

~~rauch~~ *frei!*

E-Zigaretten und Tabakerhitzer

Die wichtigsten Infos



Wenn du zum Thema „Nichtrauchen“ Rat und Hilfe benötigst, dann ruf die Hotline an unter:

0800-8 31 31 31 *

* kostenfreie Servicenummer

Weitere Informationen unter www.rauch-frei.info

Das wissen die allermeisten: Beim Rauchen einer Zigarette wird Tabak verbrannt. Der dabei entstehende Rauch enthält viele Giftstoffe und außerdem Nikotin. Nikotin macht abhängig.

Tabakrauch ist sehr gesundheitsschädlich und Rauchen ein großes Gesundheitsrisiko.

Aber wie sieht es mit E-Zigaretten und Tabakerhitzern aus?

Wie gesundheitsschädlich sind sie?

Wie funktionieren diese Geräte?
Und sind sie wirklich weniger schädlich als Zigaretten?

Hier findest du die Antworten.



FUNKTIONIEREN E-ZIGARETTEN ANDERS ALS TABAKERHITZER?

JA!!!

Eine **E-Zigarette** besteht aus einem Mundstück, einem elektrischen Vernebler, einem Akku und einer Kartusche (= ein kleines Behältnis).

In der Kartusche befindet sich eine (meist nikotinhaltige) Flüssigkeit, das Liquid. Das Liquid wird erhitzt. Dadurch entsteht Dampf, der dann über ein Mundstück eingeatmet wird. Der Konsum von E-Zigaretten wird daher auch als „Dampfen“ bezeichnet. Durch Aromastoffe im Liquid riecht der Dampf oft süß oder fruchtig.

Tabakerhitzer sind Geräte, mit denen Tabak elektronisch auf etwa 350 °C erhitzt wird.

Das dabei entstehende Aerosol (= eine Art Dampf) wird über ein Mundstück inhalet. Der verwendete Tabak hat die Form von Tabakstiften. Im Tabak ist Nikotin und außerdem sehr viel Glyzerin enthalten.

Das sind die Unterschiede:

Eine E-Zigarette enthält Liquid (entweder mit oder ohne Nikotin, oft aber mit Aromen etc.) → ein Tabakerhitzer enthält Tabak.

Ein Tabakerhitzer erhitzt Tabak → eine Zigarette verbrennt Tabak.



IST DAS DAMPFEN VON E-ZIGARETTEN WENIGER GESUNDHEITSSCHÄDLICH ALS DAS RAUCHEN VON TABAKZIGARETTEN?

VERMUTLICH!!

Im Dampf von E-Zigaretten wurden Schadstoffe entdeckt, auch solche die Krebs erregen können. Studien zeigen, dass es beim Konsum von E-Zigaretten zu Atemwegsreizungen und allergischen Reaktionen kommen kann. Die meisten Liquids enthalten auch Nikotin, das macht körperlich und psychisch abhängig – während einer Schwangerschaft, schadet es dem ungeborenen Kind.

Allgemein gilt: E-Zigaretten sind **vermutlich weniger gesundheitsschädlich als Tabakzigaretten.**

Warum schreiben wir „vermutlich“?

Es ist nicht ganz einfach, die Gesundheitsrisiken von E-Zigaretten allgemein zu bewerten. Denn es gibt viele Gerätetypen und Liquids.

Außerdem gibt es noch keine Studien, die untersuchen wie schädlich der Konsum von E-Zigaretten langfristig für die Gesundheit ist.



Und wie sieht es bei den Tabakerhitzern aus?

Auch zu den Langzeitfolgen des Konsums von Tabakerhitzern gibt es noch keine Studien. Was man aber weiß: Das Aerosol von Tabakerhitzern enthält viele Schadstoffe. Im Vergleich zum Rauchen einer Zigarette sind es deutlich weniger.

Eine Gesundheitsgefährdung kann aber nicht ausgeschlossen werden.

Kurzfristig kann es zu erhöhtem Blutdruck und einer verschlechterten Lungenfunktion kommen. Außerdem macht das im Tabak enthaltene Nikotin abhängig.



FÜR WEN IST DER KONSUM VON E-ZIGARETTEN UND TABAK-ERHITZERN BESONDERS RISKANT?

Jeder der Gesundheitsrisiken vermeiden möchte, sollte auf Rauch- und Dampfprodukte aller Art verzichten.

Auf keinen Fall dampfen oder rauchen sollten:

- Schwangere
- Jugendliche
- Menschen mit Vorerkrankungen, zum Beispiel an der Lunge

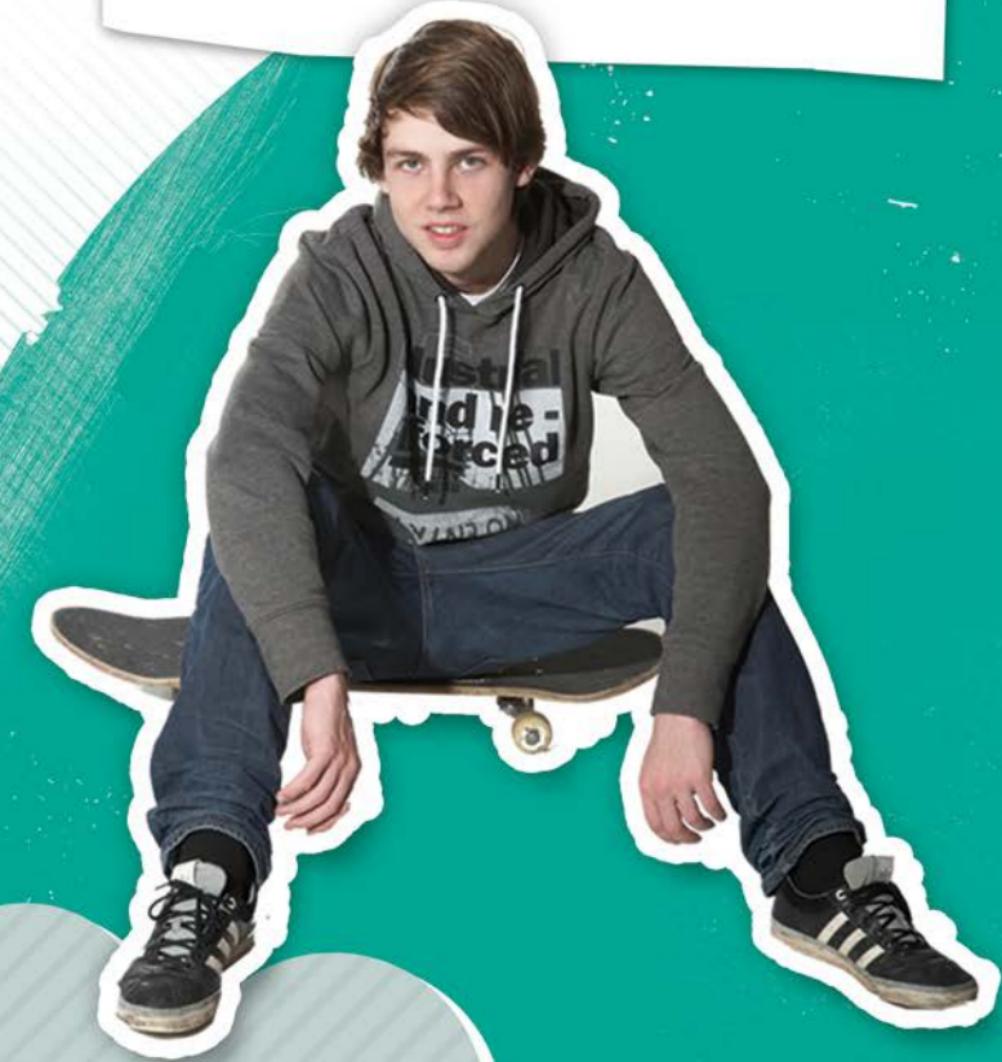
Als Hilfsmittel zum Rauchstopp werden E-Zigaretten und Tabakerhitzer nicht empfohlen.

Was sagt das Gesetz?

Nach dem Jugendschutzgesetz dürfen Kinder und Jugendliche E-Zigaretten und Tabakerhitzer weder kaufen noch benutzen.

IST DER DAMPF VON E-ZIGARETTEN UND TABAKERHITZERN AUCH GEFÄHRLICH FÜR ANDERE – SO WIE DAS PASSIVRAUCHEN VON TABAKQUALM?

Beim Konsum von E-Zigaretten und Tabakerhitzern verteilt sich der Dampf im Raum und wird von anderen eingeatmet. Dabei sind gesundheitliche Schäden für andere nicht auszuschließen.



Wenn du Fragen zum Rauchstopp hast
– oder auch mit dem Dampfen aufhören
möchtest, sind wir online oder telefonisch
für dich da:



unter: www.rauch-frei.info

E-Mail: rauchfrei-beratung@bzga.de

Rufnummer: 0800 - 8 31 31 31*

*kostenfreie Servicenummer
(auch aus dem Mobilfunknetz)
Mo. bis Do. 10 bis 22 Uhr,
Fr. bis So. 10 bis 18 Uhr

Impressum:

Herausgeber: Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA), Köln, im Auftrag des
Bundesministeriums für Gesundheit



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Projektleitung: Michaela Goecke
Gestaltung: em-faktor
Text: Peter Spahlinger, em-faktor

Auflage: 2.20.04.23
Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.
Bestell-Nr.: 31603003

Bilder: Titelseite: duster112 – stock.adobe.com; Peter
Maszlen – stock.adobe.com
S. 2, 4, 8: Die Bildrechte liegen bei der BZgA.

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Faltblatt wird von
der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum
Weiterverkauf durch den/die Empfänger/in oder
Dritte bestimmt.