HAPPY-SMOKE

E-Zigarette

Dampfen statt Rauchen

HAPPY-SMOKE

Inhalt

WAS IST EINE E-ZIGARETTE?` 4

TECHNIK UND AUFBAU 5
Batterie (Akku) 5
Basis 5
Verdampferkopf (Coil) 6
Tank 6
Mundstück (Drip tip) 6
CIGALIKES, POD-SYSTEME, DISPOSABLES, HEAT-NOT-BURN-PRODUKTE 7
Cigalike (disposable) 7
Podsysteme 7
Heat-not-burn 8

WIE DAMPFE ICH RICHTIG? 9

ZUGVERHALTEN 9
Mouth-to-lung (MTL) 9
Direct to lung (DTL) 10
Throat-Hit 10

DER RICHTIGE UMGANG MIT DER E-ZIGARETTE 11

LAGERUNG 11
REINIGUNG 11
BATTERIEN/AKKUS 12

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE 16

IST DAMPFEN GESÜNDER ALS RAUCHEN? 16
Lunge 17
Herz-Kreislauf 18
Schwangerschaft 18
Sucht 18
Todesfälle 19
SPEZIFISCHE DAMPFERPROBLEME 19
Dampferzunge (vapors tongue) 19
POSITIVE WIRKUNGEN BEIM DAMPFEN 20

WELCHE E-ZIGARETTE IST DIE RICHTIGE FÜR MICH? 21

VARIANTEN 21
Disposables 21
Podsystem 21
Startersets 21
Profigeräte (DIY) 22
KOSTEN 22
UMWELT 22

WELCHE E-ZIGARETTE IST DIE RICHTIGE? 23

© Happy-smoke.ch

WAS IST EIN LIQUID? 24

INHALTSSTOFFE 24
PG 24
VG 24
Aromen 25
Nikotin 25
NIKOTINSALZ 26
Was ist ein Nikotinsalz? 26
Was spricht für Nikotinsalz? 26
Was spricht gegen Nikotinsalz? 26

WELCHES LIQUID IST DAS RICHTIGE FÜR MICH? 28

PG ODER VG? 28
GESCHMACKSRICHTUNGEN 29
Alkohol 29
Dessert 29
Kaffee& Tee 29
Tabak 30
Frucht 30
Menthol 30
WELCHE NIKOTINSTÄRKE IST DIE RICHTIGE FÜR MICH? 30
QUELLEN 31

WIE WECHSLE ICH ZUR E-ZIGARETTE? 34

ERSTE SCHRITTE 34
DAMPFEN STATT RAUCHEN 34
DURCHHALTEN 35
BEGLEITERSCHEINUNGEN 35
WAS FÜR DAMPFERTYPEN GIBT ES? 36
Der Problemlöser 36
Der Mixer 36
Der Gadgetfreak 36
Der Anfänger 36
Der Dampfsuchti 37
Der Wolkenjäger 37
Der Trickdampfer 37
Der Anwalt 37
Der Treue 37
Der Architekt 38
Der Vape-Depp 38

NACHWORT 40

WIR FREUEN UNS STETS AUF IHREN BESUCH BEI UNS IN ZUG ODER SCHLIEREN, BEI EINER MODERNEN LIVE-ONLINEBERATUNG ODER AUCH IN UNSEREM WEBSHOP (WWW.HAPPY-SMOKE.CH)! 40

© Happy-smoke.ch

Was ist eine E-Zigarette?`

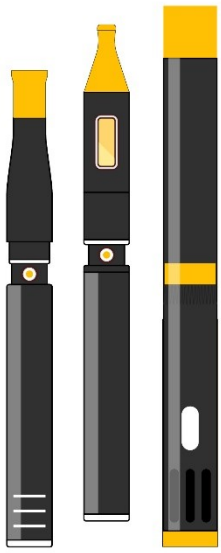
E-Zigaretten, auch elektrische Zigaretten oder elektronische Zigaretten sind Geräte, die eine Flüssigkeit verdampfen und die bekannte Zigarette ersetzen sollen. Beim Ziehen am Gerät entsteht ein Dampf, der vom Konsument inhaliert wird.

Schon 1963 wurde die Idee einer elektronischen Zigarette in den USA durch Herbert A.Gilbert patentiert. Leider schaffte er es aber nicht, mit seiner Idee einer rauch- und tabakfreien Zigarette, die erhitzte, befeuchtete und aromatisierte Luft transportieren sollte, erfolgreich zu werden.

40 Jahre später erfand dann der Chinese Hon Lik die heute bekannte Version von E-Zigaretten, die auf der identischen Technologie beruht wie die der Diskonebelmaschinen. Seit 2005 exportiert seine Firma solche Produkte weltweit.

Dennoch hat es gedauert, bis die E-Zigarette sich durchgesetzt hat. Nach einigen Jahren Bedenken und sehr vielen politischen und gesundheitsbezogenen Diskussionen trifft man mittlerweile immer häufiger auf Dampfer.

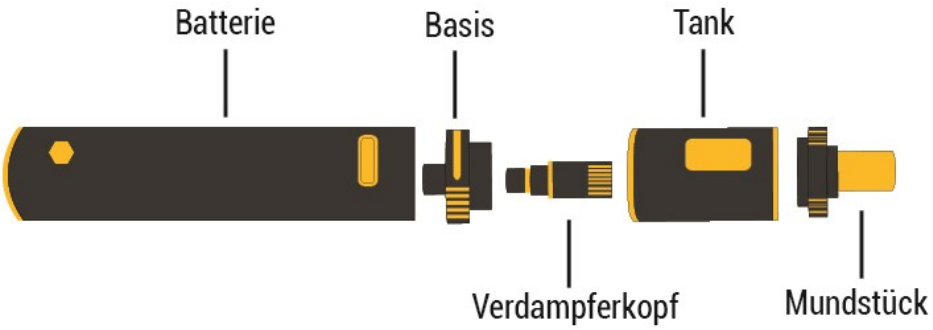
Elektrische Zigaretten werden mittlerweile weltweit produziert und vertrieben und sogar «normale» Zigarettenhersteller bieten elektrische Alternativen an.



© Happy-smoke.ch

Technik und Aufbau

Eine E-Zigarette funktioniert nach einem recht einfachen Prinzip: Der Akku (Batterie) sendet Strom an den Verdampferkopf. Dieser heizt das Liquid im Tank auf und lässt es so verdampfen. Es findet keinerlei Verbrennung statt.



Batterie (Akku)

Die Batterie sorgt dafür, dass das Gerät Leistung erbringen kann. Je höher die Leistung des Akkus, desto länger steht dem Dampfvergnügen nichts im Weg.

Die meisten Startersets nutzen integrierte Akkus, die man nicht aus dem Gerät entfernen kann und in der E-Zigarette lädt (mit einem USB-Kabel). Professionellere Geräte lassen sich aber mit verschiedenen Batterien nutzen und man wählt diese je nach Dampfpräferenz.

Es ist wichtig, Batterien richtig zu verwenden, lesen Sie hierzu auch die Informationen zum richtigen Umgang mit der E-Zigarette.

Basis

Diese verbindet den Verdampferkopf mit dem Akku. Verfügt das Gerät über einen Clearomizer, so findet man hier häufig den Airflow-Ring, mit dem man die Luftzufuhr regulieren kann.

© Happy-smoke.ch

Verdampferkopf (Coil)

Clearomizer verwenden zur Erhitzung des Liquids Coils. Diese müssen regelmässig ersetzt werden, da der Genuss des Liquids sonst abnimmt. Stellt man ein Kokeln fest oder hat das Gefühl, das Liquid schmecke nicht mehr gleich gut, so hat dies meist mit abgenutzten Verdampferköpfen zu tun.

Auch wenn der Verdampferkopf nicht richtig vorbereitet wird, leidet das Dampfvergnügen. Saugt sich die Watte in ihm nicht richtig voll mit Liquid, so verbrennt sie und schmeckt unangenehm. Es ist deshalb empfohlen, die Watte gut zu benetzen und ein paar Minuten abzuwarten, bevor man losdampft.

Die Coils werden in verschiedenen Stärken (gemessen in Ohm) angeboten und steuern den Zugwiderstand bei der E-Zigarette. Je kleiner der Widerstand, desto luftiger der Dampf oder je höher, desto dichter.

Tank

Dieser fasst den Treibstoff der E-Zigarette, das Liquid. Es gibt zahlreiche Modelle in verschiedensten Grössen, oftmals genau abgestimmt auf den Akkuträger. Die Wahl der richtigen Grösse hängt davon ab, wie lange man am Stück dampfen möchte, ohne nachfüllen zu müssen.

Moderne Tanks bieten ein einfaches Nachfüllsystem (oftmals top-fill).

Mundstück (Drip tip)

Die meisten E-Zigaretten werden mit einem passenden Drip Tip ausgeliefert. Nicht jeder ist mit der vorgegebenen Variante aber glücklich. Vielleicht hat man andere Vorstellungen bezüglich des Designs, der Farbe oder des Materials. Oder man möchte ein längeres Mundstück verwenden, um die Dampftemperatur zu verändern (je länger, desto kühler der Dampf). Auch der Durchmesser verändert den Dampf: je grösser, desto mehr Dampfbildung.



© Happy-smoke.ch

Cigalikes, Pod-Systeme, disposables, heat-not-burn-Produkte

Cigalike (disposable)

Bereits 2008 kamen die ersten Cigalikes auf den Markt. Deren Name entstammte der Erklärung, dass diese «like a cigarette» aussahen und tatsächlich hatten sie grosse Ähnlichkeit damit. Diese E-Zigaretten funktionieren sehr einfach mit einer Zugautomatik und sind bereits vorbefüllt und geladen.

Solche Produkte gibt es auch weiterhin in Supermärkten und an Tankstellen und in den letzten Jahren haben sie sich auch positiv weiterentwickelt.

Der neuste Trend, der aus den USA kommt, sind dann die vergleichbaren disposables (Wegwerf-E-Zigaretten), die nach gleichem System aber in verbesserter Qualität bezüglich dem Dampfverhalten und den Liquids daher kommen.

Die disposables werden ganz einfach ausgepackt und sobald man daran zieht, setzt das Dampfvergnügen ein. Die Varianten in Sachen Geschmack und Nikotinstärke sind zahlreich und so eignet sich diese Art des Dampfens für fast jeden, der von der Zigarette weg will. Da diese Produkte häufig mit Nikotinsalzen arbeiten, ist die Stärke auch ausreichend um eine Zigarette zu ersetzen.

Der Nachteil solcher Produkte liegt darin, dass sie sehr viel Abfall produzieren. Ist der Akku leer oder kein Nikotin mehr vorhanden, muss man das gerät wegwerfen. Es ist dabei sinnvoll, die disposable zu trennen und gesondert zu entsorgen – gerne übernimmt dies auch Ihr Dampfhändler für Sie.



Abbildung 1: Happy-puff disposable

Podsysteme

2018 kamen die ersten Weiterentwicklungen zur Cigalike auf den Markt. Allen voran führte die Firma Juul in den USA ein Podsystem ein, bei dem man ein Gerät mit verschiedenen Kartuschen bestücken konnte. Es folgten zahlreiche weitere Produkte verschiedenster Hersteller und der Nutzen eines Podsysteme setzte sich mehr und mehr durch.

Bei diesem verwendet man einen Akkuträger, der mittels USB-Kabel geladen werden kann. Auf diesen steckt man sogenannte Pods (Tanksysteme), die als Komplettsystem einen Heizwendel, eine Verdampferkammer, Watte und ein Liquid beinhalten. Wahlweise gibt es auch leere Pods, die man selbst mit einem Liquid nach Wahl befüllen kann.

© Happy-smoke.ch

Während sich Juul 2020 aus dem internationalen Markt wieder zurückzog, blieben viele andere Anbieter erfolgreich. Der grösste Vorteil eines Podsystems liegt darin, dass es unglaublich einfach und unkompliziert in der Anwendung ist (siehe auch unsere Übersicht «welche E-Zigarette ist die Richtige?»).

Heat-not-burn

Eine Variante zur klassischen E-Zigarette, die dank dem Entfallen des Verbrennungsprozesses als Risiko-reduzierte Alternative zur Zigarette gilt, ist ein Tabakerhitzer. In diesen Geräten, z. B. der IQOS, wird der Tabak nicht verbrannt, sondern auf 300 Grad C erhitzt, so dass ein Aerosol entsteht, das man inhaliert.

Tabakerhitzer nutzen sog. Heets – dabei handelt es sich um eine Simulation eines Filters (damit es sich gleich anfühlt wie die Zigarette), der tabakartige Stoffe in sich trägt. Aktiviert man einen solchen heet, so muss man ihn fertig dampfen (bei E-Zigaretten kann man Pause machen). Und ist der heet dann durch, ist eine Reinigung des Gerätes nötig und etwas anspruchsvoller als bei einer E-Zigarette.

Da diese Produkte fest in Händen der grossen Tabakkonzerne sind und diese ausreichend Budget für Werbung und Lobbying haben, überfluten diese den Markt aktuell. Es ist absehbar, dass neue gesetzliche Regelungen ganz im Sinne der Tabakgiganten ausfallen und die E-Zigaretten mit ihren Liquids einen harten Kampf gegen die heat-not-burn-Geräte antreten müssen. Nicht, weil diese besser sind, sondern einfach mächtiger.

© Happy-smoke.ch

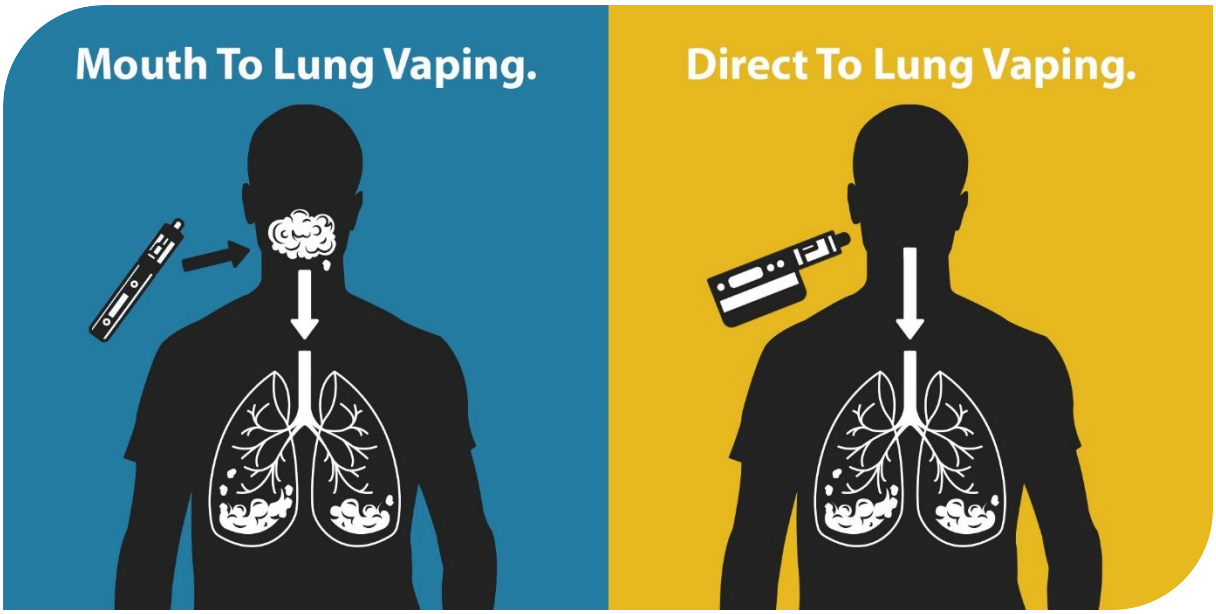
Wie dampfe ich richtig?

Eine E-Zigarette soll den Rauchstopp unterstützen und so ist es nur logisch, dass das Dampfen dem Rauchen stark ähnelt. Die geladene E-Zigarette wird deshalb einfach an die Lippen geführt und der Dampfer zieht dann daran.

Je nach eigener Vorliebe, zieht man stärker oder schwächer, schneller oder langsamer.

Dabei gibt es grundsätzlich zwei Optionen von:

Zugverhalten



Mouth-to-lung (MTL)

Das hier auch als Backendampfen bekannte Zugverhalten funktioniert so, dass man an der E-Zigarette zieht und den Dampf erst noch eine Weile im Mund behält, bevor man in bis zur Lunge inhaliert.

Diese Methode erinnert stark an die Zigarette und erzeugt ein Kribbeln im Hals, das als throat hit bekannt ist. Das hier erzeugte Kribbeln ist sanfter als das des Lungendampfens.

MTL eignet sich am besten für Neueinsteiger da es dem Zigarettenkonsum am nächsten kommt.

Die optimalen Geräte für diese Art des Dampfens findet man bei den Startersets, welche den Dampf auf der richtigen Temperatur halten. Der ideale Leistungsbereich für MTL liegt bei 15 bis 20 Watt und der Verwendung eines Coils von 1,2 Ohm oder mehr.

Bei den Liquids profitiert man hier von einer Variante mit hohem PG-Anteil.

© Happy-smoke.ch

Zu den Vorteilen beim MTL Dampfen gehören:

- Es ähnelt dem Rauchen am meisten und hilft so beim Umstieg.
- Die empfohlenen PG-Liquids tragen den Geschmack besser und durch das Verweilen im Mund wird dieser optimaler aufgenommen.
- Da die Inhalation verlangsamt ist, benötigt man weniger Liquid, das verdampft wird.
- Der Dampf ist etwas kühlend, da man hier meist schwächere Batterien verwendet.

Direct to lung (DTL)

Diese Art des Dampfens gleicht dem normalen Atmungsprozess, bei dem man den Dampf direkt in die Lunge zieht, ohne ihn vorher im Mund zu behalten.

DTL ist wesentlich intensive, da der throat hit stärker ist. Um zu verhindern dass man zu heissen Dampf einzieht, muss man mehr kleinere Züge nehmen.

Ideale geräte für diese Art des Dampfens findet man bei den Produkten für Fortgeschrittenere Dampfer. RBA und Subohm Tanks sind speziell darauf ausgerichtet und ermöglichen auch Spielereien wir Trickdampfen. Subohm-Geräte werden Anfängern nicht empfohlen, da sie zu Husten und Verschlucken führen können aufgrund ihrer höheren Intensität.

Die ideale Liquidwahl hier führt zu einem Produkt mit hohem VG-Anteil, da sie etwas sanfter daherkommen und ideale Basis fürs Dampfen grosser Wolken (Cloud chasing) sind.

Zu den Vorteilen beim DTL zählen:

- Befriedigung beim Dampfen – die Intensität ist hier viel höher
- Wolken ungeahnter Grösse können geblasen werden (ein ganz besonderes Hobby)

Demgegenüber steht, dass der Geschmack der VG-Liquids etwas leidet und dass dieser dann auch weniger zum Tragen kommt, wenn er nicht im Mund verweilt.

Ausserdem verlangt diese Technik Basiswissen, das Anfänger noch nicht haben. Man muss rasch ziehen um keinen zu heissen Dampf zu inhalieren und man muss das Verhältnis von PG und Nikotin selbst bestimmen.

Throat-Hit

Raucher verspüren beim Genuss einer Zigarette ein leichtes Kratzen im Hals, das auch als Throat-Hit bekannt ist. Diese leichte Reizung der Atemwege beruht auf der Aktivierung von nikotinergen Rezeptoren auf sensorische Zellen der oberen Atemwege und ist verantwortlich für das bekannte Rauchergefühl. Bei E-Zigaretten lässt sich dieses nur dann simulieren, wenn man auf ein Liquid mit Nikotin zurückgreift. Aus Erfahrung wissen wir, dass es aber denkbar ist, mit einer eher hohen Nikotinkonzentration einzusteigen und dieses nach und nach zu senken, bis man sogar nikotinlos dampft.

© Happy-smoke.ch

Der richtige Umgang mit der E-Zigarette

Die Lebensdauer einer E-Zigarette kann durch den richtigen Umgang mit ihr massiv verlängert werden. Je nach Typ fallen diese Massnahmen intensiver oder weniger aus.

Lagerung

Grundsätzlich sind E-Zigaretten keine verderblichen Produkte und können trocken während vieler Jahre neu verpackt gelagert werden.

Sobald Sie ausgepackt und in Betrieb genommen sind, empfiehlt sich, das gerät vor Stürzen geschützt zu lagern. Auch Wasser und Hitze sind nicht ideal für solche Produkte, so dass es am besten ist, sie davon entfernt aufzubewahren. Es gibt praktische Taschen, in denen man das Gerät sowie oftmals auch gleich Liquids aufbewahren kann und so optimalen Schutz gewährleistet.

Reinigung

Die regelmässige Pflege tut jeder E-Zigarette gut. Dafür eignen sich Wattestäbchen, Watte, Küchenpapier oder Alkoholpads ideal. Wer etwas mehr investieren möchte, schafft sich ein Ultraschallgerät zur gründlichen Reinigung an.

Bei der Reinigung gilt es, folgendes zu beachten:

- Stromführende Teile dürfen nicht in Kontakt mit Wasser kommen
- Bitte nur moderate Mengen an Reinigungsmitteln verwenden, denn alles, was nicht ganz sauber entfernt wird, wird später mit gedampft.
- Dichtungsringe (O-Ringe) können rissig und spröde werden – dem beugt man vor, indem man sie mit Vaseline leicht fettet.
- Gewinde zwischen Akkuträger und Verdampfer müssen regelmässig gereinigt werden um den Stromfluss optimal zu sichern. Setzt sich Schmutz im Gewinde fest, reduziert sich die Leistung (sog. Voltdrop).
- Je sauberer der Verdampferkopf, desto reiner der Geschmack des Liquids. Selbst Fertigcoilverdampfer sollten regelmässig mit etwas warmem Wasser gereinigt werden.
- Das Drip-Tip (Mundstück) ist der direkteste Kontakt zwischen Ihren Lippen und der E-Zigarette. Es versteht sich von selbst, dass dieses jederzeit sauber gehalten werden sollte und es empfiehlt sich durchaus gerade in Zeiten von Corona auch, dieses regelmässig zu desinfizieren.

© Happy-smoke.ch

Batterien/Akkus

Batterien müssen unbedingt korrekt gelagert werden: Sie gehören unter keinen Umständen lose in eine Hosentasche, in der sich eventuell sogar auch noch Schlüssel oder Münzen befinden, denn dies kann zu einem Kurzschluss führen.

Während es Geräte mit eingebauten Akkus gibt, die man selbstverständlich einfach über das USB-Kabel laden kann, sollen Geräte mit externen Batterien diese Funktion nicht übernehmen. Die meisten Hersteller lehnen jegliche Haftung ab, wenn Batterien in ihren Geräten geladen werden. Idealerweise besorgt man sich ein geprüftes Ladegerät im Fachhandel und lädt die Batterien mit diesem.

Bitte beachten Sie vor allem bei Batterien deren Herkunftsquellen. Wir empfehlen Markenprodukte, die höchste Produktsicherheit aufweisen und diese auch mit Datenblättern belegen können. Hände weg von irgendwelchen No-Name-Produkten unbekannter Herkunft!

© Happy-smoke.ch

HAPPY-SMOKE

Tipps & Tricks

Wie pflege ich meine E-Zigarette richtig?

Vor dem ersten Gebrauch den Docht der Verdampfereinheit mit wenig Liquid benetzen.

Nun den Tank mit dem Liquid befüllen und dann ein paar Mal ruhig an der E-Zigarette ziehen.

Nach jeder zweiten Tankfüllung (oder wenn die Dampfleistung sich reduziert) den Verdampfer abschrauben und mit einem feinen Tuch sachte säubern.

An der Gewindeseite sanft in den Verdampfer pusten und die auf der anderen Seite austretende Flüssigkeit mit dem Tuch aufnehmen.

Das Tankdepot ebenfalls abreiben.

Reicht diese Art der Reinigung nicht aus, kann eine Wasserreinigung durchgeführt werden, indem man den Tank leert und mit Wasser ausspült um dann etwas Wasser in ihm zu lassen und es zu dampfen.

Es ist auch möglich, den Verdampfer 2–3 Stunden in heissem Wasser einzulegen.

Nach der Reinigung soll der Verdampferdocht völlig austrocknen, bevor Sie ihn dann wieder mit etwas Liquid benetzen.

HAPPY - SMOKE
Tipps & Tricks

Wie handhabe ich meinen Akku?

Wer man diesen vollständig entleert, so findet eine Tiefenentladung statt, bei der im Akku Kupferbrücken entstehen können, die zu Kurzschlüssen führen können und dadurch den Akku zerstören.

Häufiges Aufladen ist deshalb angesagt.

Die längste Lebensdauer eines Akkus erreicht man, wenn man ihn zwischen 30% und 70% verwendet, d.h. bei 30 % (spätestens aber bei 15%) geht er ans Netz und bei 70% (oder mehr) setzt man ihn ein.

HAPPY-SMOKE

Tipps & Tricks

Der Akku lädt nicht mehr

Stecken Sie zuerst das USB-Ladekabel ein und schrauben Sie erst dann den Akku in die Verbindung.

Nun sollte der Akku korrekt laden und des Ladevorganges ein rotes Licht anzeigen oder ein grünes Licht nach abgeschlossenem Ladevorgang.

Lädt der Akku aber nicht mehr richtig auf, so hat er seine Lebensdauer überschritten oder ist defekt und muss ausgewechselt werden.

Gesundheitliche Aspekte

Die Zigarette ist eines der gefährlichsten Suchtmittel unserer Zeit. Jedes Jahr sterben tausende von Menschen durch Krankheiten, die vom Tabakrauch ausgehen.

Daran sind vor allem Teer, Kohlenmonoxid und die über 4000 toxischen Substanzen Schuld, die beim Verbrennungsprozess entstehen. Die unten rot aufgeführten Produkte sind entsprechend als giftig einzuordnen.

Weitere Nikotin-Produkte, die nicht verbrannt werden, minimieren das Gesundheitsrisiko, stellen aber immer noch eines dar (gelb markiert).

Kein Konsum ist die beste Lösung, um gesund zu bleiben. Doch nicht jedem Raucher gelingt es so einfach, seinen Konsum aufzugeben. Produkte ohne Verbrennung können beim Rauchstopp unterstützend wirken.

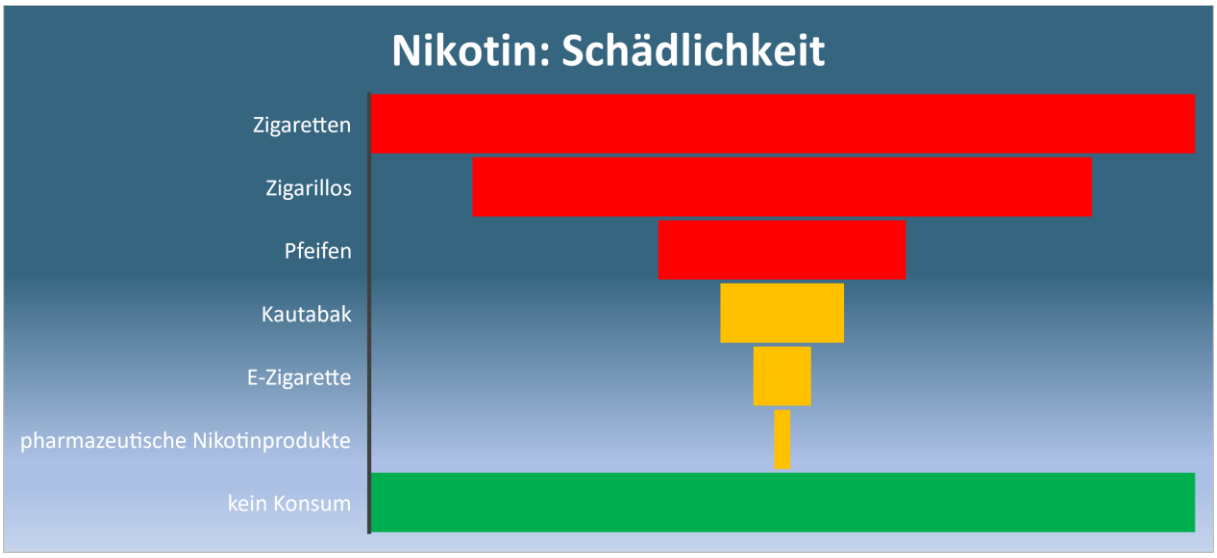


Abbildung 2: Grafik erstellt auf Basis der Daten von https://www.karger.com/Article/Abstract/360220

Ist Dampfen gesünder als Rauchen?

Wechselt man vom Rauchen der Zigaretten zur E-Zigarette, so stellen sich gesundheitliche Veränderungen ein. Der Körper reagiert auf das Wegfallen der unzähligen Giftstoffe, die man ihm oftmals über Jahre zugeführt hat.

In den ersten paar Wochen erfährt der Körper beim Wechsel eine Entgiftung, die vergleichbar ist mit einem völligen Rauchstopp. Die Atemwege können sich nun reinigen und regenerieren. So muss man mit einem auftretenden husten rechnen, der aber schon nach wenigen Tagen vergeht und eine viel bessere Atmung zulässt.

Auch weitere Symptome wie z. B. Magen-Darm-Probleme, Schlafprobleme oder erkältungsähnliche Symptome können auftreten, verschwinden aber meist nach 2 - 4 Wochen wieder.

© Happy-smoke.ch

Positiv erfährt man beim Wechsel zur E-Zigarette auch den wiedergewonnenen Geschmacks- und Geruchssinn.

Und wer eine messbare Veränderung sehen möchte, lässt seine Lungenfunktion beim Arzt oder geschulten Dampfshop Personal prüfen.

Es ist aus heutiger Sicht wohl sicher zu behaupten, dass Dampfen besser ist als rauchen. Doch am besten ist es natürlich weiterhin, wenn man das eine nicht tut und das andere auch lässt.



Lunge

COPD oder Asthma sind Krankheiten, die vor allem Rauchern zugeordnet werden. Während beide Probleme oft von der Zigarette herrühren, gibt es keine Studien, die einen solchen Zusammenhang mit E-Zigaretten beweisen.

In beiden Fällen ist es leider auch so, dass ein Wechsel zur E-Zigarette nicht massgeblich hilft, denn der Schaden ist da und meist irreparabel. Dennoch weisen Studien darauf hin, dass die Symptome der Krankheit mit einer E-Zigarette reduziert werden können.

© Happy-smoke.ch

Die Frage, ob auch E-Zigaretten die Lunge schädigen, kann noch nicht abschliessend beantwortet werden. Es ist deshalb empfohlen, dass Nichtraucher nicht mit dem Dampfen beginnen. Und Raucher, die wechseln, tun ihrer Lunge auf jeden Fall etwas Gutes.

Herz-Kreislauf

Nikotin imitiert im menschlichen Körper teilweise die Wirkungen des Neurotransmitters Acethylchlorin, der eine leichte Erhöhung von Herzfrequenz und Bluthochdruck mit sich bringt. Diese Effekte sind ähnlich wie beim Konsum von Koffein oder leichter körperlicher Betätigung und damit völlig harmlos. Dennoch raten wir ab vom Nikotinkonsum in Fällen von schwerwiegenden Erkrankungen des Herzkreislaufsystems (überstandener Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere Verschlusskrankheiten).

Schwangerschaft

Es ist allgemein bekannt, dass das Rauchen in der Schwangerschaft den Fötus schädigt und die spätere Entwicklung des Kindes beeinträchtigen kann. Deshalb möchten viele Frauen in diesem Zustand mit dem Rauchen aufhören. Dennoch benötigen sie wie jeder andere Rauchstoppwillige weiterhin Nikotin und das motorische Verhalten des Rauchens. Selbstverständlich ist es am besten, während einer Schwangerschaft weder zu Rauchen noch in irgendeiner anderen Form Nikotin zu konsumieren, da dessen Wirkung mangels Studienfallzahlen nicht nachgewiesen ist. Gleichzeitig ist es aber bestimmt besser, in dieser Zeit nicht mehr zu Rauchen und dann halt eher zur E-Zigarette zu wechseln. Parallel empfiehlt es sich in diesem wundervollen Lebensabschnitt alles daran zu setzen, möglichst stressfrei zu leben. Der Wechsel von der Zigarette zur elektronischen Variante kann dabei massgeblich helfen.

Sucht

Sucht oder Abhängigkeit sind Begriffe, die wir uns selbst nicht gerne zuschreiben. Rauchen wir, so ist uns aber eigentlich klar, dass wir eine Abhängigkeit von der Zigarette aufweisen (googeln Sie dazu den Fagerström-Test, der rasch Auskunft darüber gibt, ob Sie abhängig sind oder nicht).

Nun fragen wir uns, in wieweit auch beim Dampfen von E-Zigaretten von einer Abhängigkeit gesprochen werden kann. Es ist mittlerweile hinlänglich bekannt, dass im Gegensatz zur Zigarette hier der fehlende Verbrennungsprozess einige Faktoren zur Abhängigkeit ausser Gefecht setzt. Selbst bei der Frage, ob man vom Nikotin selbst abhängig sein kann, scheiden sich die Geister.

Völlig klar ist aber, dass ein Raucher ein suchtähnliches typisches Verhalten an den Tag legt mit seinem Rauchritual. Die jahrelang konditionierten motorischen Muster möchten beibehalten werden. Das Rauchen in bestimmten Situationen oder auch als sozialer Akt sind gefestigt und so kann man beim Verhalten selbst von einer «Sucht» sprechen.

Hier kommt nun der grosse Vorteil von E-Zigaretten versus anderer Rauchentwöhnungsprodukte (Kaugummis, Medikamente, etc.) zum Tragen: das Verhalten beim Dampfen ähnelt dem des Rauchens unglaublich.

© Happy-smoke.ch

Todesfälle

Im Sommer 2019 ging ein heftiges Rascheln durch den Medienblätterwald: immer mehr Todesfälle, die durch E-Zigaretten ausgelöst sein sollten, wurden reisserisch als Schlagzeilen gewählt.

Die Erkrankung, die zum Tode führen konnte, wurde unter dem Namen Evali gelistet (E-cigarette use or vaping associated lung-injury). Knapp 3000 Erkrankungen und 68 Todesfälle traten zu dieser Zeit gehäuft in den USA auf. Kein Journalist wunderte sich, dass bei rund 40 Millionen Dampfern weltweit, die seit gut 10 Jahren damit begonnen haben, nicht mehr Fälle aufgetreten sind. Und das ausschliesslich in den USA , wo man die Bevölkerung aber nur zu leicht davon überzeugen konnte, dass die E-Zigarette der «Teufel» war.

Tatsächlich wurde in der Branche intensiv geforscht zu dieser Problematik und schon rasch stelle sich heraus, dass die Krankheiten nur Leute betrafen, die illegale vape pens gekauft hatten. Die dort verwendeten Fertigkartuschen enthielten Cannabisliquids. Im Sommer 2019 fanden einige Hersteller heraus, dass sie das kostspielige THC-Öl durch billigeres Vitamin-E-Öl ersetzen konnten. Dabei hatten sie nur versucht, eine möglichst ähnliche Viskosität zu erreichen und völlig ausser Acht gelassen, dass es sich hierbei um eine lipophile Substanz handelte, die nicht zur Inhalation geeignet ist.

Während durch diese Erkenntnis und das Nachverfolgen der Quellen der gedampften Produkte rasch klar war, dass nicht die E-Zigarette Menschen getötet hat, sondern die gepanschte Variante eines THC-Vape pens, sollte eigentlich alles klar sein. Leider haben die Medien es aber völlig versäumt, auch über diese Tatsachen zu berichten, da der Titel dazu wohl nicht reisserisch genug gewesen wäre.

Tatsache ist aber, dass es keine nachweislichen Todesfälle im Zusammenhang mit der E-Zigarette gab, sondern lediglich ein paar Mythen.

Spezifische Dampferprobleme

Dampferzunge (vapors tongue)

Die vapers tongue (Dampferzunge) ist ein Zustand, der vor allem langjährige Raucher am Anfang des Dampfens häufig stört. Bei ihr empfindet der neue Dampfer plötzlich den Verlust des Geschmackssinns (ganz oder teilweise) oder aber den Verlust einzelner Sensorikelemente (süss, sauer, salzig, bitter und umami).

Verschiedene Gründe lösen dieses Problem aus:

1) Regeneration des Geschmacks- und Geruchssinns

Während sich die Geschmacksknospen auf der Zunge innert 14 Tagen erneuern und auch die Geruchszellen nach etwa 4 Wochen rundum erneuert sind, könnte man davon ausgehen, dass geschmacklich alles wieder beim Alten ist. Doch weit gefehlt: das Geschmacksempfinden wird nicht hier gesteuert, sondern im Hirn. Und diese Umstellung kann unter Umständen eine Weile in Anspruch nehmen.

© Happy-smoke.ch

2) Zu häufige Aromenwechsel

Manchmal überfordert man das Hirn schlicht mit den häufigen Aromenwechseln auf der Suche nach DEM Liquid.

3) Fehlende Mundhygiene

Bakterienansammlungen oder gar Entzündungen im Mundraum beeinflussen das geschmacksempfinden ebenso wie andere Krankheiten es können (Grippe, Covid-19, andere Krankheiten, welche die Einnahme von Medikamenten erfordern).

4) Mundtrockenheit

Wenn der Speichelfluss aus irgendeinem Grund reger ist oder aber der ganze Körper dehydriert, leider der Geschmackssinn auch. Gerade wenn man anfangs sehr häufig dampft, führt dies zu Mundtrockenheit.

Propylenglycol und Glycerin, die Hauptbestandteile des Liquids, sind hygroskopisch. Da sie deshalb Wasser anziehen, kann es beim Dampfen zur einer Trockenheit im Mund führen oder häufigerem Räuspern. Diesem weicht man ganz einfach aus, indem man die Flüssigkeitszunahme erhöht und mehr trinkt.

Mit diesen Massnahmen begegnet man der vapors tongue recht effektiv innert kurzer Zeit:

- Ausreichend trinken
- Nase feucht halten (mit einem Salzspray)
- Zähne gründlich reinigen
- Zunge mit einem Zungenschaber reinigen
- Mundspülungen anwenden
- Liquidaroma ändern
- Geduld beweisen

Positive Wirkungen beim Dampfen

Während die Diskussionen um die gesundheitliche Wirkung der E-Zigarette nicht abreissen, gibt es nicht nur Kritik, sondern auch Studien, die durchaus positive Effekte des Dampfens aufdecken.

So hat Nikotin z.B. eine entzündungshemmende Wirkung, die bei Colitis ulcerosa (Darmerkrankung) schützt. Auch bei Auto-Immunerkrankungen wie z.B. Sarkoidose (Bindegewebserkrankung der Lunge) reduziert die entzündungshemmende Wirkung die Symptome.

Während Raucher oft über mangelnde Konzentrationsfähigkeit beim Rauchstoffversuch klagen, zeigen klinische Studien eine Verbesserung der kognitiven Leistung (Lernen, Gedächtnis, Konzentration).

© Happy-smoke.ch

Welche E-Zigarette ist die richtige für mich?

Varianten

Je nach persönlichen Vorlieben und Erfahrungsgrad interessieren sich Dampfer für unterschiedliche Geräte. Wir führen diese hier geordnet nach zunehmendem Schwierigkeitsgrad bei der Nutzung auf.

Disposables

Die einfachste Form einer E-Zigarette ist wieder da, allerdings mit moderner Technik versehen und massiv überzeugender als die ersten solcher Weg-Werfzigaretten, die vor Jahren auf dem Markt erhältlich waren.

Diese E-Zigi packt man einfach aus und dampft los, ohne zu laden oder zu befüllen. Nach ein paar hundert Zügen ist das Gerät dann leer und muss entsorgt werden (Ihr Fachhändler macht dies gerne korrekt für Sie).

Podsystem

Auch ein Podsystem verspricht einfache und unkomplizierte Nutzung. Dieses muss man einfach laden (integrierte Akkus, die via USB geladen werden) und dann das gewünschte Pod (Kartusche) mit Liquid einklicken. Schon dampft man los und wechselt das Pod erst dann, wenn es leer ist.

Startersets

Der nächste Schritt führt zu den Startersets, die verschiedene Komponenten zusammenführen zu einem Gerät (siehe auch Technik&Aufbau). Diese E-Zigaretten werden bevorzugt als regelte Version angeboten, d.h. man kann hier auf einfache Art und Weise verschiedene Einstellungen automatisiert vornehmen.

a) Röhren

Diese Varianten kommen etwas handlicher daher und sehen einfach aus wie eine Metallröhre. Dabei gibt es tolle Designs und Farben.

b) Boxen

Boxen sind vom Aufbau her gleich wie röhren, lediglich das Gehäuse kommt, wie es der Name schon sagt, als «Schachtel» daher. Der Vorteil solcher Geräte liegt darin, dass es hier meist mehr Platz für die Batterien gibt und man entsprechend höhere Leistung erzeugen kann.

© Happy-smoke.ch

Profigeräte (DIY)

Hat man erst einmal erfolgreich gestartet mit dem Wechsel zum Dampfen, wünscht man sich vielleicht bald schon mehr Leistung, Dampf oder Geschmack. Entscheidet man sich dazu, etwas mehr Zeit in das neue Hobby zu investieren, ertappt man sich rasch dabei, wie man online in Dampferforen surft. Hier wird fachkompetent darüber diskutiert, welche Einzelteile der E-Zigarette genau das bieten, was man sucht. Und aus diesen stellt man sich dann seine persönliche Dampfe zusammen. Dabei ist es aber unablässlich, dass man sich genau informiert und auch mit physikalischen Gesetzten auskennt.

Kosten

Grundsätzlich kann man sagen, dass das Dampfen günstiger ist als Rauchen.

In diesem Musterbeispiel gehen wir von einem mittelmässig starken Raucher aus, der auf ein Podsystem umsteigt.

Da die Bedürfnisse hinsichtlich Anzahl Zigaretten / Pods und Ausführung der Geräte sehr unterschiedlich ist, können sich die Kosten stark verändern.

	Zigarette	E-Zigarette (Podsystem)
Anschaffungspreis	8 CHF/Paket	30- 40 CHF
Kosten pro Tag (20 Zigaretten oder 1 Pod)	8 CHF	4.50 CHF
Kosten pro Monat	240 CHF	175 CHF

Umwelt



E-Zigaretten sind mittlerweile auf dem Bild der Strasse nicht mehr wegzudenken. Mehrheitlich trifft man dabei auf sehr einfache und handliche Geräte wie disposables oder Podsysteme.

Auf den ersten Blick haben diese Systeme einen grossen Nachteil: den Abfall, der beim Dampfen entsteht. Einwegzigaretten werden gleich ganz weggeworfen und leider oftmals nicht korrekt recycliert. Und auch bei den Podsystemen werden die leeren Pods weggeworfen.

Wir raten zur korrekten Entsorgung, die Ihr Fachhändler sehr gerne für Sie übernimmt.

Werfen wir aber auch hier einen vergleichenden kritischen Blick auf das Abfallvolumen einer Zigarette, so stellen wir fest, dass auch diese nicht unproblematisch ist. Zwar wird die Zigarette ja «weggeraucht», doch am Ende des Rauchens bleibt stets ein Filter übrig, der sich über Jahre nicht zersetzt. Und sehr viele Raucher werfen diesen einfach weg, oftmals gleich auf die Strasse.

Wir rufen hiermit auf zur korrekten Abfallentsorgung, denn wir haben nur den einen Planeten.

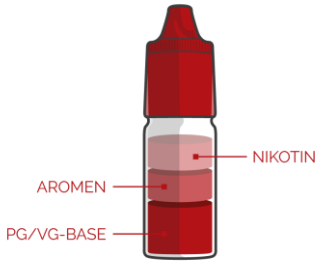
© Happy-smoke.ch

HAPPY-SMOKE

	Preis	Haptik	Handhabung	Zugverhalten	Akkulaufzeit	+	-
Disposable	10 CHF	Klein, handlich, ähnlich wie Zigarette	Auspacken, losdampfen	Wie Zigarette	1 Tag	Einfachste Handhabung	Wegwerfartikel umwelt-technisch fragwürdig
 Podysystem	20-30 CHF	Klein, handlich	Auspacken, laden, losdampfen	Wie Zigarette	½ - 1 Tag	Einfach, handlich, teilweise selbst-befüllbare Pods	Pods nicht für mehrere Geräte kompatibel, Geschmacksaus-wahl begrenzt, Abfall
 Starterset	30-60 CHF	Grösser, aber immer noch handlich	Auspacken, laden, Liquid zugeben, losdampfen	Verschiedene Einstellungs-möglichkeiten lassen dies variieren	½ - 1 Tag	Einfach, eigenes Liquid kann gewählt werden, viele individuelle Einstellungs-möglichkeiten	Akkulaufzeit, Liquid muss separat mitgeführt werden
 Individuell	Ab 60 CHF	Klobiger durch grössere Batterie	Hoher Grad an Individualisierung möglich	Individuell anpassbar	1 – 2 Tage	Ganz nach individuellem Geschmack, hoher Spassfaktor, tolles Hobby	Benötigt Fachwissen, kann kostenintensiv werden

Welche E-Zigarette ist die Richtige?

Was ist ein Liquid?



Ein Liquid ist die Flüssigkeit, die in der E-Zigarette verdampft wird.

Grundsätzlich besteht es aus einer Basisflüssigkeit, Aromen und allenfalls Nikotin.

Liquids werden in Flaschen in verschiedenen Grössen angeboten oder aber sie sind bereits vorgefüllt in fertigen Pods.

Inhaltsstoffe

Eine E-Zigarette unterscheidet sich von einer Zigarette vor allem dadurch, dass bei ihr kein Verbrennungsprozess stattfindet. Mit einem Heizwedel wird die Flüssigkeit (Liquid) erwärmt, so dass daraus Dampf entsteht.

Produkte aus geprüften Quellen garantieren stets für eine hohe Qualität und stellen damit keinerlei Risiko dar, wenn der Dampf in die Lunge gezogen wird.

Durch Veränderungen in der Gesetzgebung bei Liquids weltweit, werden die Prüfbedingungen für Liquids immer strenger und so ist es keine Seltenheit, dass ein Liquid heutzutage in 3 unabhängigen Labors getestet wird, bevor es überhaupt auf den Markt kommt.

PG

Propylenglycol (1,2-Propandiol) ist ein zugelassener Lebensmittelzusatzstoff (E 1520). Er wird auch in Backwaren, Süssigkeiten, Zahnpasta, Salben, etc. verwendet. Auch der bekannte Diskonebel besteht daraus. PG ist eines der wesentlichen Elemente eines Liquids und dient vor allem als Geschmacksträger. Gleichzeitig ist es dafür zuständig, den throat hit hervorzurufen, den gerade ehemalige Raucher suchen.

PG hat von Natur aus einen leicht süsslichen Geschmack und ist eher dünnflüssig.

VG

Auch das pflanzliche Glycerin (VG) ist ein zugelassener Lebensmittelstoff (E 422). Es dient dazu, den Dampf bei einer E-Zigarette zu verdichten.

VG ist etwas zähflüssiger als PG und hat ebenfalls eine leicht süssliche Note, ist aber geruchs- und farblos.

Aromen

Bei den Aromen sind keine Grenzen gesetzt. In Liquids für eine E-Zigarette werden meist lebensmittelzugelassene Aromen hoher Gütequalität verwendet. Hier gilt es aber, die Lieferquellen stets zu prüfen und nur Liquids bei einer geprüften Verkaufsstelle zu beziehen.

Der Anteil von Aromen in einem Liquid macht im Schnitt etwa 15 % aus.

Nikotin

Gerade Raucher, die umsteigen möchten, können und möchten auf Nikotin nicht verzichten. So gibt es zahlreiche Liquids, denen Nikotin in verschiedenen Stärken beigemischt wird.

Nikotin für sich ist übrigens in etwa gleich gefährlich wie Koffein. Wieder zahlreichen Gerüchten ist es nicht krebserregend, noch wirkt es sich auf das Herz-Kreislauf-System aus oder macht abhängig. Erst der Verbrennungsprozess einer Zigarette ist für die Abhängigkeit verantwortlich und nicht das Nikotin (das übrigens auch rezeptfrei für Kaugummi oder Pflaster verwendet wird).

Hier zitieren wir Professor Michael Russell, der klar stellte: «People smoke for the nicotine, but they die from the tar» (frei übersetzt: Man raucht wegen des Nikotins, aber man stirbt am Teer). Einmal mehr muss man deutlich sagen, dass der Verbrennungsprozess beim Rauchen das Problem ist, und nicht das Nikotin, das in einer Zigarette oder E-Zigarette enthalten ist.

Das Liquid in der E-Zigarette wirkt ca. 3–4 x langsamer als das der Zigarette. Ihm werden keine Zusatzstoffe beigemischt, um diese Zeitspanne zu verkürzen. Man kann aber auf ein Liquid mit höherem Nikotingehalt zurückgreifen, um dies zu überbrücken. Dabei fällt dann aber auch der sog. Throat hit (Kratzen im Hals) etwas heftiger aus.

Erwischt man zu viel Nikotin, so treten Kopfschmerzen und Schwindel auf. Eine Reduktion des Nikotins löst dieses Problem sehr schnell, da sich das Nikotin im Körper innert einer Stunde abbaut. Zu wenig Nikotin hingegen lässt einen nervös werden und man ist versucht, auf die Zigarette zurückzugreifen. Der Wechsel zu etwas stärkerem Nikotinanteil hilft hier. Vor allem zu Beginn des Dampfens gilt es herauszufinden, wie hoch der aktuelle Nikotinbedarf ist.

Studien belegen, dass mit einer E-Zigarette der 2.Generation innert rund 30 Minuten die gleiche Nikotinkonzentration im Blut erreicht wird wie nach 5 Minuten bei einer Zigarette. Zwischenzeitlich sind aber bereits neue Geräte auf dem Markt, die vor allem auch Nikotinsalze nutzen und damit diese Zeit noch einmal verkürzen.

© Happy-smoke.ch

Nikotinsalz

Was ist ein Nikotinsalz?

Das Nikotin, das den Liquids für E-Zigaretten verwendet wird, wird von der Tabakpflanze gewonnen und ist deshalb natürlich. Auch das Nikotinsalz wird von dieser gewonnen, aber hier wird bei der Gewinnung Benzoesäure beigemischt, welches farblose Kristalle bildet, die das Nikotin intensiv an sich binden. Wird die Flüssigkeit gedampft, lösen sich diese Transporterkristalle auf. Als Nebeneffekt sinkt bei der neu entstandenen Flüssigkeit der pH-Wert. Und dies sorgt dafür, dass das unangenehme Kratzen beim Konsum entfällt und dennoch eine für Raucher ausreichende Menge an Nikotin zugeführt wird.

Was spricht für Nikotinsalz?

Die Nikotinzufuhr bei einer Zigarette unterscheidet sich deutlich von der bei einer E-Zigarette. Wird das Nikotin gedampft, so benötigt es viel mehr Zeit, um die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und damit das pharmakologische Befriedigungsgefühl auszulösen.

Diese Verlangsamung führt oft dazu, dass der Rauchstopp nicht gelinkt und die Raucher wieder zurück zur Zigarette wechseln, die ihnen schnellere Resultate verspricht.

Durch die Zusammensetzung von Nikotinsalzen entfällt dieses Problem gänzlich, denn das Nikotin wird rasch genug zugeführt, um keine Lust auf einen Glimmstängel aufkommen zu lassen.

Gleichzeitig können Nikotinsalze in deutlich höheren Konzentrationen gedampft werden ohne dass der Geschmack des Liquids oder das Aroma verändert werden. Nikotinsalz wird oft in etwas tieferen Temperaturbereichen gedampft und findet häufig in praktischen Podsystemen Anwendung. Hier führt weniger Liquid dazu, dass mit nur wenigen Zügen bereits der gewünschte Nikotinkick erzielt wird.

Was spricht gegen Nikotinsalz?

Die Diskussionen zum Thema Nikotinsalz laufen hitzig und ohne absolute Argumente. So wird häufig vorgeworfen, dass das Nikotinsalz dank seiner raschen Wirkung in zu hoher Dosis konsumiert wird und entsprechend abhängig macht. Vor allem beim Einsatz in leistungsstarken Sub-Ohm-Geräten kann dies passieren und Symptome wie Übelkeit, Kopfschmerz und Schwindel weisen darauf hin, dass die Dosierung zu stark ist.

© Happy-smoke.ch

HAPPY - SMOKE

Tipps & Tricks

Was tun, wenn Liquid austritt?

Wenn Liquid austritt (wird auch «siffen» genannt), liegt dies meist an einem Bedienungsfehler.

Bitte prüfen Sie zuerst, ob Ihr Tankdepot nicht defekt ist (z. B. verursacht durch auf den Boden fallen):

Wird das Tankdepot häufig in den Verdampfer ein. Und ausgesteckt, so wird dabei etwas Liquid in den Verdampfer gepumpt und tritt aus. Eine gute Reinigung mit einem feinen Lappen löst dieses Problem.

Welches Liquid ist das Richtige für mich?

Die Suche nach dem einzig richtigen Liquid gestaltet sich als eine Aufgabe, die nie abschliessend gelöst werden kann. Das Angebot an Liquids ist schier endlos und die Wahl richtet sich nach ganz persönlichen Geschmacksvorlieben oder dem jeweiligen Dampfverhalten.

Grundsätzlich gibt es

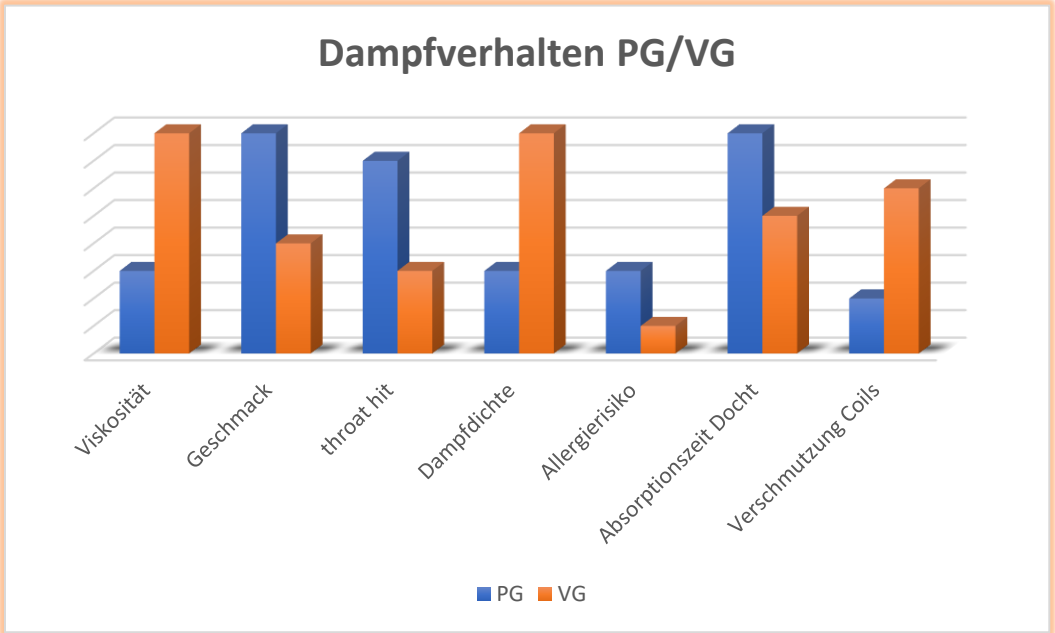
- Liquids ohne Nikotin : diese werden nicht empfohlen für Nichtraucher, die einfach denken, es sei cool mit einer E-Zigarette gesehen zu werden. Vielmehr empfehlen wir diese Varianten ehemaligen Rauchern, die den Wechsel zur E-Zigarette geschafft haben und das Nikotin nach und nach bis hierher reduzieren konnten. Ausserdem gibt es einige Angebote an Dampfflüssigkeiten, die nur ohne Nikotin gekauft werden können und dann mit den passenden Nikotinshots angereichert werden.
- Liquids mit Nikotin. Hier trifft man auf verschiedene Nikotinstärken, die sich ganz nach den Bedürfnissen der Dampfer richten.

Der Verkauf von nikotinhaltigen Liquids ist in der Schweiz nur in Gefässen mit maximal 10 ml zugelassen und lehnt sich damit an die europäische TPD2 Verordnung an. Es ist aber zulässig, grössere Gebinde mit nikotinfreiem Liquid zu kaufen und dieses mit sog. Nikotinshots anzureichern, um den gewünschten Nikotingrad zu erreichen.

PG oder VG?

Liquids bestehen zur Hauptsache aus PG und VG (siehe auch «Was ist ein Liquid?»).

Das Mischverhältnis dieser beiden Stoffe ist ausschlaggebend für das gewünschte Dampfverhalten:



© Happy-smoke.ch

Weiters gilt es aber auch zu beachten, dass der Anteil an Watte in einem Verdampferkopf wichtig für die Wahl der Liquidzusammensetzung ist: je mehr Watte verwendet wird, desto kleiner der Auslass fürs Liquid und desto dünnflüssiger sollte das Liquid sein, um gut durchzukommen. Ein grösserer Auslass, also weniger Watte, ermöglicht die Nutzung einer dickflüssigeren Mischung mit mehr VG.

Verwendet man ein zu dickflüssiges Liquid, so kann es passieren, dass der Coil zu schnell austrocknet und kokelt. Demgegenüber läuft ein Verdampferkopf, der zu viel (dünnes) Liquid erwischt, allenfalls aus.

Geschmacksrichtungen

Liquids unterteilen sich in einige wenige Geschmacksrichtungen, bei denen es aber jeweils unzählige Varianten gibt.

Alkohol



Wer gerne geniesst und dabei durchaus auch mal einen feinen Drink zu sich nimmt, wird bei diesen Angeboten meist fündig. Spezialisierte Hersteller wie die kalifornische Firma Five Pawns bieten seit Jahren qualitativ hochwertigste Liquids genau dieser Geschmacksrichtung an und werden von uns vorbehaltlos empfohlen





Dessert

Dessertvariationen sprechen vor allem Leute an, die Süsses mögen. Hier schwelgt man in allerlei Angeboten, die ideal als Genuss nach einem feinen Essen oder zum Nachmittagskaffee sind – und das, ohne damit auch nur ein Gramm zuzunehmen.

Kaffee& Tee

Diese Liquids richten sich an Fans der Heissgetränke und simulieren den Geschmack einer feinen Tasse nahezu perfekt.



© Happy-smoke.ch



Tabak

Der ideale Start beim Rauchstopp führt zu einem Tabakliquid, das dem Raucher einen möglichst ähnlichen Geschmack wie den der Zigarette verspricht. Es gibt sogar Hersteller, die sich ausschliesslich auf diese Geschmacksrichtung spezialisiert haben und zahlreiche Varianten verschiedenster Tabake anbieten.



Frucht



Gerade im Frühling und Sommer sprechen fruchtige Liquids die Dampfer vermehrt an, während Dessertgeschmäcker eher etwas für den Herbst und Winter sind. Die frischen und fruchtigen Liquids verführen einen und lassen den Sommer ins Dampferherz hineintanzen.

Menthol

Viele Dampfer möchten einen frischen Nachgeschmack und einen angenehmen Atem erfahren. Hier bieten sich zahlreiche mit Menthol ergänzte oder auch reine Mentholliquids an, die den ganz besonderen Kick versprechen. Ein fruchtiges Liquid mit Menthol ist der ideale Begleiter an einem heissen Sommertag!



Welche Nikotinstärke ist die Richtige für mich?

Wer den Rauchstopp schaffen will, sollte sich mit dieser Wahl unbedingt auseinandersetzen und dazu beraten lassen. Zu viel Nikotin lässt einen unwohl fühlen und zu wenig kann zu einem Misserfolg beim Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, führen.

Es ist sinnvoller, vielleicht etwas zu hoch zu starten und dann die Nikotinmenge rasch anzupassen, als zu wenig Nikotin zu verwenden und zu scheitern.

Die meisten Liquids können in Stärken von 0, 3,6,12 oder 18 mg/ml bezogen werden. Das europäische Gesetzt erlaubt keine Liquids, die stärker als 20 mg/ml sind – aber nach unserer Erfahrung werden diese auch kaum benötigt.

Starken Rauchern empfehlen wir auch Liquids, die mit Nikotinsalz angereichert sind. Hier die Vorschläge für die richtige Einstiegsmenge:

© Happy-smoke.ch

	Dampf-art	Bis zu 10 Zigaretten/Woche	Bis zu 10 Zigaretten/Tag	Bis zu 20 Zigaretten/Tag	Mehr als 20 Zigaretten/Tag
Einstiegsgerät (Starterset/Podsystem)	MTL	0 - 3 mg/ml Nikotin	3 - 6 mg/ml Nikotin	6 - 12 mg/ml Nikotin	12-18 mg/ml Nikotin
Komplettset /Akkuträger & Fertigkopfverdampfer)	DL	0 - 1.5 mg/ml Nikotin	1.5 - 3 mg/ml Nikotin	3 - 6 mg/ml Nikotin	6 - 9 mg/ml Nikotin

Quellen



Man kann es nicht oft genug sagen, und so tun wir dies an dieser Stelle noch einmal:

Bitte kaufen Sie Ihre Geräte und Liquids stets nur aus zuverlässigen Quellen!

Mit einer E-Zigarette verwenden Sie ein Gerät sehr nahe am Gesicht und haben bestimmt keine Lust auf eine Explosion. Auch eine E-Zigarette, die in der Hosentasche erhitzt, kann einen vor massive Probleme stellen.

Und ein Liquid ziehen Sie sogar tief in ihren Körper ein – es ist klar, dass Sie hier keinerlei gepanschten Flüssigkeiten mit weiss der Himmel was für Inhaltsstoffen verwenden wollen.

Natürlich kosten viele Produkte in diesem Markt im Internet massiv weniger als bei Ihrem Dampfhändler. Doch deren Quellen sind oftmals unbekannt oder aber die Produkte sind mittlerweile unglaublich gut gefälscht. Wie treffen immer wieder auf solche Produkte, manchmal sogar auf Fälschungen einer produktevariante, die es bei diesem Hersteller gar nicht wirklich gibt.

Vertrauen Sie beim Kauf den Experten und verlassen Sie sich bei geprüften Produkten darauf, dass diese absolut hochwertig hergestellt wurden. Fast alle kompetenten Hersteller liefern auf Wunsch Prüfprotokolle und Sicherheitsdatenblätter.

© Happy-smoke.ch

HAPPY-SMOKE
Tipps & Tricks

Wie wechsle ich Liquids?

Im Docht des Verdampfers bleiben stets minimale Restbestände der Liquids haften. Wird nun im Tank ein anderer Geschmack verwendet, führt dies bei den ersten paar Zügen zu einem Mischgeschmack.

Um diesen möglichst gering zu halten, spülen Sie den Tank bei einem Aromawechsel gut aus und verwenden Sie am besten für verschiedene Geschmacksrichtungen separate Verdampfer.

HAPPY-SMOKE
Tipps & Tricks

Wie dampfe ich richtig?

Nehmen Sie langsame und ruhige Züge in der Dauer von 3–4 Sekunden.
Lassen Sie den Dampf in den Mund einströmen und ziehen ihn nicht in die Lunge.
Ziehen Sie nicht zu stark am Mundstück. Das langsame Ziehen ermöglicht die optimale Verdampfung des Liquids und führt zu einem tollen Geschmackserlebnis.

HAPPY-SMOKE

Wie wechsle ich zur E-Zigarette?

Erste Schritte

Der Wechsel von der Zigarette zur E-Zigarette bedeutet, dass man seine bisherigen Gewohnheiten ändern muss. Während die E-Zigarette motorisch der Zigarette stark gleicht, benötigt sie je nach Modell mehr Vorbereitung.

Die praktischen Startersets, die vielerorts als beste Wahl für den Rauchstopp angepriesen werden, bedingen, dass man sie vor der Nutzung auflädt. Immerhin machen es gerade bei Podsystemen die Kartuschen leicht, das Liquid zuzuführen, aber auch dieses muss man halt dabei haben, wenn es auszugehen droht.

Wer frisch wechselt, sollte stets daran denken, ein geladenes Gerät sowie ausreichend Liquid mitzuführen.

Dampfen statt Rauchen

Die Versuchung ist gross, wieder zur Zigarette zurück zu wechseln, weil

a) Man es einfach gewohnt ist
b) Das Umfeld raucht
c) Die E-Zigarette keinen Strom hat
d) Man kein Ersatzliquid dabei hat
e) Man unterwegs keine E-Zigi kaufen kann, aber an jedem Kiosk leicht Zigaretten
f) Man mit dem Gerät, das man gewählt hat, nicht klarkommt

Diesen verschiedenen Ausreden begegnet man am besten dadurch, dass man:

1. Sich im Fachhandel ausführlich individuell beraten lässt. Die erfahrenen Dampfer, die in den Vapeshops arbeiten, kennen die verschiedenen Modelle und Liquids aus dem Effeff und finden durch gezielte Fragen rasch heraus, welchen Lebensgewohnheiten die E-Zigarette standhalten soll.
2. Sich Zeit nimmt. Der Weg zum Fachhändler hat auch den Vorteil, dass man sich in aller Ruhe umsehen kann, Liquids degustieren und sich auch mit anderen Dampfern austauschen kann. Die Loungebereiche, die viele Dampfshops anbieten, laden ein zu gemütlichen treffen und etwas Fachsimpeln.
3. Offen für alles ist. Auch wenn man es sich kaum vorstellen kann, vielleicht steht man total auf einen Dessertgeschmack bei einem Liquid. Oder man möchte plötzlich selbst wickeln und viel Zeit ins neue Hobby investieren. Dampfen ist irgendwie auch emotional und wer nicht nur auf seinen Kopf, sondern auch den Bauch hört, ist hier gut beraten.

© Happy-smoke.ch

Durchhalten

Es macht grossen Sinn, sich gleich von Beginn an zwei Dampfgeräte zu besorgen. Damit verhindert man, dass man plötzlich mit einem ungeladenen oder leeren Gerät dasteht. Ausserdem gibt es einem die Möglichkeit, verschiedene Nikotinstärken zu testen oder auch etwas mehr Abwechslung in die gewählten Geschmacksrichtungen zu bringen.

Wie sagte Mark Twain so schön ? «Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft».

Die Erfahrung zeigt, dass der Start beim Aufhören ganz wichtig ist. Eine ausführliche Beratung im Fachhandel hilft, die zu den eigenen Bedürfnissen passenden Geräte und Liquids zu finden und damit sicherzustellen, dass alles, was der Körper (physisch wie auch psychisch) braucht, vorhanden ist.

Wie bei allen anderen Rauchstopp-Methoden auch, hilft es, einen Unterstützer im nahen Umfeld zu suchen, der einen motiviert, wenn man einen Durchhänger hat. Auch kleine Belohnungssysteme helfen, die Motivation nicht zu verlieren (1 Woche nicht Rauchen = 3 Folgen der Lieblingsserie auf Netflix).

Und auf keinen Fall soll man dem Irrtum erliegen, dass man parallel rauchen und dampfen kann und sich so langsam von der Zigarette wegschleichen kann. Das funktioniert in den seltensten Ausnahmefällen, denn wer so denkt, möchte sich noch nicht wirklich von der Zigarette trennen – und das ist die Voraussetzung für den Wechsel.

Begleiterscheinungen

Vor allem beim Einstieg kann es zu einer Überdosierung mit Nikotin kommen. Da das Nikotin einer E-Zigarette länger braucht um zu wirken als das einer Zigarette, passiert es gerne, dass man «überdampft».

Folgende Symptome können anfangs auftreten und sind kein Grund zur Sorge. Passt man den Nikotingehalt an, so erledigen sich diese meist von selbst:

- Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- Zittern und Muskelzucken
- Innere Unruhe
- Herzrasen und Herzklopfen
- Schwäche
- Müdigkeit
- Verwirrung oder Desorientierung
- Wahrnehmungsschwächen (Sehen/Hören)

Folgende Massnahmen helfen:

1. Ruhe bewahren, nicht in Panik geraten
2. Flüssigkeit zuführen
3. Sich ausruhen
4. Während einer Stunde nicht dampfen

© Happy-smoke.ch

Was für Dampfertypen gibt es?

Der Problemlöser

Wenn wir Schwierigkeiten mit unserer Dampfe haben, trauen wir nur wenigen Menschen bei der Lösung. Der «Problemlöser» ist einer von diesen Menschen. Üblicherweise trifft man ihn in der Dampferlounge an 7 von 7 Tagen. Er hat stets ein «nur so für den Fall»- Rettungskit mit dabei. In dieser Tasche findet sich einfach alles, was es eventuell für eine Reparatur brauchen könnte. Der Problemlöser ist fürs Verkaufspersonal in einem Dampfershop ein gleichwertiger Ansprechpartner und geniesst dort höchstes Vertrauen. Er hält sich konstant auf dem Laufenden und prüft bereits vor dem Kauf eines neuen Gerätes sehr genau, ob dieses auch taugt.

Der Mixer

Nach längerem Dampfen erwischt es jeden, das Gefühl, kein neues tolles Liquid mehr zu finden. Naheliegend ist dann der Gedanke, selbst eines zu kreieren. Schliesslich gibt es die Grundmaterialien leicht zu kaufen und Ideen hat man bestimmt auch. Sehr hilfreich ist dabei der Austausch mit einem «Mixer», der bereits Erfahrungen gesammelt hat und weiss, auf was es ankommt. Ihm ist klar, dass man nicht einfach wahllos zusammenschüttet, um ein gutes Liquid zu erhalten. Vielmehr hat er ein grosses Talent und jede Menge Wissen, das ihm dabei hilft, auch aus bestehenden Liquids etwas Neues zu zaubern. Er hat immer das ultimative selbstgemischte Liquid dabei, verrät aber seine Rezepte eher nicht.

Der Gadgetfreak

Bio-Baumwollbälle, Kanthal, Brenner… während man diese Begriffe irgendwie gar nicht dem Dampfen zuordnet, schlägt das Herz des Gadgetfreaks gleich höher, wenn er sie hört. Er hat stets eine Box bei sich, in der die neusten Batterien und Accessoires zur E-Zigarette zu finden sind und zaubert aus dieser neben Liquids auch Werkzeuge, deren Nutzung uns unerschlossen bleibt. Wenn er in der Vaporlounge sitzt, schraubt er dauernd an seinem Gerät herum, tröpfelt nach und spricht in einer Vape-Fachsprache, die einem fast ein wenig spanisch vorkommt. Er ist stets auf der Suche nach dem neusten Trend, dem besten Geschmack und dem tollsten Gerät.

Der Anfänger

Der Markt des Dampfens wächst stetig und so tauchen auch immer mehr Anfänger in den Ladengeschäften auf. Sie sind leicht zu erkennen, denn ihr verwirrter Blick gepaart mit aufgeregter Körperhaltung verraten sie. Sie versuchen, unauffällig in der Menge unter zu gehen, kommen aber schon fast ein wenig ins Schwitzen wenn der Verkäufer fragt, wie er helfen kann. Dann tauchen zahlreiche Ausdrücke auf, die wohl Eigenentwicklungen sein müssen. Das ist aber überhaupt kein Problem, denn wir alle waren mal an dieser Stelle und dank ausgezeichneter Beratung finden auch diese Typen rasch, was sie suchen. Und schon der nächste Besuch kann viel gelassener angegangen werden.

© Happy-smoke.ch

Der Dampfsuchti

Ein Dampfer der zum Dampfsuchti mutiert, ist nicht gefährlich und man braucht keine Angst vor ihm zu haben. Dieser Typ sind Menschen, die einfach alles rund um die E-Zigarette und das Dampfen lieben. Man findet sie stets in der Nähe eines Dampfshops, damit sie sich jederzeit Nachschub besorgen können. Ihr höchstes Ziel ist es, so viele Informationen wie möglich zu Neuheiten und Produkten, die bald auf den Markt kommen, zu erfragen. Sie besitzen zwischen 5 und 40 eigene Geräte, wobei sie stets mindestens 2 bis 3 davon auf sich tragen. Sie kennen ihre Liquids bis ins letzte Detail und können x Varianten jederzeit abrufen. Sie sind stets dampfbereit und haben für jeden Notfall eine Lösung zur Hand. Ihr Budget für Dampfartikel überschreitet meist das für Lebensmittel. Grundsätzlich sind sie aber sehr gesellig und teilen ihr Wissen gerne.

Der Wolkenjäger

Diesen Typ erkennt man ganz einfach daran, dass er eigentlich immer inmitten einer grossen Dampfwolke steht. Ihm gefällt es, immer noch grössere Dampfwolken zu produzieren und er lebt und atmet VG und Subohm. Sein Fachwissen für diesen Bereich ist sehr gross und er geniesst es, auch ab und zu mal einen Cloud chaser – Wettbewerb zu gewinnen.

Der Trickdampfer

Ähnlich wie der Wolkenjäger sucht dieser Dampfertyp den speziellen kick, der übers «normale» Dampfen hinausgeht. Dieser Dampfer produziert aber nicht einfach endlos Dampf, sondern er spielt mit seinem Dampfergebnis: da werden Ringe und Figuren geblasen und richtig tolle Videos davon produziert. Hier macht allein schon das zusehen richtig Spass, oder?

Der Anwalt

Dieser Dampfer ist begeistert bei der Sache und unterstützt alle, die das Dampfen in Zukunft einfacher machen wollen. Er schreibt Leserbriefe und Briefe ans BAG, unterstützt alle Vorstösse und informiert jeden, der es will, eingehend über die Rechtslage, Gesetze und aktuelles politisches geschehen zum Thema E-Zigarette. Dank ihm bewegt sich etwas im Markt, auch wenn das leider nur sehr langsam geht – wir finden es toll, wenn jemand mit allem Wissen und aller Energie dabei ist, das Dampfen alltagstauglicher zu machen, danke!

Der Treue

Dieser Dampfertyp hat das Rauchen mit einer E-Zigarette ersetzt und ist begeistert. Er findet das Produkt, mit dem er wechseln konnte, super und weiss auch, wo er dieses und Zubehör dazu jederzeit bekommen kann. Deshalb sieht er auch keinen Grund, zu wechseln. Für ihn ist das Gras auf der anderen Seite des Zaunes eben auch Gras und so interessiert er sich dafür gar nicht weiter.

© Happy-smoke.ch

Der Architekt

Architekten sind passionierte Dampfer, die es sich nicht nehmen lassen, Ihr Gerät zu modifizieren. 08/15 ist für sie kein Thema und selbst wenn ein neues Gerät auf Herz und Nieren geprüft wurde, verbessert dieser Dampfertyp es dann doch noch. Dabei ist es Ehrensache, dass die Anwendung des ohmschen Gesetztes ebenso keine Hürde ist wie die Kenntnisse zur korrekten Veränderung, die verhindern, dass Unfälle passieren. Dieser Dampfertyp sitzt oftmals in den Entwicklungsteams der E-Zigaretten-Hersteller und sorgt dafür, dass wir immer wieder unglaublich tolle Geräte zu sehen bekommen.

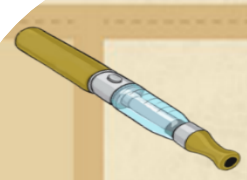
Der Vape-Depp

Der Vape-Depp ist eigentlich recht unbeliebt, weil er sich an keine Regeln hält. Er dampft inmitten von Menschenmassen los, dampft in Ladengeschäften und Flugzeugen und nimmt keinerlei Rücksicht auf andere. Er ist leider meist frech und schaut auf Raucher herab, weil diese noch nicht gewechselt haben. Er findet selten konstruktive Worte und weiss alles eh besser. Weder andere Dampfer noch sonst jemand mögen ihn wirklich, und er sollte sich dringend mal an die Dampfer-Etikette (Vapiquette) halten, finden wir!



© Happy-smoke.ch

HAPPY-SMOKE



VAPIQUETTE

Was man als korrekter Dampfer tut – und was eben nicht...

Es ist nicht ok...

1 Zu Zigaretten zurück zu kehren, weil die E- Zigarette nicht schmeckt

So wie man einst die richtige Zigarettenmarke gesucht hat, gilt es nun, das passende Liquid zu finden – und das braucht halt ab und zu einen Versuch mehr. Nicht aufgeben!

2 "Notfall"-Zigaretten aufzubewahren

Wenn die gute alte Zigarette noch leicht verfügbar ist, wird der Wille auf eine harte Probe gestellt. Wenn's wirklich sein muss, dann versteckt die Notfall-Zigi möglichst so, dass es viel einfacher ist, zu dampfen statt sie zu holen.

3 Putzmittel zu verwenden

Natürlich will man seine Geräte ab und zu sauber reinigen. Der Einsatz von Putzmitteln und Seifen ist dafür aber ungeeignet,denn die Rückstände beeinträchtigen euer Dampfresultat massiv. Es gibt aber spezielle Reinigungsmittel für diese Geräte.

4 Irgendwelche Batterien zu nutzen

Aufgepasst beim Batterienkauf – günstige Ware hält leider nicht immer, was sie verspricht. Deshalb Augen auf und Qualität prüfen!

5 Sich auf einen Nikotinlevel festzulegen

Selbst wenn man anfangs den passenden Nikotingehalt gefunden hat, bedeutet dies nicht, dass er immer passt und auf ewig so bleibt. Je nach Liquid varriiert das Geschmacksempfinden und ein anderer Nikotingrad macht Sinn. Und irgendwann verzichtet ihr vielleicht sogar ganz auf Nikotin...

6 Euer Umfeld zu nerven

Es ist toll, dass ihr nun dampft. Aber das heisst nicht, dass dampfen die einzige richtige Entscheidung ist!
Lasst also eure Freunde, die rauchen oder gar nichts tun, in Frieden und bedrängt sie nicht, euer neues Hobby zu teilen. Es ist nicht besser und auch nicht schlechter, zu dampfen.

Es ist ok...

1 Sich bewusst zu machen, weshalb man gewechselt hat

Die Inhaltsstoffe einer e-Zigarette sind wesentlich harmloser als die einer Zigarette,die bei rund 4000 Inhaltsstoffen rund 60 krebserzeugende beinhalten. Der Entscheid zum Wechsel wird vor allem deshalb getroffen, weil das e-dampfen besser ist, wenn auch immer noch nicht gesund.

2 Immer eine geladene Ersatz-batterie zu haben

Der Hauptgrund, weshalb eine e-Zigarette nicht zum Einsatz kommt, ist der, dass sie keinen Strom mehr hat. Deshalb ist es wichtig, stets einen Ersatzakku = eine geladene Batterie bei sich zu haben und so immer dampfbereit zu sein.

3 Seinen Batterien Sorge zu tragen

Batterien sind sehr wichtig für tägliche Dampfen. Wir raten deshalb zur sorgfältigen Instandhaltung. So sollen Batterien stets ganz geladen werden, bevor sie wieder zum Einsatz kommen. Ausserdem empfehlen wir, die Kontakte ab und zu mit einem Wattestäbchen zu reinigen.

4 Gute Ware zu kaufen

Vor allem bei den Liquids schmeckt man billige Ware auf den ersten Zug. Es lohnt sich, ein wenig mehr zu investieren und sich gute Qualität zu leisten – Gesundheit wie Geschmacks-sinn danken es einem. Renommierte Hersteller garantieren hohe Qualitätsstandards und Reviews helfen bei der Wahl des optimalen Produkts.

5 Sich schlau zu machen

Die Wahl der richtigen Geräte kann eine Herausforderung sein. Wer z.B. viel Dampf erzeugen will, fährt gut mit einem Dual-Coil-Atomizer bei dem man Volt und Watt einstellen kann. Und er dampft am besten ein Liquid mit hohem PG-Anteil. Das Fachwissen rund ums Thema e-Zigarette ist enorm und es lohnt sich, sich genau zu informieren, damit den eigenen Bedürfnissen dann auch genüge getan wird.

6 Auf andere Rücksicht zu nehmen

Klar, dampfen ist viel weniger unangenehm als rauchen und Passivraucher sollen euer Bestreben zu schätzen wissen... Aber ganz ehrlich: auch dampfen "riecht" und nicht jedes Liquid trifft jedermans Geschmack. Nehmt bitte Rücksicht auf Eure Mitmenschen und lasst das dampfen, wenn diese sich dadurch gestört fühlen. Das gilt vor allem auch am Arbeitsplatz und im öffentlichen Verkehr.

Nachwort

In dieser Broschüre haben wir Einiges an Wissen zusammengeführt, jedoch ist dieses bei weitem nicht abschliessend. Auch wenn diese Informationen einen ersten Überblick geben, empfehlen wir auf jeden Fall den Besuch eines Fachhändlers, der individuelle Auskünfte zu Ihren Fragen geben kann und dank konstanter Weiterbildung stets über das neuste Wissen verfügt.

Da die Intention zur dieser Schrift darin lag, übersichtlich zu informieren und zu unterhalten, haben wir uns erlaubt, diese nicht wissenschaftlich korrekt zu verfassen und verzichten ganz einfach auf Quellenangaben, die Vertiefungen ermöglichen. Auch ein Abbildungsverzeichnis suchen Sie hier vergebens.

Betrachten Sie dieses keine Werk einfach als eine Ergänzung zu dem Wissen, das wir jeden Tag mit viel Freude und Herzblut an zahlreiche Kunden, Anfänger wie Vollprofis vermitteln. Denn es ist nicht mehr – aber auch nicht weniger.

Wir freuen uns stets auf Ihren Besuch bei uns in Zug oder Schlieren, bei einer modernen Live-Onlineberatung oder auch in unserem Webshop (www.happy-smoke.ch)!

Happy-Smoke
Vape technology

© Happy-smoke.ch