

## Ist Dampfen besser als Rauchen?

### Entscheiden Sie selbst!

- Für die Herstellung von E-Zigaretten und E-Shishas gibt es keine einheitlichen Regelungen. Es gibt keine Produktsicherheit: z. B. wurde in als „nikotinfrei“ gekennzeichneten Liquids Nikotin gefunden.
- Viele Liquids enthalten Stoffe, die nachweislich gesundheitsschädlich oder krebserregend sind.
- E-Zigaretten und E-Shishas erhalten das Rauchritual und erschweren den langfristigen Ausstieg aus der Abhängigkeit.
- Enthalten Liquids Nikotin, besteht die Gefahr von körperlicher Abhängigkeit.
- E-Zigaretten sind kein anerkanntes Hilfsmittel zum Rauchstopp: Raucher/innen, die auf E-Zigaretten umgestiegen sind, rauchen später oft wieder herkömmliche Tabakprodukte.
- E-Zigaretten sind keine „gesunde“ Alternative zum Rauchen.
- Bei vorhandenen Erkrankungen warnen sogar manche Hersteller von E-Zigaretten selbst vor möglichen schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit.

Das Rauchfrei Telefon  
**0800 810 013**

Montag bis Freitag,  
10:00 bis 18:00 Uhr

**Dampfen statt  
Rauchen?**

 Rauchfrei  
Telefon  
0800 810 013

### Beratungsangebote: Hilfe beim Aufhören

Das Rauchfrei Telefon unterstützt telefonisch beim Weg in die Suchtfreiheit.

Gesundheitspsychologinnen informieren übers Rauchen und Dampfen und geben hilfreiche Tipps.

#### Die Vorteile des Rauchfrei Telefons:

- Persönliche Beratung
- Kostenfrei
- Keine Anmeldung notwendig
- Auf Wunsch anonym
- Keine Anfahrtswege

Weitere Infos auf



[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

[www.facebook.com/RauchfreiTelefon](https://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)

[www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)



**Infolder**  
zu E-Zigarette,  
E-Shisha & Co.

Medieninhaber:  
NÖ Gebietskrankenkasse,  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3

Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon

Bildnachweis: Rauchfrei Telefon (Titel); shutterstock.com

Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger,  
der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit  
[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

## E-Zigarette

Die E-Zigarette (elektrische Zigarette) simuliert das Rauchen mit technischen Mitteln, ohne dabei Tabak zu verbrennen.

Sie besteht meist aus einem Mundstück, einem Akku, einem elektrischen Verdampfer und einer Kartusche, in der sich eine Flüssigkeit („Liquid“) befindet. Durch das Ziehen am Mundstück wird das Liquid verdampft und inhaled. Das Glimmen der E-Zigarette wird durch eine Leuchtdiode (LED) simuliert.

Auch E-Shishas, E-Zigarillos, E-Zigarren, E-Pfeifen und verwandte Produkte funktionieren wie die E-Zigarette.

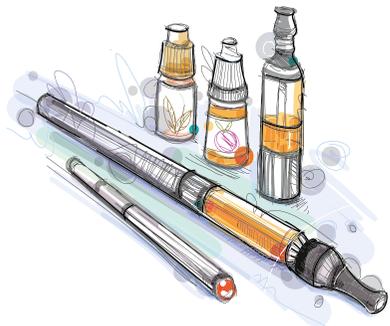
## E-Shisha

Die E-Shisha ist eine E-Zigarette in Form eines Stiftes. Sie wurde speziell für junge Menschen und Nichtraucher/innen entwickelt.

Durch klingende Namen sowie bunte und kunstvolle Verzierungen sind E-Shishas für Kinder und Jugendliche besonders attraktiv.

Die Liquids von E-Shishas enthalten oft süße und fruchtige Aromen (z.B. in Geschmacksrichtungen wie Erdbeere, Banane, Apfel).

E-Shishas unterstützen den Einstieg ins Tabakrauchen.



## Inhaltsstoffe von Liquids

Die Liquids enthalten unterschiedliche Stoffe. Sie können auch selbst gemischt werden.

Als Basisstoff für den Dampf dient meist Propylenglykol, das nicht zum Inhalieren zugelassen ist.

Oft enthalten Liquids eindeutig gesundheitsschädliche oder krebserregende Stoffe wie Formaldehyd, Nickel, Chrom oder Blei.

Beigefügte Aromastoffe wie z.B. Menthol oder Vanillin können Allergien auslösen.

Ist Nikotin enthalten, besteht Suchtgefahr, wie bei herkömmlichen Tabak-Zigaretten.

Es gibt keine einheitlichen Regelungen, keine Kontrollen und keine Produktsicherheit (z.B. wurde in als „nikotinfrei“ gekennzeichneten Liquids Nikotin gefunden).

## Tabakentwöhnung mit der E-Zigarette?

Der Wunsch nach einem rauchfreien Leben führt viele Raucher/innen zum „Dampfen“ von E-Zigarette oder E-Shisha.

Beim „Dampfen“ wird die psychische Abhängigkeit durch Gewohnheiten und Rituale beibehalten. Wenn in den Liquids Nikotin enthalten ist, wird zusätzlich die körperliche Abhängigkeit beibehalten.

E-Zigaretten und E-Shishas zählen zu den Tabakprodukten. Sie sind kein Arzneimittel und auch nicht zur Raucherentwöhnung zugelassen.

## Sind E-Zigaretten harmlos?

Nein, E-Zigaretten und E-Shishas sind nicht harmlos und nicht gesund!

### **Bekannte Kurzzeitfolgen der Inhalation sind:**

- Atemwegsreizungen und Husten
- Beeinträchtigung der Lungenfunktion
- Augenreizungen
- Reizungen des Mundes und Zahnfleischbluten
- Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit
- Müdigkeit
- Schlaflosigkeit

Durch die „Verdampfung“ entstehen ultrafeine Partikel, die tief in die Lunge eindringen können.

Viele der bisher untersuchten Liquids enthalten krebserregende Stoffe oder können Allergien auslösen.

## Ist der Dampf für andere gefährlich?

Ja! Beim Dampfen werden die entstehenden Stoffe auch an die Raumluft abgegeben, es entsteht Passivdampf. Dieser ist, vor allem in geschlossenen Räumen, für alle Anwesenden eine Gefahr für die Gesundheit.

Rauchverbote gelten auch für E-Zigaretten, um Nichtraucher/innen und besonders Kinder vor Passivdampf zu schützen.

