

## TEXT FÜR DIE BESCHREIBUNGEN DER EINZELNEN KARUSSELLS

Im Folgenden schlagen wir einen Text für jeden Mythos vor, den Sie in die Beschreibung jedes Karussells einfügen können. Es ist wichtig, dass Sie die Hashtags #MythBusters #WahrheitüberVaping und den Hashtag für den diesjährigen World Vape Day verwenden: #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10.

### MYTHOS 1

Wussten Sie, dass Dampfen weniger schädlich ist als Rauchen? Aber warten Sie, kaufen Sie noch nicht gleich eine E-Zigarette! Wir erklären Ihnen alles, was Sie über das Dampfen und seine Risiken im Vergleich zum Rauchen wissen müssen.

Sie können die Schäden, die durch das Rauchen verursacht werden, erheblich reduzieren, indem Sie stattdessen dampfen. Außerdem besteht nur ein Risiko von 5 % für Krebserkrankungen! Das sagen nicht wir, das sagt Public Health England. Nikotin verursacht keine Krankheiten, wohl aber der Rauch, der bei der Verbrennung des Tabaks in der Zigarette entsteht. Beim Dampfen findet keine Verbrennung statt und dadurch werden Risiken und Schäden maßgeblich reduziert.

E-Zigaretten-Liquids werden aus für den menschlichen Verzehr geeigneten Produkten hergestellt, die bei der Herstellung von Medikamenten und Lebensmitteln verwendet werden. Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass der Acrolein-Gehalt, ein Reizstoff für die Atemwege, bei Benutzern von E-Zigaretten ähnlich hoch ist wie bei Nichtrauchern.

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### MYTHOS 2

Wussten Sie, dass Ihnen das Dampfen helfen kann, mit dem Rauchen aufzuhören? Es ist eine der wirksamsten Alternativen, um mit der schädlichen Gewohnheit des Rauchens aufzuhören .

Neben der risikoärmeren Bereitstellung von Nikotin wird durch das Dampfen ein dem Rauchen ähnliches Ritual beibehalten und gleichzeitig die durch den Qualm des Tabaks verursachten Schäden vermieden werden.

Eine Studie aus dem Jahr 2019 hat gezeigt, dass der vollständige Umstieg vom Rauchen auf das Dampfen die Gesundheitsrisiken verringert und bei der Raucherentwöhnung effektiver ist als eine Nikotinersatztherapie mit Verhaltensunterstützung.

Wussten Sie, dass dank der verbesserten E-Zigaretten-Technologie mehr als 100 Millionen Menschen mit dem Rauchen aufgehört haben?

Nikotin ist nicht für Krankheiten durch das Rauchen verantwortlich und das Suchtpotenzial herkömmlicher Zigaretten ist hauptsächlich auf andere im Tabakrauch enthaltene Stoffe zurückzuführen.

Einer der großen Vorteile des Dampfens besteht darin, dass man den Nikotingehalt kontrollieren und bis zum völligen Verzicht auf Nikotin schrittweise reduzieren kann.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie das Dampfen Ihnen helfen kann, mit dem Rauchen aufzuhören, besuchen Sie unsere Website unter dem Link in unserer Biografie.

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MYTHOS 3**

Mythos entlarvt!      Nicht das Nikotin verursacht Krebs, sondern die Verbrennung!

Mehrere Medikamente zur Raucherentwöhnung enthalten Nikotin und es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass Nikotinkonsum allein Krankheiten verursacht. Der langfristige Konsum von Nikotin in Form von Snus erhöht das Risiko ernsthafter Gesundheitsprobleme bei Erwachsenen nicht.

Was also verursacht Krebs? Die Verbrennung von Tabak, bei der ein Cocktail von Chemikalien entsteht, der mit dem Rauch eingeatmet wird.

Es ist wichtig zu bedenken, dass nicht alle Menschen bestimmte Stoffe vertragen, aber das sollte kein Grund sein, Nikotin als Ursache von Krankheiten verantwortlich zu machen.

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

### **MYTHOS 4**

VERURSACHT DAMPFEN KRANKHEITEN .

Entlarven Sie diesen Mythos! Nach zwei Jahrzehnten wissenschaftlicher Studien ist erwiesen, dass die mit E-Zigaretten verbundenen Risiken deutlich geringer sind als die mit dem herkömmlichen Rauchen verbundenen Risiken. Es wurde noch nie eine Krankheit festgestellt, die ausschließlich mit dem Dampfen zusammenhängt.

Die verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass das Dampfen eine viel sicherere Alternative zum Rauchen ist und wir sagen Ihnen, warum!

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## MYTHOS 5

VS. Kennen Sie den Unterschied zwischen Rauch und Dampf? Tabakrauch enthält Tausende von schädlichen Chemikalien, darunter 70, die hochgradig krebsfördernd sind. Dampf hingegen wird durch Verdampfen einer flüssigen Lösung bei einer viel niedrigeren Temperatur erzeugt und enthält hauptsächlich Propylenglykol und pflanzliches Glycerin, die für den menschlichen Konsum relativ unbedenklich sind.

Obwohl Dampf und Rauch Partikel enthalten, die tief in die Lunge eindringen können, sind die Partikel im Rauch aufgrund des enthaltenen Teers viel schädlicher für den menschlichen Körper als die im Dampf. Die Partikel im Dampf werden hingegen absorbiert ohne die Atemwege zu schädigen.

Erfahren Sie mehr über diese Unterschiede, um Ihre Gesundheit langfristig zu schützen!

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## MYTHOS 6

### DAMPFEN FÜHRT ZUM RAUCHEN

Dampfen ist nicht das Einfallstor zum Rauchen, sondern der Ausweg

Wussten Sie, dass das Dampfen eigentlich ein Ausweg aus dem Rauchen ist?

Es wird oft übersehen, dass die Prävalenz des Rauchens in vielen Ländern einen Rekordtiefstand erreicht hat. Dies ist ein ermutigendes Zeichen für die öffentliche Gesundheit, da Rauchen weltweit eine der häufigsten Ursachen für vermeidbare Todesfälle ist.

Wussten Sie, dass viele Politiker und Medien vor einem angeblichen "Einstiegseffekt" vom Dampfen zum Rauchen warnen? Doch die Beweise sprechen dagegen! Dampfen ist in der Tat ein Ausweg aus dem Rauchen.

Laut der Cochrane-Studiengruppe der Universität Oxford ist das Dampfen von Nikotin zur Raucherentwöhnung wirksamer als die Nikotinersatztherapie (NRT). Der

Bericht der U.S. National Academy of Sciences, Engineering and Medicine stellt fest, dass die Raucherquoten schneller zurückgegangen sind, seit das Dampfen in den Vereinigten Staaten an Popularität gewonnen hat.

Frankreich, das Vereinigte Königreich, Health Canada und das neuseeländische Gesundheitsministerium empfehlen das Dampfen als Mittel zur Raucherentwöhnung.

Die Raucherquoten im Vereinigten Königreich sind stetig zurückgegangen, was auf die Einführung von E-Zigaretten und anderen Vaping-Produkten in die öffentliche Gesundheitspolitik zurückzuführen ist.

Fallen Sie nicht auf den Mythos herein, die Informationen, die E-Zigaretten als Einstieg zum Rauchen darstellen, werden nicht durch wissenschaftliche Beweise gestützt. Denken Sie daran, dass das Dampfen nur für erwachsene Raucher geeignet ist und eine wichtige Innovation darstellt, die den Menschen hilft, mit dem Rauchen aufzuhören. Wir sollten ihre Rolle bei der Verringerung der Raucherquote feiern.

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MYTHOS 7**

Achtung, wussten Sie, dass Vaping-Aromen für Erwachsene gedacht sind, um ihnen zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören? Aber warum werden Kinder von ihnen angezogen? In diesem Beitrag erklären wir Ihnen die Wahrheit hinter Mythos 7: Aromen ziehen Kinder an

Studien der Yale School of Public Health zufolge sind Aromen entscheidend dafür, Erwachsenen zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören und zum Dampfen umzusteigen. Außerdem gibt es keine Beweise für einen Zusammenhang zwischen Vaping-Aromen und dem Rauchen von Minderjährigen.

Aufklärung und Beratung zu Hause und in den Schulen sind wichtig, um zu verhindern, dass Minderjährige Zugang zu diesen Produkten haben. Sie sind ausschließlich für Erwachsene bestimmt, die mit dem Rauchen aufhören oder Nikotin auf weniger schädliche Weise konsumieren wollen.

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MYTHOS 8**

Wussten Sie, dass es weder in den Vereinigten Staaten noch weltweit eine Epidemie von jugendlichem Dampfen gibt? Es ist zwar richtig, Minderjährige vor dem Zugang zu diesen Produkten zu schützen, doch dürfen auch die Rechte erwachsener Raucher, die nach weniger schädlichen Alternativen suchen, nicht

beeinträchtigt werden. Erfahren Sie mehr über diesen Mythos in unserem Beitrag.

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MYTHOS 9**

Verbessert ein Verbot des Dampfens die öffentliche Gesundheit? Mythos 9!

Viele Politiker sind der Meinung, dass eine Beschränkung oder ein Verbot des Zugangs zu Vaping-Produkten deren Gebrauch einschränken und die öffentliche Gesundheit verbessern würde, aber die Beweise zeigen das Gegenteil.

Hohe Steuern können den Tabakkonsum erhöhen und Dampfer auf den Schwarzmarkt treiben, wo die Produkte nicht den Qualitäts- und Sicherheitsvorschriften entsprechen.

Experten empfehlen, dass die Steuern risikobasiert sein sollten, um Anreize für Raucher zu schaffen, auf weniger schädliche Produkte umzusteigen.

Wir sollten die öffentliche Gesundheit nicht mit Maßnahmen schädigen, die nicht funktionieren! Lasst uns vernünftig regulieren, statt zu verbieten.

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10

## **MYTHOS 10**

Über 2000 Studien unterstützen das Dampfen, lassen Sie sich nicht täuschen. Trotz falscher Anschuldigungen über die Risiken des Dampfens zeigen wissenschaftliche Fakten, dass das Dampfen weitaus weniger schädlich ist als das Rauchen. Nach Angaben des Royal College of Physicians beträgt das langfristige Risiko des Dampfens wahrscheinlich nicht mehr als 5 % des Risikos des Rauchens. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass der Umstieg vom Rauchen auf das Dampfen bei ehemaligen Rauchern verschiedene Gesundheitsaspekte verbessert. Dampfen ist die bessere Wahl!

#MythBusters #WahrheitüberVaping #WorldVapeDay #WVD23 #FCTCOP10