

Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Umstieg

In einem Fachgeschäft beraten lassen

Die Shop Betreiber sind sehr oft passionierte Dampfer und haben selber den Umstieg vom Tabakrauchen aufs Dampfen geschafft, dadurch haben sie auch die entsprechenden Erfahrungen.

Sich Zeit nehmen

Eine gute Beratung in einem Shop ist keine Sache von fünf Minuten. Man sollte sich also entsprechend Zeit nehmen und nicht nur unterschiedliche Geräte, sondern ganz besonders auch verschiedene Liquids ausprobieren!

Experimentierfreudig sein

Man braucht zu Beginn nicht zwingend ein E-Liquid mit Tabakgeschmack. Vielleicht schmeckt ein frisches Erdbeer- oder Apfelkuchen-E-Liquid doch nicht so komisch, wie man sich das im ersten Moment vorstellt. Zu Beginn sollte man immer auf mindestens zwei, besser drei Geschmacksrichtungen zurückgreifen können, da sich die Geschmacksempfindung nach einem Rauchstopp deutlich ändern kann. Wenn man experimentierfreudig ist, wird sich eine komplett neue Geschmackswelt eröffnen!

Nikotin

Beim Inhalieren von Zigarettenrauch wird ein sehr schnelles Anfluten des Nikotins im Blut beobachtet. Diese schnelle Anflutung kann einer der Gründe sein, warum Zigaretten so schnell abhängig machen. Bei der Nutzung von E-Dampfergeräten wurden erheblich längere Anflutungszeiten gemessen. Deshalb dauert es drei- bis viermal so lange, bis die Wirkung des Nikotins spürbar ist. Eine einfache Möglichkeit, diese Zeitspanne zu verkürzen, ist auf ein E-Liquid mit mittlerem bis hohem Nikotingehalt (12 - 20 mg/ml) zurückzugreifen. Dadurch wird der Umstieg wesentlich erleichtert. Sollte man zu viel Nikotin konsumieren, merkt man dies oft an leichten Kopfschmerzen oder leichtem Schwindel. Ist dies der Fall, nimmt man einfach ein Liquid mit weniger Nikotin oder reduziert das Dampfen etwas. Das Nikotin baut sich im Körper sehr schnell ab. Nach einer Stunde sind die Symptome in der Regel verflogen. Merkt man jedoch, dass man nervös wird und den Drang hat, Tabak zu rauchen, sollte man die Nikotinkonzentration erhöhen oder etwas mehr dampfen. So lässt sich sehr einfach ein möglicher Rückfall zum Tabak verhindern.

Zwei sind besser als eines

Es lohnt sich, zwei E-Dampfergeräte anzuschaffen. Diese geben einem die Möglichkeit, zwischen zwei Geschmacksrichtungen und / oder Nikotinstärken zu wechseln. Zudem hat man einen Ersatz, sollte eines der Geräte versagen oder leer werden.

Trockener Mund und Hals

Propylenglycol und Glycerin sind hygroskopisch. Das heißt, sie ziehen das Wasser an. Dies kann zu einem Trockenheitsgefühl in Mund und Hals führen. Hier hilft es, einfach mehr zu trinken.

Negative Symptome

Sollten nach ein paar Wochen immer noch negative Symptome da sein oder wenn man sich über diese unsicher ist, sollte man seinen Hausarzt aufsuchen. Wichtig ist dabei, dem Arzt alles im Detail zu erklären und die Symptome sowie den Verlauf so genau wie möglich zu schildern. Er wird dann professionell weiterhelfen.

Sich mit anderen austauschen

Im Internet finden sich diverse Foren, Blogs und Video-Kanäle wie z. B. auf YouTube, die sich mit dem E-Dampfen beschäftigen. Oft werden auch sogenannte Dampferstammtische organisiert, wo man sich trifft, zusammen isst, trinkt und fachsimpelt. Das ist die ultimative Gelegenheit, viele Geräte und E-Liquids auszuprobieren. Neulinge werden immer sehr freundlich aufgenommen, und man erhält auf alle Fragen eine Antwort. Auf unserer Website (ig-ed.org) findet man weitere Informationen. Also keine falsche Scheu!

Dampfen für Anfänger

Mit freundlicher Genehmigung von www.helvetica vape.ch
Texte für den deutschen Raum überarbeitet.



Dampfen - Was ist das?

Schon sehr früh haben die Menschen festgestellt, dass das Einatmen von Rauch gesundheitsschädlich ist. Deshalb wurden Kamine und Schornsteine erfunden. Mit dem Rauch einer Zigarette verhält es sich nicht anders. Dies liegt jedoch nicht am Nikotin, sondern am Teer, Kohlenmonoxid und den über 4000 weiteren toxischen Substanzen, die beim Verbrennungsprozess entstehen und mit dem Tabakrauch inhaliert werden.

Beim Verdampfen eines E-Liquids wird nichts verbrannt. Deshalb entstehen weder Kohlenmonoxid noch andere schädliche Verbrennungsprodukte. Das Risiko des E-Dampfens wird durch Public Health England (PHE) offiziell als mind. 95% weniger schädlich als das Rauchen von Zigaretten eingestuft! Die Beurteilung durch PHE ist sehr vorsichtig. Französische Ärzte gehen von einem Restrisiko von max. 2% aus.

Es ist wichtig zu verstehen, dass das E-Dampfen nicht irgendein Trend ist, mit dem die Tabakkonzerne neue Kunden gewinnen wollen. Der Prototyp, der das E-Dampfen in seiner heutigen Form begründete, wurde von einem chinesischen Apotheker entwickelt. Sein Ziel war, Rauchern eine Möglichkeit zu geben, Nikotin auf eine viel weniger schädliche Art und Weise zu konsumieren. Dieses Produkt war nie für Nichtraucher bestimmt. Es sollen ausschließlich Raucher angesprochen werden.

Im Vergleich zum Verbrennen von Tabak bietet das E-Dampfen Rauchern erwiesenermaßen eine deutlich weniger schädliche Option für den Nikotinkonsum.

Schädlichkeit nach Art des Nikotinkonsums



Datenquelle: Nutt DJ et al — Estimating the Harms of Nicotine-Containing Products Using the MCDA Approach — European Addiction Research — March 2014

Ist Dampfen gesünder?

Wenn man vom Tabakrauchen auf das Dampfen umstellt, kommt es zu gesundheitlichen Veränderungen. Jahrelang hat man sich unzählige Giftstoffe zugeführt, welche nun beim Dampfen nahezu komplett wegfallen. Darauf stellt sich der Körper entsprechend ein. In den ersten 2–4 Wochen entgiftet sich der Körper wie bei jedem Rauchstopp. Das heißt, dass es anfangs z. B. zu vermehrtem Husten kommen kann. Das liegt daran, dass die Atemwege endlich wieder die Chance haben, sich zu reinigen und zu regenerieren. Die Atemwege danken es einem meist schon nach wenigen Tagen durch eine merklich verbesserte Atmung. Der verstärkte Hustenreiz legt sich in der Regel innerhalb der ersten 2–4 Wochen. Nach 2 bis 3 Tagen merkt man auch, wie Geruchs- und Geschmackssinn langsam wieder zurückkehren.

Gegebenenfalls auftretende negative Effekte des Rauchstopps wie der erwähnte verstärkte Hustenreiz oder Dinge wie Magen-Darm-Probleme, Schlafprobleme, Erkältungssymptome, etc. legen sich in der Regel nach spätestens vier Wochen.

Ein kompletter Umstieg vom Tabakrauchen auf das E-Dampfen bewirkt dieselben gesundheitlichen Veränderungen wie jeder andere Rauchstopp.

Worauf kommt es an?

Man darf nicht erwarten, dass die Wirkung und der Geschmack beim Dampfen genau gleich wie bei den üblichen Tabakprodukten sind. Auch wenn diese Alternative im Vergleich zu anderen Rauchstopp-Varianten dem Rauchen von Tabakprodukten am nächsten kommt. Für eine gute Erstausrüstung sollte man mit ca. 100 bis 150.–€ rechnen. Im Idealfall lässt man sich bei einem Fachhändler ausführlich beraten. Wenn man einfach an einem Kiosk ein x-beliebiges E-Dampfgerät mit einem Liquid ohne Nikotin kauft, ist die Chance den kompletten Umstieg zu schaffen, eher gering. Eine entspannte und neugierige Herangehensweise ist grundsätzlich ein gutes Fundament. Hat man einen Dampfer im Freundes-, Kollegen- oder Familienkreis, sollte man diesen mit Fragen löchern. Er steht sicher gerne beratend zur Seite!



E-Dampfgeräte gibt es in vielen Variationen. Ob rund oder als Box, ob klein oder groß, jeder kann aus der Vielfalt sein Gerät wählen.

Einen Tank aufzufüllen, Akkus zu laden und immer etwas E-Liquid-Vorrat zu haben, geht schnell in die täglichen Gewohnheiten über.

Ist das alles nicht kompliziert und aufwändig?

Vom Tabakrauchen auf das Dampfen umzusteigen bedeutet auch, gewisse Gewohnheiten zu ändern. Das Öffnen einer Zigarettenpackung und Anzünden einer Zigarette ist im ersten Moment viel einfacher als das Dampfen. Zigaretten und Feuer bekommt man an jeder Ecke. Ein E-Dampfgerät mit leerem Akku oder leerem Tank unterwegs wieder in Gang zu bringen, benötigt etwas Voraussicht. Gerade zu Beginn kann das ganz schön nerven, und die Tendenz zu einem Rückfall ist ziemlich groß. Hier muss man sich einfach etwas anders organisieren. Es sind die alten Gewohnheiten, mit denen man brechen muss. Zieht man es konsequent durch, wird man nach ein paar Wochen feststellen, dass das anfangs Komplizierte plötzlich in den gewohnten Tagesablauf übergeht. Bevor man z. B. aus dem Haus geht, füllt man seinen Tank auf und legt einen geladenen Akku ein oder man hat prinzipiell immer etwas Liquid und einen Reserve-Akku dabei.

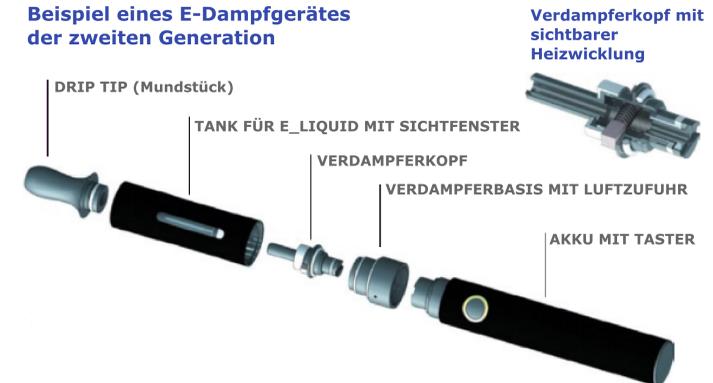
Wie funktioniert es und was ist im Dampf?

Ein E-Dampfgerät unterscheidet sich enorm von einer klassischen Zigarette. Es wird weder Tabak dazu benötigt, noch wird irgendetwas verbrannt. Mit Hilfe eines Heizwendels wird durch Erhitzen eine Flüssigkeit verdampft, die in der Regel aus den folgenden Bestandteilen besteht:

- Propylenglycol (1,2-Propandiol)
- Glycerin (Glyzerin, Glycerol)
- Lebensmittelaromen
- Eventuell Nikotin

Propylenglycol (PG) und pflanzliches Glycerin (VG) sind zugelassene und erprobte Lebensmittelzusatzstoffe (PG E1520 / VG E422), die in Backwaren, getrockneten Früchten, Kaugummis, Süßigkeiten, Sirup, Zahnpasta, Salben, Kosmetika etc. zu finden sind. Auch der bekannte Theater- oder Disconebel besteht aus diesen Stoffen. Das PG dient beim Dampfen vor allem als Geschmacksträger, das VG macht den Dampf dichter. In E-Liquids werden PG, VG und Nikotin ausschließlich in Pharmaqualität (z. B. Ph. Eur., USP) verwendet. Die Lebensmittelaromen sorgen wie beim Joghurt, Cola oder Eistee für den Geschmack. Die erhältlichen Geschmacksrichtungen sind nahezu unendlich. Um die Viskosität und / oder die Siedetemperatur zu beeinflussen, können noch kleine Mengen ($\leq 10\%$) gereinigtes Wasser in einem E-Liquid sein. Manche Liquids enthalten auch kleine Mengen an Ethanol.

Beispiel eines E-Dampfgerätes der zweiten Generation



Im Vergleich zum Rauch einer Zigarette, enthält E-Liquid nur eine Handvoll bekannte Lebensmittelzusatzstoffe sowie gegebenenfalls Nikotin

Aber was ist mit dem Nikotin?

Nikotin für sich alleine ist von der Schädlichkeit auf den Organismus her gesehen vergleichbar mit Koffein. Es ist weder krebserregend*1 noch wirkt es negativ auf das Herz-Kreislauf-System*2. Nikotin selbst hat nur ein äußerst geringes Abhängigkeitspotenzial. Dies wurde in diversen Studien zu Nikotinersatzpräparaten bewiesen. Hätte Nikotin alleine wirklich das Abhängigkeitspotenzial, das ihm nachgesagt wird, wären Nikotinpflaster und -Kaugummis garantiert rezeptpflichtig. Lange Zeit wurde das Nikotin für die Krankheiten im Zusammenhang mit dem Rauchen von Tabak verantwortlich gemacht. Dies ist jedoch falsch. Raucher müssen verstehen, dass die Verbrennung von Tabak dafür verantwortlich ist und der Konsum von Nikotin alleine ein äußerst kleines Risiko darstellt. Die meisten Raucher sind jedoch beim Wechsel (vom Tabakrauchen zum Dampfen) auf das Nikotin angewiesen.

Nikotin ist nicht krebserregend und für das Herz-Kreislauf-System nicht schädlicher als Koffein.

1 Agents Classified by the IARC Monographs, Volumes 1–112
2 Farsalinos, K. et al. (2013f): Immediate effects of electronic cigarette use on coronary circulation and blood carboxyhemoglobin levels: comparison with cigarette smoking. Eur Heart J 34: 13.