

## E-Zigaretten bzw. E-Shishas – die «gesunde» Art, zu rauchen?



# Was sind E-Zigaretten?

2

Einige Modelle werden E-Zigaretten, andere E-Shishas genannt. Grundsätzlich ist es dasselbe. Es gibt drei Generationen von E-Zigaretten:

1. Generation: Geräte gleichen herkömmlichen Zigaretten.
2. und 3. Generation: Werden mit Flüssigkeiten betrieben, sie selber gemixt werden können. Die Wirkung des Nikotins tritt bei der 3. Generation schneller ein.

Dann gibt es noch E-Zigaretten mit sog. Pod-System. Bekannt ist die Marke Juul, die Nikotinsalz enthält, das schnell stark abhängig machen kann.

# Was sind E-Zigaretten?

1. Generation



2. Generation

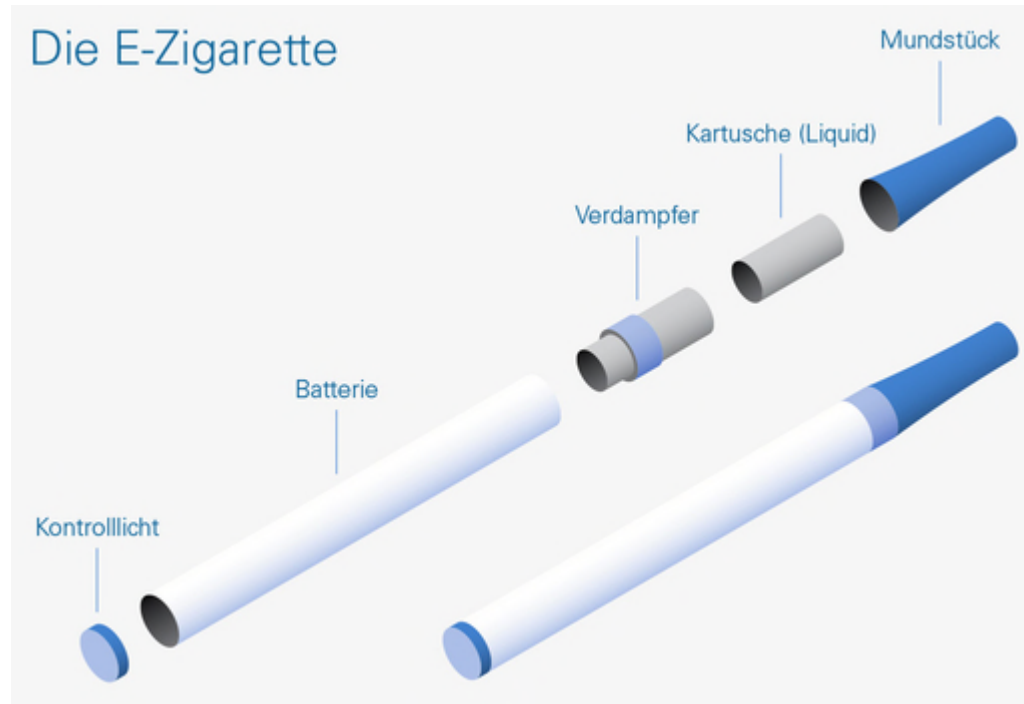


3. Generation 3



Juul

# Woraus bestehen E-Zigaretten?



4

E-Zigaretten 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 drin?

5

Die Hauptbestandteile der Flüssigkeiten (Liquids) von E-Zigaretten 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 Inhaltstoffe. Die Qualität kann von Produkt zu Produkt stark variieren. Die Menge der inhalierten Schadstoffe ist auch abhängig von der verwendeten E-Zigarette.

# Sind E-Zigaretten schädlich für die Gesundheit?

6

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

- Reizungen der Atemwege
- Reizungen der Augen
- Kopfschmerzen

Der Konsum von E-Zigaretten kann zu Schädigungen an Lungen und Atemwegen führen.

# Machen E-Zigaretten süchtig?

7

Den Liquids der E-Zigaretten 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 wird ein Verhalten eingeübt, das dem Rauchen gewöhnlicher Zigaretten entspricht. So kann auch das «Dampfen» von E-Zigaretten zu einem Abhängigkeitsverhalten führen.

# Was bisher über E-Zigaretten bekannt ist:

8

## Factsheet-Dossier von Sucht Schweiz:

<https://shop.addictionsuisse.ch/de/tabak-nikotin/139-320-factsheet-dossier-nikotinprodukte.html>

## Stellungnahme der Lungenliga zu E-Zigaretten:

[https://www.lungenliga.ch/fileadmin/user\\_upload/LLS/02\\_HauptNavigation/01\\_LungeSchuetzen/Tabak\\_und\\_Nikotin/190604\\_E-Zigarette\\_A4\\_d.pdf](https://www.lungenliga.ch/fileadmin/user_upload/LLS/02_HauptNavigation/01_LungeSchuetzen/Tabak_und_Nikotin/190604_E-Zigarette_A4_d.pdf)