

E-ZIGARETTEN EINE HARMLOSE ALTERNATIVE ZUM RAUCHEN?

Schauen wir doch mal genauer hin:
Was genau ist eine E-Zigarette überhaupt und wie schädlich ist der Konsum?

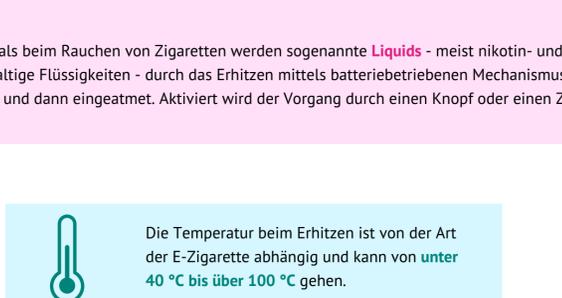
ARTEN VON E-ZIGARETTEN

Bei E-Zigaretten gibt es verschiedene Generationen:



AUFBAU UND FUNKTION

Trotz Vielfalt ist der Grundaufbau einer E-Zigarette immer gleich:



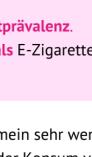
Anders als beim Rauchen von Zigaretten werden sogenannte **Liquids** - meist nikotin- und aromahaltige Flüssigkeiten - durch das Erhitzen mittels batteriebetriebenen Mechanismus verdampft und dann eingeatmet. Aktiviert wird der Vorgang durch einen Knopf oder einen Zug.



Die Temperatur beim Erhitzen ist von der Art der E-Zigarette abhängig und kann von **unter 40 °C bis über 100 °C** gehen.

Vorsicht Kosten:

Nicht nur das **Liquid** muss regelmäßig nachgefüllt werden. Auch **Verschleißteile wie Akku oder Verdampfer** haben eine begrenzte Nutzungsdauer.



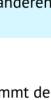
RAUCHEN UND E-ZIGARETTEN: NICHT (MEHR) IM TREND

Die folgenden Diagramme zeigen die **Lebenszeitprävalenz**. Diese sagt aus, ob eine Person in ihrem Leben **jemals** E-Zigarette konsumiert hat.

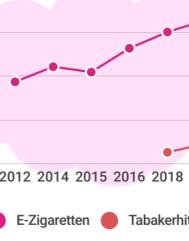
Jugendliche im Alter von 12- bis 17 Jahren rauchen allgemein sehr wenig. Die Studie der BZgA aus dem Jahr 2022 zeigt zudem, dass der Konsum von E-Zigaretten wieder abnimmt.



Jahr	E-Zigaretten	Tabakerhitzen
2012	9,1%	
2014	13,2%	
2015	12,1%	
2016	13,0%	
2018	14,5%	0,3%
2019	14,5%	0,5%
2021	13,1%	1,2%

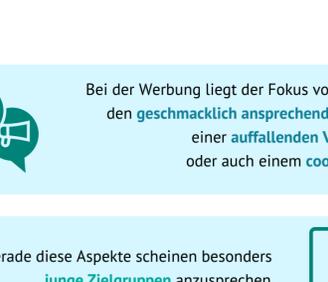


Mehr zu dem Produkt **Tabakerhitzen** findest du hier:



Ob das **Dampfen** Jugendliche auch zum Rauchen **verleitet**, dazu gibt es unterschiedliche Studien und Meinungen. Bei manchen sprechen die Ergebnisse dagegen, bei anderen aber auch dafür!

Im Unterschied zu den Jüngeren nimmt der Konsum von **jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25** jedoch zu.



Jahr	E-Zigaretten	Tabakerhitzen
2012	18,4%	
2014	21,9%	
2015	20,7%	
2016	26,1%	
2018	29,9%	2,5%
2019	32,5%	4,5%
2021	35,2%	10,3%

WARUM E-ZIGARETTEN?

Aus welchen möglichen Gründen **Jugendliche** zu E-Zigaretten greifen, kannst du hier sehen:



Soziale Aspekte (z.B. Dampfen in einer Gruppe)



Neugier



Spaß



Coolness-Faktor



Ansprechende Aromenvielfalt



Bei der Werbung liegt der Fokus vor allem auf den **geschmacklich ansprechenden Liquids**, einer **auffälligen Verpackung** oder einem **coolen Namen**.

Gerade diese Aspekte scheinen besonders **junge Zielgruppen** anzusprechen.



ABHÄNGIGKEIT

Der **Konsum von E-Zigaretten** kann **möglicherweise abhängig** machen. Einige Faktoren können eine Abhängigkeiten begünstigen:



Häufigkeit

Je häufiger E-Zigaretten gedampft werden, desto wahrscheinlicher kann es zu einer Abhängigkeit kommen



Situation

Typische Handbewegungen und das Inhalieren der E-Zigarette



Dauer

Je länger die Dauer des E-Zigaretten-Konsums ist, desto wahrscheinlicher ist eine Abhängigkeit



Geruch

Aromen des Liquids



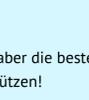
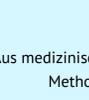
Geschmack

Geschmack des Liquids



Nikotin

Ist das Nervengift Nikotin im Liquid enthalten, kann der Konsum davon eine Abhängigkeit verursachen



Gerade der Zusammenhang zwischen dem E-Zigarettenkonsum von Jugendlichen und dem späteren Rauchverhalten ist schwer zu untersuchen, da das schon aus ethischen Gründen und der Gesetzeslage unmöglich ist - nicht zu vergessen: der Konsum für Minderjährige ist verboten!

DAS SPRUNGBRETT ZUM VERZICHT AUF HERKÖMMLICHE ZIGARETTEN?



Einige Anbieter von E-Zigaretten werben dafür, dass mit E-Zigaretten der Rauchstopp von Tabakzigaretten leichter fällt. **Noch besser:** Gar nicht erst anfangen. Für Jugendliche ist Rauchen ohnehin nicht erlaubt.



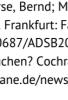
Und Achtung: Die Unternehmen, die E-Zigaretten verkaufen, finanzieren auch Forschungen dazu, wie schädlich E-Zigaretten sind. Wenn du also etwas über "neueste Forschung zu E-Zigaretten" hörst, erstmal kritisch nachsehen, wer die Studie denn finanziert hat



Aus medizinischer Sicht ist ein **Rauchstopp** aber die beste Methode, um die Gesundheit zu schützen!

(K)EINE ALTERNATIVE!?

Gegen den Einsatz von E-Zigaretten als Methode zum Verzicht auf herkömmliche Zigaretten sprechen besonders drei Gründe:



Beim Konsum von nikotinhaltingen Liquids kann es trotzdem zu einer **Abhängigkeit** kommen oder eine bereits bestehende Nikotin-Abhängigkeit aufrechterhalten werden.



Rauchertypische Gewohnheiten werden beibehalten.

Die **Umwelt leidet** durch das Aufkommen an Sondermüll.

Möchtest du wirklich mit dem Tabakkonsum aufhören, dann bietet sich unter anderem das **Ändern von Gewohnheiten** an.

Was machen Gewohnheiten mit uns?:

Hier findest du **Tipps** zum Rauchstopp:

E-Zigaretten sind keine Alternative zum Rauchen und das Dampfen ist für Jugendliche sowieso untersagt.

Erst gar nicht mit dem Rauchen zu beginnen, ist die beste Lösung.