

! Lachgas – riskant, legal, unterschätzt

Informationsblatt (20250601) für Fachkräfte, Eltern und Jugendliche

Was ist Lachgas?

Lachgas (chemisch: Distickstoffmonoxid, N_2O) ist ein farbloses, süßlich riechendes Gas, das ursprünglich in der Medizin als Betäubungs- und Schmerzmittel sowie in der Industrie und Gastronomie (z. B. als Treibgas in Sahnespendern) eingesetzt wird. In den letzten Jahren wird es zunehmend von Jugendlichen als sogenannte Partydroge konsumiert. Der Konsum erfolgt meist durch Inhalation über Luftballons. Dabei wird das Gas aus Kapseln oder Großflaschen in einen Luftballon gefüllt und dann eingeatmet. Der Rausch tritt nach wenigen Sekunden ein, hält jedoch nur kurz an (etwa 30 Sekunden bis wenige Minuten). Typische Effekte sind ein kurzes Hochgefühl, Schwindel, ein „Lach-Flash“ oder im Extremfall auch Ohnmacht. Der Konsum ist besonders deshalb gefährlich, weil das Gas in Deutschland legal und leicht verfügbar ist. Eine Alterskontrolle erfolgt beim Verkauf oft nicht.



Abbildung 1: Gasflasche und Ballons

Warum ist das ein Problem?

Lachgas ist billig, legal und weit verbreitet – aber keineswegs harmlos. Die gesundheitlichen Risiken sind erheblich, insbesondere bei regelmäßigem oder exzessivem Konsum.

! Akute Gefahren:

- Sauerstoffmangel kann zu Bewusstlosigkeit, Krampfanfällen oder Atemstillstand führen.
- Durch das Einatmen direkt aus der Kapsel oder Flasche kann es zu Erfrierungen an Lippen, Rachen und Lunge kommen.
- Enthemmung und Koordinationsstörungen führen zu gefährlichen Situationen (Stürze, Unfälle im Straßenverkehr).

🧠 Langzeitfolgen und Schäden:

- Wiederholter Konsum führt zu einem Mangel an Vitamin B12, der schwere Nervenschäden verursachen kann.
- Symptome bei Dauerkonsum: Kribbeln in Händen und Füßen, Taubheitsgefühle, Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheit.
- Schwere Fälle: irreversible Nervenschäden, Muskelschwäche, Lähmungserscheinungen.
- Auch psychische Folgen sind möglich: Angststörungen, depressive Episoden, Realitätsverlust.
- Es besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit.



Abbildung 2: Mögliche Langzeitfolgen

🧠 ! Soziale Folgen und Veränderungen

Bei regelmäßigem Konsum von Lachgas kommt es neben neurologischen Schäden auch zu sozialen Problemen: Schulvermeidung, Leistungsabfall, sozialer Rückzug, Verheimlichung von Aktivitäten und Konflikten in der Familie. Studien zeigen, dass insbesondere Jugendliche mit instabiler Lebenssituation oder psychischen Vorbelastungen gefährdet sind, eine psychische Abhängigkeit zu entwickeln. Das Suchtverhalten kann mit Depressionen oder Angsterkrankungen einhergehen.

So wird konsumiert

Typischer Ablauf:

- Lachgas wird aus Sahnekapseln oder großen Gasflaschen (2–10l Inhalt) in Luftballons gefüllt.
- Der Luftballon dient als Zwischenspeicher, aus dem das Gas dann inhaliert wird.
- Ein Ballon reicht meist für wenige Atemzüge und wirkt sehr kurz, was zu mehrfachem Konsum führt.

Bezugsquellen – So einfach kommen Jugendliche an Lachgas:

- Kioske (insbesondere solche mit Party- oder Vaping-Zubehör)
- Tankstellen
- Internetshops und Online-Marktplätze (z. B. Amazon, eBay, spezialisierte E-Zigaretten- oder Headshops)
- Großflaschen werden teils unter der Bezeichnung „Sahnezubehör“ verkauft
- Kosten: ab ca. 25 Euro, Lieferung durch Paketdienste, häufig ohne Altersprüfung

Erkennbare Hinweise – worauf achten?

Konsumspuren und Partys:

- Leere silberne Sahnekapseln (Kartuschen) oder große Gasflaschen mit der Aufschrift N_2O
- Schwarze, bunte oder durchsichtige Luftballons, zerplatzt oder entsorgt
- Pappkartons, Verpackungen von Sahnekapseln oder Einmalventile
- Nächtlicher Lärm auf Parkplätzen, Spielplätzen oder Friedhöfen
- Gruppen von Jugendlichen mit Taumeln, plötzlicher Euphorie, aggressivem oder verwirrtem Verhalten

Sprachliche Hinweise:

- Begriffe: „Ballons ziehen“, „Kickgas“, „Lachflash“, „Fun-Gas“, „Ballooning“
- Aussagen wie: „Gönn dir 'ne Kapsel“, „Heute gibt's Ballons“, „Ich hol mir Flaschen“

Verhaltensauffälligkeiten bei regelmäßigem Konsum

Jugendliche, die regelmäßig Lachgas konsumieren, zeigen häufig deutliche Veränderungen im Verhalten. Diese können sowohl körperlich als auch psychisch oder sozial auffallen:

- Antriebslosigkeit, Teilnahmslosigkeit im Unterricht
- Konzentrationsprobleme und häufige 'Abwesenheitsmomente'
- Gangunsicherheit, Koordinationsstörungen, Zittern
- Aggressives oder paradox euphorisches Verhalten
- Rückzug aus sozialen Kontakten, Verschweigen von Aktivitäten
- Desinteresse an Schule, Hobbies oder Freundschaften
- Häufung von Ausreden, häufiges Fehlen, Schulvermeidung
- Vermehrte Online-Aktivität zu Konsumthemen (TikTok, YouTube-Trends)



Abbildung 3: Konsum in der Gruppe



Abbildung 4: Frei verkäuflich



Abbildung 5: Überreste einer Lachgas-Party



Abbildung 6: Verhaltensauffälligkeiten

☁ „Ist doch nur Sahnegas!“ – Verharmlosung und Konsum-Sprüche

Viele Jugendliche spielen die Gefahren von Lachgas herunter - oft aus Gruppendruck, Unwissen oder Provokation. Typische Aussagen lauten:

- „Ist doch nur Sahnegas.“
- „Davon stirbt man nicht.“
- „Das ist legal, also ungefährlich.“
- „Haben wir aus dem Supermarkt – wie gefährlich kann das sein?“
- „Ballon geht immer – besser als Alkohol!“



Abbildung 7: Verharmlosung

🔍 Was dahintersteckt:

Diese Sprüche sind Teil eines Konsummusters, das Risiken verharmlost und den Gebrauch sozial normalisiert. Oft werden sie mit Memes oder Emojis in sozialen Medien kombiniert. Sie verhindern kritische Auseinandersetzung und können eine Abhängigkeitsentwicklung verdecken.

🎯 Was Fachkräfte, Eltern und Bezugspersonen tun können:

- Nicht bagatellisieren. Auch wenn der Ton scherzhaft ist – konsequent aufklären.
- Sprüche hinterfragen. Was steckt dahinter? Gruppendruck? Neugier? Selbstüberschätzung?
- Gespräch auf Augenhöhe. Jugendliche ernst nehmen, nicht moralisieren.
- Vergleiche anbieten. Z. B.: „Nur weil man sich mit dem Auto 50 km/h fahren darf, heißt das nicht, dass es ungefährlich ist, wenn man sich mit 50 gegen einen Baum fährt.“

Was tun? – Tipps für Eltern und Fachkräfte

👨‍👩‍👧 Eltern:

- Bleiben Sie ruhig und ansprechbar – vermeiden Sie Vorwürfe.
- Holen Sie sich Informationen und professionelle Beratung.
- Suchen Sie bei Unsicherheit das Gespräch mit Schule, Jugendhilfe oder Suchtberatung.
- Beobachten Sie Veränderungen am Kind (z. B. viele Ballons, auffällige Müdigkeit).



Abbildung 8: Gespräche sind wichtig

🏠 Einrichtungen:

- Thematisieren Sie das Thema offen in Unterricht, Morgenrunden oder Projekttagen.
- Nutzen Sie Aushänge, Elternbriefe und Infomaterial.
- Führen Sie Workshops zur Aufklärung durch – ggf. mit externen Fachkräften.
- Kooperieren Sie mit Schulsozialarbeit, Polizei, Ginko-Stiftung, Jugendamt.

Anlaufstellen und Notfallverhalten

📞 Im Notfall:

- Bei Bewusstlosigkeit oder Atemstillstand: Sofort 112 rufen.
- Die betroffene Person in stabile Seitenlage bringen.
- Keine weitere Substanzzufuhr zulassen, Umgebung beruhigen.

📍 Beratungs- und Informationsstellen:

- Schulsozialarbeit und Vertrauenslehrer:innen
- Jugend- und Drogenberatungsstellen vor Ort
- Sucht- und Drogenhotline: 01805 31 30 31 (kostenpflichtig)
- Nummer gegen Kummer: 116 111 (bundesweit, anonym & kostenfrei)



Abbildung 9: Netzwerk und Aufklärung

Quellen zum Thema Lachgas (Distickstoffmonoxid / N₂O)

1. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
 - ▶ www.drugcom.de
Informiert Jugendliche, Eltern und Fachkräfte über Risiken von Substanzkonsum. Umfangreicher Artikel zu Lachgas mit FAQ.
2. Ginko Stiftung für Prävention (NRW)
 - ▶ www.ginko-stiftung.de
Spezialisiert auf Suchtprävention bei Jugendlichen. Praxisnahe Materialien und Beratungsangebote, auch zu Lachgas.
3. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
 - ▶ www.dhs.de
Fachorganisation der Suchthilfe in Deutschland. Bietet Fachinformationen, Statistiken und Hilfestrukturen.
4. LVR-Klinikum Düsseldorf / Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie
 - ▶ z. B. www.lvr.de
Fachliche Einschätzungen zur psychischen Wirkung und Risiken bei Jugendlichen.
5. Fachverband Sucht e.V.
 - ▶ www.sucht.org
Veröffentlicht regelmäßig wissenschaftlich geprüfte Fachinformationen zu neuen Trends Substanzen.
6. Berliner Zentrum für Drogenprävention / Notdienst Berlin
 - ▶ www.drogen-notdienst.de
Konkrete Informationen zum Konsumverhalten Jugendlicher in der Großstadt, inkl. Risikoanalyse.
7. Lachgas-Kurzinfo der Polizei Hamburg / Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
 - ▶ www.hls.hamburg.de
Kurzberichte zur polizeilichen Wahrnehmung und Prävention im öffentlichen Raum.

Ergänzungstipp:

Weitere Infos, Materialien und Hilfeangebote finden Sie unter:
www.drugcom.de, www.ginko-stiftung.de und www.dhs.de.

**Lachgas ist keine harmlose Modeerscheinung.
Wer wegsieht, riskiert Gesundheit und Leben junger Menschen.**

Kontakt:

Bildungs- und Erziehungsverein Hand in Hand e.V.

Lernzentrum Hilden

Nové-Město-Platz 3B, 40721 Hilden

Tel.: 02103-908 33 20

Mobil/WhatsApp: 0172-435 97 98

E-Mail: info@HandinHand-ME.org

Web: www.HandinHand-ME.org



Dieses Infoblatt darf gerne weitergegeben, aufgehängt oder digital verbreitet werden. Es soll Fachkräfte, Eltern und Jugendliche gleichermaßen informieren und sensibilisieren. Im Fokus steht der Schutz von jungen Menschen – durch Aufklärung, Gespräch und gemeinsame Verantwortung. Dies gilt für alle Lebensbereiche von Kindern und Jugendlichen.

Bildungs- und Erziehungsverein Hand in Hand e.V. · Hilden © 2025