



***Die Überwindung der Sucht  
nach Nikotin und Vapes ist  
ein steiniger Weg, doch  
jeder Schritt darauf führt zu  
neuer Stärke und Freiheit.***

***Mit Entschlossenheit und  
den richtigen Hilfsmitteln  
kannst du die Ketten der  
Abhängigkeit sprengen.***

***Deine Reise zur Befreiung  
beginnt heute, und unser  
praktisches sowie leicht  
verständlich  
geschriebenes Handbuch  
kann dir dabei helfen.***

**Ein Buch von:**



**Wir geben Tipps zur  
Selbsthilfe, wenn deine  
Angst einen Arztbesuch  
nicht ermöglicht.**



© 2024 Matthias Wiesmeier  
Website: [www.arztphobie.com](http://www.arztphobie.com)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich  
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne seiner Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des  
Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung  
"Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Deutschland.

**In diesem Buch findest du eine hilfreiche  
Unterstützung, um den Kampf gegen  
Nikotin- und Vapesucht zu bestehen.**

**Unser kleines Handbuch begleitet dich  
durch schwierige Zeiten, bietet dir  
praktische Ratschläge und motiviert dich,  
aktiv gegen die Abhängigkeit vorzugehen.**

**Mit bewährten Methoden und einfach  
umzusetzenden Tipps hilft es dir, Schritt für  
Schritt dem Verlangen zu widerstehen und  
einen Weg zu einem gesünderen Leben  
einzuschlagen.**

**Beginne jetzt deine Reise zur Freiheit und  
entdecke, wie du die Kontrolle  
zurückgewinnen kannst. Denn du denkst  
vielleicht, dass du die Kontrolle über deine  
Sucht hast, doch in Wahrheit kontrolliert die  
Sucht dich, solange du noch aktiv rauchst  
oder Vapes konsumierst.**

# INHALT

**2) Einleitung**

**3) Was macht Vapes so attraktiv?**

**5) Nikotin: Kulturgeschichte und Suchtpotenzial**

**9) Zigaretten oder Vapes: Die Unterschiede**

**12) Gefahren von Vapes**

**17) Sich der Sucht bewusst werden**

**26) Finanziellen Auswirkungen**

**30) Der Kontrollverlust**

**33) Selbsthilfe: Nikotin- und Vapesucht überwinden**

**34) Die Vorbereitungsphase**

**38) Die Akutphase**

**42) 3 Tipps bei akuten Suchtattacken**

**43) Tipp 1: Überwinden**

**45) Tipp 2: Verlassen**

**47) Tipp 3: Zerstreuen**

**48) Kompensation ausüben**

**53) Die Nachbereitung**

**57) Tabellen und Checklisten**

**60) Fazit und Motivation**

# Einleitung

Zigaretten, Schnupftabak, Snus, Zigarren, Pfeifen – Nikotinkonsum in Deutschland begegnet uns in unterschiedlichsten Erscheinungsformen. Völlig unabhängig vom „Transportmittel“ verursacht das **potente Nervengift** in vielen Fällen eine **hohe Abhängigkeit**. Rund 33 % der Erwachsenen (18-59 Jahre) sind hierzulande nikotinsüchtig.

Zu den eingangs erwähnten alten Bekannten hat sich ein weiterer Problemfall gesellt – und der ist vermutlich noch ein Stück gefährlicher als seine Vorgänger. Die Rede ist von den beliebten **Vapes**. Einweg-E-Zigaretten, die in etwa 600 Züge beinhalten und nach dem Gebrauch einfach weggeworfen werden.

Eine Nikotinsucht ist also längst nicht mehr nur den Konsumenten klassischer Tabakprodukte vorbehalten. Der Kreis der Gefährdeten hat sich durch den Aufstieg der quietschbunten Vapes deutlich vergrößert. Warum sind die Einweg-E-Zigaretten aber so gefährlich, welche Eigenschaften machen ihr **hohes Suchtpotenzial** aus und wie kann man sich aus der Abhängigkeit lösen?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefert das vorliegende Buch. Wir haben uns eingehend mit Vapes beschäftigt und die gefährlichsten Merkmale herausgearbeitet.

# Was macht Vapes so attraktiv?

Die Merkmale von Vapes unterscheiden sich erheblich von denen herkömmlicher Zigaretten. Dies macht die neue Option sowohl faszinierend als auch potenziell gefährlich.

## “Gesunde Alternative”

Anders als bei Zigaretten wird im Fall von Vapes **kein Tabak verbrannt**. Der Anwender setzt sich also nicht den **über 1.000 gesundheitsschädlichen Zusatzstoffen** aus. Auf Basis dieser Tatsache werden Vapes als die „gesunde Alternative“ zur Zigarette vermarktet. Die Produkte sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen vorhanden und wirken harmloser. Dadurch **sinkt die Hemmschwelle** potenzieller Neueinsteiger deutlich. Es sollte jedoch klar sein, dass Vapes **keinesfalls gesundheitsfördernd** sein können, auch wenn sie als weniger schädliche Alternative beworben werden. Zudem ist ein Suchtverhalten immer schädlich.

## Gezieltes Marketing

Vapes sind bunt und angesagt. Auch wenn es die Hersteller niemals zugeben werden, **zielt das Produktdesign der Einweg-E-Zigaretten teils auf Jugendliche ab**. Die offiziellen Zahlen zeigen die Auswirkungen dieser Strategie. Während der Absatz von Zigaretten bundesweit kontinuierlich sinkt, ist der Gebrauch von Vapes in der Gruppe der 14- bis 24-Jährigen zuletzt auf knapp 35 % gestiegen. Das hat unter anderem mit der Platzierung von Vapes in den Videos von reichweitenstarker Influencer zu tun und natürlich mit dem erwähnten Design des Produkts (knallige Farben, unterschiedliche Geschmacksrichtungen uvm.). Diese Marketingstrategien verstärken den Reiz und die Zugänglichkeit von Vapes, besonders für junge Menschen, was zu einer Zunahme ihres Gebrauchs beiträgt.

### **Einfache Anwendung:**

Während Raucher mittlerweile längst aus den Clubs, Bars und Restaurants des Landes verdrängt wurden, können Dampfer bzw. Vaper üblicherweise **ohne Probleme auch in der Innengastronomie** ihrem Laster nachgehen. Der Dampf stinkt nicht, verfängt sich nicht in den Haaren oder in der Kleidung, niemand muss passiv rauchen, der Hals kratzt nicht. Dazu kommt, dass für die Anwendung **kein weiteres Equipment nötig** ist. Kein Feuerzeug, kein Aschenbecher. Nach dem Zug verschwindet die Vape wieder in der Tasche, um wenig später für die nächste Anwendung erneut herausgeholt zu werden. Kurz gesagt: **Vapen ist verdammt einfach** – und **auch deshalb so verlockend**.

*Diese drei Besonderheiten ergeben im Zusammenspiel eine **deutlich höhere Suchtgefahr als bei Zigaretten**. Oftmals genügen einige wenige Tage und man ist bereits mittendrin in der Abhängigkeit. Kein Wunder, handelt es sich bei Nikotin doch um eines der Nervengifte mit dem größten Suchtpotenzial überhaupt.*

Wir widmen uns in diesem Buch nicht nur dem **weitverbreiteten Nervengift Nikotin**. Wir gehen außerdem noch näher auf die Besonderheiten und die kritischen Eigenschaften von Vapes ein. Wir zeigen auf, welche Probleme ihr Konsum verursacht und was sie so gefährlich macht. Daneben führen wir dir die **finanziellen Auswirkungen** einer Vapesucht vor Augen, arbeiten die typischen **Merkmale einer Abhängigkeit** heraus und geben dir wertvolle **Tipps für die erfolgreiche Überwindung** einer Vapesucht. Das alles und noch viel mehr erwartet dich auf den kommenden Seiten.

# Nikotin: Kulturgeschichte und Suchtpotenzial

Nikotin zählt zu den **ältesten von der Menschheit genutzten Suchtmitteln**. Die Maya konsumierten die nikotinhaltige Tabakpflanze nachweislich spätestens seit dem 10. Jahrhundert zu rituellen Zwecken. Nach Europa gelangte die Pflanze **erst nach der Entdeckung Amerikas**. Die erste Akklimatisierung auf dem alten Kontinent gelang in Sevilla (Spanien). Benannt wurde das Nikotin nach dem französischen Botschafter in Portugal, Jean Nicot de Villemain. Er war es, der im Jahr 1560 die Samen der Tabakpflanze an den französischen König sandte. Zunächst zur medizinischen Verwendung. Nach und nach breitete sich der Tabakkonsum dann über den gesamten Kontinent aus.

## Wie hoch ist das Suchtpotenzial von Nikotin?

*Ausschlaggebend für die rasche Ausbreitung war mit Sicherheit das Suchtpotenzial von Nikotin. Das ist nämlich enorm. Verglichen mit anderen Problemstoffen ist die Wahrscheinlichkeit, eine Abhängigkeit zu entwickeln, bei Nikotin am höchsten. Zu diesem Ergebnis kam ein internationales Forschungsteam unter der Leitung von Bridget Grant vom US-amerikanischen National Institute of Health. Das Team analysierte die Daten einer groß angelegten US-Bevölkerungsstudie mit über 50.000 Teilnehmern. Im Rahmen des National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC) wurden Nikotin, Alkohol, Cannabis und Kokain bzw. deren Suchtpotenzial näher unter die Lupe genommen. **Das Ergebnis: Von den untersuchten Stoffen hat ganz klar Nikotin das höchste Suchtpotenzial.***

Von allen Personen, die im Laufe ihres Lebens irgendwann einmal eine Zigarette geraucht hatten, entwickelten tatsächlich 68 % irgendwann eine Abhängigkeit. Oder noch einfacher ausgedrückt: **Zwei Drittel aller Personen, die sich jemals eine Zigarette angezündet haben, wurden süchtig.**

## Warum macht Nikotin eigentlich süchtig?

Wie jeder Stoff, den wir zu uns nehmen, hat auch Nikotin **Auswirkungen auf unseren Organismus**. Welche das sind, hat die Wissenschaft längst herausgefunden. So können uns Mediziner und Forscher heute ganz genau sagen, warum Nikotin eigentlich so süchtig macht. Wir fassen die wichtigsten Erkenntnisse in aller Kürze für dich zusammen.

### Dopamin-Flash durch Nikotin:

Gelangt Nikotin in unseren Körper, verursacht es die größten Effekte zunächst **im Gehirn**. Dort sorgt der Stoff nämlich für die **verstärkte Ausschüttung von Dopamin** – auch bekannt als Glückshormon.

Üblicherweise sprudelt dieses nur so richtig, wenn wir uns mit Dingen beschäftigen oder Tätigkeiten ausführen, die uns Freude bereiten. Also beispielsweise Essen, Sport oder Sex. Neben Dopamin verursacht Nikotinkonsum zudem die vermehrte Produktion weiterer Botenstoffe wie etwa Serotonin, Noradrenalin und Endorphine.

Nikotin **greift also direkt in diesen Stoffwechsel ein** und verschafft uns ein entsprechendes Hochgefühl, das sympathische Nervensystem wird aktiviert. Unser Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Durchblutung der inneren Organe sowie der Extremitäten wird zurückgefahren und unsere Körpertemperatur sinkt. Wir entspannen uns.

Aber: In diesem Zusammenhang gibt es (neben vielen kleinen) zwei große Probleme.

- **Steigerung der Dosis:** Jede einzelne Zigarette sorgt für die **Bildung von neuen Dopamin-Rezeptoren** im Gehirn. Um diese Rezeptoren auch wirklich bedienen zu können, muss die Nikotin-Dosis erhöht werden. Raucher gewöhnen sich schnell an die Wirkung von Nikotin und brauchen mit der Zeit entsprechend mehr Stoff, um die gewünschte Reaktion auszulösen. Eine Abwärtsspirale wird in Gang gesetzt.
- **Fake-Glück:** Um den Körper dazu zu bringen, vermehrt Dopamin auszuschütten, müssen wir in der Regel etwas tun. Bestes Beispiel ist Sport. Bei besonders intensiver körperlicher Betätigung beginnt die Ausschüttung sogar bereits nach wenigen Minuten. (Sex fällt dann auch in diese Kategorie.) **Nikotin bietet uns eine Abkürzung an.** Die Dopamin-Produktion wird ohne große Anstrengung hochgefahren. Anders als beim Sport, bei köstlichem Essen oder bei gutem Sex hat unser Körper aber nichts davon. Er profitiert nicht. Im Gegenteil: Die Gefahr, in eine Abhängigkeit zu rutschen, ist enorm, die **Instant Gratification ist gefährlich.**

Nikotin macht uns deshalb **nur vermeintlich glücklich**. In Wahrheit belasten wir unseren Körper mit einer langen Liste an schädlichen Substanzen, nur um einen kurzen und flüchtigen Moment von Glückseligkeit zu verspüren. Das Paradebeispiel eines Suchtmittels.

uf lange Sicht führt dieser Zyklus der **Dopaminfreisetzung** zu einer Abhängigkeit, bei der der Körper ohne Nikotinzufuhr nicht mehr in der Lage ist, diese **Glücksgefühle selbstständig zu erzeugen**. Dies macht es besonders schwer, von der Nikotinsucht loszukommen und führt oft zu einem verminderten Wohlbefinden und erhöhten Stresslevels, wenn nicht geraucht wird.

### **Gesellschaftliche Akzeptanz ist problematisch**

**Unsere Gesellschaft hat sich über die Jahrhunderte darauf geeinigt, den Konsum bestimmter Betäubungs- und Suchtmittel zu akzeptieren, während andere kriminalisiert werden.**

Ohne auf die Sinnhaftigkeit dieser Unterteilung eingehen zu wollen, muss eine Sache auf jeden Fall festgehalten werden: Die gesellschaftliche Akzeptanz von Nikotin (und Alkohol) geht mit einer **einfachen Verfügbarkeit** einher. Die Gefahr, eine Sucht zu entwickeln, ist bei frei verfügbaren Stoffen deutlich höher als bei kriminalisierten.

# Zigaretten oder Vapes: Die Unterschiede

E-Zigarette, Vapes, Tabakerhitzer – besonders als Nichtraucher verliert man angesichts der Fülle an unterschiedliche Rauchwaren-Optionen schnell den Überblick. Aber auch Raucher selbst verwenden die vielen Begriffe oftmals synonym, obwohl sich dahinter klar zu unterscheidende Dinge verstecken.

Deshalb liefern wir in diesem Abschnitt eine Definition und sehen uns an, ob die **unterschiedlichen Dynamiken hinter den jeweiligen Produkten** vielleicht sogar einen Einfluss auf das Suchtpotenzial haben.

- **Tabakzigarette:** Der Klassiker. In diesem Fall wird **getrockneter Tabak angezündet und verbrannt**. Die Folge ist eine deutlich merkbare Rauchentwicklung. Teile davon werden vom Raucher eingeatmet, Teile gehen direkt in die Umgebungsluft über.
- **E-Zigarette/Vapes:** Die Variante kommt **gänzlich ohne Tabak oder tabakhaltige Erzeugnisse** aus. Deshalb entsteht auch kein Rauch. Wird nur Dampf eingeatmet. Der bildet sich durch die Erhitzung einer **nikotinhaltigen Flüssigkeit (Liquid)** im Inneren der E-Zigarette. Ein **Druck oder Zug** setzt den Verdampfer in Gang. Ist das Liquid aufgebraucht, kann es nachgefüllt werden. Bei Einweg-Vapes ist das nicht der Fall. Anwender können hier nur eine bestimmte Anzahl an Zügen machen (durchschnittlich 600). Ist die Flüssigkeit aufgebraucht, muss die Einweg-E-Zigarette entsorgt werden.