

## E-Zigaretten: Der Schein trügt

Alle E-Zigaretten funktionieren nach demselben Prinzip. Eine Flüssigkeit oder Tabak wird in einem Gerät erhitzt. Dabei löst sich Nikotin und gelangt durch den entstandenen Dampf oder Rauch in die Atemwege und weiter ins Gehirn. Kaum ein Stoff macht schneller süchtig als Nikotin.

Unser **Erklärvideo** zeigt dir auf einfache Weise, wie E-Zigaretten funktionieren und welche gesundheitlichen Schäden durch das Dampfen entstehen können.

### Das kannst du dir merken:

#### 1. E-Zigaretten sind nicht gesünder oder harmloser

Ja, beim «Dampfen» entstehen weniger grosse Mengen an Schadstoffen als bei herkömmlichen Zigaretten. Das bedeutet aber nicht, dass die restlichen Schadstoffe weniger schädlich sind. Ausserdem werden momentan laufend neue Schadstoffe entdeckt, von denen Konsumentinnen und Konsumenten bisher nichts gewusst haben.

#### 2. Auch das «Erhitzen» ist eine Verbrennung

Die Hersteller von Produkten wie IQOS behaupten, dass der Tabak nicht verbrannt wird. Untersuchungen von Schweizer Universitäten haben aber bei E-Zigaretten dieselben «Aerosole» ( Mischung von Gas mit festen Teilchen) festgestellt, die auch bei einer Verbrennung von Zigaretten entstehen. Selbst Russpartikel konnten nachgewiesen werden.

#### 3. E- Zigaretten sind nicht geeignet für den Rauchstopp

E-Zigaretten eignen sich nicht, um vom Zigarettenkonsum wegzukommen. Neuste Studien zeigen sogar das Gegenteil: viele Personen, die gerne mit dem Konsum aufhören möchten, konsumieren nach einer gewissen Zeit sowohl E-Zigaretten als auch Zigaretten.

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>