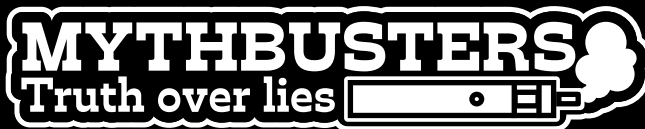


WAHRHEIT STATT LÜGEN

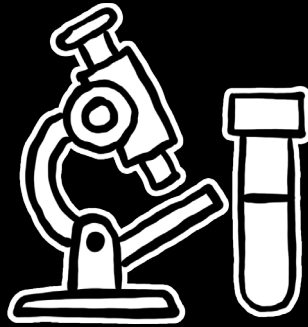
MYTHEN UND LÜGEN ÜBER DAS
DAMPFEN



MYTHOS 1

DAMPFEN IST SCHÄDLICHER
ALS RAUCHEN

WAS IST

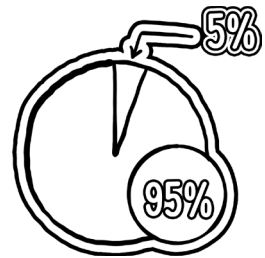


DIE WISSENSCHAFT HAT ES
BEWIESEN: DAMPFEN IST WENIGER
SCHÄDLICH ALS RAUCHEN



Wer keine E-Zigaretten dampft, sollte auch nicht damit beginnen. Für diejenigen, die aber nicht mit dem Rauchen von Zigaretten aufhören können oder wollen, ist Dampfen eine großartige Alternative, um Nikotin weiter konsumieren zu können und die durch das Rauchen verursachten Schäden erheblich zu verringern.

Es ist schlicht und einfach falsch, dass Dampfen gleich schädlich oder sogar schädlicher als Rauchen ist. Es ist zwar nicht komplett risikofrei, aber im Vergleich zum Rauchen besteht nur ein Risiko von 0,5 % für Krebserkrankungen und dampfen ist insgesamt 95% weniger schädlich als Rauchen. Das sagen nicht wir, sondern Public Health England.



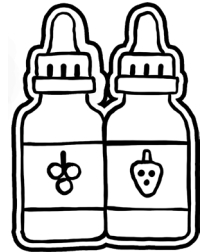
STUDIE ANSEHEN





„Raucherkrankheiten“ werden nicht durch Nikotin verursacht, sondern durch den Rauch, der bei der Verbrennung der Tabakblätter in der Zigarette entsteht. Beim Dampfen findet keine Verbrennung statt und deshalb sind die Risiken und Schäden weitaus geringer.

Die verdampfte Flüssigkeit in E-Zigaretten wird aus für den menschlichen Verzehr geeigneten Produkten hergestellt. Diese werden auch bei der Herstellung von Medikamenten und Lebensmitteln verwendet.



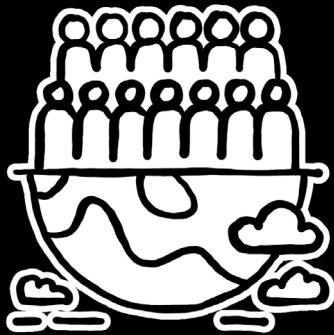
STUDIE ANSEHEN

Außerdem ergaben Studien, in denen Acrolein (ein Reizstoff für die Atemwege) gemessen wurde, dass E-Zigarettenkonsumenten ähnliche Werte wie Nichtraucher aufwiesen.

MYTHOS 2

DAMPFEN HILFT NICHT BEI
DER RAUCHERENTWÖHNUNG
UND MACHT NOCH SÜCHTIGER

WASCHEN



DAS DAMPFEN HAT ES BEREITS MEHR ALS
100 MILLIONEN MENSCHEN ERMÖGLICHT
MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN

Dampfen ist die wirksamste Alternative, um Rauchern zu helfen, mit dem Konsum von Zigaretten aufzuhören. Es bietet dem Verbraucher nicht nur eine weniger riskante Möglichkeit Nikotin zu konsumieren, sondern ist auch deshalb so erfolgreich, weil es ein ähnliches Ritual wie das Rauchen ermöglicht (ohne jedoch die durch die Verbrennung des Tabaks verursachten Schäden zu verursachen).



STUDIE ANSEHEN



Der Umstieg auf das Dampfen erhöht nachweislich die Chancen auf eine erfolgreiche Raucherentwöhnung, wie eine Studie aus dem Jahr 2019 zeigt, in der festgestellt wurde, dass ein vollständiger Umstieg vom Rauchen auf das Dampfen die Gesundheitsrisiken verringert und bei der Raucherentwöhnung wirksamer ist als eine Nikotinersatztherapie mit Verhaltensunterstützung.

Im Vereinigten Königreich ist das Dampfen die häufigste Form der Raucherentwöhnung in den öffentlichen Gesundheitsdiensten und steht in einem positiven Zusammenhang mit dem Erfolg der Raucherentwöhnung.

Obwohl Nikotin abhängig macht, ist es nicht für Gesundheitsschäden durch das Rauchen verantwortlich und das hohe Suchtpotenzial herkömmlicher Zigaretten ist hauptsächlich auf andere im Tabakrauch enthaltene Stoffe zurückzuführen.



Die Fortschritte in der E-Zigaretten-Technologie haben die Nikotinabgabe effizienter gemacht, was sie zu einem attraktiveren und effizienteren Zigarettenersatz macht.

Es handelt sich nicht um Sucht, sondern um Abhängigkeit. Sucht ist bei Nikotinkonsum der falsche Begriff. Der Körper wird physiochemisch von Nikotin abhängig, aber es ist keine problematische Substanz und erfüllt damit die medizinische Definition von Sucht nicht.

Nikotin wird oft mit Heroin verglichen und es wird sogar behauptet, dass es genauso oder noch stärker süchtig macht, was völlig falsch ist. Einer der großen Vorteile der elektronischen Zigaretten ist die Möglichkeit, den Nikotingehalt selber zu kontrollieren. Vielen Nutzern ist es gelungen, ihren Nikotinkonsum zu reduzieren oder sogar ganz zu beenden.

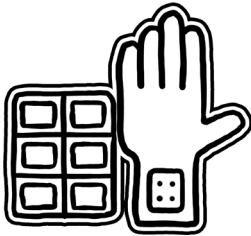
MYTHOS 3

NIKOTIN VERURSACHT KREBS

FAKTE

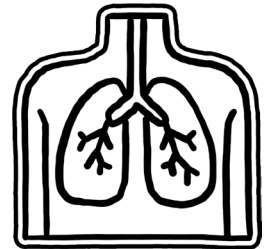


NICHT NIKOTIN IST DAS PROBLEM,
SONDERN DIE VERBRENNUNG VON TABAK



Es ist seit langem erwiesen, dass Nikotin nicht die Ursache von Krebserkrankungen ist. Deshalb enthalten auch mehrere für die Raucherentwöhnung verschriebenen Medikamente Nikotin, z. B. Pflaster, Kaugummis und Inhalatoren.

Die Toxizität von Nikotin wird oft übertrieben dargestellt. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass Nikotinkonsum allein Krankheiten oder Gesundheitsprobleme verursacht.



So hat beispielsweise der langfristige Nikotinkonsum von Snus-Konsumenten in Schweden (die Snus seit vielen, vielen Jahrzehnten verwenden!) nachweislich nicht zu einem erhöhten Risikos schwerer Gesundheitsprobleme bei Erwachsenen geführt.

STUDIE ANSEHEN



Was also verursacht Krebs? Wie bereits erwähnt, ist es die Verbrennung des Tabaks. Bei der Verbrennung entsteht ein Cocktail von Chemikalien, die, wenn sie über den Rauch eingeatmet werden, die Ursache für Krankheiten wie Krebs sind.

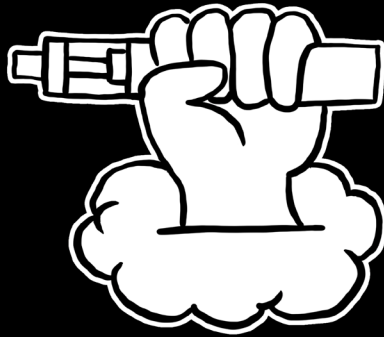
Es ist wichtig zu bedenken, dass nicht alle Menschen alle Stoffe vertragen. Genauso wie es Menschen gibt, die auf bestimmte Medikamente oder Lebensmittel allergisch reagieren, können manche Menschen auf einige Bestandteile von E-Zigaretten-Liquids allergisch reagieren. Nicht alle Menschen reagieren auf die gleiche Weise, aber das ist kein Argument, um zu behaupten, dass Nikotin Krankheiten verursacht.

**Wenn Sie Anzeichen einer Allergie feststellen,
sollten Sie das Dampfen vermeiden.**

MYTHOS 4

DAMPFEN VERURSACHT
KRANKHEITEN

WAS IST



- SCHADEN + LEBEN:
DAMPFEN IST DIE LÖSUNG

Zwei Jahrzehnte wissenschaftlicher Studien haben gezeigt, dass die mit E-Zigaretten verbundenen Risiken deutlich geringer sind als die des herkömmlichen Rauchens, und zwar um das Zwei- bis Dreifache. Darüber hinaus wurde noch nie eine Krankheit festgestellt, die ausschließlich mit dem Dampfen in Verbindung gebracht wurde.



Die U.S. National Academies of Sciences, Engineering and Mathematics sind der Ansicht, dass E-Zigaretten “wahrscheinlich viel weniger schädlich” sind als Zigaretten und das britische Royal College of Physicians hält es für unwahrscheinlich, dass E-Zigaretten mehr als 5 % der mit herkömmlichen Tabakprodukten verbundenen Gesundheitsrisiken aufweisen.

Das eigentliche Gesundheitsrisiko liegt jedoch im Verkauf von Produkten, für deren Qualität und sicheren Zugang es keine Vorschriften gibt. In Ländern, in denen E-Zigaretten angemessen reguliert und überwacht werden, gilt das Dampfen als sicher.



Obwohl es einige Zweifel an den langfristigen Auswirkungen des Dampfens gibt, deuten die verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse darauf hin, dass es eine viel, viel weniger schädliche Alternative zum Rauchen ist.

Es gilt allerdings zu beachten, dass manche Menschen allergisch auf einige der Inhaltsstoffe reagieren können, aber das sollte nicht als Beweis dafür gelten, dass das Dampfen Krankheiten verursacht.

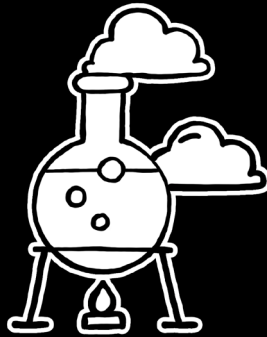
Lassen Sie sich nicht täuschen: Bei den Fällen, die als Beweise gegen das Dampfen angeführt werden, wurden Faktoren wie Allergien, andere zuvor konsumierte Substanzen oder die Krankengeschichte des Patienten nicht berücksichtigt.

**Ziehen Sie daher keine voreiligen Schlüsse.
Halten Sie immer nach diesen Faktoren Ausschau.**

MYTHOS 5

DAMPF = RAUCH

WASSER



DAMPF \neq RAUCH: WAREN SIE NICHT
IM CHEMIEUNTERRICHT?

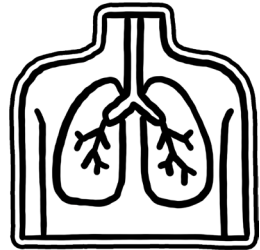
Rauch und Dampf sind völlig unterschiedliche Substanzen, sowohl in ihrer Herstellung als auch in ihrer Zusammensetzung und Wirkung auf den menschlichen Körper.

Rauch entsteht durch die Verbrennung von Tabak bei hohen Temperaturen, wobei Tausende von schädlichen Verbindungen freigesetzt werden, darunter 70, die hochgradig krebserregend sind und das Potenzial haben, systemische Schäden im Körper zu verursachen.



Dampf hingegen wird durch Verdampfen einer flüssigen Lösung bei viel niedrigeren Temperaturen erzeugt und enthält hauptsächlich Propylenglykol und pflanzliches Glycerin, die für den menschlichen Konsum relativ unbedenklich sind.

Obwohl sowohl Rauch als auch Dampf Partikel enthalten, die tief in die Lunge eindringen können, sind Rauchpartikel für den menschlichen Körper viel schädlicher als Dampfpartikel. Rauchpartikel enthalten Teer und können die Atemwege schädigen, da sie langsam absorbiert und verstoffwechselt werden, während Dampfpartikel die Atemwege nicht schädigen. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Propylenglykol und Glycerin, die Hauptbestandteile von Dampf, ungiftig sind.



Es ist wichtig diese Unterschiede zu verstehen, um die Exposition gegenüber schädlichen Substanzen zu verringern und die Gesundheit langfristig zu schützen.

Es stimmt auch nicht, dass sich die Lunge beim Dampfen mit Wasser füllt. Die Menge an Dampf, die in die Lunge gelangt, ist gering und stellt kein Risiko dar, da unsere Lungen die Fähigkeit haben, Feuchtigkeit zu absorbieren, wie z. B. bei Saunabesuchen oder an sehr feuchten Orten.

MYTHOS 6

DAMPFEN FÜHRT ZUM
ZIGARETTENRAUCHEN

FAKTESCH



DAMPFEN IST NICHT DER EINSTIEG INS
RAUCHEN, SONDERN DER AUSWEG AUS DEM
RAUCHEN

Es wird oft vergessen, dass in vielen Ländern die Zahl der Raucher auf einem Rekordtief liegt. Dies ist ein ermutigendes Zeichen für die öffentliche Gesundheit, da Rauchen weltweit eine der Hauptursachen für vermeidbare Todesfälle ist. Anstatt diese Errungenschaft zu feiern, warnen viele Politiker, Ärzte und Medien jedoch davor, dass das Dampfen ein Einstieg zum Rauchen ist.

Im Gegensatz zu dieser Annahme gibt es Hinweise darauf, dass das Dampfen tatsächlich den Ausstieg aus dem Rauchen ermöglicht.

Die Cochrane-Studiengruppe an der Universität Oxford hat eine Reihe von **Studien** durchgeführt, die zu dem Schluss kommen, dass das Dampfen von Nikotin zur Raucherentwöhnung wirksamer ist als eine Nikotinersatztherapie (NRT). **Der Bericht der U.S. National Academy of Sciences, Engineering and Medicine** stellte fest, dass die Raucherquote schneller zurückgegangen ist, seit das Dampfen in den Vereinigten Staaten an Popularität gewonnen hat. Dies zeigt, dass das Dampfen eine wichtige Innovation ist, um Menschen bei der Raucherentwöhnung zu helfen.



SIEHE STUDIEN



Frankreich, das Vereinigte Königreich, Health Canada und das neuseeländische Gesundheitsministerium empfehlen allesamt das Dampfen als Mittel zur Raucherentwöhnung. Im Vereinigten Königreich beispielsweise sind die Raucherquoten stetig zurückgegangen, was auf die Aufnahme von E-Zigaretten und anderen Nikotin-Produkten in die öffentliche Gesundheitspolitik zurückgeführt wird.

Behauptungen, die E-Zigaretten als Einstieg in das Rauchen darstellen, werden nicht durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt. Die Wirksamkeit von E-Zigaretten als Mittel zur Raucherentwöhnung ist unbestreitbar, aber man darf nicht vergessen, dass sie nur für erwachsene Raucher geeignet sind. Das Dampfen ist eine Innovation, um Menschen bei der Raucherentwöhnung zu helfen und seine Rolle bei der Verringerung der Raucherquote sollte gefeiert werden.

MYTHOS 7

GESCHMACKSRICHTUNGEN
SPRECHEN KINDER AN

FAKTE



AROMEN: AUCH ERWACHSENE
GENIESSEN SIE

Die unzähligen Geschmacksrichtungen, die zum Dampfen angeboten werden, sollen Erwachsenen den Umstieg vom Tabakkonsum auf das Dampfen erleichtern. Mehr als zwei Drittel der Dampfer verwenden regelmäßig Nicht-Tabak-Aromen. Diese helfen nicht nur beim Umstieg vom Tabak zum Dampfen, sondern tragen auch dazu bei, die Menschen vom Rauchen abzuhalten. Mehrere Studien belegen, dass Aromen für Erwachsene ein wirksames Mittel zur Raucherentwöhnung sind.



STUDIE ANSEHEN



Nach Angaben der **Yale School of Public Health** ist die Wahrscheinlichkeit, dass Erwachsene mit dem Rauchen aufhören, beim Dampfen mit Aromen um 230 % höher. Die Forscher vermuten, dass die Aromen entscheidend dazu beitragen, dass Raucher mit der Tabakzigarette aufhören und zum Dampfen übergehen. Sie betonen auch, dass die politischen Entscheidungsträger die wichtige Rolle der Aromen berücksichtigen müssen, wenn sie Entscheidungen über deren Regulierung treffen.

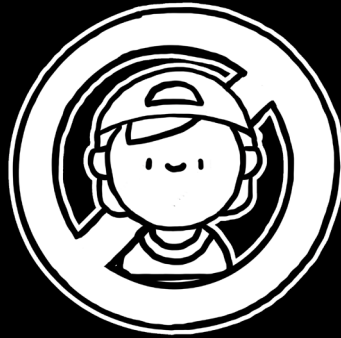
Eine Einschränkung der Aromen könnte dazu führen, dass die Nutzer von E-Zigaretten zum Zigarettenrauchen zurückkehren oder auf den Schwarzmarkt ausweichen. Darüber hinaus gibt es keine Beweise für einen Zusammenhang zwischen Aromen und dem Nutzungsverhalten von Minderjährigen. Mehrere Studien haben gezeigt, dass andere Faktoren für das Konsumverhalten von Jugendlichen viel entscheidender sind (z.B. psychische Faktoren, Einkommen der Eltern, Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, etc.).

Daher ist es wichtig, zu Hause und in den Schulen für Beratung und Aufklärung zu sorgen, um zu verhindern, dass Minderjährige Zugang zu diesen Produkten haben, die ausschließlich für Erwachsene bestimmt sind.

MYTHOS 8

ES GIBT EINE EPIDEMIE VON
JUGENDLICHEN DAMPFERN

FAKTE



DAMPFEN IST NICHTS FÜR
JUGENDLICHE, ES IST ABER EIN
RECHT FÜR ERWACHSENEN RAUCHE

Obwohl der Konsum von E-Zigaretten durch Minderjährige Anlass zur Sorge gibt und bekämpft werden muss, **gibt es weder** in den Vereinigten Staaten noch sonst wo weltweit eine Epidemie von jugendlichen Dampfern.

Die meisten Minderjährigen, die kiffen, tun dies nur selten, als Versuchskaninchen oder sporadische Konsumenten, so dass es keine solche Epidemie gibt.



Es gibt viele Faktoren, die Minderjährige dazu bringen, bestimmte Substanzen wie Tabak, Alkohol oder Drogen zu konsumieren: sozialer Druck durch ihre Freunde, die Medien, Langeweile, Rebellion, etc..

Obwohl der Konsum von E-Zigaretten unter **Schülern in den USA im Jahr 2022** leicht ansteigt, bleibt die Gesamtraucherquote unter diesen Schülern niedrig: Nur 1,5 % an Schülern, die nicht schon davor geraucht haben, verwendeten nikotinhaltige E-Zigaretten.

STUDIE ANSEHEN



Experten sind der Meinung, dass die wirklichen Epidemien bei Jugendlichen zu wenig Aufmerksamkeit bekommen: z. B. Handy am Steuer, Fahren unter Alkoholeinfluss, Selbstmordgedanken, Tragen von Waffen, übermäßiger Alkoholkonsum und Fahren nach dem Konsum von Marihuana. Diese risikoreichen Verhaltensweisen sind weiterverbreitet als Dampfen.

Es ist dringend notwendig, Minderjährige vor diesen Produkten zu schützen, aber die Rechte von Erwachsenen, die nach risikoärmeren Alternativen suchen, die es ihnen ermöglichen, mit dem Rauchen aufzuhören oder den Nikotinkonsum auf sicherere Weise fortzusetzen, dürfen nicht angetastet werden.

MYTHOS 8

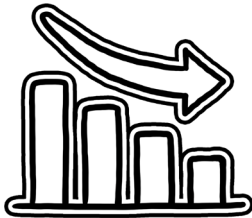
EIN VERBOT VON E-ZIGARETTEN
VERBESSERT DIE ÖFFENTLICHE
GESUNDHEIT

WASCH



VERBOTE SCHADEN DER ÖFFENTLICHEN
GESUNDHEIT, LASST UNS VERNÜNFTIG
REGULIEREN!

Die politischen Entscheidungsträger, die für die Verbesserung der öffentlichen Gesundheit zuständig sind, glauben, dass eine Erhöhung der Steuern auf Dampferzeugnisse, eine Einschränkung des Zugangs für Erwachsene oder ein komplettes Verbot ihren Konsum verringern und sich positiv auswirken würde, ohne dass dies unbeabsichtigte Folgen hat. Sie könnten sich nicht mehr irren. Hohe Steuern, Zugangsbeschränkungen oder Verbote von Produkten wirken sich letztendlich sehr negativ auf die öffentliche Gesundheit aus.



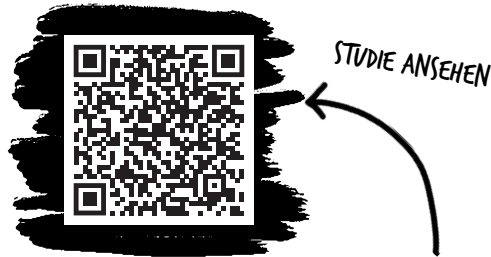
Höhere Steuern auf Dampf-Produkte können zwar den Konsum legaler Produkte verringern, aber sie verbessern nicht die öffentliche Gesundheit. Als unbeabsichtigte Folge kehren Dampfer zum Tabakkonsum zurück oder gehen auf den Schwarzmarkt, wo die Produkte keinen Qualitäts- und Sicherheitsanforderungen unterliegen.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass Steuererhöhungen sowohl in Europa als auch in den USA zu einem Rückgang des legalen Verkaufs von E-Zigaretten geführt haben, was aber keineswegs bedeutet, dass sich die öffentliche Gesundheit verbessert hat.



STUDIE ANSEHEN





Ein Verbot von Aromastoffen in San Francisco führte zum ersten Mal seit Jahrzehnten zu einem Anstieg der Raucherquote bei Jugendlichen, während ein Verbot von Aromastoffen in Massachusetts zu einem Anstieg der Zigarettenverkäufe führte.

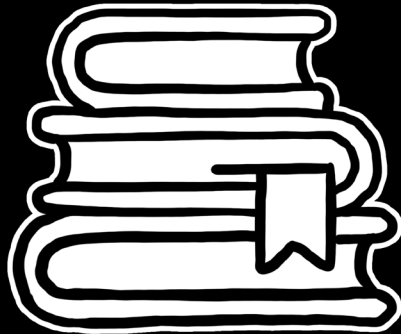
Es ist erwiesen, dass eine Erhöhung der Steuern auf Dampf-Produkte den Zigarettenkonsum und den Schwarzmarktkauf erhöht, insbesondere bei jungen Erwachsenen.

Um die öffentliche Gesundheit zu verbessern, empfehlen Experten, dass die Steuern und Regulierung risikobasiert sein sollten, d. h., dass weniger schädliche Produkte (wie z. B. Dampfen) viel niedriger besteuert werden sollten als Zigaretten, um Anreize für den Umstieg zu schaffen.

MITO 10

NICHT GENUG
BEWEISE FÜR DAS
DAMPFEN

WASSER



LASSEN SIE SICH NICHT TÄUSCHEN:
MEHR ALS 2.000 STUDIEN
UNTERSTÜTZEN DAS DAMPFEN

Es gibt eine Vielzahl wissenschaftlicher Beweise dafür, dass Dampfen weit weniger schädlich ist als Rauchen. Mehr als 100 Regierungs- und Gesundheitsorganisationen sind zu dem Schluss gekommen, dass Dampfen auf der Grundlage wissenschaftlicher Prinzipien weit weniger schädlich ist als Rauchen.

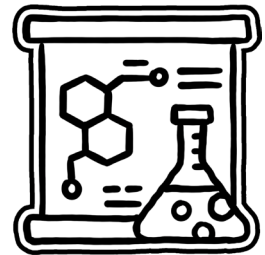


STUDIE ANSEHEN



Nach Angaben des **Royal College of Physicians** beträgt das langfristige Risiko des Dampfens wahrscheinlich nicht mehr als 5 % des Risikos des Rauchens. Das Dampfen wird seit mehr als 15 Jahren ausgiebig erforscht.

Studien zeigen, dass beim Dampfen im Vergleich zum Rauchen nur sehr geringe Mengen schädlicher Stoffe freigesetzt werden und dass Raucher, die zum Dampfen wechseln, deutlich geringere Mengen giftiger Chemikalien in ihrem Körper aufweisen. Das geschätzte Krebsrisiko durch Dampfen liegt daher bei weniger als 0,5 % im Vergleich zum Rauchen.



Der Umstieg vom Rauchen auf das Dampfen verbessert nachweislich verschiedene Gesundheitsaspekte bei ehemaligen Rauchern mit Krankheiten wie Asthma und COPD und wirkt sich allgemein positiv auf die Lungenfunktion und die kardiovaskuläre Gesundheit aus. Berichte über schwerwiegende unerwünschte Nebenwirkungen des Dampfens sind selten und stehen häufig im Zusammenhang mit illegalen Produkten, Vorerkrankungen oder dem Konsum anderer Substanzen.

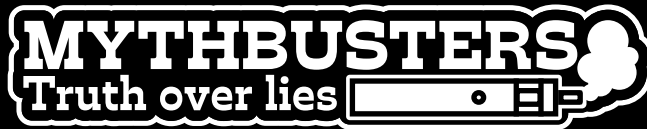


STUDIE ANSEHEN



Schweden ist ein gutes Beispiel: Trotz des weit verbreiteten Gebrauchs alternativer Nikotinprodukte und eines ähnlichen Konsums wie in anderen Ländern der Europäischen Union ist die Krebsinzidenz in diesem Land um 41 % niedriger als in anderen Ländern. Infolgedessen ist die Zahl der krebserkrankten Todesfälle um 38 % und die der tabakbedingten Todesfälle um fast 40 % niedriger. Dieses Beispiel zeigt, dass rauchfreie Nikotinprodukte die öffentliche Gesundheit erheblich verbessern können und dass Nikotin nicht die Substanz ist, die Krebs verursacht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die langfristigen Risiken des Konsums von E-Zigaretten zwar noch nicht vollständig geklärt sind, die vorliegenden Erkenntnisse jedoch darauf hindeuten, dass das Dampfen deutlich weniger schädlich ist als das Rauchen. Der Umstieg vom Rauchen zum Dampfen ist auf alle Fälle besser als weiter zu Rauchen.



MYTHEN UND LÜGEN ÜBER DAS DAMPFEN

#Mythbusters

#TruthOverLies

WAHRHEIT STATT LÜGEN

- 1 DAMPFEN IST UND BLEIBT WENIGER SCHÄDLICH ALS RAUCHEN
- 2 DAMPFEN IST DAS BESTE MITTEL ZUR RAUCHERENTWÖHNUNG
- 3 NIKOTIN VERURSACHT KEINEN KREBS, DIE VERBRENNUNG VON TABAK IST DAS PROBLEM.
- 4 – HARM + LIFE: DAMPFEN VERRINGERT DIE WAHRSCHEINLICHKEIT VON KRANKHEITEN
- 5 DAMPF ≠ RAUCH: DAMPF IST NICHT DAS ERGEBNIS EINER VERBRENNUNG.
- 6 VAPING IST NICHT DER EINSTIEG INS RAUCHEN, SONDERN DER AUSWEG AUS DEM RAUCHEN.
- 7 AUCH ERWACHSENE GENIEßEN AROMEN
- 8 VAPING IST NICHTS FÜR MINDERJÄHRIGE, SONDERN EIN RECHT FÜR ERWACHSENE RAUCHER.
- 9 VERBOTE BEEINTRÄCHTIGEN DIE ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT, STATTDESSEN BRAUCHEN WIR VERNÜNFTIGE REGULIERUNG!
- 10 MEHR ALS 2000 STUDIEN UNTERSTÜTZEN DAS DAMPFEN. LASSEN SIE SICH NICHT TÄUSCHEN

