

# Tipps und Informationen für Jugendleiter\*innen



**WISSEN  
TO GO!**

## VAPES UND E-ZIGARETTEN

# BASISWISSEN

Für viele Jugendliche gehören E-Zigaretten, vor allem **Vapes**, wie **selbstverständlich bei Treffen und auf Partys** dazu, teilweise wird auch allein konsumiert. In den letzten Jahren hat der Konsum von E-Zigaretten bei 12- bis 17-Jährigen deutlich zugenommen (vgl. BIÖG 2026). In der Jugendarbeit könnt ihr also schnell in Situationen kommen, in der ihr Kinder oder Jugendliche vapend erlebt und als Leiter\*innen darauf reagieren müsst.

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

E-Zigaretten und Vapes sind fast das gleiche. Meist wird der **Begriff „Vapes“ für alle Einwegprodukte** verwendet, die man nicht wieder auffüllen oder aufladen kann.

Alle E-Zigaretten und Vapes bestehen aus diesen fünf Teilen:

- Mundstück
- Tank für die Flüssigkeit (Liquid)
- Docht
- Verdampfer mit Heizspirale
- Akku

Durch das Drücken des Knopfes oder Ziehen an den Vapes bzw. E-Zigaretten schaltet sich Strom an. Dadurch wird die Heizspirale heiß. Die Flüssigkeit wird erhitzt, sie verdampft und wird durch das Mundstück eingeatmet.

Vapes bieten eine Vielzahl an Geschmacksrichtungen, bunte Designs oder LED-Lichteffekte. Das macht die Produkte für junge Menschen interessant. Zudem werden sie z. B. von Influencer\*innen konsumiert, die für Heranwachsende Vorbilder sind. Besonders **gefährlich ist der Konsum sogenannter „Baller-Liquids“**, die meist hochdosierte, synthetische Cannabinoide enthalten. Diese können zu Überdosierungen führen oder sogar tödlich sein.

**Auch Vapes ohne Nikotin sind schädlich** für die Gesundheit. In Vapes sind zahlreiche Stoffe enthalten, die krebserregend sein können. Risiken sind unter anderem:

- Reizung der Lunge, Husten, chronische Entzündungen der Atemwege, Asthma
- Schwächung des Immunsystems durch chemische Stoffe
- Belastung des Herz-Kreislauf-Systems durch Aromastoffe und Feinpartikel
- Trockenheit und Reizungen im Mund- und Rachenraum, Zahnprobleme
- keine körperliche Sucht, aber Gewohnheitsgefahr

Es gibt noch **keine Langzeitstudien über die Folgen des Konsums**. Daher ist noch nicht klar, welche Schäden dem Körper dauerhaft zugefügt werden.

Der Verkauf von Vapes sowie E-Zigaretten ist in Deutschland **an unter 18-Jährige verboten**. Dies sollte auch als Orientierung für das Konsumalter dienen.

# WENN KINDER ODER JUGENDLICHE KONSUMIEREN



- Reagiert ruhig, bestimmt und klar.
- Wenn ihr beobachtet, dass Kinder oder Jugendliche in eurer Gruppe vaper oder E-Zigaretten rauchen, sammelt die Produkte sofort ein und weist auf einen Verstoß gegen die bestehenden Regeln hin.
- Vorher vereinbarte Konsequenzen müssen umgesetzt werden; so sind z. B. die betreffenden Teilnehmenden von ihren Erziehungsberechtigten abzuholen, wenn das vorab so kommuniziert war.
- Führt ein klärendes Gespräch mit den Kindern oder Jugendlichen, die konsumiert haben oder Vapes bzw. E-Zigaretten bei sich geführt haben. Dabei sollte auch auf die Gefahren hingewiesen werden.
- Besprecht euch im Leitungsteam und informiert ggf. die Leitung und/oder den Träger (bei massiveren Fällen).
- Informiert ggf. die Eltern, falls sich der Konsum wiederholt und keine Einsicht erfolgt.
- Thematisiert mit den anderen Kindern und Jugendlichen, warum die betroffenen Personen abgeholt werden müssen oder andere Konsequenzen erfolgen. Klärt ggf. die ganze Gruppe über die Gefahren auf. Sagt deutlich, dass ihr den Konsum nicht unterstützt.
- Bleibt mit den betroffenen Kindern oder Jugendlichen im Gespräch und schließt sie nicht dauerhaft von Gruppenaktionen aus. Wenn sie sich an die Regeln halten, können sie wieder dabei sein. Kinder und Jugendliche sind noch in der Entwicklung, eine Einsicht von Fehlverhalten und Verbesserung des Verhaltens ist möglich.
- Neben den gesundheitlichen Risiken könnt ihr auch auf die steigende Umweltverschmutzung gerade durch Einwegvapes hinweisen. In den Geräten und Kartuschen sind Batterien sowie Nikotinreste enthalten, die schlecht entsorgt oder gar nicht recycelt werden können. Politisch wird ein Verbot von Einwegvapes angestrebt.

# FOLGENDE DINGE MÜSST IHR BERÜCKSICHTIGEN



- **Stellt bereits im Vorfeld Regeln auf**, ähnlich wie ihr es auch bei Substanzen wie Alkohol, Tabak oder Cannabis tut. Diese sollten vor einer Fahrt oder bei einer neuen Gruppenzusammensetzung deutlich kommuniziert werden. Legt in der Leitungsrunde auch transparente Konsequenzen fest, was im Fall eines Regelbruchs passiert.
- Die Kinder bzw. Jugendlichen könnten bereits **von den Vapes abhängig sein**. Abhängig ist man, wenn ein zwanghaftes Verlangen nach dem Stoff besteht und man keine Kontrolle mehr über das eigene Konsumverhalten hat. Trotz negativer Folgen oder Drohen mit Konsequenzen wird weiter konsumiert. Körper und Psyche „brauchen“ das Vapen. Ein zusätzliches Alarmsignal kann sein, wenn der Konsum von Vapes zur Stress- und Frustbewältigung eingesetzt wird. Informiert euch hierzu online und gebt den **Erziehungsberechtigten** Hinweise, wo sie sich **beraten lassen** können, wenn ihr Kind Verdampfungsprodukte konsumiert.
- Falls **Vapes oder E-Zigaretten mit Nikotin** konsumiert werden, kommen zusätzlich die **Risiken von Tabakkonsum** hinzu, wie ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. Vapes mit Nikotin machen schnell abhängig und belasten Herz, Kreislauf und Lunge. Besonders bei Kindern und Jugendlichen kann Nikotin die Gehirnentwicklung stören und langfristig gesundheitliche Schäden verursachen. Es erhöht zudem das Risiko für psychische Probleme wie Angst und Konzentrationsstörungen.
- Kinder und Jugendliche sind **von Natur aus neugierig** und möchten vieles ausprobieren. Daher muss nicht direkt eine Abhängigkeit vorliegen, wenn ihr jemanden beim Vapen erwischt.
- Der „Markt“ wird sich weiterentwickeln. Haltet euch auf dem Laufenden über **neue Produkte sowie Varianten**, die von Kindern und Jugendlichen konsumiert werden. Beachtet, dass bei wiederaufladbaren Varianten der E-Zigarette zusätzliche gesundheitsgefährdende Risiken durch „gestreckte“ oder selbst gemischte Liquide entstehen können. Produkte wie Snus (kleine Nikotinbeutel, die zwischen Lippe und Zahnfleisch geklemmt werden) verbreiten sich derzeit stark unter Kindern und Jugendlichen, obwohl der Verkauf in Deutschland verboten ist (vgl. BIÖG 2026). Informiert euch über die in diesem Flyer angegebenen Webseiten oder sucht in Extremfällen eine Suchtberatungsstelle auf.

# DAS SOLLTET IHR UNBEDINGT VERMEIDEN



- **Vor Kindern oder Jugendlichen konsumieren:**

Seid ein Vorbild! Ihr solltet nicht vor den Kindern und Jugendlichen rauchen oder vaper. Am besten verzichtet ihr bei Fahrten oder rund um die Gruppenstunde komplett auf den Konsum vor jungen Menschen, sonst macht ihr euch bei Warnungen vor Risiken oder dem Pochen auf Regelungen unglaubwürdig. Passivrauchen sollte ebenso vermieden werden – auch wenn andere erwachsene Personen vaper.

- **Risiken verharmlosen:**

Nur, weil einige Vapes kein Nikotin enthalten, sind sie nicht unschädlich für Kinder und Jugendliche. Bisher fehlen Erkenntnisse über Langzeitstudien, sodass keine Aussage über langfristige Schäden getroffen werden kann. Derzeit ist ein Verkaufsverbot von Einwegvapes in Planung. Haltet euch hierzu auf dem Laufenden.

- **Von eigenem Vapekonsum berichten:**

Wenn eigene Erfahrungen mit dem Vaper oder Rauchen erzählt und ausgeschmückt werden, kann das zur Nachahmung anregen. Eure jungen Teilnehmenden wollen dann vielleicht selbst so etwas ausprobieren und machen euch nach.

- **Inkonsequent sein:**

Schaut nicht weg, wenn ihr mitgeführte Vapes bzw. E-Zigaretten entdeckt oder Kinder und Jugendliche beim Rauchen erwischt! Bezieht klar Stellung gegen den Konsum, weist auf die Regeln und die Konsequenzen hin und zieht diese auch durch. Vergewissert und berätet euch in der Leitungsrunde, damit alle im Team gleichermaßen konsequent sind.

# WICHTIGE ANLAUFSTELLEN

## **[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)**

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) bietet Informationen rund um das Thema „Gesundheit und Forschung“, Materialien zu Suchtverhalten und aktuelle Studien zum Drogenkonsum.

## **[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)**

Informationen, Beratung und aktuelle Meldungen zu Substanzen sowie zu problematischem Konsum

## **[www.ginko-stiftung.de](http://www.ginko-stiftung.de)**

Die ginko Stiftung für Prävention ist Träger der Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW und einer kombinierten Jugendberatungs- und Fachstelle für Suchtvorbeugung in Mülheim an der Ruhr.

## **<https://mindzone.info/>**

Informationen über aktuelle Substanzen sowie den Konsum, Aktionen in der Partyszene unter dem Motto „Sauber drauf!“, (anonyme) Onlineberatung, Substanzwarnungen, Podcast zu Partydrogen

## **[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)**

Hilfestellungen für die Rauchentwöhnung

## **IMPRESSUM**

Diese Information wird herausgegeben von der  
**Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.**

Schillerstraße 44 a  
48155 Münster  
Telefon: 0251 54027  
[www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de)

in Zusammenarbeit mit dem  
**Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)  
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Carl-Mosterts-Platz 1  
40477 Düsseldorf  
Telefon: 0211 44935-0  
[www.bdkj-nrw.de](http://www.bdkj-nrw.de)

Dieser Text wurde auf der Grundlage der Elternbroschüre „Vapes“ der Aktion Jugendschutz – Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (2025) verfasst.  
Autorinnen: Sarah Rieger (verantw.), Beatrix Benz.

Redaktion: Ilka Brambrink, Dr. Lea Kohlmeyer (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.)

Druck: Joh. Burlage, Meesenstiege 151, 48165 Münster

Münster 2026