

Liebe Patientin, Lieber Patient!

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

Inhalt:

1. Shischa, Snus & Co im Überblick
2. Ärzteswitze

Viel Spaß wünscht
Ihr Ordinationsteam

Shischa, Snus & Co im Überblick

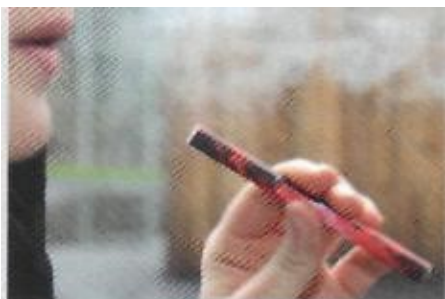
(übernommen von dem Magazin der Suchtprävention, Herausgeber SUPRO)

Wasserpfeife / Shisha



Die ursprünglich aus Indien stammende Wasserpfeife oder Shisha hat sich in den letzten Jahren, gerade bei Jugendlichen, zum Trend entwickelt. Geraucht werden dabei häufig Fruchttabake oder Dampfsteine, die es in unterschiedlichen fruchtig-süßen Geschmacksrichtungen gibt. Dies macht Shisha-Rauchen auch für NichtraucherInnen interessant. Da der Rauch durch Wasser gekühlt wird, denken sich viele KonsumentInnen, dass die Schadstoffe gefiltert werden, was jedoch nicht stimmt. Schadstoffe, wie Chrom, Arsen, Nickel oder Blei, werden genauso durch den Rauch aufgenommen. Zudem hat auch die Wasserpfeife ein großes Suchtpotential und birgt gesundheitliche Risiken. Es findet eine stärkere Nikotinaufnahme statt und auch der Rauch wird tiefer inhaliert als bei der Zigarette. Das Rauchen von Wasserpfeifen mit Tabak fällt unter die Bestimmungen des Vorarlberger Jugendschutzes und ist somit für KonsumentInnen unter 16 Jahren verboten.

E-Shisha



Immer beliebter bei Kindern und Jugendlichen ist auch ein Namensvetter der Wasserpfeife: Die E-Shisha. Bunt gestaltet, mit Beleuchtung und in unterschiedlichen fruchtig-süßen Geschmacksrichtungen erhältlich,

Ordinationszeitung 2. Quartal 2016

spricht sie gerade Kinder und Jugendliche an. Das Funktionsprinzip ist einfach: Über ein batteriebetriebenes Heizmodul wird eine aromatisierte Flüssigkeit (Liquid) erhitzt und verdampft. Das dabei entstehende Aerosol wird inhaliert. Die Liquids in E-Shishas werden in Asien hergestellt und die genaue Zusammensetzung der Inhaltsstoffe ist oft nicht angegeben. Untersuchungen zu gesundheitlichen Risiken haben gezeigt, dass neben Glycerin und Wasser Propandiol den Hauptbestandteil der Liquids darstellt. Propandiol kann Reizungen der Augen und des Rachens auslösen. In machen Liquids wurde Nikotin nachgewiesen, obwohl es als "nikotinfrei" deklariert wurde. Nicht vergessen sollte man, dass Kinder und Jugendliche mit der E-Shisha das Rauchen üben und ein späterer Griff zur Zigarette dadurch wahrscheinlicher wird. Aufgrund des fehlenden Tabaks fallen E-Shishas nicht unter das Tabakgesetz.

E-Zigarette



Die elektronische Zigarette dampft, riecht, enthält Nikotin und imitiert so die echten Zigaretten. Sie wird oft als gesunde Alternative zu klassischen Zigaretten präsentiert, weil keine Verbrennung von Tabak, sondern nur eine Verdampfung von Flüssigkeit (auch Liquids genannt) stattfindet. Der Umstieg von der herkömmlichen Zigarette zur E-Zigarette wird so nahegelegt. Diese besteht aus einem Akku, einer Verdampfer-Einheit und einer Kartusche mit der zu verdampfenden Flüssigkeit die Nikotin enthält.

Es ist häufig nicht klar ersichtlich, was in den Liquids genau enthalten ist. Regelmäßiger Konsum kann zu Abhängigkeit führen und birgt gesundheitliche Risiken, die heute noch nicht in ihrer vollen Tragweite eingeschätzt werden können, da das Produkt noch relativ neu ist. Außerdem eignet sich das Produkt nicht wirklich um aus einer Abhängigkeit auszusteigen. Meist kommt es zu einer Suchtverlagerung von der Zigarette hin zur E-Zigarette. Die Handhabung, Wirkung und das Ritual der beiden Produkte sind einfach zu ähnlich, um den Suchtkreislauf zu durchbrechen.

Snus



Snus stammt aus dem skandinavischen Raum und ist mit Salzen versetzter Tabak. Dieser wird in kleinen Säckchen verpackt unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. Das im Tabak enthaltene Nikotin gelangt über die Schleimhäute sofort ins Blut. So gibt ein Säckchen Snus die gleiche Menge Nikotin wie mehrere Zigaretten ab. Snus ist also eine „Nikotinbombe“ die ziemlich rasch zu einer körperlichen Abhängigkeit führen kann. Bei Snus-KonsumentInnen hält sich standhaft das Gerücht, Nikotin sei einerseits leistungssteigernd und andererseits solle es zu keiner Schädigung der Kondition kommen, da man ja nicht rauche. Tatsächlich bekommen KonsumentInnen einen Nikotinkick, den manche als positiv empfinden. Auch wenn beim Konsum von Snus keine Verbrennung stattfindet, können das Zahnfleisch, die

Ordinationszeitung 2. Quartal 2016

Halsschleimhaut und der Kehlkopf geschädigt werden, außerdem wird das Krebsrisiko erhöht. Grundsätzlich sind die Einfuhr für den Eigengebrauch sowie der Konsum von Snus in Österreich straffrei. Da es sich bei Snus aber um ein Tabakprodukt handelt, gelten hier die gleichen Regelungen aus dem Vorarlberger Jugendgesetz wie auch für das Rauchen von Zigaretten: Der Konsum ist erst ab 16 Jahren erlaubt. Der Verkauf von Snus ist in Österreich nicht erlaubt.

Schnupftabak



Schnupftabak hat eine lange Tradition. Bereits seit dem 17. Jahrhundert wird er in Europa konsumiert. Schnupftabak ist in der Regel ein fein gemahlenes Pulver aus mehreren Tabaksorten und Zusätzen. Es gibt ihn in zahlreichen Geschmacksrichtungen, wie Menthol, Eukalyptus oder in fruchtigen Sorten, wie Apfel, Erdbeere oder Orange. Verkauft wird Schnupftabak meistens in kleinen Dosen, Flaschen oder Plastikboxen. Über die Nase werden kleine Mengen des Tabaks konsumiert wodurch die Wirkstoffe und natürlich auch die Schadstoffe des Tabaks zu den Schleimhäuten des Körpers gelangen. Bei mittel- und längerfristigem Konsum kann es zu chronischen Nasenschleimhautentzündungen kommen. In klassischen Schnupftabaken ist Nikotin enthalten, was zu einer Abhängigkeit führen kann. Davon ausgenommen sind die weißen Schnupftabake. Sie bestehen in der Regel aus Menthol und Glucose und kommen ohne Tabak und Nikotin aus. Schnupftabak ist ein Tabakprodukt und in Vorarlberg erst ab 16 Jahren erlaubt.

Ärztewitze

Ein Arzt lässt sich seine Garageneinfahrt neu pflastern. Als die Arbeiter fertig sind, streuen sie Sand auf die neu verlegten Steine um die Fugen auszufüllen. Als der Arzt das sieht geht er zu den Arbeitern und sagt: "Jetzt wird der Pfusch also mit Sand überdeckt, damit ihn keiner sieht." Darauf antwortet ein Arbeiter: "Ja, das ist wohl die Gemeinsamkeit unserer Berufe"

Bei einem Basler Tierarzt läutet das Telefon: " Gleich kommt meine Frau mit unserer Katze zu Ihnen. Bitte geben Sie Ihr eine Spritze, damit sie friedlich einschläft... " " Gerne, " sagt der Tierarzt " aber findet Ihre Katze alleine nach Hause.??"

Der Chefarzt der Irrenanstalt versammelt die Wärter um sich. "Haben Sie auch wirklich die acht Patienten wieder eingefangen, die beim Brand ausgerückt waren?" Da wundern sich die Wärter. "Acht? Wieso acht? Wir haben dreiundzwanzig zurückgebracht."

Susi beim Arzt: "Immer, wenn ich eine Zigarette sehe, bekomme ich wahnsinnige Lust auf Sex. Können sie mir da helfen, Herr Doktor?" "Das ist eine heikle Sache. Da wollen wir doch lieber erstmal eine rauchen."

Meint der Arzt zum übergewichtigen Patienten: "Sie müssen unbedingt eine Diät machen. Aber ich kann Sie beruhigen. Es gibt da eine ganz neue Methode, bei der Sie alles essen können was Sie wollen." Dem Patienten fallen vor Staunen fast die Augen aus dem Kopf. Fährt der Arzt fort: "Sie dürfen es nur nicht runterschlucken!"