

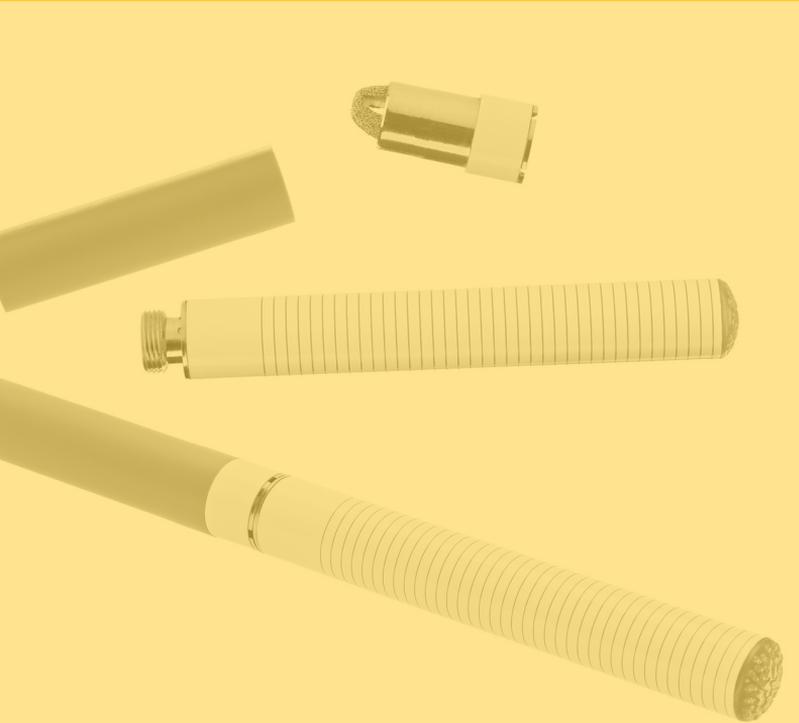


E-Zigarette



SUCHT | SCHWEIZ

Aroma  
Liquid  
Vanille  
dampfen  
Refill **Ecigs**  
Risiken  
**E-Shisha**



### Informationen, Rat und Hilfe

Bei Fragen zu E-Zigarette, E-Shisha und anderen Substanzen kannst du dich gerne an uns wenden:

Sucht Schweiz

Telefon 0800 104 104

[praevention@suchtschweiz.ch](mailto:praevention@suchtschweiz.ch)

Du kannst dich auch online beraten lassen:

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

**Sucht Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Postfach 870  
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
PC 10-261-7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

# E-Zigarette

## Was ist eine E-Zigarette?

E-Zigaretten haben verschiedene Formen, bestehen aber im Allgemeinen aus einer Batterie, einem Mikroprozessor, einem Zerstäuber und einem Flüssigkeits-Depot. Beim Einatmen verdampft diese Flüssigkeit und ahmt so den Zigarettenrauch nach. E-Zigaretten und E-Shishas sind sowohl mit als auch ohne Nikotin erhältlich.

## E-Zigaretten oder E-Shishas – ist das nicht dasselbe?

Doch, ausser bei der äusseren Form handelt es sich bei beiden Produkten um dasselbe Prinzip.

## Welche Risiken stecken in den E-Zigaretten?

E-Zigaretten und E-Shishas bergen, ob mit oder ohne Nikotin, gesundheitliche Risiken:

- Inhaltsstoffe können kurzfristig zu Atemwegsreizungen und allergischen Reaktionen führen
- der Dampf mancher Flüssigkeiten enthält gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe mit bis heute noch unbekanntem Auswirkung
- aufgrund der fehlenden Angaben zu den Inhaltsstoffen, weiss der Konsument, die Konsumentin zudem sehr wenig über die Flüssigkeit, welche «verdampft» wird
- die Einnahme der Flüssigkeit, aus Unachtsamkeit oder wegen einer undichten Stelle in der Zigarette, ist hoch gefährlich und hat schon zu Vergiftungsfällen geführt
- wenn «nikotinfrei» steht, ist nicht garantiert, dass auch kein Nikotin enthalten ist
- das Nikotin, welches in manchen E-Zigaretten vorhanden ist, birgt das Risiko einer Nikotinabhängigkeit und kann ausserdem die Hirnentwicklung von Jugendlichen gefährden

## Caramel, Vanille oder Erdbeere?

Das Marketing, mit welchem für E-Zigaretten und E-Shishas geworben wird, zielt auf Rauchende, die mit dem Rauchen aufhören möchten und verlockt gleichzeitig Jugendliche gezielt zum Konsum:

- Viele verschiedene Farben,
- zahlreiche Geschmacksrichtungen,
- und ein High-Tech-Image

werden gezielt eingesetzt, um die Attraktivität und so die Verkaufszahlen dieses Produkts zu erhöhen. Der verspielte Look führt ausserdem dazu, dass die E-Zigaretten und E-Shishas als harmlos wahrgenommen werden können. Doch das sind sie nicht. Es scheint zudem, dass sie dem Einstieg in den Konsum von herkömmlichen Zigaretten den Weg ebnet.

## E-Zigaretten – eine Alternative zu den Zigaretten?

Manche Rauchende, welche versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, verwenden E-Zigaretten als Hilfsmittel zum Rauchstopp. Die E-Zigaretten stellen für sie ein Ersatzprodukt (häufig nikotinhaltig) dar, welches der normalen Zigarette in einigen Punkten gleicht: das Inhalieren, die Rauchgeste und manchmal glimmt am Ende der Zigarette ein Lämpchen, um die Verbrennung nachzunehmen. Bisher gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise, dass dieser Umstieg besser beim Rauchstopp hilft als andere Mittel. Aus gesundheitlicher Sicht sollte ein kompletter Rauchstopp das Ziel sein.

## Verkauf und rechtliche Lage

Seit Mai 2018 ist der Verkauf von nikotinhaltigen E-Zigaretten und Liquids in der Schweiz erlaubt. Ein neues Gesetz zu Tabakprodukten ist in Erarbeitung. Es sollte auch die Regulierung der E-Zigaretten beinhalten.