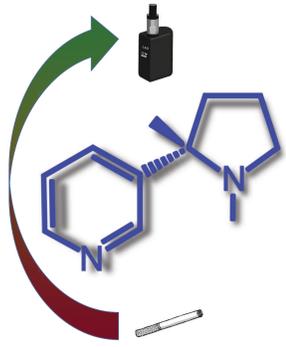


Umstieg? So geht's!



Kenne Deinen Nikotinbedarf
 Profitiere von den Erfahrungen
 erfolgreicher Umsteiger



In unserer Umfrage sammeln wir wichtige Erfahrungswerte von Dampfern.

- Fokus auf die Zeit des Umstiegs
- Aktuell über 2.000 Teilnehmer ausgewertet

Auch wenn es etliche individuelle Unterschiede gibt, lassen sich viele Gemeinsamkeiten finden, die wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für den Umstieg ermöglichen.



Je mehr Dampfer an unserer Umfrage teilnehmen, desto besser können unsere Empfehlungen sein!

<https://ig-ed.org/2017/10/umfrage-zu-deiner-dampfer-karriere/>

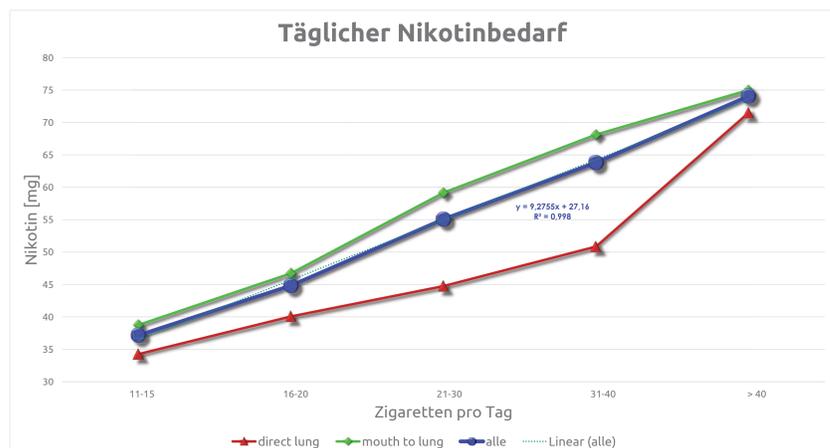
Ergebnisse unserer Umfrage

Um auch beim Dampfen das gewohnte Nikotin zu bekommen, ist nicht nur die Nikotinkonzentration wichtig, sondern auch:

- die Gesamtmenge täglich aufgenommenen Nikotins
- die verwendete Zugtechnik und damit der Liquidverbrauch

Täglicher Nikotinbedarf

Der tägliche Nikotinbedarf beim Umstieg hängt eindeutig von der Anzahl der zuvor gerauchten Zigaretten ab.



Da der Liquidverbrauch sich je nach Zugtechnik deutlich unterscheidet, ergeben sich hier unterschiedliche Empfehlungen. Die Tabellen zeigen die möglichen Kombinationen zwischen Nikotinkonzentration (erste Zeile, Stärke in mg/ml) und Tagesverbrauch an Liquid (linke Spalte, Liquidmenge in ml). Dabei sind die typischen Werte (Durchschnitt) jeweils gelb markiert.

21-30		Nikotinstärke (ø 5,6 mg/ml)							
dl		1	2	3	6	9	12	15	18
Liquidmenge (ø 8,4 ml)	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	10								
	12								
	15								
20									

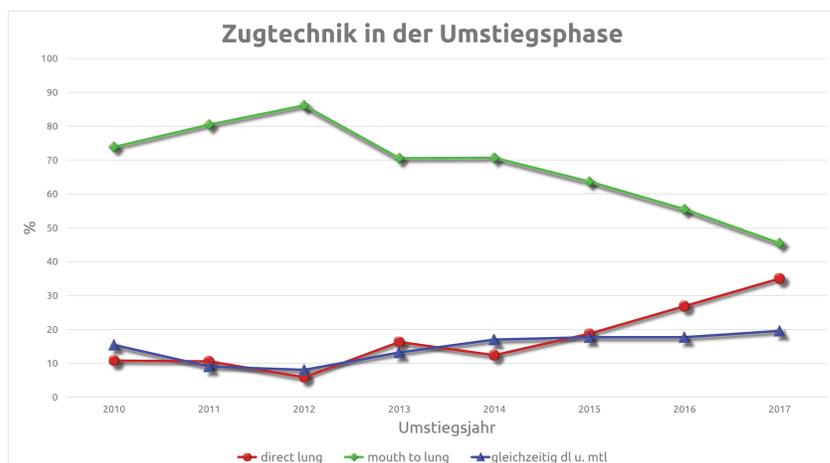
21-30 Zigaretten pro Tag
Direct Lung (Dampflok)
 Kopfzeile: Nikotinstärke (mg/ml)
 Linke Spalte: Liquidmenge (ml)
 Typische, empfohlene Werte:
Stärke: 6 mg/ml
Verbrauch: 8 ml

21-30		Nikotinstärke (ø 12,6 mg/ml)							
mtl		1	2	3	6	9	12	15	18
Liquidmenge (ø 4,8 ml)	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	10								
	12								
	15								
20									

21-30 Zigaretten pro Tag
Mouth to Lung (Backendampfer)
 Kopfzeile: Nikotinstärke (mg/ml)
 Linke Spalte: Liquidmenge (ml)
 Typische, empfohlene Werte:
Stärke: 12 mg/ml
Verbrauch: 5 ml

Zugtechnik

Mit der technischen Entwicklung immer leistungsstärkerer Geräte hat der Anteil der Dampfer zugenommen, die gleich beim Umstieg Direct Lung dampfen.



Beide Tabellen sind für 21-30 Zigaretten pro Tag. Für andere Rauchergruppen gibt es weitere Tabellen auf unserer Homepage:

<https://ig-ed.org/nikotinempfehlung/>

Interaktiver Umstiegsrechner

Zigaretten pro Tag:

Direct Lung (Dampflok) 6 mg/ml

Mouth to Lung (Backendampfer) 12 mg/ml

Details, Variationen

Nikotin pro Tag: 40 mg

Stärke: mg/ml

Verbrauch: ml

Aus den Umfragedaten konnten wir einen Umstiegsrechner entwickeln: Die Anzahl der gerauchten Zigaretten eingeben und er berechnet eine Empfehlung für die Nikotinstärke in Abhängigkeit von der Zugtechnik.

Zusätzlich wird das Ergebnis durch eine Grafik veranschaulicht, mit der man alternative Kombinationen durchspielen kann. Ausprobieren lohnt sich!



<https://ig-ed.org/umstiegsrechner/>