

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.