

E-Zigaretten und E-Shishas – die «gesunde» Art, zu rauchen?



Was sind E-Zigaretten, was E-Shishas?



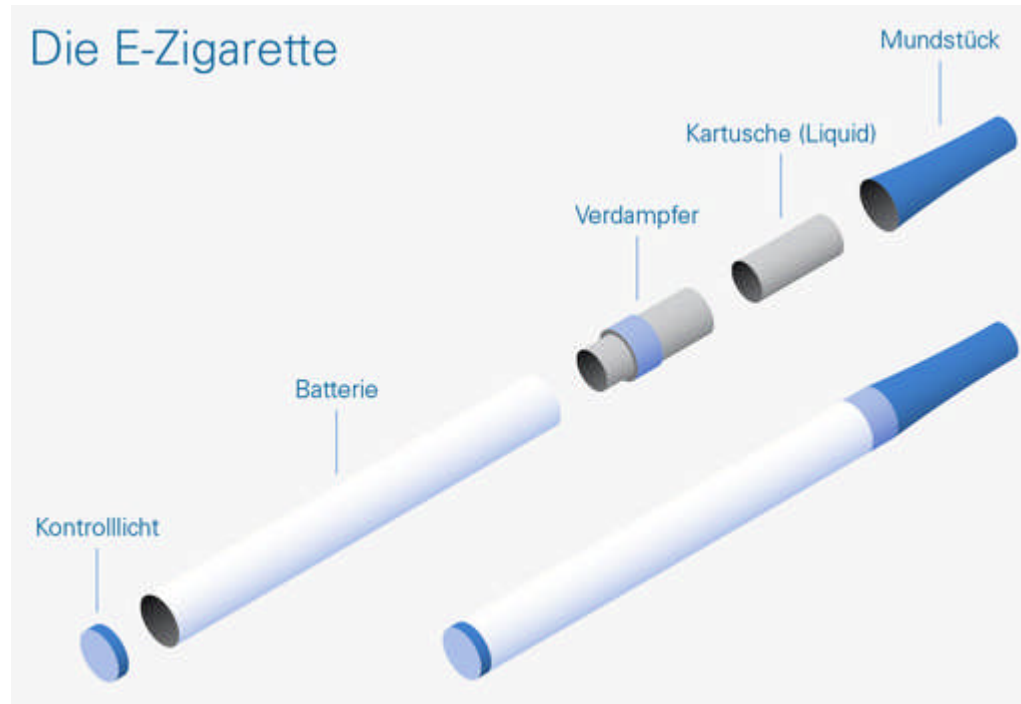
Von E-Zigaretten spricht man, wenn das Produkt einer gewöhnlichen Zigarette ähnelt.



2

E-Shishas sind in der Regel grösser und leistungsstärker und sehen anders aus als gewöhnliche Zigaretten.

Woraus bestehen E-Zigaretten / E-Shishas?



3

E-Zigaretten / E-Shishas bestehen aus einem Mundstück, einer wiederaufladbaren Batterie, einem elektrischen Verdampfer und einer Kartusche. In der Kartusche befindet sich eine Flüssigkeit (Liquid), die beim Ziehen am Mundstück vernebelt und inhaliert wird.

Was ist in E-Zigaretten / E-Shishas drin?

4

Die Hauptbestandteile der Flüssigkeiten (Liquids) von E-Zigaretten / E-Shishas sind:

- Propylenglykol und/oder Glycerin
- Aromastoffe
- Es gibt Liquids ohne oder mit Nikotin (süchtig machende Substanz).
- Es wurden auch giftige Stoffe in den Liquids gefunden, die zum Teil krebserregend sind.

Auf den Liquids stehen nur wenige Angaben über die Inhaltsstoffe. Sie können von Produkt zu Produkt stark variieren. Die Menge der inhalierten Schadstoffe ist auch abhängig von der verwendeten E-Zigarette / E-Shisha.

Sind E-Zigaretten / E-Shishas schädlich für die Gesundheit?

5

Der Konsum von E-Zigaretten / E-Shishas kann kurzfristig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen:

- Reizungen der Atemwege
- Reizungen der Augen
- Kopfschmerzen

Ob diese Produkte bei längerem Konsum Auswirkungen auf die Gesundheit haben, ist noch nicht bekannt.

Machen E-Zigaretten süchtig?

6

Den Liquids der E-Zigaretten und E-Shishas sieht man nicht an, ob sie Nikotin enthalten oder nicht. Das Nikotin (starkes Nervengift) ist auch bei gewöhnlichen Zigaretten diejenige Substanz, die süchtig macht.

Sucht hat jedoch nicht nur mit einer Substanz zu tun, sondern auch mit einem bestimmten Verhalten. Mit dem Konsum von E-Zigaretten oder E-Shishas wird ein Verhalten eingeübt, das dem Rauchen gewöhnlicher Zigaretten entspricht. So kann auch das «Dampfen» von E-Zigaretten oder E-Shishas zu einem Abhängigkeitsverhalten führen.

Was bisher über E-Zigaretten und E-Shishas bekannt ist:

7

<http://www.srf.ch/konsum/tests/kassensturz-tests/e-zigaretten-im-test-so-gefaehrlich-sind-sie-wirklich>

<http://www.srf.ch/konsum/services/die-giftstoffe-in-der-e-zigi-und-ihre-wirkung>