

## Factsheet zur E-Zigarette / E-Shisha (Vaporizer)

### Grundfunktion der E-Zigarette / E-Shisha

Die elektrische Zigarette, auch E-Zigarette genannt, ist ein elektronisches Gerät, welches eine Flüssigkeit (Liquid mit oder ohne Nikotin) mit einer Temperatur zwischen 65° C und 315° C verdampft. Diese Flüssigkeit wird vernebelt und ähnelt für den Konsumenten dem Tabakrauch.

### E-Zigarettegenerationen im Überblick

Die E-Zigarette hat sich massiv weiterentwickelt. Hier ein kurzer Überblick:

- *Erste Generation:* Aussehen einer Tabakzigarette. Der Tank sowie der Verdampfer sind kombiniert und nicht wiederverwendbar.
- *Zweite Generation:* Haben eine grössere Bauform und es besteht eine Trennung von Tank und Verdampfer. Teilweise können Einstellungen vorgenommen und Liquid nachgefüllt werden.
- *Dritte Generation:* Besitzen eine Rohoptik; Diverse Einstellungen mit variabler Watt-Einstellung sind möglich. Der Tank kann mit Liquid nachgefüllt werden und die Geräte verfügen über eine gute Akkuleistung. Eine hohe sowie schnelle Nikotinabgabe ist besser gewährleistet.
- *Vierte Generation:* Haben eine Box-Optik; Meistens gibt es eine Temperaturkontrolle und diverse Einstellungen können vorgenommen werden. Der Tank kann mit Liquid nachgefüllt werden und die Geräte verfügen über eine sehr gute Akkuleistung. Eine hohe sowie schnelle Nikotinabgabe ist besser gewährleistet.
- **Aktueller Trend:** Zahlreiche Tabakfirmen bieten E-Zigaretten an. Sehr oft kommen dabei – im modernen Design – Pod-Systeme zum Einsatz. Das Tanksystem ermöglicht einen schnellen Austausch des gebrauchten Liquids. Die Geräte sind klein und haben teils eine nicht so starke Verdampfungsleistung.

### Wer in der Schweiz die E-Zigarette / E-Shisha kaufen kann

Die E-Zigaretten können frei verkauft werden – mit oder ohne Nikotin. Einige Kantone wie der Kanton Bern, haben die E-Zigaretten den übrigen Raucherwaren gleichgestellt – ab 18 Jahren. Beliebt bei Kindern und Jugendlichen sind die günstigen Einweg E-Shisha (Preis ab ca. Fr. 7). Diese gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen – mit oder ohne Nikotin. Teilweise werden daher die E-Zigaretten auch E-Shisha genannt.

### Aktuelle Risikobewertung

Nach heutigem Wissensstand sind E-Zigaretten deutlich weniger schädlich als Tabakzigaretten. So hat das britische Gesundheitsministerium in einem Bericht mitgeteilt, dass der E-Zigarettenkonsum rund 95 % weniger schädlich als der Tabakzigarettenkonsum sei. Im Moment fehlen noch Untersuchungen zu den langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen des Dampfens. Es wird befürchtet, dass E-Zigaretten als Einstiegsdroge für das Tabakrauchen sind. Diese «Gateway-Hypothese» ist jedoch noch nicht belegt.

### Rauchstoppalternative mit der E-Zigarette

Für RaucherInnen kann die E-Zigarette eine sinnvolle Alternative sein. Einerseits kann das Haptische auch mit einer E-Zigarette gewährleistet werden. Andererseits werden massiv weniger Schadstoffe als bei einer Tabakzigarette inhaled. Damit bei starken RaucherInnen ein Tabakausstieg gelingen kann, muss zwingend eine leistungsfähige E-Zigarette erworben werden, da sonst u.a. keine vernünftige Nikotinabgabe gewährleistet werden kann. Auch ein leistungsstarker Akku ist von hoher Relevanz, da nicht so oft geladen werden muss. Zweifellos ist ein gänzlicher Tabak- und E-Zigarettenverzicht die beste Option.

### **E-Zigarette mit Nikotinsalz**

Seit Dezember 2018 werden Liquids und/oder Pod-Geräte mit Nikotinsalz verkauft. Aktuell kann nicht davon ausgegangen werden, dass das Nikotinsalz schneller vom Körper aufgenommen wird. Mit Nikotinsalz können auch höhere Dosen an Nikotin konsumiert werden.

### **Tabakerhitzungsgeräte**

Der «Tabakerhitzer» IQOS scheinen tatsächlich weniger an gewöhnlich gemessenen Schadstoffe abzugeben als Tabakzigaretten. Für den Rauchstopp zu empfehlen sind jedoch E-Zigaretten, da kein Tabak konsumiert wird. Zudem können Liquids auch ohne Nikotin gedampft werden. Bei den «HEET-Sticks» von IQOS wird im Tabak auch Glycerin sowie Propylenglykol beigemischt – die gleichen Stoffe, die im Liquid von E-Zigaretten vorkommen. Zudem wurde beim PLA-Filterelement der «HEETS» ab 100 Grad Celsius Isocyanat detektiert. Auch im Rauch fand man ein Isocyanat. Weiter schmilzt während dem Konsum partiell das PLA-Filterelement.

### **Weitere Informationen**

Kurzfilme zur E-Zigarette sowie zu Tabak

<https://www.youtube.com/c/SuchtpraeventionBE>

Anleitung zur Raucherentwöhnung mit der E-Zigarette

<https://www.stop-tabak.ch/de/raucherentwoehnung-mit-der-elektrischen-zigarette-anleitung>

Informationen zu E-Zigarette / Tabak

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

### **Quellenangaben**

aerzteblatt.de (2019). *E-Zigaretten: Mit Volldampf zum Rauchstopp*. Online abrufbar unter:

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/205575/E-Zigaretten-Mit-Volldampf-zum-Rauchstopp>

Blaues Kreuz BE-SO-FR (2020): *Isocyanat und Amine im Rauch von IQOS*.

Online unter: <https://besofr.blaueskreuz.ch/news/news-detail/medienmitteilung-isocyanat-und-amine-im-rauch-von-iqos>

Blaues Kreuz BE-SO-FR (2019): *IQOS erzeugt problematische Stoffe*. Online abrufbar unter:

<https://www.be.suchtpraevention.org/de/aktuell?ID=286>

Public Health England (2015): *E-cigarettes: an evidence update. A report commissioned by Public Health England*. Online abrufbar unter:

<https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update>