

---

Newsletter vom 08 Mai 2023

Erstellt von Evelyne Laszlo, Tabakwissenschaftlerin

---

Für Sie auf unserer Plattform

## Selbstgedrehte Zigaretten im Vergleich mit industriell hergestellten Zigaretten

Der Konsum von selbstgedrehten Zigaretten hat in den letzten Jahren stetig zugenommen, vor allem bei jungen Erwachsenen. Es wurde festgestellt, dass Rauchende von selbstgedrehten Zigaretten 25% mehr Rauch einatmen als Rauchende von industriell hergestellten Zigaretten! Hinzu kommen weitere Risiken, die mit der Wahl des Papiers und dem erhöhten Nikotinkonsum zusammenhängen.

Auf unserer Website finden Sie alle Details, die Sie wissen sollten.



Mehr dazu:

[Selbstgedrehte Zigaretten, Zahlen die auffallen...](#)

["RYO" - Zusatzstoffe, Aromen und Schadstoffe...](#)

[Die Auswirkungen auf die Abhängigkeit](#)

*(Kyriakos et al., 2021)*

## Erhitzter Tabak: ein Überblick über die drei Geräte, die derzeit auf dem Schweizer Markt erhältlich sind

Studien belegen, dass bestimmte toxische Komponenten im IQOS-Aerosol in grösseren Mengen vorhanden sind als im Zigarettenrauch. Dies gilt insbesondere für Glycidol, von dem ein unabhängiger Bericht belegt, dass es im IQOS-Aerosol um 400 % häufiger vorkommt als in herkömmlichen Zigaretten, obwohl es von der Internationalen Agentur für Krebsforschung als wahrscheinliches Karzinogen eingestuft wurde.

Erfahren Sie auf unserer Website alle wichtigen Informationen über erhitzte Tabakprodukte.



### [Mehr dazu](#)

*(Auer et al., 2017; Horinouchi & Miwa, 2021; El-Kaassamani et al., 2022)*

## New! Ein Mini-Coach zum Testen von Entzugerscheinungen

Viele Raucherinnen und Raucher leiden während des Rauchstopps unter starken Entzugerscheinungen, vor allem wegen des Nikotinentzugs. Hier ist ein Online-Mini-Coach, der Ihnen dabei helfen kann, sich einen Überblick zu verschaffen:



### Ich teste meine Entzugssymptome

Mini-Coach

Zum lesen: [Die Entzugerscheinungen und ihre Dauer](#)

[Zugang zum Mini-Coach](#)

### Neuigkeiten

## Ein neuer wissenschaftlicher Artikel beleuchtet die potenzielle Rolle einer bestimmten Darmmikrobiota beim Rauchverhalten

Tabakkonsum ist mit Veränderungen in der Zusammensetzung der Darmmikrobiota verbunden. Das Bifidobacterium (Probiotikum) ist bei Rauchenden im Vergleich zu Nichtrauchenden unabhängig von der ethnischen Zugehörigkeit signifikant vermindert. Aus epigenetischer Sicht würde diese Studie einen Zusammenhang zwischen dem Rauchen der Eltern und dem frühen Einstieg ihrer Kinder in das Rauchen nachweisen, der durch eine Verringerung des Bifidobacteriums induziert wird. Ein Rauchstopp könnte die Mikrobiota wiederherstellen.

### [Mehr dazu](#)

*(Fan et al., 2023)*

# Schweiz: Stop2drop, sammeln wir gemeinsam 1 Million Zigarettenstummel!

Vom 9. bis 22. Mai sammelt Stop2drop in der ganzen Schweiz 1 Million Zigarettenstummel ein. An der Aktion beteiligen sich Schulen, Jugendorganisationen und Sportvereine. Jeder kann daran teilnehmen.



[Mehr dazu](#)  
[Newsletter](#)

## Neue Schweizer Studie: Konsum von Tabak, e - Zigaretten und anderen nikotinhaltigen Produkten bei Studierenden in der Westschweiz

Der Konsum von Tabak, Nikotin und Cannabisprodukten ist unter Schweizer Teenagern verbreiteter, als frühere Studien nahelegten. Zudem ist der Konsum in der Schweiz weiter verbreitet als in den meisten anderen Ländern mit hohem Einkommen.

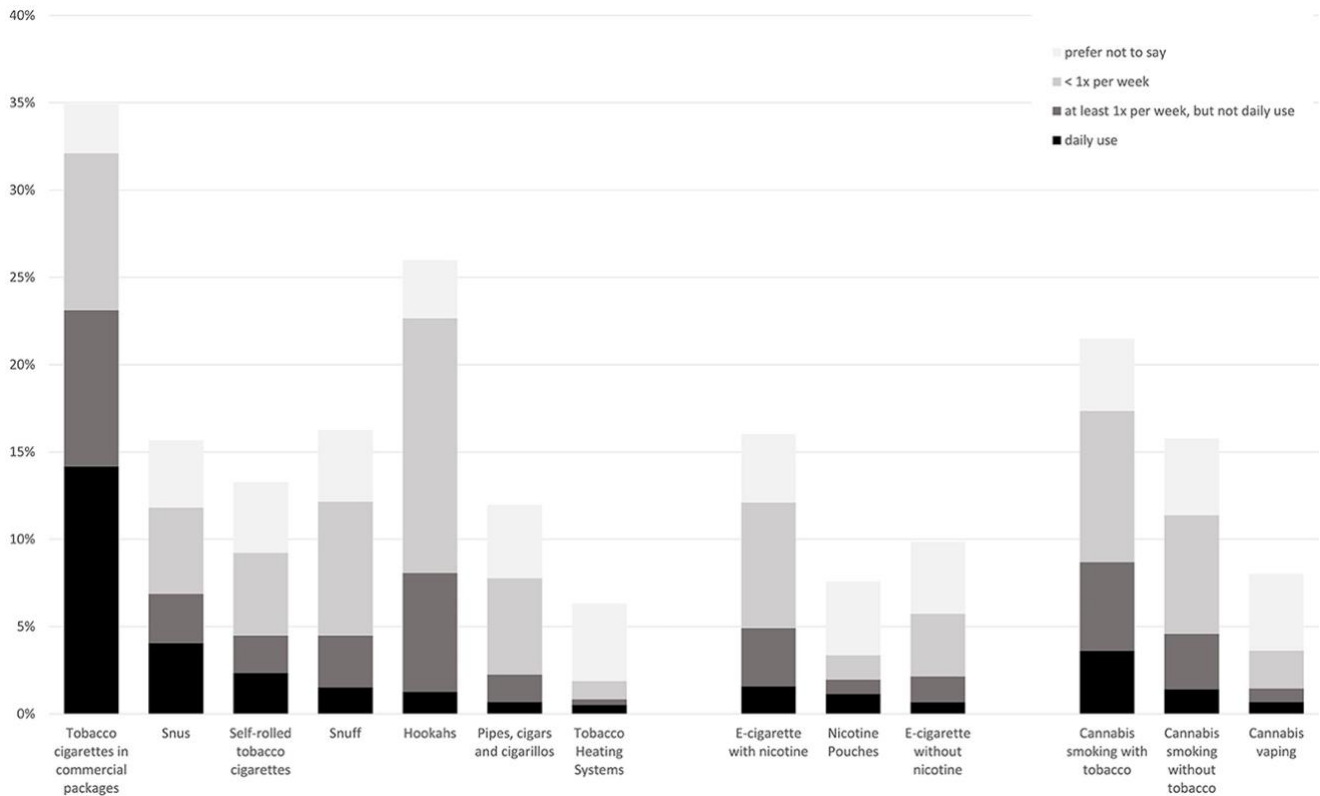


Abbildung: Anteil der Schüler\*innen, die angaben im letzten Monat Tabak-, Nikotin- oder Cannabisprodukte konsumiert haben (n=9515)

### [Mehr dazu](#)

(Affolter, et al., 2023)

## Partnerangebot der Woche

# FABIA Kompetenzzentrum Migration: Nehmen Sie an den Gesprächsrunden teil

Die aktuellen Themen der Femmes- und Männertische im Kanton Luzern drehen sich unter anderem um die Tabakprävention. Nehmen Sie an kostenlosen Gesprächsrunden teil, die durch geschulte Moderatoren und Moderatorinnen durchgeführt werden.

### [Mehr dazu](#)

## Freie Stelle

# Fachmitarbeiter\*in Prävention (70%)

Der Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland (VDZO) sucht per 1. Juli 2023 (oder nach Vereinbarung) ein\*e Fachmitarbeiter\*in Prävention. Beschäftigungsgrad 70%.

### [Mehr dazu](#)



Haslerstrasse 30  
3008 Bern, Schweiz  
[info@stopsmoking.ch](mailto:info@stopsmoking.ch)

