

Nikotin

Nikotin ist eine psychoaktive Substanz, die unter anderem in Tabak vorkommt.

Nikotin (C₁₀H₁₆N₂) ist ein natürliches Pflanzenschutzmittel, das unter anderem in Tabak und Nachtschattengewächsen, aber auch in anderen Pflanzen vorkommt.

Tabak ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheitsgeschichte und wird belegbar seit mindestens 10000 Jahren konsumiert.

In Europa spielt Tabak erst seit relativ kurzer Zeit (ca. seit 1500) eine Rolle. Nikotin wurde allerdings ewig in Form von verschiedenen Gemüsen konsumiert. Häufig wird Nikotin mit Tabak oder Tabakrauch gleichgesetzt, was kompletter Unsinn ist. Tabakrauch aus industriell verarbeitetem Tabak enthält 7000 – 8000 Stoffe, viele davon entstehen erst bei der Verbrennung. Etwa 800 dieser Stoffe sind toxisch und um die 80 gelten als karzinogen.

Nikotin ist toxisch. Fälschlicherweise wurde die orale LD₅₀ (Menge, bei der die Hälfte der Testpersonen stirbt) lange mit 0.04 – 0.06 Gramm angegeben. Neuere Forschungen deuten aber auf „vorsichtig geschätzte“ 0.5 – 1 Gramm hin (vgl. B. Mayer, How much nicotine kills a human? Tracing back the generally accepted lethal dose to dubious self-experiments in the nineteenth century¹).

Nikotin gilt nicht als krebserregend. Krebspatienten wird allerdings ein Verzicht auf Nikotin empfohlen, da es das Wachstum eines schon vorhandenen Tumors beschleunigen kann. Das Suchtpotential von Nikotin ist umstritten. Nach Definition der WHO kann Nikotin aber keine Stoffabhängigkeit bescheinigt werden. Weiterreichende Überlegungen dazu hat in letzter Zeit unter anderem Carl V. Phillips angestellt.²

Nikotin ist ein wirksames Antidepressiva³, steigert die Hirnleistung und die Reaktionsgeschwindigkeit⁴. Aktuelle Forschungen legen nahe, dass Nikotin gegen Alzheimer, Demenz⁵ und Parkinson⁶ hilft. Die Royal Society for Public Health (RSPH) stuft Nikotin als ähnlich schädlich wie Koffein ein.⁷

Man sollte im Umgang mit Nikotin immer vorsichtig sein. Tote durch Nikotin als Unfall sind in Deutschland in den letzten Jahren allerdings nahezu unbekannt. Selbstmorde kommen vor, bei dem letzten (Stand 02.01.2020) wurden (laut BfR) im Körper des Toten etwa 4 Gramm Nikotin gefunden, das oral aufgenommen wurde. Dies entspricht der Menge von 20 Nic-Shots (20x 10ml mit je 20mg Nikotin).

Nikotin wird im Körper sehr schnell abgebaut, sodass derartige Konzentrationen (oder auch nur 0.5 Gramm als untere LD₅₀) durch das Dampfen sehr schwer zu erreichen sind. In der Regel stellen sich lange vorher Kreislaufprobleme, Übelkeit und Erbrechen ein. Symptome, die mit ein wenig Schlaf kuriert werden können, aber meist bereits nach 30-60 Minuten von alleine wieder verschwinden, sofern man nicht weiter Nikotin aufnimmt.

Nikotin ist in der Öffentlichkeit sehr schlecht angesehen, was allerdings in weiten Teilen an der Gleichsetzung mit Tabakrauch liegt, sodass die meisten Menschen, die von Nikotin sprechen, Tabakrauch meinen. In Bezug auf Tabakrauch sind die meisten Vorwürfe berechtigt in Bezug auf Nikotin aber eher nicht. Das Ganze ist ein heiß diskutiertes Thema, zu dem in den nächsten Jahren sicher noch einiges zu hören sein wird. Dieser Stoff ist schlicht unzureichend erforscht. Allerdings müssen sich Dampfer, nach aktuellem Wissensstand, eher wenig Sorgen um Nikotin machen, solange man vernünftig damit umgeht.

Nikotin wird bewusst in Form von Zigaretten, E-Zigaretten, Snus, und Kau- und Schnupftabak, unbewusst primär durch Nachtschattengewächse (u.A. Tomaten und Kartoffeln) konsumiert.

¹ <https://link.springer.com/article/10.1007/s00204-013-1127-0>

² <https://antithrlies.com/2013/10/07/doe...n-of-addiction/>

³ <https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/r...n-depressionen/>

⁴ https://www.deutschlandfunk.de/doping-snus-ma...ticle_id=397449

⁵ <http://mindstudy.org/>

⁶ <https://www.dw.com/de/hilft-nikotin-bei-parkinson/a-48273281>

⁷ <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/...-caffeine-.html>