verschiedene Substanzen identifiziert / **>100 sind schädigend**

Für die meisten Inhaltsstoffe des E-Zigarettenaerosols sind gesundheitsschädliche Wirkungen bei Inhalation nicht untersucht.

Gesundheitsgefahren durch den Konsum von E-Zigaretten



▣ Gesundheitsgefahren durch den Konsum von E-Zigaretten



Nikotin

- macht abhängig
- Vergiftungen, vor allem bei Kindern
- bei Jugendlichen*: beeinträchtigt die Gehirnentwicklung
- in der Schwangerschaft*: schädigt Ungeborenes



Grundsubstanzen des Liquids

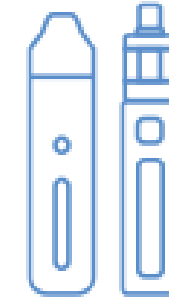
- Propylenglykol und Glycerin: erzeugen beim Erhitzen gesundheitsschädliche Substanzen
- Aromen: Wirkung bei Inhalation für die meisten Aromen unbekannt, manche sind gesichert gesundheitsschädlich

*kausaler Zusammenhang wahrscheinlich



Kurzfristige Wirkung

- erhöhte Herzfrequenz
- erhöhter Blutdruck
- versteifte Arterien



Vorübergehende Beschwerden

- Reizung von Mund und Rachen
- Kopfschmerzen
- Husten
- Übelkeit



Langfristige Gesundheitsrisiken

- unbekannt
- mögliche schädliche Wirkung auf Herz-Kreislauf-System und Atemwege, mögliches Krebsrisiko



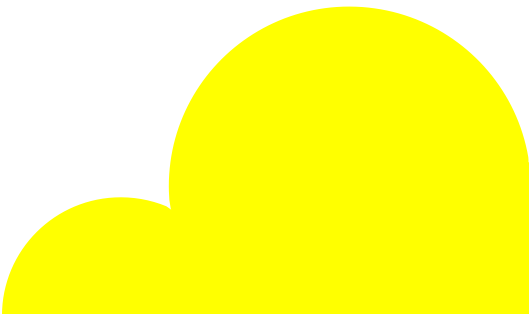
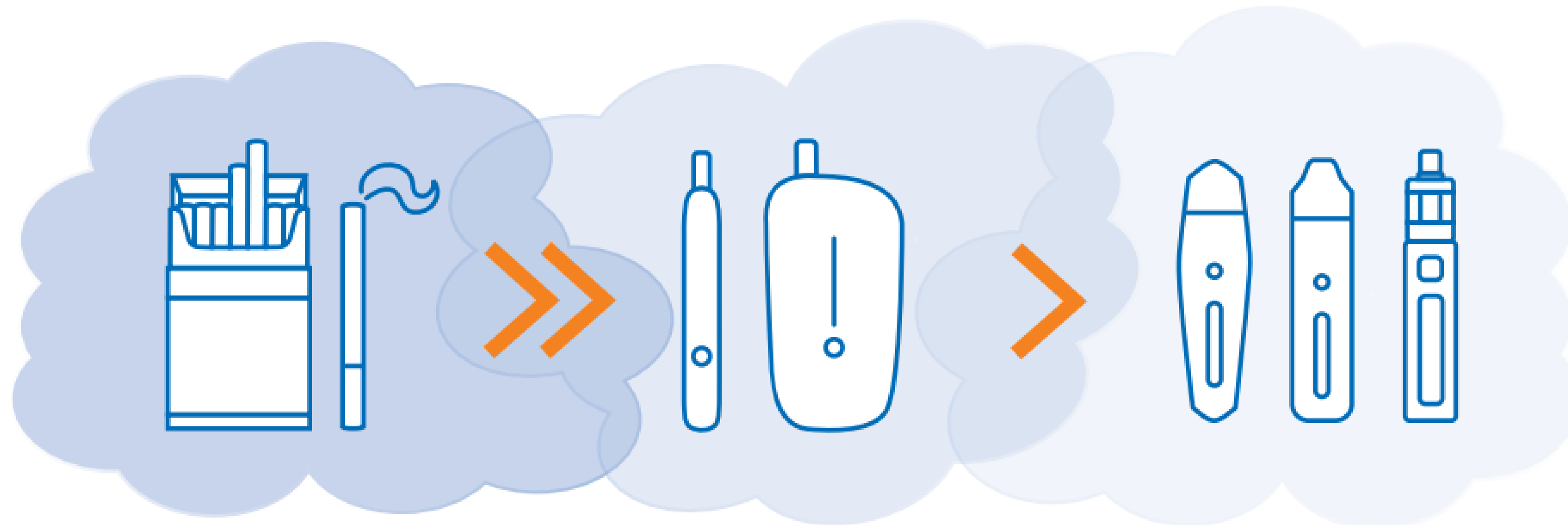
Durch Fehlfunktion des Gerätes

- Verletzungen
- Verbrennungen

Zusammenfassend:



▣ Schadstoffmengen im Zigarettenrauch sowie im Aerosol von Tabakerhitzern und E-Zigaretten





Weltweit über 15'000 Aromen

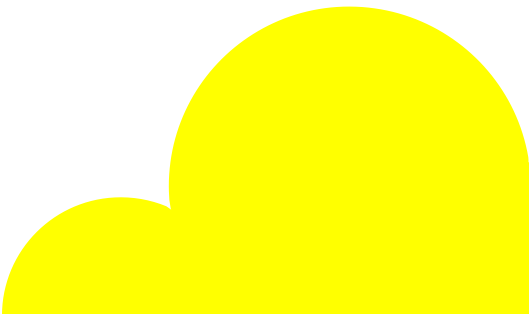
Als Lebensmittelzusatzstoffe oft erlaubt –Einatmen bedeutet eine andere Form der Anwendung

Beim Erhitzen, Inhalieren und Lagern entstehen Giftstoffe

Gesundheitsgefahren

- Reizung der Atemwege
- Zellschädigende Wirkung
- Schädlich bei hoher Konzentration

Verbotene Aromen werden teils durch neue Bezeichnungen oder Mischungen umgangen



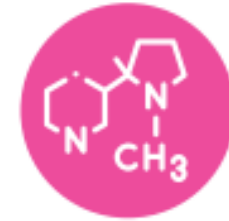


Mythos oder Fakt

Das Tabakaroma ist am schädlichsten



Mögliche Gesundheitsrisiken durch den Konsum von Nikotinbeuteln



Nikotin



Abhängigkeit

- körperlich und psychisch



Entwicklungsbeeinträchtigungen

- bei Jugendlichen*: beeinträchtigt die Gehirnentwicklung
- in der Schwangerschaft*: schädigt Ungeborenes



Mundgesundheit

- Beeinträchtigung der Mundschleimhaut und des Zahnfleischs**



Vergiftungserscheinungen

- Überdosierung durch Nikotin möglich
- ! Insbesondere für Kinder kann eine Nikotinvergiftung lebensbedrohlich sein.



Herz-Kreislauf-System

akut

- erhöhte Herzfrequenz
- erhöhter Blutdruck
- Versteifung der Blutgefäße

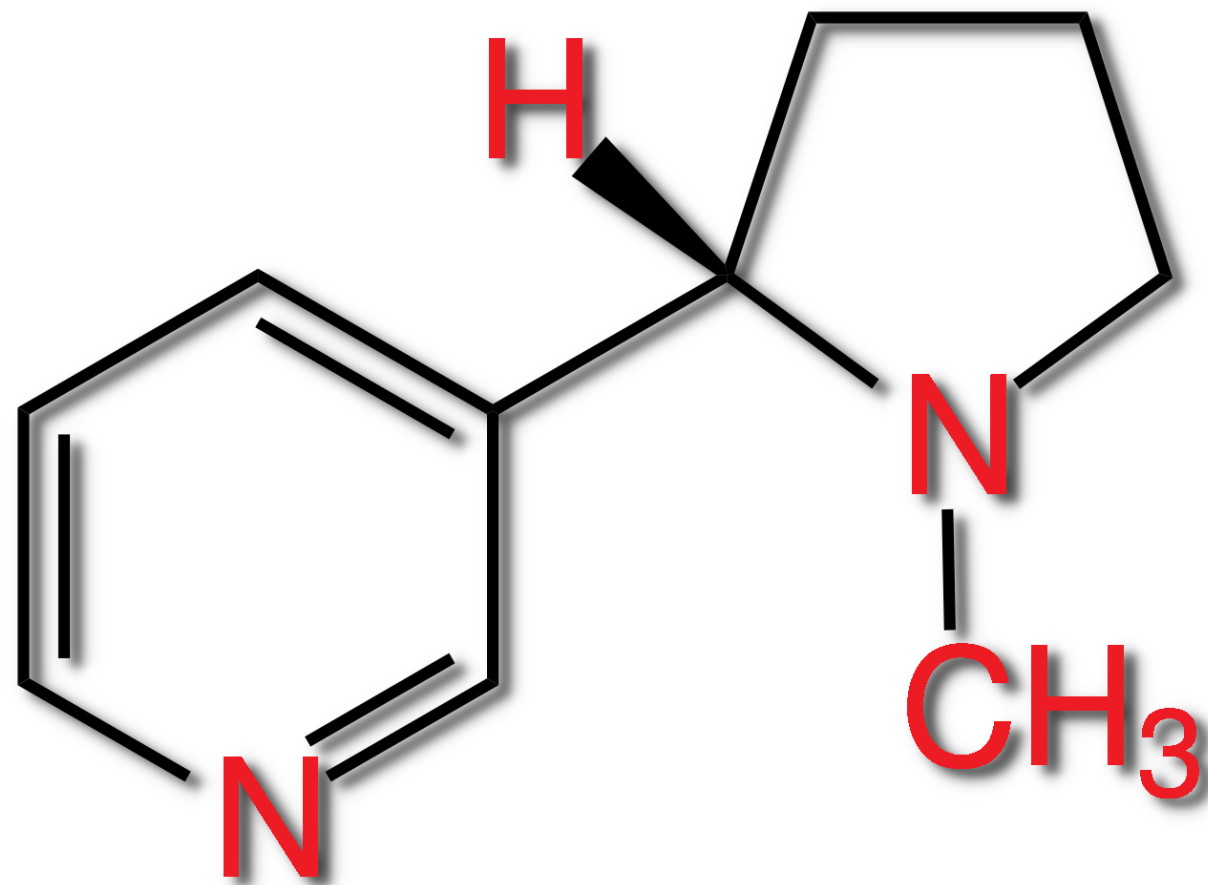
langfristig

- möglicherweise erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt**



*kausaler Zusammenhang wahrscheinlich **möglicherweise durch Nikotin verursacht

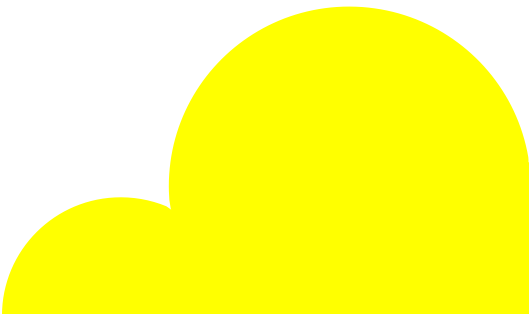
Wirkung und Risiken von Nikotin



Echtes (tabakbasiertes) Nikotin / Synthetisches Nikotin (ohne Tabak)

- Wirkt schnell auf das Nervensystem
- In hoher Dosis giftig
- Gelangt über die Lunge innerhalb Sekunden ins Gehirn
- E-Zigaretten und Tabakerhitzer liefern Nikotin ähnlich effektiv
- Neue Erfindungen wie Nikotinsalze umgehen Gesetze
- Neue Dosierungen möglich
- Eigenes Schadenspotenzial, aber nicht Hauptursache der rauchbedingten Folgeerkrankungen

Je jünger eine Person beim Einstieg in den Nikotinkonsum ist, umso größer ist das Risiko, abhängig zu werden.



Gesundheitsgefahren von Nikotin



▣ Akute und langfristige Wirkungen von Nikotin im Körper



Akute Toxizität (dosisabhängig)

- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- erhöhter Speichelfluss
- Atemnot
- verlangsamte Herzschlagfrequenz
- epileptische Anfälle
- Tod



Akute Auswirkungen

- verbesserte Konzentration und Reaktionszeit
- gesteigerter Blutdruck
- gesteigerte Herzfrequenz
- verengte Blutgefäße in Haut und Herzkranzgefäßen
- erweiterte Blutgefäße im Muskel



Abhängigkeit

- Toleranzentwicklung
- Konditionierung auf äußere Reize und Emotionen
- Entzugssymptome



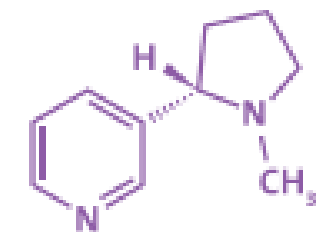
Langfristige Auswirkungen*

- gefördertes Wachstum von Tumoren
- verstärkt Entwicklung von Atherosklerose
- negative Auswirkung auf den Cholesterinspiegel
- geförderte Insulinresistenz
- gestörte Wundheilung
- bei Personen mit Herzkrankheiten erhöhtes Risiko für akute kardiovaskuläre Ereignisse



Jugendliche/junge Erwachsene (aktiver Konsum)

- beeinträchtigte Hirnreifung
- verringerte Lernfähigkeit
- erhöhte Ängstlichkeit
- erhöhte Impulsivität





Mythos oder Fakt

Wer mit 20 Jahren nicht raucht, beginnt mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht mehr



Neue Herausforderungen in der Präventionsarbeit



«Der Gebrauch von E-Zigaretten erhöht nachweislich auch das Risiko jemals Zigaretten zu rauchen»



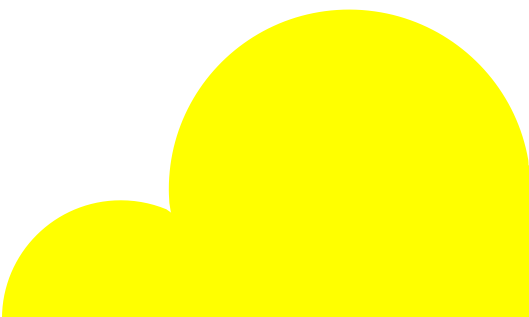
- Konsum Weniger sichtbar
- Nutzung ist jederzeit möglich
- Neue Produkte, Neues Image



- Geringe Risikowahrnehmung
- Normalisierung des Konsums
- Influencer-Marketing



Langzeitfolgen vieler neuen Produkte sind noch nicht abschliessend erforscht



Bedeutung des Konsums



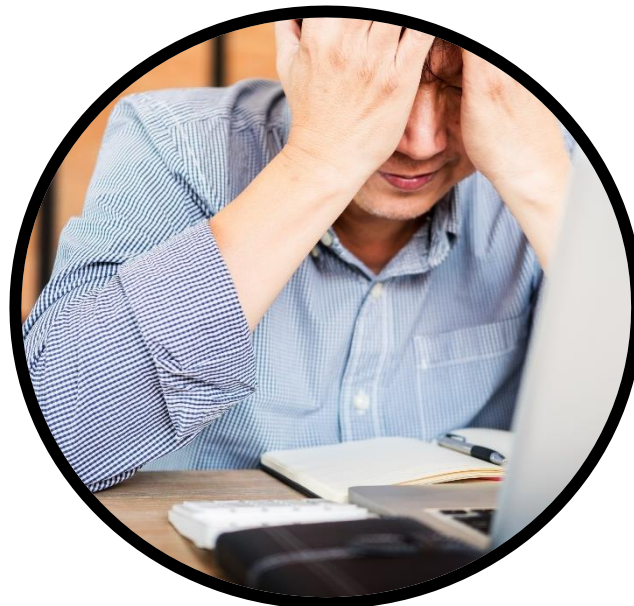
Pause



Belohnung



Mahlzeit
abschliessen



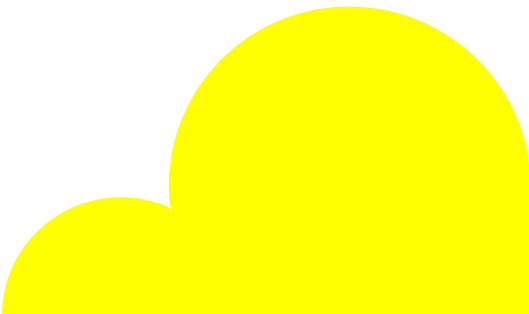
Stressabbau



Langeweile
überbrücken



Müdigkeit
bekämpfen



Entwöhnung / Beratung



Ein Rauchstopp lohnt sich immer – in jedem Alter

Empfohlene Maßnahmen (Wirksamkeit gilt als ■ erwiesen / ■ nicht eindeutig erwiesen)

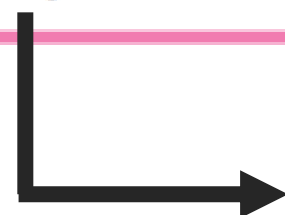
- Kurzberatung in der medizinischen und psychosozialen Gesundheitsversorgung
- Verhaltenstherapeutische Einzel- und Gruppeninterventionen
- Nikotinersatztherapie (z.B. Nikotinkaugummi, -inhaler, -lutschtablette)
- Medikamentöse Therapie (Vareniclin, Bupropion)
- Telefonische Beratung
- Qualitätsgesicherte digitale Programme und Selbsthilfematerialien
- Hypnotherapie (kann angeboten werden)



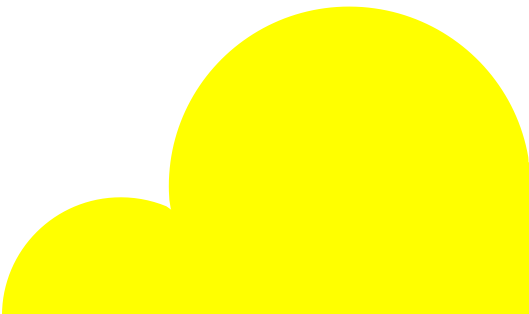
Nicht empfohlene Maßnahmen

■ E-Zigarette

■ Akupunktur



Harmreduction





SMOKING
TABAC
TABACCO

**Aufhören
kannst du
mit uns**



stopsmoking.ch
0848 000 181
PERSÖNLICHE BERATUNG

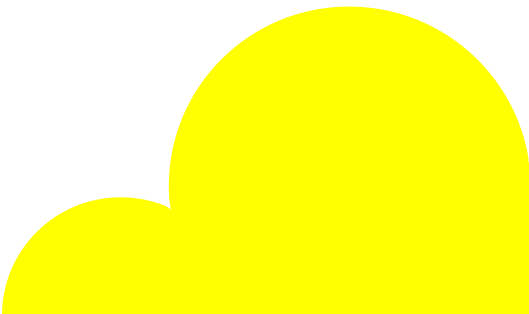


SMOKING
TABAC
TABACCO

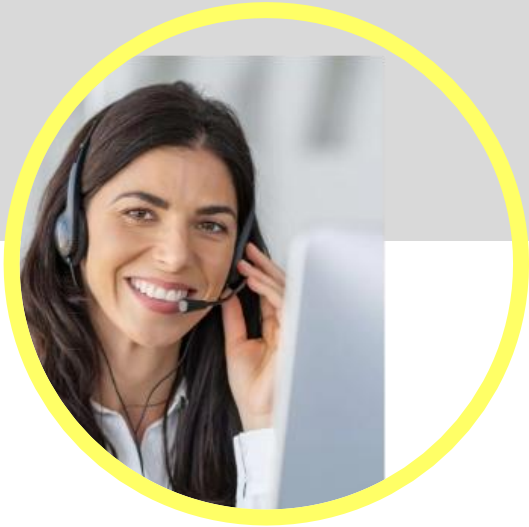
**Aufhören
kannst du
mit uns**



stopsmoking.ch
0848 000 181
PERSÖNLICHE BERATUNG



Unser Beratungsangebot



Telefonberatung

0848 000 181

11.00-19.00 Uhr

Kostenloser Rückruf



Onlineberatung

Anonym

Zeitunabhängig

Kostenlos

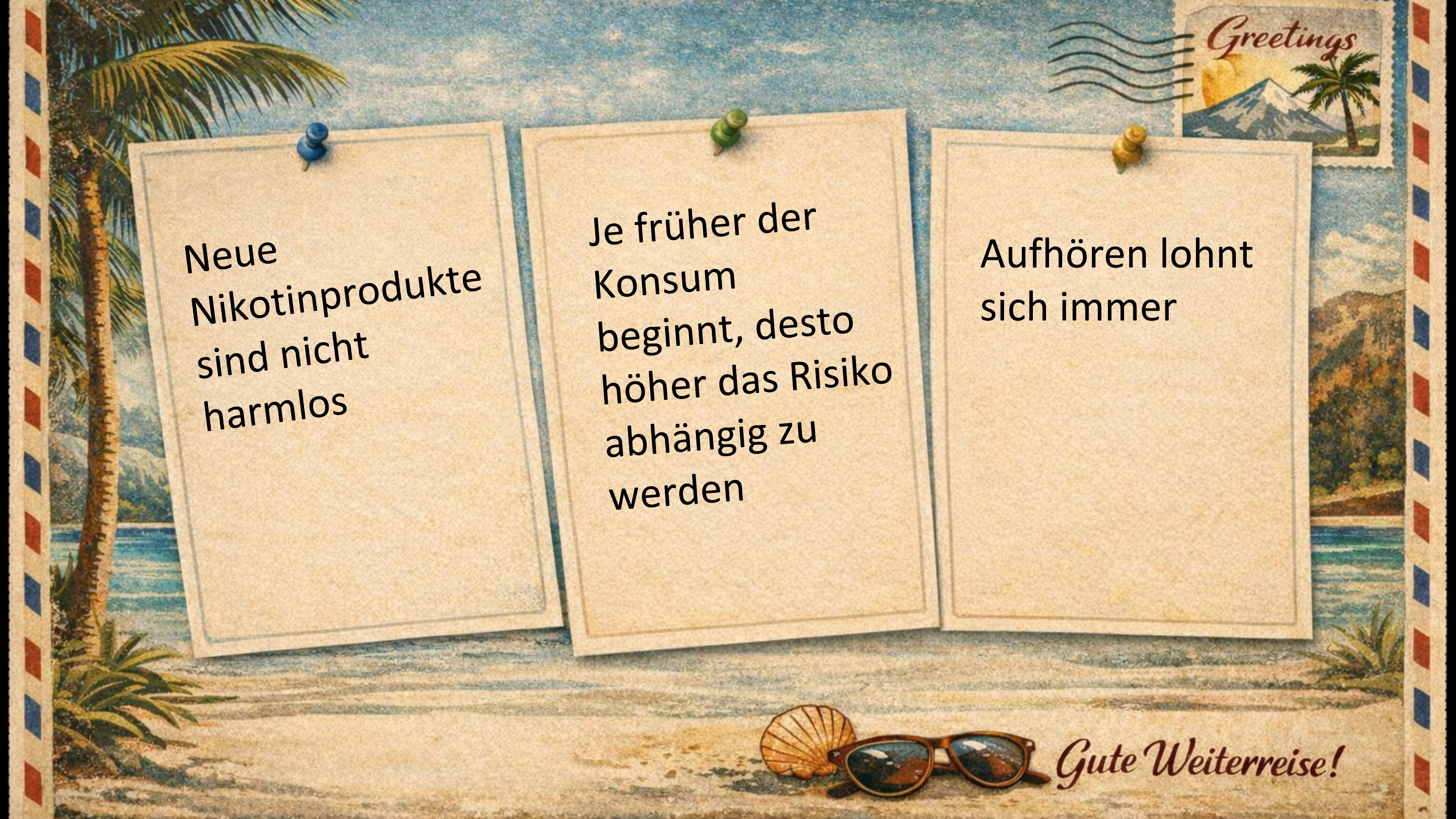


Videoberatung

Persönlich und
ortsunabhängig

Kostenlos





Neue
Nikotinprodukte
sind nicht
harmlos

Je früher der
Konsum
beginnt, desto
höher das Risiko
abhängig zu
werden

Aufhören lohnt
sich immer

Gute Weiterreise!

Quellenangaben



1. Tabakatlas Deutschland 2025 Deutsches Krebsforschungszentrum / Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. (2025). *Tabakatlas Deutschland 2025*. Abgerufen am 10. Januar, 15 Januar und 10 Februar 2026, von <https://www.tabakatlas.de/2025>
2. Arbeitsgemeinschaft Tabakpraevention Schweiz (AT Schweiz)
AT Schweiz. (o. J.). Informationen zur Tabakprävention in der Schweiz. Abgerufen am 15.01 2026, von <https://www.at-schweiz.ch>
3. stopsmoking.ch – Rauchstopp-Beratungsplattform stopsmoking.ch. (o. J.). Ressourcen und Beratung für Rauchstopp-Interessierte. Abgerufen am 15.01.2026, von <https://www.stopsmoking.ch> vapeinfo.ch – Fakten zu E-Zigaretten und Vaping
4. vapeinfo.ch. (o. J.). Wissen über E-Zigaretten, Risiken und Prävention. Abgerufen am 10.02.2026, von <https://www.vapeinfo.ch>
5. Sucht Schweiz – Nationale Fachstelle für Prävention und Rehabilitation Sucht Schweiz. (o. J.). Informationen zu Abhängigkeiten und Präventionsangeboten. Abgerufen am 10.02.2026, von <https://www.suchtschweiz.ch>

Bildnachweise:

Eigene Visualisierungen erstellt mit ChatGPT

Bildmaterial von: Tabakatlas Deutschland 2025, stopsmoking.ch, AT Schweiz, Sucht Schweiz

