

# ▶ Sind E-Zigaretten harmlos?



## ► Sind E-Zigaretten harmlos?

**Auf den ersten Blick sehen E-Zigaretten ungefährlich aus. Aber das Experimentieren mit E-Zigaretten heisst: ich lerne das Rauchritual. Denn beim Rauchen einer Tabakzigarette geschieht fast dasselbe. Wer also das Rauchritual gelernt hat, landet womöglich schneller als gedacht bei der Tabakzigarette.**

### ► Was sind E-Zigaretten?

E-Zigaretten sehen ähnlich aus wie Tabakzigaretten. Aber es handelt sich um elektrische Zigaretten, abgekürzt E-Zigaretten. Diese Geräte haben mehrere Teile:

Die Flüssigkeit besteht aus Wasser, einem Lösungsmittel (Propylenglykol: Lebensmittelzusatzstoff E 1520 und / oder Glycerin: Lebensmittelzusatzstoff E 422), Aromen und je nachdem Nikotin. Im Verdampfer wird etwas Flüssigkeit aus dem Behälter zu Dampf erhitzt. Den Strom für den Verdampfer liefert die Batterie. Durch das Mundstück wird der Dampf eingeatmet.

Als Aromen werden häufig Tabakgeschmack, Pfefferminze, Fruchtgeschmack, Kaffee, Vanille und Schokolade angeboten. Die Aromen sollen die E-Zigaretten auch für Jugendliche attraktiv machen.



- 1 Mundstück
- 2 elektronischer Verdampfer
- 3 Flüssigkeitsbehälter
- 4 aufladbare Batterie

### ► Ausprobieren und hängen bleiben?

Tabakzigaretten haben einen schlechten Ruf als Suchtstengel. Filmstars, die rauchen, zeigen sich deshalb in der Öffentlichkeit meistens ohne Zigarette. Aber jetzt sind immer mehr Filmstars mit einer E-Zigarette in der Hand zu sehen. Werden diese Stars zu neuen Vorbildern, die Jugendliche zum Konsum von E-Zigaretten verleiten?

Einige von euch fragen sich vielleicht «Was soll schon schlimm sein, eine E-Zigarette auszuprobieren?» Aber was geschieht genau beim Experimentieren mit E-Zigaretten? Es ist eigentlich eine Probe. Wie halte ich die E-Zigarette richtig in der Hand? Wie ziehe ich am Mundstück? Inhaliere ich den Dampf nur in den Mund? Oder ziehe ich den Dampf bis in die Lunge hinunter?

Wer mehrmals E-Zigaretten konsumiert hat, ist ziemlich vertraut mit dem Rauchritual. Also warum nicht statt einer E-Zigarette eine Tabakzigarette rauchen? Oder eine E-Zigarette mit Nikotin versuchen? Einfach so, nur einmal.

Genau hier liegt der entscheidende Punkt. Tatsache ist: Der Weg von der E-Zigarette zur Tabakzigarette kann sehr kurz sein. Statt einer E-Zigarette zur Abwechslung eine Tabakzigarette ausprobieren, scheint auf den ersten Blick harmlos zu sein. Aber viele Jugendliche sind schon über die erste Zigarette gestolpert. Hast du gewusst, dass die Suchtwirkung des Nikotins so stark ist wie bei Kokain oder Heroin?

Je früher Jugendliche Tabakzigaretten ausprobieren, desto eher bleiben sie hängen und beginnen regelmässig zu rauchen. Bei den 15-Jährigen rauchen 6,5 Prozent täglich, zwischen Jungen und Mädchen gibt es keine Unterschiede. Viele dieser Jugendlichen zünden die erste Zigarette noch zu Hause oder auf

dem Weg zur Schule an. Wer schon am Morgen eine Zigarette braucht, ist schon ziemlich abhängig. Nikotin macht schneller süchtig als viele denken.

### ► Schaden E-Zigaretten der Gesundheit?

E-Zigaretten gibt es in der Schweiz seit etwa 2005. Zehn Jahre sind für entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen eine kurze Zeit. Folglich wissen wir über die Gefahren von E-Zigaretten erst wenig. Wie das Einatmen des Dampfes und der darin enthaltenen Chemikalien das Wachstum der Atemwege und der Lunge beeinflusst, lässt sich kaum abschätzen.

Bekannt ist, dass kurzfristig das Einatmen des Lösungsmittels Propylenglykol die Atemwege reizen kann. Wie sich das Inhalieren von Propylenglykol langfristig auf die Gesundheit auswirkt, wissen wir nicht. Dazu fehlen die nötigen Untersuchungen.

Eines aber ist sicher: Wenn du bisher nicht geraucht hast und nun E-Zigaretten mit Nikotin ausprobierst, kannst du schnell abhängig werden. Beim Experimentieren mit Tabakzigaretten kann schon das Nikotin einer einzigen Zigarette zur Sucht führen. Warum sollte das beim Nikotin einer E-Zigarette anders sein? Wichtig ist auch die Sicherheit der Produkte. Diesbezüglich unterscheiden sich E-Zigaretten stark voneinander. Viele Hersteller verzichten

auf eine Angabe aller Inhaltsstoffe. Manchmal ist es unmöglich herauszufinden, was in den gekauften Produkten tatsächlich drin ist. Gerade bei E-Zigaretten, die über das Internet gekauft werden, ist die Produktsicherheit oft ungenügend.

### ► Weitere Informationen

Auf [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) findest du unter dem Stichwort «Fakten» eine Fülle von Hintergrundinformationen über E-Zigaretten und allgemein über Tabak und Rauchen zum selbstständig Recherchieren. Im «Shop» kannst du Merkblätter als PDF herunterladen oder als Drucksache bestellen.

### ► Rauchstopplinie 0848 000 181



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Raucherentwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch und Italienisch** ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis

19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Für weitere Sprachen gibt es je eine eigene Telefonnummer:

**0848 189 189 Rätromanisch**

**0848 183 183 Albanisch**

**0848 184 184 Portugiesisch**

**0848 185 185 Spanisch**

**0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch**

**0848 187 187 Türkisch**

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.