

Häsch gwüsst?

Explosionsgefahr

Die Akkus können bei unsachgemäßem Umgang explodieren. Lege deine E-Zigarette nie an die Sonne. Hersteller empfehlen, sie in einer Schutzbox zu versorgen.

Verbot

Sämtliche Nikotinprodukte fallen unter das Tabakproduktegesetz, also auch E-Zigaretten. Diese Produkte dürfen nur an Menschen **ab 18 Jahren** verkauft oder weitergegeben werden.

Umweltverschmutzung

E-Zigaretten müssen im Elektroschrott entsorgt werden. Sie enthalten Schadstoffe, die Pflanzen und Tieren schaden. Die Lithiumbatterie wird umweltschädlich produziert, und der Ressourcenverbrauch für Einwegprodukte ist enorm.



vapen

Funktionsweise

Beim Vapen wird Flüssigkeit (Liquid) erhitzt, wodurch Dampf entsteht, der inhaliert wird. Die Inhaltsstoffe gelangen über die Lunge in den ganzen Körper. Es gibt konsumfertige Einwegprodukte und Geräte, die selbst aufgefüllt und wieder benutzt werden können.

Schädlichkeit

E-Zigaretten sind keine harmlose Alternative zu Tabakzigaretten. Sie enthalten Schadstoffe, die Entzündungen fördern, die Atemwege reizen und Krebs verursachen können. Das enthaltene Nikotin macht schnell abhängig.

Achtung

- Wähle bei regulierbaren E-Zigaretten eine möglichst niedrige Spannung. Je höher die Spannung, umso mehr Dampf inhalierst du.
- Bei Produkten, die Nikotinsalze enthalten, besteht die Gefahr der Überdosierung, weil das kratzige Gefühl im Hals ausbleibt und du dadurch stärker inhalierst.
- E-Zigaretten ohne Nikotin verringern die Suchtgefahr. Schadstoffe sind aber auch in diesen Produkten enthalten.
- Die Qualitätsunterschiede (und damit die Auswirkungen auf die Gesundheit) der verschiedenen Liquidmarken sind riesig.

Hilfe finden

Wenn du mit dem Dampfen aufhören willst, wende dich an die Offene Jugendarbeit deiner Gemeinde. Sie kann dir geeignetes Informationsmaterial geben oder dich an Fachstellen vermitteln.

Hast du Fragen zu anderen Themen? Wende dich an deine Jugendarbeiterin oder deinen Jugendarbeiter.