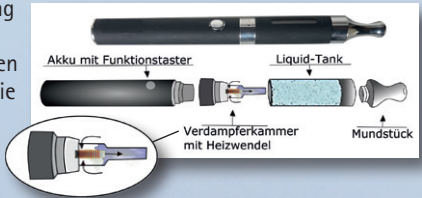


# Anfangsfragen



## Dampfen – was ist das?

Dampfen ähnelt dem Rauchen, die einzige Gemeinsamkeit ist aber das Inhalieren. Beim Dampfen wird eine Flüssigkeit („E-Liquid“), bestehend aus Propylenglykol, Glycerin, Wasser, Aroma und gegebenenfalls Nikotin durch Erwärmung zum Verdampfen gebracht. Die einzelnen Komponenten dieser Zusammensetzung sind, je nach persönlicher Vorliebe, in unterschiedlichen Mengenanteilen wählbar. Die Grafik (eGo-Bauweise) verdeutlicht diesen Vorgang.



## Warum Dampfen?

In erster Linie ist Dampfen die wesentlich genussvollere und weniger schädliche Alternative zum Tabakrauchen. Der freigesetzte Schadstoffwert einer E-Dampfe ist bis zu 1400-fach niedriger als der einer Tabakzigarette. Viele Dampfer freuen sich auch über die große Aromenvielfalt, von Apfel bis Zitrone, über würzige Geschmacksrichtungen bis hin zu Menthol- oder Kaffeegeschmack. Dem Genussmittel E-Dampfe sind in seiner geschmacklichen Vielfalt kaum Grenzen gesetzt. Die Nikotindosis ist frei wählbar; natürlich gibt es auch nikotinfreie E-Liquids.

## Ist Dampfen schädlich für meine Gesundheit?

Jeder Dampfgegner, und derer gibt es viele, bejaht diese Frage natürlich. Allerdings kann die Wissenschaft gegenwärtig auch bei langjährigen Dampfern keinerlei gesundheitliche Beeinträchtigungen finden. Das Gegenteil ist der Fall: die Kondition verbessert sich, man riecht und schmeckt wieder besser, es haftet kein Gestank mehr in Wohnung und Kleidung.

Selten kann es zu Unverträglichkeiten gegen bestimmte Inhaltsstoffe kommen. Die Schädlichkeit von tabakfreiem Nikotin ist bisher wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

*„Der Raucher raucht wegen des Nikotins, stirbt aber am Teer.“*

(Michael Russell)

## Was ist im „E-Liquid“ drin?

PG = Propylenglykol (E1520): klare farb- und geruchlose Flüssigkeit, Feuchthalte- und Konservierungsstoff

VG = Glycerin (E422): klare fast geruchlose Flüssigkeit; sorgt für dichten und anhaltenden Dampf.

Wasser: zum Verflüssigen in kleinen Mengen angewendet

Nikotin: verschiedene Stärken, meist als 3, 6, 9, 12, 18 mg/ml, aber auch nikotinfrei erhältlich

Aroma: öl- und fettfreie Lebensmittelaromen

## Wo darf gedampft werden?

Dampfen ist derzeit nicht reguliert und deshalb überall erlaubt. Einschränkungen gibt es nur dort, wo das Hausrecht es verbietet.

## Was ist mit Passivdampf?

In Studien wurde nur eine kaum nennenswerte Belastung der Raumluft festgestellt.

## ...und das sagt die Wissenschaft

*„Die immer wiederkehrende Aussage, wonach Nikotin in zugelassenen Arzneimitteln unschädlich, in E-Zigaretten aber schädlich sei, entspringt dem Wunschdenken der Pharmaindustrie und entbehrt jeder sachlichen Grundlage.“*

*Permanent verschwiegen werden die gut etablierten positiven Effekte von Nikotin wie z.B. die Verbesserung kognitiver Leistungen, die Protektion gegen Parkinson...“*

– **Univ.-Prof. Dr. Bernhard Michael Mayer** vom Institut für Pharmazeutische Wissenschaften, Pharmakologie und Toxikologie, Graz

*„Nikotin ist nicht das Problem, es ist Teil der Lösung. Die Langzeitnutzung von Nikotin stellt ein geringes Risiko für die Gesundheit dar. Dampfen rettet Leben.“*

– **Dr. Jacques Le Houezec**, Society for Research on Nicotine and Tobacco

*„Die elektrische Zigarette im Vergleich natürlich zu jeder normalen traditionellen Tabakzigarette ist in der Tat viel viel weniger gefährlich, das können wir mit Sicherheit sagen.“*

– **Dr. Martina Pötschke-Langer**, Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention im Deutschen Krebsforschungszentrum und des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle

*„Aus der Bewertung des Deutschen Krebsforschungszentrums in der Publikation „Elektrische Zigaretten“ von 2013 sei zu entnehmen, dass eine dem Passivrauchen mit nachgewiesenen Gefahren für Leib und Leben vergleichbare Gesundheitsgefahr bei nikotinhaltigen E-Zigaretten nicht bestehe.“*

– **VG Köln**, Urteil vom 25. Februar 2014, Az. 7 K 4612/13

*„Wir sind für jede Alternative zur Tabakzigarette dankbar. Die E-Zigarette ist um ein Vielfaches harmloser und sollte daher auf keinen Fall verteufelt werden.“*

– **Dr. med. Tobias Rüther**, Leiter der Spezialambulanz für Tabakabhängigkeit Uni München

*„Im Gegensatz zur normalen Tabakzigarette hat die elektronische Zigarette keine negativen Auswirkungen auf Herz und Gefäße.“*

– **Dr. Konstantinos Farsalinos**, Kardiologe am Onassis Cardiac Surgery Center, Athen

*„Tabakzigaretten sind hundertmal so gefährlich (wie E-Zigaretten) - sofern mit dem Dampfen überhaupt irgendein Risiko verbunden ist. Tabakrauch enthält Verbrennungsprodukte, die Krebs erzeugen sowie Herz und Lunge schädigen. Im Fall von E-Zigaretten wird nichts verbrannt.“*

– **Peter Hajek**, Professor für Klinische Psychologie an der Queen Mary University in London

*„Die schweren, oftmals tödlich endenden gesundheitlichen Schäden, die Rauchen verursachen kann, wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD) entstehen nicht durch Nikotin, sondern durch die Vielzahl der giftigen und krebserzeugenden Substanzen im Tabakrauch.“*

– **Deutsches Krebsforschungszentrum**, Heidelberg