

Aufhören mit dem Rauchen

Das Rauchen ist die "Volkssünde" Nummer Eins - rund 20 Millionen Deutsche sind von der Tabakzigarette abhängig. Dabei ist die Zigarette bzw. die Folgen des Tabakkonsums auch die häufigste Todesursache unter Deutschen. Die gesundheitlichen Schädigungen sind - neben dem Passivrauch, schlechtem Geruch und den Kosten - ein äußerst motivierender Grund mit dem Rauchen aufzuhören. Leider kann nicht jeder die Glimmstängel einfach beiseitelegen und in ein neues Leben ohne Rauch durchstarten. Aber wie sieht es aus, wenn man eine E-Zigarette zur Hilfe nimmt? Und was hat es mit der E-Zigarette überhaupt auf sich? MEINE VITALITÄT klärt auf.

24.09.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Der Unterschied zwischen Tabakzigaretten und der E-Zigarette

In den letzten Jahren hat sich die E-Zigarette von einer Kuriosität zu einer ernsthaften Alternative zum Rauchen entwickelt. Dabei handelt es sich bei der "Dampfe" nicht etwa um ein Arzneimittel zum Aufhören, sondern um ein Genussmittel, welches sich allerdings dadurch auszeichnet, dass es im Vergleich zu Tabakzigaretten rund 95% weniger schädlich für Ihre Gesundheit ist.

Bei der E-Zigarette handelt es sich um ein Gerät, mit dem sogenanntes Liquid, in dem sich eine Mischung aus verschiedenen lebensmittelzugelassenen Inhaltsstoffen plus - falls gewünscht - Nikotin befindet, erwärmt und in Dampf verwandelt wird. Dieser Dampf wird über das Mundstück inhaliert, um so das Verlangen nach Nikotin zu befriedigen.

Der große Unterschied zur Tabakzigarette? Bei der E-Zigarette kommt es zu keinem Verbrennungsprozess - und genau der ist es, der die Tabakzigarette so unglaublich gefährlich

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1665>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

macht. Denn hier entstehen die meisten Schadstoffe erst bei der Verbrennung.

Wie funktioniert die E-Zigarette?

Eigentlich ist es ganz simpel: die aufladbare E-Zigarette besteht aus zwei Grundkomponenten: einer Batterie (oft auch Akku genannt) und einem Tankverdampfer mit Mundstück. Im Inneren des Verdampfers befindet sich eine kleine Heizspule, an die das Liquid herangeführt wird. Hier wird es erwärmt und verdampft und über das Mundstück inhaliert. Die aufladbare E-Zigarette gibt es mittlerweile in fast jeder nur erdenklichen Größe, Farbe und Form. Der Vorteil dabei ist, dass es Liquids nicht nur mit verschiedenen Nikotinstärken, sondern auch in unzähligen Geschmacksoptionen gibt.

Und dann wären da noch die sogenannten Einweg E-Zigaretten. Diese sehen oft herkömmlichen Tabakzigaretten verblüffend ähnlich (bis hin zu einer leuchtenden Iode an der Spitze, die die Glut einer Zigarette beim Ziehen symbolisieren soll). Natürlich kann ein Umstieg von der Tabak- zur E-Zigarette mit dieser Variante einfach erscheinen - weil sich von der Optik und Haptik nicht viel verändern. Die Wahrheit ist allerdings, dass die Einweg-Zigaretten weder geschmacklich überzeugen können, noch von der Leistung. Deshalb haben viele "Umsteiger" mit Einweg-Zigaretten schnell wieder aufgegeben, weil sie nicht die gewünschte Befriedigung erfahren haben. Tipp: Lieber direkt ein bisschen Geld in eine aufladbare E-Zigarette investieren (die rein rechnerisch gesehen sowieso auf Dauer viel günstiger kommt als die Einweg-Variante) und erfolgreich in das Dasein ohne Zigarette starten.

Ist die E-Zigarette wirklich weniger schädlich?

Im Vergleich zu Tabakzigaretten, ja, absolut. Und auch, wenn viele Medien und die Tabak-Lobby

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1665>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

versucht haben, die E-Zigarette in einem schlechten Licht darzustellen, so sprechen aktuelle Studien klar dagegen.

Das wohl wichtigste Argument für einen Wechsel ist die Tatsache, dass die gesundheitlichen Risiken bei der E-Zigarette nur bei höchstens 5% des Schadenspotenzials von Tabakzigaretten liegen. Auch die Gefahr eines "Passivdampfes" ist nicht gegeben, das bedeutet Sie gefährden Ihre Liebsten nicht mit dem Dampf. Genauso wenig kommt es zu hässlichen und stinkenden Ablagerungen in den Haaren, der Bekleidung oder auch auf den Möbeln zu Hause.

Es sei aber auch erwähnt, dass es aufgrund der relativ kurzen Zeit, seitdem die E-Zigarette Beachtung findet, natürlich noch keine langfristigen Studien gibt. Aber: bei 96% der "Dampfer", die die E-Zigarette seit drei Jahren nutzen, ist eine deutliche Verringerung der durch das Rauchen entstandenen gesundheitlichen Belastungen zu bemerken.

Zusätzliche Pluspunkte: Die Kondition verbessert sich, Geschmacks- und Geruchssinn werden wieder feiner und man fühlt sich insgesamt fitter.

Was brauchen Sie, um auf die E-Zigarette zu wechseln?

Um den Wechsel von der Tabakzigarette auch wirklich erfolgreich "durchzuziehen", bedarf es eigentlich nicht viel. Mittlerweile gibt es zahlreiche Einsteiger- oder Starter-Sets, in denen Sie alles finden, was Sie für den Umstieg benötigen: eine (in manchen Fällen sogar gleich zwei) E-Zigarette(n), ein Ladegerät und Verdampferköpfe mit Heizspule, die bei Bedarf periodisch ausgewechselt werden - was das Dampfen übrigens äußerst wirtschaftlich werden lässt.

Die Sets gibt es ab etwa 20,- Euro, es gibt aber auch High-End-Varianten, die über 100,- Euro kosten können. Zusätzlich zu dem Set benötigen Sie noch Liquid mit Nikotin. Hier kommt es darauf an, wie viel Sie vorher geraucht haben, um eine ausreichende Nikotinmenge zu wählen. Generell gilt als Faustregel: bei einem täglichen Konsum von 1,5 - 2 Schachteln brauchen Sie eine hohe Nikotinmenge von 18 mg. Bei einem Konsum von etwa einer Schachtel sind 12 mg ausreichend, und falls Sie darunter gelegen haben, darf es auch 9 mg oder gar 6 mg Nikotin sein. Es ist ratsam, am Anfang verschiedene Nikotinstärken auszuprobieren, um Ihren tatsächlichen, individuellen Bedarf eruieren zu können.

3 Tipps für den Wechsel zur E-Zigarette

- Setzen Sie auf eine wiederaufladbare E-Zigarette und nicht auf die auf den ersten Blick günstigeren Einweg E-Zigaretten.
- Dampfen kann zu einem trockenen Mund führen. Achten Sie darauf, viel (mehr als bisher!) zu trinken.
- Wählen Sie verschiedene Nikotinstärken und Aromen. Manche Umsteiger präferieren weiterhin Tabakaromen, andere genießen die Freiheit, neue Geschmacksvarianten entdecken zu können.

Weitere Informationen:

Hören Sie doch einfach komplett mit dem Rauchen auf.