

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-Dampfgeräten 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-Dampfgeräte 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