

Vapes (E-Zigaretten)

Aromatisch? Ja. Harmlos? Nein.



Die Meisten wissen:

Zigaretten sind ungesund. Aber wie gesundheitsschädlich sind Vapes? Wie funktionieren sie? Und wer hilft dir, wenn du aufhören möchtest? Hier findest du die wichtigsten Infos.



Was sind Vapes (E-Zigaretten)?

Vapes (E-Zigaretten) gibt es in unterschiedlichen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Sie bestehen aus einem Mundstück, einem Akku, einem Vernebler und einem Liquid-Behälter (Kartusche).

Wie funktionieren Vapes?

Das Liquid wird elektrisch erhitzt. Dadurch entsteht Dampf, der dann über ein Mundstück eingeatmet wird. Diese Geräte heißen deshalb auch „Dampfer“. Durch Aromastoffe im Liquid riecht der Dampf oft süß oder fruchtig.

Aktuell besonders verbreitet sind:

- **Einweg-Vapes:** Das sind E-Zigaretten zum Einmalgebrauch. Sie können nur so lange genutzt werden, bis das Liquid darin aufgebraucht ist. Nach dem Gebrauch müssen die Geräte entsorgt werden.
- **Pod-Systeme:** Diese E-Zigaretten bestehen aus einem Akku und einem austauschbaren Liquid-Behälter, dem sogenannten Pod. Ist der Pod leer, kann er durch einen neuen ersetzt werden – das Gerät selbst wird weiterverwendet.
- **Nachfüllbare Modelle:** Bei diesen Geräten lässt sich das Liquid selbst nachfüllen. Es wird also die Flüssigkeit eingefüllt und nicht der Behälter ausgetauscht.

Ist der Gebrauch von Vapes weniger gesundheitsschädlich als das Rauchen von Tabakzigaretten?

Beim Vapen atmest du ein Gift-Gemisch ein. Im Dampf von Vapes wurden Schadstoffe entdeckt, zum Beispiel krebserregende Substanzen. Studien zeigen außerdem, dass es beim Konsum von E-Zigaretten zu Atemwegsreizungen und allergischen Reaktionen kommen kann. Die meisten Liquids enthalten außerdem Nikotin.



Allgemein gilt: E-Zigaretten sind gesundheitsschädlich. Zwar enthalten sie weniger Schadstoffe und sind dadurch **vermutlich weniger gesundheitsschädlich** als herkömmliche Tabakzigaretten, deswegen aber nicht unbedenklich.

Warum schreiben wir „vermutlich“?

Es ist nicht ganz einfach, die Gesundheitsrisiken von E-Zigaretten allgemein zu bewerten. Denn es gibt bei E-Zigaretten viele unterschiedliche Gerätetypen und viele unterschiedlich zusammengesetzte Liquids. Außerdem gibt es noch keine Studien, die untersucht haben, wie schädlich der Konsum von Vapes langfristig für die Gesundheit ist.

Dualer Konsum

Damit ist gemeint, dass sowohl Vapes als auch Tabakzigaretten geraucht werden. Die Schadstoffbelastung wird dadurch aber nicht automatisch gesenkt. Derzeit sieht es so aus, dass dualer Konsum die Gesundheit sogar stärker schädigen kann, als Tabakrauchen alleine.

Welche Wirkung hat das Nikotin in den Vapes?

Nikotin wirkt direkt im Gehirn und macht schnell abhängig. Die Folgen:

- Konzentrationsprobleme ohne Nikotin
- Reizbarkeit, Unruhe, Schlafstörungen
- Auf das Nikotin zu verzichten, wird mit der Zeit immer schwieriger.



Das bedeutet: Ohne Nikotin fällt dir das Lernen schwerer, du bist schneller gereizt und kannst abends schlechter schlafen. Kurz: Dein Alltag wird komplizierter – und das wegen eines Produkts, das noch dazu gesundheitsschädlich ist.

Besonders hoch ist das Abhängigkeitsrisiko für Jugendliche! Studien weisen außerdem darauf hin, dass Nikotin die Hirnentwicklung von Jugendlichen beeinträchtigen kann. Während einer Schwangerschaft schadet Nikotin dem ungeborenen Kind.

Untersuchungen konnten zeigen, dass einige Vapes sehr hohe Nikotinmengen enthalten. Beim Konsum kann der Nikotinspiegel im Blut sehr schnell ansteigen – ein Hinweis auf das hohe Suchtpotenzial dieser Produkte.

**Wir finden:
Gute Vorbilder dampfen nicht!**

Ist der Dampf von Vapes auch gefährlich für andere – so wie das Passivrauchen von Tabakqualm?

Andere Menschen können den Dampf einatmen – auch wenn sie das gar nicht wollen. Noch ist nicht klar, wie schädlich das „Passiv-Dampfen“ ist. Aber:

- Dampf kann Menschen mit Vorerkrankungen belasten
- Schwangere sollten den Kontakt mit dem Dampf unbedingt vermeiden

Welche Strategien nutzen die Hersteller von Vapes, um ihre Produkte zu verkaufen?

- **Optik:** Die Geräte sind bunt und modern gestaltet und oft ist auch schon die Verpackung ein Hingucker. Dadurch sollen Vapes als Lifestyle-Produkte vermarktet werden.
- **Geschmack:** Schokolade oder Blaubeere – Vapes schmecken oftmals süß oder fruchtig. Aromastoffe machen es möglich. Das ist natürlich kein Zufall. Der süße Geschmack täuscht darüber hinweg, dass es sich bei den Vapes um nikotin- und schadstoffhaltige Produkte handelt.
- **Soziale Medien:** Wenn Influencer vaperen oder Vapes in die Kamera halten, kommen die Produkte als cool und angesagt rüber.



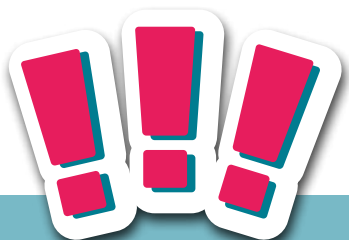


Was sagt das Gesetz?

Nach dem Jugendschutzgesetz dürfen Kinder und Jugendliche E-Zigaretten **weder kaufen** (auch nicht im Internet) **noch benutzen**.

Was spricht noch gegen Vapes?

- Vor allem Einweg-Vapes sind eine Belastung für die Umwelt! Nach der Verwendung kann man mit ihnen nichts mehr anfangen und sie müssen im Elektromüll entsorgt werden. Viele Menschen schmeißen sie auch achtlos weg. Stell dir vor, wie viele Batterien, Plastik und Chemie in der Umwelt landen.
- Teurer als manche denken. Auch wenn einzelne Produkte preiswert erscheinen: Vapen macht abhängig! Deshalb kommen viele von den Geräten nicht so schnell los und geben viel Geld für den Konsum aus. Ein hoher Preis für ein Produkt, das Schadstoffe enthält und abhängig macht!



Du willst raus aus der Vape-Falle?

Wir sind für dich da. Die BIÖG-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung steht euch montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter 0 800 8 31 31 31* zur Verfügung.

Weitere Informationen findet Du unter:



www.rauchfrei-info.de



www.tiktok.com/@rauchfrei_crew



www.youtube.com/@rauchfrei_crew

**Rauch
Frei**

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Diana Cinkil, Stephanie Eckhardt, BIÖG

Text: Peter Spahlinger, Köln

Gestaltung: emfaktor, Stuttgart

Druck: Bonifatius GmbH,
Karl Schurz Str. 26, 33100 Paderborn

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Auflage: 1.30.03.26

Artikelnummer: 31603003

Bilder: Titelbild: Peter Dazeley via Getty Images;
Glocke: rambo182 via Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.

Das Faltblatt wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit