



Elektrische Zigarette (E-Zigarette)

Inhaltsstoffe

- Glyzerin
- Propylenglykol (→ kann zu Atemwegsreizungen führen, allergische Reaktionen hervorrufen)
- Wasser
- Ethanol
- meist: Nikotin (→ macht abhängig)
- häufig: verschiedene Aromastoffe

Schädlich für die Gesundheit?

Kurzfristig: Rachen, Mundraum und Atemwege werden gereizt, manchmal trockener Husten

Langfristig: mögliche Langzeitschäden sind noch nicht ausreichend erforscht und können deshalb nicht ausgeschlossen werden

Sicher?

- E-Zigaretten sind ein relativ neues Produkt. Es gibt deshalb noch **keine zuverlässigen Qualitätskontrollen**, die für alle E-Zigaretten gelten.
- **Unfallgefahr:** In den Nachfüllflaschen für E-Zigaretten ist so viel Nikotin enthalten, dass ein versehentliches Verschlucken tödlich sein kann.

→ **Die E-Zigarette ist keine gesunde Alternative zum Rauchen.**



E-Shisha

Bunt.

- E-Shishas sehen oft aus wie bunt bedruckte Stifte oder Kugelschreiber.
- Das Mundstück ähnelt dem einer Wasserpfeife

Elektrisch.

- E-Shishas funktionieren wie eine E-Zigarette:
eine Flüssigkeit (Liquid) wird verdampft, der Dampf wird eingeatmet

Süß.

- Aromastoffe (Mango, Apfel, Bubble Gum) im Liquid sorgen dafür,
dass der Dampf süß riecht und schmeckt.

Schädlich?

- In den meisten Liquids ist Propylenglykol. Das kann die Atemwege reizen und zu Allergien führen.
- Mögliche Langzeitschäden sind noch nicht gut genug untersucht und können deshalb nicht ausgeschlossen werden.

Sicher?

- Qualität und Sicherheit von E-Shishas sind ungewiss, denn sie werden noch nicht ausreichend kontrolliert.

Verführerisch?

Von der E-Shisha zur Zigarette: Es kann sein, dass jemand, der E-Shishas dampft, danach auch eher zur schädlichen Tabakzigarette greift. Noch ein Grund, nicht mit dem Dampfen anzufangen.

Drei Argumente gegen das Dampfen von E-Shishas:

1. Gesundheitsschädlichkeit nicht ausgeschlossen
2. Keine Sicherheitsgarantie
3. Manchmal ein erster Schritt in Richtung Rauchen