

# Aufhören mit Nikotin

Beim Aufhören können für kurze Zeit Entzugssymptome auftreten:

- starkes Verlangen nach Nikotin
- Reizbarkeit oder Unruhe
- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen

Diese Symptome lassen meist nach einigen Tagen bis Wochen nach.

Das kann helfen:

- ein Datum zum Aufhören festlegen
- Vapes nicht mehr mitnehmen
- Bewegung oder Ablenkung suchen
- Freundinnen, Freunde oder Erwachsene einbeziehen
- Unterstützung bei Beratungsstellen oder Jugendarbeit holen

Interessiert dich das Thema?  
Hier mehr Infos:



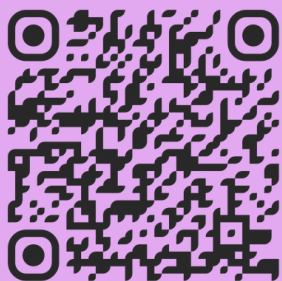
Bei Fragen sind wir von der Jugendarbeit Jawohl immer für dich da!

**Jawohl**  
Kinder- und Jugendarbeit, die bewegt

# Vapes und Nikotin



# Was sind Vapes ?



E-Zigaretten oder Vapes sind Geräte, die eine Flüssigkeit erhitzen. Dabei entsteht ein Aerosol, das eingeatmet wird. Viele Geräte sind klein, bunt und haben süsse Geschmacksrichtungen.

Die Flüssigkeit enthält oft Nikotin. Nikotin macht schnell abhängig.

Was steckt in Vapes?

Die Flüssigkeit kann enthalten:

- Nikotin
- Aromastoffe (z. B. Mango, Cola, Buble gum)
- Propylenglykol und Glycerin
- verschiedene chemische Zusatzstoffe

Beim Erhitzen entstehen zusätzlich Feinstaub, Reizstoffe und neue chemische Verbindungen.

Ein Problem:

Viele Stoffe in Vapes sind noch wenig erforscht. Für einige Aromastoffe weiss man, dass sie beim Einatmen die Lunge reizen oder schädigen können. Langzeitfolgen sind noch nicht vollständig bekannt.

Nikotin wirkt schnell auf das Gehirn.

Mögliche Effekte:

- kurze Entspannung oder Anregung
- erhöhte Herzfrequenz
- schnelle Gewöhnung
- hohes Risiko für Abhängigkeit

Nikotin kann die Entwicklung des Gehirns beeinflussen.

Mögliche Risiken:

- schnelle Nikotinabhängigkeit
- Reizung von Lunge und Atemwegen
- Husten oder Atemprobleme
- Konzentrationsprobleme
- mögliche Langzeitschäden durch noch wenig erforschte Stoffe

Viele Einweg-Vapes enthalten so viel Nikotin wie etwa eine Packung Zigaretten.

