

Dampfen statt Rauchen: Die Fakten

- ▶ Nahezu unschädlich
- ▶ Viel Geld sparen
- ▶ Schnell weg vom Tabak

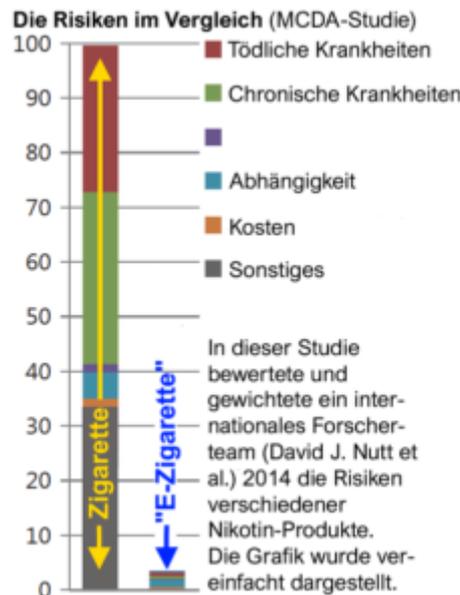
Außerdem: Die Wahrheit über Nikotin. Was kaum jemand weiß.

6 Mythen über das Dampfen – und was wirklich stimmt

Mythos 1: Dampfen ist mindestens genauso schädlich wie Rauchen

Falsch. Eine große, überprüfte Studie der englischen Gesundheitsbehörden (PHE) hat bewiesen, dass Dampfen mindestens 95 Prozent weniger schädlich ist.

Tabak-Rauch enthält mehr als 5.300 gefährliche Stoffe, von denen 250 erwiesen oder wahrscheinlich krebserregend sind. Rauch enthält Kohlenmonoxid, Aceton, Benzol, Formaldehyd, Arsen und Cadmium. Dampf enthält keinen einzigen dieser Giftstoffe.



Mythos 2: In Amerika sind Menschen gestorben, weil sie gedampft haben

In den USA werden spezielle Dampf-Geräte verkauft, die für den Drogen-Konsum konzipiert sind – in elf Bundesstaaten ist Cannabis legal. Junge Menschen haben damit jedoch Cannabis vom Schwarzmarkt konsumiert, das ein öliges Streckmittel enthielt (Tocopheryl-Acetat). Dieses Streckmittel hat ihre Lungen schwer und oft tödlich geschädigt.

Mythos 3: Die Liquids sind ein Chemiecocktail, niemand weiß, was drin ist

Liquids bestehen in erster Linie aus Propandiol und Glycerin. Zwei Stoffe, die den "Nebel" machen und als absolut unbedenklich eingestuft sind. Außerdem enthalten sie Aromen, die (auch für Lebensmittel) zugelassen sein müssen und Nikotin bis max. 20 mg pro ml.

Mythos 4: Dampfen macht genauso abhängig wie Rauchen

Tabakrauch macht stark abhängig, weil es außer dem bekannten, aber relativ harmlosen Nikotin, weitere stark suchtfördernde Stoffe enthält. Etwa MAO-Hemmer, die in der Medizin als Antidepressiva eingesetzt werden. Nikotin allein hat ein geringes Sucht-Potenzial, das mit dem

von Koffein vergleichbar ist.

Mythos 5: Man tauscht nur ein Suchtmittel gegen ein anderes aus

Es wird ein extrem gefährliches Suchtmittel – Zigaretten – gegen ein risikoarmes Genussmittel eingetauscht. Dabei hilft Nikotin, ebenso wie die Art des Konsums (Inhalieren), die Zigarettenabhängigkeit dauerhaft durchbrechen zu können.

Mythos 6: "E-Zigaretten" sind gefährlich, weil sie explodieren können

Dampfgeräte werden mit Akkus betrieben, die ähnlich leistungsfähig sind, wie die von Handys oder Tablets. Bei Kurzschluss kommt es daher zur heißen Ausgasung.

Die bekannt gewordenen Unfälle beruhten auf der Verwendung mangelhafter Akkus oder fahrlässiger Handhabung (etwa: Reserve-Akku zusammen mit dem Schlüssel in der Hosentasche).

Fragen & Antworten

Was kostet ein Dampfgerät für Einsteiger?

Einsteiger-Geräte und Zubehör sind schon unter ca. 30 Euro erhältlich; es gibt aber große Unterschiede – Beratung ist wichtig.

Sind Liquids günstiger als Zigaretten?

Für 10 Euro bekommt man eine Schachtel mit ca. 30 Zigaretten – oder zwei Flaschen Liquid mit jeweils 10 ml. Das reicht den meisten Dampfern für drei bis vier Tage und halbiert den Preis. Wer seine Liquids selbst mit handelsüblichen Aromen und Nikotin mischt, kann den Preis auf unter 1 Euro senken, wenn er vorher für 10 Euro am Tag geraucht hat.

Wie lange dauert es, bis ich damit vom Rauchen loskomme?

90 Prozent der Umsteiger wechselten innerhalb weniger Tage, einige sofort (ZIS-Studie 2016). Doch auch bei Doppel-Nutzern ließ sich ein positiver Effekt für die Gesundheit feststellen.

Gibt es Liquids, die wie eine „echte“ Zigarette schmecken?

Nein, denn es wird nichts verbrannt. Auch Tabak-Liquids schmecken nicht nach Rauch, sondern eher nach Tabak-Blättern. Eine Forsa-Studie (2019) zeigt übrigens, dass die meisten Dampfer Frucht-Aromen bevorzugen.

Wie finde ich das richtige Dampfgerät für mich?

Durch Beratung in einem guten Fachgeschäft: Dort kann man verschiedene Geräte und Liquids ausprobieren.

Ist es besser, ohne Nikotin zu dampfen?

Nikotin ist für den Umstieg, gerade in den ersten Monaten, äußerst hilfreich, da es das Verlangen nach Zigaretten stark mindert. Außerdem ist es wesentlich weniger schädlich als früher lange angenommen. Um einen Erfolg beim Tabak-Ausstieg nicht zu gefährden, raten wir von einer schnellen Reduzierung der Nikotin-Konzentration ab. Es gibt aber auch keinen Grund, das Nikotin zu entwöhnen. Mit der „E-Zigarette“ kann man weiter Nikotin durch Inhalation als Genussmittel konsumieren, ohne die negativen Folgen des Rauchens in Kauf nehmen zu müssen.

Was jeder über Nikotin zu wissen meint – und was wirklich dahinter steckt

Nikotin ist ein starkes Nervengift – stimmt das?

Stimmt – für Insekten. Die Tabakpflanze produziert Nikotin, um sich gegen Fraßfeinde zu schützen. Beim Menschen aktiviert Nikotin Nervenzellen im Gehirn. Auf Überdosierung reagiert der Körper aber mit Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühl, um eine weitere Nikotin-Aufnahme zu verhindern. Die Wirkung als Nervengift, das die Funktion von Nervenzellen blockiert, tritt erst bei massiver Überdosierung auf, die bei Inhalation nicht erreicht wird. (Prof. Dr. Bernd Mayer, Toxikologe, Uni Graz)

Nikotin macht sehr schnell süchtig – stimmt das?

Nein. Stimmt nur, wenn es um Nikotin im Tabak geht. Reines Nikotin macht kaum abhängig. Es ist eine Stimulanz wie Koffein, die anregend wirkt, weil sie Botenstoffe im Gehirn aktiviert. Diese Stoffe werden vom Körper schnell wieder abgebaut. Im Tabakrauch dagegen verhindern bestimmte Substanzen (Acetaldehyd u.a.) diesen Abbau. So kommt es erst zu einer Überflutung mit diesen „Glückshormonen“ (Dopamin, Serotonin) und dann zu einem Zusammenbruch, was schnell ein erneutes starkes Verlangen auslöst. Die geringe Suchtwirkung reinen Nikotins wurde bereits 2004 in Tierversuchen gezeigt (Prof. James D. Beluzzi et al., University of California).

Nikotin schädigt Herz und Kreislauf – stimmt das?

Nein, das stimmt nicht. Im Herz-Kreislaufsystem führt Nikotin, wie Koffein, zu einer leichten Erhöhung von Blutdruck und Herzfrequenz, die für gesunde Menschen unbedenklich ist und rasch wieder zurück geht. Das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall wird dadurch nicht erhöht. Eine Studie mit menschlichen Probanden zeigt: Die Gesundheit der Blutgefäße starker Raucher hatte sich schon vier Wochen nach Umstieg auf die „E-Zigarette“ stark verbessert. (VESUVIUS 2019, Prof. Jacob George et al., Britische Herzstiftung)

„...wie ein 6er im Lotto!“ Hier berichten ehemalige Raucher, wie sie ihren Umstieg aufs Dampfen erlebt haben

Berthold B., Trier: „Ich habe seither keine einzige Zigarette mehr angefasst... mir geht's heute mit Dampfen bedeutend besser.“ **Michi M., Ungarn:** „Der Absprung fiel mir wesentlich leichter, als ich es mir jemals vorstellen hätte können.“ **Alexander T.:** „Ich konnte wieder Treppen steigen oder längere Spaziergänge machen.“ **Yorik K., Saarland:** „Nach ein paar Tagen roch unsere Wohnung wieder halbwegs normal.“ **Wolfgang P., Köln:** „Ich liebe die neu erworbene Freiheit, den zurückgekommenen Geruchs- und Geschmackssinn.“ **Timo F., NRW:** „Nach zwei bis vier Wochen, musste ich nicht mehr Husten und Röcheln.“ **Sascha W.:** „Ich schlief besser und sogar die Zähne wurden wieder etwas weißer.“ **Ralf R.:** „**Blutdruck hat sich normalisiert, Geschmacks und Geruchssinn sind wieder da.**“ **Marc P.:** „Keiner beschwert sich über mehr über den penetranten Geruch.“ **Kurt L., Waldkirch:** „**Mein Raucherhusten war schon nach einer Woche weg.**“ **Gabriele W., Berlin:** „**Meine Kleidung stinkt nicht mehr nach Rauch und es geht mir gesundheitlich sehr gut.**“ **Christian H., Bamberg:** „**Ab dem ersten Zug kein Verlangen mehr nach einer Zigarette!**“ **Frank E.:** „Ich bekomme besser Luft, Kondition hat sich verbessert, Raucherhusten ist weg...“ **Freya S.:** „**Mein Zahnarzt freut sich, dass mein Zahnfleisch viel gesünder aussieht.**“ **Andrea E.:** „Bereits zwei Wochen nach dem Rauchstopp war dieses Rasseln in den Bronchien verschwunden.“ **Jürgen B.:** „Nichts stinkt und vergilbt mehr.“ **Axi F.:** „Was soll ich sagen? Es geht mir super!“ **Bettina G.:** „**Mein Verlangen nach Zigaretten ist gleich Null.**“ **Burkhard H.:** „Das Joggen macht noch

mehr Spaß ohne Zigarette davor und danach.“ **Christian J., Göppingen:** „Ich bin nicht mehr so kurzatmig, der allmorgendliche Husten ist weg.“ **Conny M., Brandenburg:** „*Das Essen schmeckt auf einmal viel intensiver und besser.*“ Erika Z., Schweiz:* „Ich bin gerettet und bin jetzt Nicht-Raucherin.“ **Dorit P.:** „**Mein Sohn sagte zu mir: Mama, du stinkst ja gar nicht mehr so eklig.*“ Erich B.:* „Einen Monat später fühle ich mich wie ein Fitnessgott.“ **Andrea E.:** „Es geht mir gesundheitlich so viel besser!“ **Heiko K., Dillingen:** „Ich kann jedem Raucher empfehlen, es mal zu versuchen.“ **Kurt L., Waldkirch:** „**Ich fühle mich bombastisch.*“ Marcel D.:* „Die E-Zigarette ist DIE historische Chance, die Menschen von der Tabaksucht zu befreien.“ **Markus K.-W.:** „Die Kondition kehrte nach und nach zurück.“ **Matthias D.:** „**Es ist ein absoluter Mehrwert im Leben, dass man weder stinkt noch Atemprobleme hat.*“ Andi K.:* „Durchs Dampfen bin ich von der Zigarettensucht mit all den schädlichen Nebenwirkungen, losgekommen.“ **Fritz J.:** „**Beim Treppensteigen schaffe ich jetzt auch wieder 3 Etagen ohne Pause... Tendenz steigend.*“ Christoph B.:* „Auch meine Freundin küsst mich wieder gerne.“ **Regina:** „Auch meine Ärztin ist mit dem Ergebnis sehr zufrieden.“ **Remo B.:** „Ich fühle mich vitaler, gesundheitlich besser, ich kann freier atmen.“ **Rolf T., Erfstadt:** „**Ich fühle mich sehr, sehr gut mit dem Dampfen, ich hätte es viel früher anfangen sollen.*“ Sandra P., Wien:* „Wo ist jetzt der Haken? Es gibt keinen.“ **Sylvi K.:** „Wunderbar! Ein völlig neues Lebensgefühl, eine völlig neue, viel bessere Lebensqualität!“ **Stephan:** „**Ich merkte aber auch schnell, dass ich keinerlei Verlangen mehr auf Zigaretten verspürte.*“ Jörg A., Germering:* „Mir geht es gesundheitlich wesentlich besser. Jede Kippe, die ich nicht rauche, ist gut.“ **Tony Effmert, Meinheim:** „**Für mich war das Dampfen wie ein 6er im Lotto.***“

Alle Stories sind authentisch und wurden unverlangt eingesandt. Ausführlich [zu lesen auf ExRaucher.org](https://www.ExRaucher.org)