

Projekt Rauchzeichen: *Will ich vapern?*  
Ein Präventionsworkshop der Deutschen Herzstiftung  
für Schülerinnen und Schüler der Klasse 5

### **Elterninfo**

Wissen Sie, was Vaping bedeutet oder was eine Vape ist? Ja? ... Nein?

Aber möglicherweise weiß Ihre Tochter oder Ihr Sohn das? ... theoretisch ... oder praktisch?

Vapes sind E-Zigaretten „to go“, also Einwegprodukte, die nach Gebrauch weggeworfen werden.

Sie sehen ein bisschen aus wie ein Textmarker, sind bunt und ihr Dampf ist süß und für Kinder und Jugendliche lecker wie ein Bonbon.

#### **Wie verbreitet sich der Konsum von Vapes unter Kindern und Jugendlichen?**

Laut einer mehrjährigen und groß angelegten Studie mit 13-jährigen Kindern im Auftrag der DAK (Deutsche Angestellten Krankenkasse) ist die Vape bei Schulkindern mittlerweile die Einstiegsdroge Nummer eins für eine Nikotinsucht.

Demnach sind seit 2023 Vapes in Deutschland das Rauchprodukt mit dem Kinder und Jugendliche am häufigsten Erfahrungen gemacht haben. Fast jeder und jede Vierte hat schon einmal eine E-Zigarette/Vape probiert (23,5 Prozent). Mindestens einmal im Monat dampfen sieben Prozent der Schulkinder.

Die E-Zigaretten erhöhen nicht nur das Risiko, dass Ihr Kind später auch klassische Zigaretten raucht. E-Zigaretten/Vapes selbst sind alles andere als harmlos, erklären die Macher der DAK-Studie: „Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass sie viele giftige Substanzen enthalten, die Lungen-, Herzerkrankungen und möglicherweise auch Krebs verursachen können.“ Außerdem enthalten Vapes oft Nikotin.

Nikotin ist ein starkes Suchtmittel. Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter nikotinhaltige Vapes dampft, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er oder sie davon süchtig wird. Besonders während der Pubertät ist das Risiko erhöht, eine psychische und körperliche Abhängigkeit von Nikotin zu entwickeln.

Die Flüssigkeit in den Vapes, das sogenannte Liquid, enthält neben Nikotin noch weitere chemische Stoffe, die als giftig und teilweise auch als krebserregend eingestuft werden. Langfristig scheint das Dampfen auch die Herzgesundheit zu beeinträchtigen: das Risiko einer späteren Herzschwäche steigt um 19 Prozent. Das bedeutet, dass auch der Konsum von nikotinfreien Vapes gesundheitsbedenklich ist.

Bekannt ist zudem, dass Vapen mit und ohne Nikotin auch schon bei Jugendlichen zu Atemwegsreizungen führt.

## Was können Sie als Eltern tun?

- **Führen Sie oder eine Vertrauensperson ein offenes Gespräch auf Augenhöhe mit Ihrem Kind.**

Sollte Ihr Kind vaper, versuchen Sie zu verstehen, warum.

Hören Sie zu und zeigen Sie Verständnis, aber erklären Sie auch, warum Sie sich Sorgen machen und warum Vapen schädlich ist.

Ermutigen Sie Ihr Kind, sich aus zuverlässigen Quellen selbst zu informieren und damit Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

- **Erklären Sie Ihrem Kind, dass andere mit ihm Geld verdienen wollen**

Dass Vapes bunt und farbenfroh aussehen, dass sie fruchtig schmecken, dass Influencer im Internet über Vapes sprechen... All dies sind Ergebnisse von Marketingstrategien, die darauf abzielen, Produkte zu verkaufen. Auch Ihre Tochter und Ihr Sohn sind im Visier der Marketingfachleute. Es ist gut, wenn sich Ihr Kind dessen bewusst ist.

- **Nehmen Sie Hilfe in Anspruch**

Wenn Sie merken, dass es Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nicht gut geht oder dass Ihr Kind immer öfter Suchtmittel konsumiert, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen: je früher, desto besser.

Eine mögliche Anlaufstelle ist das deutschlandweite Elterntelefon, wo Sie kompetent, kostenlos und anonym erste Beratungs- und Hilfsangebote erhalten können. Hier wird man Ihnen auch weitere Angebote und Möglichkeiten in Ihrer Region nennen.

- **Kostenloses Elterntelefon: 0800 111 0 550**

**montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr**

Projekt Rauchzeichen: *Will ich Vapen?*

Ein schulischer Präventionsworkshop der Deutschen Herzstiftung e. V.

## Quellen:

Studie des IFT Nord im Auftrag der DAK.

(Für die Studie wurden seit 2016 insgesamt fast 60.000 Jungen und Mädchen zu ihrem Rauchverhalten befragt. Sie waren im Durchschnitt 13 Jahre alt und kamen aus 14 Bundesländern.)

Rauchfrei-info.de: Neue Studien zur Schädlichkeit

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) „Mein Kind dampft Vapes“

Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.) Risiken von E-Zigaretten und Tabakerhitzern, Heidelberg, 2023

Der Studienbericht der BZgA mit allen wichtigen Zahlen steht zum Download unter:

[www.bzga.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suchtpraevention/](http://www.bzga.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suchtpraevention/)