

# Land der Träume

your psychedelic community

[www.Land-der-Träume.de](http://www.Land-der-Träume.de)

## Tabak

**Art:**

Pflanze

**Legalität:**

legal

**Wissenschaftlicher Name (Latein):**

Nicotiana Tabacum

**Heimat:**

Ursprünglich stammt die Pflanze aus Amerika, ist aber heute auf der ganzen Welt zu Hause.

**Geschichte:**

Die amerikanischen Indianer kannten bereits vor Hunderten von Jahren die berauschte Wirkung dieser Pflanze und nutzten sie zu kultischen Zwecken. Während in Nordamerika Tabak in Pfeifen geraucht wurde, ist von den südamerikanischen Indianern bekannt, dass sie ihn auch schnupften und kauten.

Erste Berichte über das Rauchen von Tabak gelangten über die Seefahrer um Kolumbus nach Europa. Im 16. Jahrhundert brachten spanische Eroberer die Tabakpflanze zunächst nach Spanien, wo sie vor allem als Zierpflanze kultiviert wurde. 1570 führte Jean Nicot, der französische Gesandte in Portugal, die Tabakpflanze in Frankreich ein, die nun zu seinen Ehren Tabacum nicotiana benannt wurde. In der Folgezeit kam am französischen Hof das Schnupfen von Tabak in Mode, während von niederländischen Seeleuten aus jener Zeit bereits das Rauchen des Tabaks bekannt ist. Die erste deutschsprachige Erwähnung der Tabakpflanze findet sich 1579 in einer Schrift über den Tabakanbau. Im 17. Jahrhundert verbreitete sich das Tabakrauchen im Zuge des Dreißigjährigen Krieges über ganz Europa und drang schließlich bis nach China und Japan.

Anbau und Genuss von Tabak wurden in der Folgezeit in vielen Ländern wiederholt verboten, was jedoch eine weitere Ausdehnung des Konsums nicht verhindern konnte. Allerdings blieb das Rauchen auf der Straße in Deutschland bis 1848 verboten.

Der Tabakkonsum erfolgte zunächst aufwändig mit Hilfe von Pfeifen, ehe er mit der Einführung der Zigarre und schließlich durch die Massenanfertigung von Zigaretten Mitte des 19. Jahrhunderts vereinfacht wurde. Den größten

# Land der Träume

your psychedelic community

[www.Land-der-Träume.de](http://www.Land-der-Träume.de)

Aufschwung erlebte das Rauchen im 20. Jahrhundert. Aufgrund der nachweisbar damit verbundenen Gesundheitsrisiken ergreifen jedoch immer mehr Staaten Maßnahmen, den Zigarettenkonsum einzuschränken.

## **Wirkung:**

Es kommt zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit, das Gedächtnis wird unterstützt, die Stresstoleranz nimmt zu, während gleichzeitig Erregung und Aggression abnehmen. Allerdings wird die akute Wirkung des Rauchens in erheblichem Maße von der individuellen Situation und Stimmungslage des Konsumenten beeinflusst.

Beim Rauchen werden etwa 30% des in der Zigarette enthaltenen Nikotins freigesetzt, wovon bis zu 95% beim intensiven Inhalieren resorbiert werden. 25% des inhalierten Nikotins erreichen innerhalb von 7-8 Sekunden das Gehirn, wo es auf die so genannten nicotinergen Acetylcholinrezeptoren wirkt und eine Reihe physiologischer Reaktionen auslöst, in deren Verlauf die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe und Hormone aktiviert wird. Hierdurch kommt es u.a. zu einer Zunahme der Herzfrequenz, einem Blutdruckanstieg, einer Abnahme des Hautwiderstandes und einem Absinken der Hauttemperatur. Zu den zentralen Effekten gehören vor allem die Steigerung der psychomotorischen Leistungsfähigkeit sowie der Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen.

## **Nebenwirkungen:**

Beim ungewohnten Tabakkonsum stehen in der Regel Vergiftungserscheinungen im Vordergrund, die sich in Form von Speichelfluss, Schwindelgefühl, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Herzjagen bis hin zu Bewusstseinsstörungen und komatösen Zuständen äußern können.

## **Langzeitschäden:**

Während das Nikotin in erster Linie für die Suchterzeugung verantwortlich ist (s.u.), werden die eigentlichen Gesundheitsschäden vornehmlich durch die zahlreichen anderen Schadstoffe verursacht, von denen etliche nachweislich krebserzeugend sind, zu besonderen Gefährdungen in der Schwangerschaft führen und auf die Gefäße wirken. So fördert das Rauchen die Verengung und Verkalkung der Blutgefäße, was zu schwerwiegenden Durchblutungsstörungen insbesondere der Herzkranzgefäße und der äußeren Gliedmaßen führen kann und die Thromboseneigung begünstigt. Durch die Konsumform des Rauchens sind insbesondere die Atmungsorgane von Schädigungen bedroht - von einer chronischen Bronchitis bis hin zu Lungenkarzinomen, die in 90-95% der Fälle im Alter zwischen 35 und 69 Jahren als Folge des Rauchens eingeschätzt werden. Darüber hinaus werden 40-45% alle Krebstodesfälle ursächlich auf das Rauchen zurückgeführt. In Deutschland muss jährlich von 111.000 tabakbedingten, frühzeitigen Todesfällen ausgegangen werden, das heißt täglich sterben ca. 270 Raucher

# Land der Träume

your psychedelic community

[www.Land-der-Träume.de](http://www.Land-der-Träume.de)

oder Raucherinnen. Die durch das Rauchen verursachten Kosten (Kazinome, Herzkreislauf-Erkrankungen) schätzt die Deutsche Gesellschaft für Nikotinforschung auf 150 Milliarden Deutsche Mark.

## **Suchtpotential:**

Das hohe Suchtpotenzial wird neben der direkten Wirkung auf die nicotinergen Acetylcholinrezeptoren vor allem der Beeinflussung des Dopaminsystems zugeschrieben. Es wird angenommen, dass durch diesen Botenstoff maßgeblich der Belohnungseffekt des Rauchens vermittelt wird. Da die regelmäßige Nikotinaufnahme eine Vermehrung der zentralen nicotinergen Acetylcholinrezeptoren bewirkt, kommt es beim Ausbleiben der Nikotinzufuhr zu Entzugssymptomen.

## **Anwendung:**

Tabak wird zu 90% in Form von Zigaretten konsumiert, d.h. in papierummantelter Form mit oder ohne Filter. Neben den konfektionierten Zigaretten sind auch selbstgedrehte oder selbstgestopfte Zigaretten gebräuchlich. Von eher untergeordneter Bedeutung sind Zigarillos und Zigarren, bei denen der Rauchtabak in Tabakblätter gewickelt ist, sowie Pfeifentabak, der in der Pfeife geraucht wird. In spezieller Aufbereitung wird Tabak auch geschnupft oder gekaut.

Tabak wird auch als Brennmittel für das Rauchen von Cannabis-Harz benutzt. Aufgrund der Gefährlichkeit von Tabak sei hier auf Damiana als geeigneten Ersatzstoff hingewiesen.

## **Rezept bzw. Herstellung:**

Zur Herstellung des Rohtabaks werden die Blätter der Tabakpflanze etwa zwei Monate nach dem Auspflanzen gepflückt, sortiert und in speziellen Trockenspeichern an der Luft oder durch Zufuhr von Hitze getrocknet. Nach dem Trocknen werden sie zu Ballen gepackt und der Tabakindustrie als Rohstoff geliefert. Dieser wird nach verschiedenen Verfahren weiter bearbeitet und veredelt und vor allem zur Zigarettenherstellung verwendet.

## **Safer Use:**

Am Besten gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen!

## **Legalität:**

legal

(seit 2008 sind Tabakprodukte in der Bundesrepublik Deutschland ab vollendetem 18. Lebensjahr zu erwerben).