



AKTION JUGENDSCHUTZ
Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

Broschüre für Eltern

Vapes

Elterninfo Vapes

INHALT

Was sind Vapes?	01
Warum vaper Jugendliche?	02
Wie wirken Vapes und was sind die Risiken?	03
Vapes ohne Nikotin – klingt harmlos, aber...:	
Vapes mit Nikotin – so wirken sie auf den Körper:	
Ist mein Kind abhängig?	04
Was ist der Unterschied zwischen einem riskanten Konsum und einer Abhängigkeit?	
Was kann ich als Elternteil oder Erziehungsberechtigte tun?	06
Was schützt vor Abhängigkeit?	06
Früh & offen aufklären	07
Vertrauensvolle Beziehung aufbauen	08
Medien & Werbung kritisch hinterfragen	08
Dranbleiben	08
Beim Aufhören helfen – ohne Druck	09
Hilfsangebote	09

WAS SIND VAPES?

Ob mit oder ohne Nikotin, alles ist ab 18 Jahren. Der Verkauf von Vapes an Minderjährige ist in Deutschland verboten. Das kann rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Vapes sind elektronische Geräte, mit denen man eine spezielle Flüssigkeit (sogenanntes **Liquid**) **verdampft und einatmet** – das nennt man vaper. Statt Rauch wie bei einer Zigarette entsteht Dampf, daher kommt auch der Name: **Vape = Vaporizer = Verdampfer**

E-Zigaretten und Vapes sind fast das gleiche. E-Zigarette ist ein allgemeiner Begriff und meint alle Geräte die Flüssigkeit verdampfen. Der Begriff „Vape“ wird vor Allem von Jugendlichen genutzt. Meist meint man damit Einwegprodukte, die man nicht wieder auffüllen oder aufladen kann.

Alle E-Zigaretten bestehen aus diesen 5 Teilen:

- Mundstück,
- Tank für die Flüssigkeit (Liquid),
- Docht,
- Verdampfer mit Heiz-Spirale
- und Akku.

Durch das Drücken eines Knopfes oder Ziehen an dem Vape schaltet sich Strom an. Dadurch wird die Heizspirale heiß. Damit wird die Flüssigkeit erhitzt, diese verdampft und der Dampf wird durch das Mundstück eingeatmet.

WARUM VAPEN JUGENDLICHE?

- **Neugier und Experimentierfreude:** Viele Jugendliche sind neugierig und möchten neue Erfahrungen sammeln.
- **Sozialer Druck:** Gruppenzwang und der Wunsch, dazuzugehören, können Jugendliche zum Vapen verleiten.
- **Aromatisierung:** Die Vielzahl an Geschmacksrichtungen macht Vapes für viele attraktiv.
- **Design und Marketing:** Vapes sind oft bunt und sollen junge Menschen ansprechen, außerdem konsumieren Streamer*innen und Influencer*innen Vapes.
- **Falsche Wahrnehmung:** Einige Jugendliche glauben, dass vaper weniger schädlich ist als rauchen.



WIE WIRKEN VAPES UND WAS SIND DIE RISIKEN?

Vapes ohne Nikotin – klingt harmlos, aber ...:

Auch ohne Nikotin ist Dampfen **nicht gesund**. In den Vapes sind zahlreiche schädliche Stoffe, darunter auch **krebserregende**.

Hier sind nur ein paar Risiken genannt:

BEREICH

MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN

Lunge

Reizung, Husten, evtl. chronische Entzündungen, Asthma

Immunsystem

Schwächung durch chemische Stoffe

Herz-Kreislauf

Belastung durch Aromastoffe/ Feinpartikel

Mund & Rachen

Trockenheit, Reizungen, evtl. Zahnprobleme

Psyche

Keine körperliche Sucht, aber Gewohnheitsgefahr

Außerdem gibt es **keine Langzeitstudien**, was langfristig im Körper passiert ist bislang noch gar nicht klar.

Vapes mit Nikotin – so wirken sie zusätzlich auf den Körper:

Bei Vapes mit Nikotin kommen zusätzlich noch die bekannten Risiken hinzu. Unter anderem machen Vapes mit Nikotin schnell abhängig und belasten Herz, Kreislauf und Lunge. Besonders bei Jugendlichen kann Nikotin die Gehirnentwicklung stören und langfristig gesundheitliche Schäden verursachen. Es erhöht zudem das Risiko für psychische Probleme wie Angst und Konzentrationsstörungen.

IST MEIN KIND ABHÄNGIG?

Wenn dein Kind regelmäßig konsumiert und nicht nur „mal probiert hat“ kann es sein, dass es riskant konsumiert oder sogar schon eine Abhängigkeit entwickelt hat.

7 % der 9- bis 17-Jährigen, haben mindestens einmal im vergangenen Monat gevaped.

16 % der 13-Jährigen haben schon mal gevaped.

Bei den 15-Jährigen war es sogar ein Drittel (32%). (BIÖG*)

Was ist der Unterschied zwischen einem riskanten Konsum und einer Abhängigkeit?

RISKANTER KONSUM

- Gelegentlicher oder regelmäßiger Konsum – noch kontrolliert

- Kein innerer Zwang – noch bewusste Entscheidung

- Erste Folgen möglich (z. B. Husten, Konzentrationsprobleme, Konflikte)

- Wird oft unterschätzt: „Ich kann ja jederzeit aufhören.“

- Typische Beispiele: Dampfen mit Freunden trotz Schulverbot; Ständiges Verlangen, aber bewusst steuerbar

ABHÄNGIGKEIT (SUCHT)

- Kontrollverlust über das Konsumverhalten

- Zwanghaftes Verlangen nach dem Stoff

- Körper & Psyche „brauchen“ das Vapen

- weiterer Konsum trotz negativer Folgen

- Risiko: Übergang zur Sucht, wenn Vaping zur Stress- oder Frustbewältigung dient

Hinweis: Ab drei Symptomen über längere Zeit kann es eine Abhängigkeit sein

WAS KANN ICH ALS ELTERNTEIL ODER ERZIEHUNGS- BERECHTIGTE* R TUN?

Eltern und Erziehungsberechtigte können **viel tun**, um Kinder und Jugendliche vom Vapen **abzuhalten oder sie beim Aufhören zu unterstützen**. Wichtig ist, Kinder und Jugendliche **altersgerecht aufzuklären**. Das sollte auf respektvolle Weise, mit Interesse und Liebe passieren, ohne dass man den Finger hebt und schimpft. **Nicht nur sagen, dass etwas schlecht ist, sondern auch zeigen, dass man da ist.**

WAS VOR ABHÄNGIGKEIT SCHÜTZT:

- Stabiles Selbstwertgefühl.
- Wenn Kinder sich selbst kennen und mögen.
- Wenn Kinder eigene Grenzen kennen und setzen können.
- Ein Freundeskreis, in dem nicht konsumiert wird.
- Eltern, die verantwortungsvoll mit dem Rauchen umgehen und Vorbilder sind.
- Vertrauensvolle Personen, die aufmerksam sind und zuhören.
- Die Fähigkeit, Probleme aktiv anzugehen.
- Hobbys und eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung.
- Methoden um mit Stress umgehen zu können z. B. Sport, Entspannungstechniken, mit anderen reden.
- Aufklärung und Wissen

FRÜH & OFFEN AUFKLÄREN

Kinder und Jugendliche brauchen ehrliche, altersgerechte Infos:

- **Nicht mit Angst drohen**, sondern erklären:
„Vapes können cool aussehen, aber sie können die Lunge und das Herz schädigen – auch ohne Nikotin.“
- Am besten **vor dem ersten Probieren** schon darüber sprechen.

VERTRAUENSVOLLE BEZIEHUNG AUFBAUEN

Wenn Kinder wissen: „Ich kann mit meinen Eltern über alles reden – ohne sofort Ärger zu bekommen“
... dann sagen sie auch eher ehrlich, wenn sie z. B. etwas ausprobiert haben.

- **zuhören statt urteilen**,
- **Fragen stellen** statt Vorwürfe machen,
- zeigen, dass man **wirklich interessiert ist**, was sie denken und fühlen.

MEDIEN & WERBUNG KRITISCH HINTERFRAGEN

Vapes werden oft auf Social Media wie ein Lifestyle-Accessoire gezeigt. Dies kannst du als Eltern gemeinsam mit deinem Kind anschauen und dann darüber sprechen.

- „Wie sehen Vapes in TikTok oder Instagram aus?“

- „Wieso wirken die da so harmlos?“
- „Glaubst du, das stimmt so – oder steckt da was dahinter?“

So lernen Kinder, **Werbung zu durchschauen**.

DRANBLEIBEN

Einmaliges Reden reicht nicht. Kinder wachsen, Meinungen ändern sich – also:

- Immer mal wieder locker nachfragen: „Wie ist das bei euch in der Schule mit Vapes? Gibt's das oft?“
- Interesse zeigen, **ohne zu nerven**
- Lieber **Gesprächspartner*in sein** als „Kontrollinstanz“

BEIM AUFHÖREN HELFEN – OHNE DRUCK

Wenn ein Kind oder Teenie schon dampft:

- **Nicht schimpfen oder anschreien** – das führt oft zu Heimlichkeit
- Gemeinsam Alternativen suchen: z. B. Apps, Entwöhnungsprogramme, Beratung bei Schulsozialarbeit oder Ärzt*innen
- **Erfolge loben**, auch kleine: „Stark, dass du heute nicht gedampft hast!“

HILFSANGEBOTE

Beratungsstellen

Suchtberatungsstellen vor Ort bieten persönliche Unterstützung und Informationen. Auf der DHS Seite kannst du nach Beratungsstellen in deiner Nähe suchen:
<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>

Hotlines und Websites

Die **SuchtHotline München** bietet Telefonberatung für Betroffene und Angehörige in Bayern und Informationen über Hilfsmöglichkeiten.

089 / 28 28 22

Erreichbar: 6:00 – 0:00 Uhr

DigiSucht ist eine Onlineberatung zu allen Fragen rund um die Themen Drogen, Sucht, Substanzkonsum, Glücksspielen und Medienkonsum:
<https://www.suchtberatung.digital/>

Alle Angebote sind anonym und kostenfrei!

Quellen:

https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Infoblatt_Drogenaffinit%C3%A4tsstudie_2023_Rauchverhalten.pdf

<https://www.bioeg.de/presse/pressemitteilungen/2024-05-27-weltnichtrauchtag-2024-trend-zum-nichtrauchen-bei-jugendlichen-haelt-an-einweg-e-zigaretten-beliebt/>

IMPRESSUM

Herausgeber:

Aktion Jugendschutz (aj), Landesarbeitsstelle Bayern e. V.
Leonrodstrasse 68, 80636 München

Redaktion aj:

Sarah Rieger (verantwortlich), Beatrix Benz

Gestaltung, Satz:

Namuth Kommunikationsdesign, 81371 München

Druck:

Spintler Druck und Verlag GmbH. 92637 Weiden i.d.OPf.

Copyright:

istock.com: Titel/S.02: Yaroslav Litun



AKTION JUGENDSCHUTZ

Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

Finanziert wird die Broschüre vom Bayerischen
Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

**Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention**

