



# E-Dampfen

Ein Leitfaden  
für Umsteiger



**HELVETIC VAPE**

Schweizer Konsumentenvereinigung der E-Dampfer  
Association suisse des utilisateurs de vaporisateurs personnels  
Associazione svizzera degli utilizzatori di vaporizzatori personali

## Was ist es?

Das Rauchen von Tabak ist eines der tödlichsten Genussmittel unserer Zeit. Jedes Jahr sterben in der Schweiz ca. 9500 Personen frühzeitig durch Krankheiten, die vom Tabakrauch verursacht werden. Das sind mehr Personen, als an Alkohol und allen illegalen Drogen zusammengerechnet! Dies liegt jedoch nicht am Nikotin, sondern am Teer, Kohlenmonoxyd und an den über 4000 toxischen Substanzen, welche beim Verbrennungsprozess entstehen und über den Tabakrauch inhaliert werden.

Beim Verdampfen eines E-Liquids wird nichts verbrannt. Deshalb entstehen weder Kohlenmonoxyd noch andere schädliche Verbrennungsprodukte. Das Risiko des E-Dampfens wird durch Public Health England (PHE)<sup>1</sup> offiziell als mind. 95% weniger schädlich als das Rauchen von Zigaretten eingestuft! Die Beurteilung durch PHE ist sehr vorsichtig. Viele Studien gehen davon

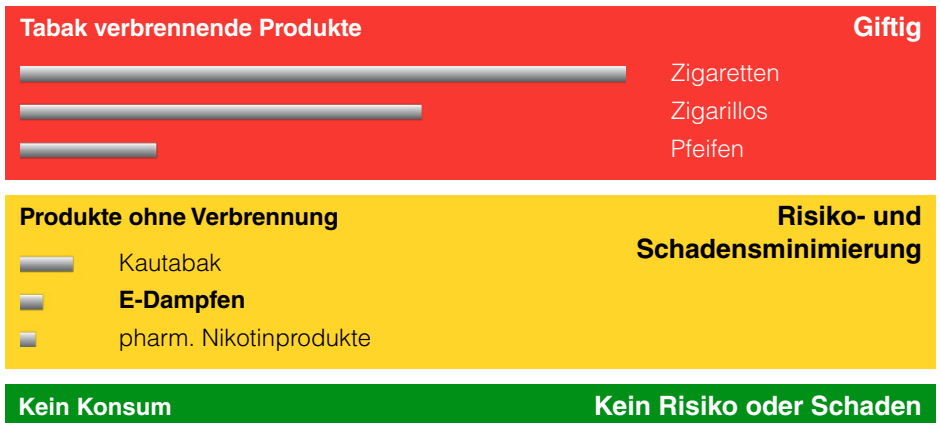
aus, dass das E-Dampfen 100 bis 1000 mal weniger schädlich als das Rauchen von Tabak ist.

Es ist wichtig zu verstehen, dass das E-Dampfen nicht irgendein Trend ist, mit welchem die Tabakkonzerne neue Kunden gewinnen wollen. Der Prototyp, welcher das E-Dampfen in seiner heutigen Form begründete, wurde von einem chinesischen Apotheker entwickelt. Das Ziel war es, den Rauchern eine Möglichkeit zu geben, auf eine viel weniger schädliche Alternative des Nikotinkonsums umzusteigen. Es ist nicht beabsichtigt, dass Nichtraucher mit dem E-Dampfen beginnen. Es sollen ausschliesslich Raucher angesprochen werden.

**E-Dampfen ist für Raucher eine erwiesenermassen deutlich weniger schädliche Alternative des Nikotinkonsums, im Vergleich zum Rauchen von Tabak.**

1 PHE: E-cigarettes: An evidence update

### Schädlichkeit nach Art des Nikotinkonsums



## 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, welche in der Regel aus den folgenden Bestandteilen besteht:

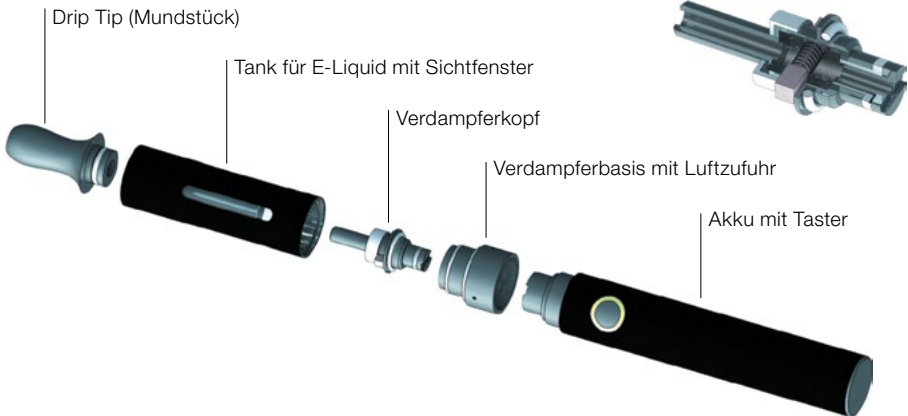
- **Propylenglycol** (1,2-Propanediol)
- **Glycerin** (Glycerin, Glycerol)
- **Lebensmittelaromen**
- **Eventuell Nikotin**

Propylenglycol (PG) und pflanzliches Glycerin (VG) sind beides zugelassene Lebensmittelzusatzstoffe (PG E1520/VG E422), welche in Backwaren, getrockneten Früchten, Kaugummi, Süßigkeiten, Sirup, Zahnpasta, Salben,

Kosmetika etc. zu finden sind. Auch der bekannte Theater- oder Disconebel besteht aus diesen Stoffen. Das PG dient hierbei vor allem als Geschmacks-träger, wobei das VG den Dampf dichter macht. In E-Liquids wird ausschliesslich PG, VG und Nikotin in Pharma-Qualität (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.

**Im Vergleich zum Rauch einer Zigarette, enthalten E-Liquids nur eine Handvoll bekannte Lebensmittelzusatzstoffe sowie gegebenenfalls Nikotin.**

### Beispiel eines E-Dampfgerätes der zweiten Generation



## 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<sup>2</sup>, noch wirkt es negativ auf das Herz-Kreislauf-System<sup>3</sup>. Nikotin selbst hat nur ein äusserst geringes Abhängigkeitspotenzial. Dies wurde in diversen Studien zu Nikotinersatzpräparaten bewiesen. Hätte Nikotin alleine wirklich das Abhängigkeitspotenzial, welches ihm nachgesagt wird, wären Nikotin-Pflaster und -Kaugummi 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 die Konsumation 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.**

## Ist dampfen gesünder?

Wenn man vom Tabakrauchen auf das Dampfen umstellt, dann kommt es zu gesundheitlichen Veränderungen. Jahrelang hat man sich unzählige Giftstoffe zugeführt, welche nun durch das Dampfen nahezu komplett weg fallen. Darauf stellt sich der Körper entsprechend ein. In den ersten 2–4 Wochen entgiftet sich der Körper genau gleich, wie bei einem Rauchstopp. Das heisst, dass es 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 der Geruchs- und Geschmacksinn langsam wieder zurückkehrt.

Allenfalls 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 Umstieg vom Tabakrauchen auf das E-Dampfen, hat dieselben gesundheitlichen Veränderungen wie ein Rauchstopp zur Folge.**

<sup>2</sup> Agents Classified by the IARC Monographs, Volumes 1–112

<sup>3</sup> 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.

## 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 es, im Vergleich zu allen anderen Rauchstopp-Varianten, dem Rauchen von Tabakprodukten am nächsten kommt. Für eine gute erste Ausstattung sollte man mit ca. CHF 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, nicht sehr gross. Eine entspannte und vielleicht sogar neugierige Herangehensweise ist grundsätzlich ein gutes Fundament. Hat man jemanden der dampft im Freundes-, Kollegen- oder Familienkreis, dann sollte man diesen mit Fragen löchern. Er steht sicher gerne beratend zur Seite!

**Sich beim Umstieg unter Druck zu setzen, ist oft wenig zielführend.**

Eine Auswahl unterschiedlicher E-Dampf-Modelle



## Ist das nicht alles kompliziert und aufwändig?

---

Vom Tabakrauchen auf das Dampfen umzusteigen bedeutet auch, gewisse Gewohnheiten zu ändern. Das Öffnen einer Zigarettenpackung und Anzünden einer Zigarette scheint 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 neuen Akku ein oder man hat prinzipiell immer etwas Liquid und einen Reserve-Akku dabei.

**Einen Tank aufzufüllen, Akkus zu laden und immer etwas E-Liquid-Vorrat zu haben, geht schnell in die täglichen Gewohnheiten über.**

## Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Umstieg

---

Damit der komplette Umstieg vom Tabakrauchen aufs E-Dampfen so erfolgreich wie möglich verläuft, möchten wir

hier ein paar Tipps und Tricks auf den Weg geben:

### **In einem Fachgeschäft beraten lassen**

Die Shop Betreiber sind sehr oft passionierte Dampfer und haben selber den Umstieg vom Tabakrauchen aufs Dampfen gemacht, dadurch haben sie auch die entsprechenden Erfahrungen. Die Shops kennen zudem die neuesten Entwicklungen und beobachten laufend den schnell wachsenden Markt.

### **Sich Zeit nehmen**

Eine gute Beratung in einem Shop ist keine Sache von fünf Minuten. Man sollte sich also entsprechend Zeit nehmen und auch unterschiedliche Geräte ausprobieren. Dies gilt ganz besonders für die Liquids!

### **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**

Zigaretten sind so konzipiert und optimiert, dass die Anflutung von Nikotin im Gehirn in sehr kurzer Zeit geschieht. Diese schnelle Anflutung ist einer der

Gründe, warum Zigaretten so schnell abhängig machen. Dem E-Liquid werden keine Zusatzstoffe beigemischt, welche die Anflutungszeit verkürzen. 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 (12–24 mg/ml) zurückzugreifen. Dies gilt unabhängig von der Anzahl und der Stärke der zuvor gerauchten Zigaretten. Dadurch wird der Umstieg wesentlich erleichtert. Je mehr Nikotin das E-Liquid enthält, desto stärker fällt jedoch auch der sogenannte «Throat-Hit» aus.

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 verfliegen. Merkt man jedoch, dass man nervös wird und den Drang hat, Tabak zu rauchen, sollte man die Nikotin Dosis 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. Dies gibt einem die Möglichkeit, zwischen zwei Geschmacksrichtungen und/oder Nikotinstärken abzuwechseln. Zudem hat man einen Ersatz, sollte eines der Geräte versagen oder leer werden.

### **Trockener Mund und Hals**

Propylenglycol und Glycerin sind hygroscopisch. Das heisst, sie ziehen das Wasser an. Dies kann zu einem Trockenheitsgefühl in Mund und Hals führen. Hier hilft es, einfach mehr zu trinken. Am besten greift man dabei auf Wasser oder ungesüssten Tee zurück.

### **Negative Symptome**

Sollten nach ein paar Wochen immer noch negativen 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, welche sich mit dem E-Dampfen beschäftigen. Oft werden auch sogenannte Dampferstammtische organisiert, an welchen 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 (Rubrik: Ressourcen) findet man diverse Links zu wissenschaftlichen Studien, Verbänden, Foren und Blogs. Also keine falsche Scheu!

# Kleines Dampferlexikon

---

**AFC** Air Flow Control. Englische Bezeichnung für einstellbare Luftmenge am Verdampfer.

**Akku** Hochleistungsfähige Industriekakus auf Basis Li-Ion bzw. LiPo Technologie. NiCd und NiMH Akkus sind nicht geeignet.

**Akkuträger** Ein Gerät, in welches ein Akku eingesetzt wird. Kann geregelt oder mechanisch sein.

**Aroma** Lebensmittelaromen, welche zur Basis hinzugemischt werden. Nicht alle Lebensmittelaromen sind für das E-Dampfen geeignet!

**Keine ölhaltigen Aromastoffe! Aromen nie pur dampfen!**

**Atomizer** Englische Bezeichnung für Verdampfer.

**Basis** Als Basis wird PG, VG oder ein Gemisch aus PG, VG und ggf. Nikotin (dann jedoch oft «Nikotin-Basis») bezeichnet. Dabei fehlen jedoch noch die Aromastoffe. Kann jedoch auch ohne Aroma gedampft werden.

**Coil** Englische Bezeichnung für die Wicklung. Gegebenenfalls auch Single (einzelne) oder Dual (doppelte, parallele) Coil.

**Geregelter/Elektronischer Akkutträger** Ein Akkutträger, bei welchem sich die Ausgangsleistung oder -spannung einstellen lässt.

**HWV** Haben-Wollen-Virus. Wenn man unbedingt ein spezifisches Gerät (Verdampfer/Akkuträger) haben will.

**mAh** Kapazitätsangabe eines Akkus.

**Mechanisch/Unregelt** Akkutträger ohne Regelung. Der Widerstand der Wicklung bestimmt die Leistung.

**mg/ml** Angabe über die Menge an Nikotin pro ml. 10mg/ml entsprechen 1%. Liquids: 0–18mg/ml, Basis: 0–200mg/ml.

**Mod** Englische Bezeichnung für Akkutträger.

**Nikotin-Basis** Eine Basis, welche Nikotin, jedoch kein Aroma enthält Wird bei hohem Nikotingehalt

mit PG/VG verdünnt.

**OCC** Organic Cotton Coil. Oft wird in Verdampfern spezielle naturbelassene, biologische Baumwollwatte eingesetzt.

**Ohm [Ω]:** Einheit für den elektrischen Widerstand. Der Wert ist oft auf den Verdampferköpfen zu finden.

**RDA** Rebuildable Dripping Atomizer. Ein Tröpfelverdampfer, welchen man selbst wickeln kann.

**RTA** Rebuildable Tank Atomizer. Ein Tankverdampfer, welchen man selbst wickeln kann.

**SubOhm** Eine Wicklung mit weniger als 1 Ω (Ohm) Widerstand. Zwingend auf Akkusicherheit achten! Temperaturregelung meist SubOhm (0,1–0,5 Ω).

**Tröpfelverdampfer** Verdampfer ohne Tank.

**Tankverdampfer** Verdampfer mit Tank. Liquid wird mittels Kapillarwirkung zur Wicklung transportiert.

**Temperaturregelung** Aktuelle Akkutträger können die Temperatur einer Wicklung regeln bzw. begrenzen. Geschieht über Temperaturkoeffizient des Drahtes. Meist Nickel (Ni), Titan (Ti) oder Edelstahl. Kantal und Nichrom sind nicht geeignet.

**Throat-Hit** Das Kratzen im Hals, wenn man den Dampf in die Lungen zieht. Wird durch Nikotin und PG beeinflusst.

**Watt** Einheit für die Leistung. Produkt aus Spannung (U) und Strom (I). Strom ist abhängig vom Widerstand (R) der Wicklung.

**Wicklung** Die eigentliche Heizspule im Verdampfer. Meist Kantal, Nichrom, Edelstahl, Titan oder Nickel.

**Zugtechnik:** Überbegriff für die Art, wie man Dampft. A) Erst in den Mund und dann in die Lunge, B) direkt in die Lunge (analog Shisha). Abhängig vom Verdampfer.