

Ratgeber SUCHT



Christian Solèr
ist Psychologe
und langjähriger
Suchtberater

Besser Vapes als Zigaretten?

Frage: *Unser 14-jähriger Sohn hat gefragt, ob er Vapes rauchen dürfe. Das sei weniger schlimm als normale Zigaretten. Was meinen Sie dazu?*

Antwort: Das ist eine gute Frage. Wenn Ihr Sohn bereits Zigaretten raucht, könnte das Vapen theoretisch ein Schritt sein, um vom Tabakrauchen wegzukommen. Wenn er bis jetzt Nichtraucher ist, erhöhen Vapes jedoch das Risiko für seinen Einstieg ins Zigarettenrauchen.

Auch Vapes enthalten Schadstoffe
Es besteht landläufig die Meinung, dass Vapes (E-Zigaretten) gesundheitlich unbedenklich sind, weil darin kein Tabak verbrannt, sondern «nur» eine Flüssigkeit verdampft wird. Forschungen zeigen aber, dass ein Zusammenhang zwischen dem Vapen und einem erhöhten Lungenkrebs-Risiko besteht. Es gibt klare Hinweise auf krebserregende Stoffe in den Liquids. Sie stammen aus den Aromen, den Zusatzstoffen sowie Verunreinigungen durch das Gerät.

Einstiegsdroge E-Zigarette
Wenn Nikotin in der Flüssigkeit drin ist, machen auch elektronische Zigaretten süchtig. Ein Liquid enthält 20mg Nikotin und entspricht dadurch etwa 2 Päckli Zigaretten. Eine aktuelle Studie in Australien weist nach, dass Jugendliche, die Vapes konsumieren, ein fünfmal höheres Risiko haben, mit dem Zigarettenrauchen zu beginnen, als Jugendliche, die nicht vaperen. Die attraktiv gestalteten Vape-Produkte mit den vielen Geschmacksrichtungen führen wieder zu einer Zunahme des Rauchens bei Jugendlichen, nachdem es in den letzten 10 bis 15 Jahren zurückgegangen war. Viele gesundheitsbewusste Jugendliche ahnten vermutlich nicht, dass sie durch Dampfen dem Rauchen verfallen könnten.

Nikotinentzug mit Vapes
Umgekehrt können E-Zigaretten zum Ausstieg aus dem Tabakrauchen helfen. Allerdings ist man dann immer noch vom Nikotin abhängig. Durch die Mischung der Flüssigkeiten mit nikotinfreien Liquids könnte der Nikotingehalt zwar langsam reduziert und ein Nikotinstopp erreicht werden. Das gelingt jedoch gemäss Studien vielen nicht. Offenbar bleiben viele ehemalige Rauchende bei nikotinhaltigen elektronischen Zigaretten. Die Sucht und gesundheitliche Risiken bestehen weiterhin. Eine Rauchstoppberatung würde dann die Chance erhöhen, ganz vom Nikotin wegzukommen.

Jugendschutz
Vapes sollten also nicht verharmlost werden – insbesondere bei Jugendlichen. Je früher der Konsum beginnt, umso höher ist die Suchtgefahr. Seit dem 10.10.2024 ist deshalb der Verkauf von E-Zigaretten in der Schweiz an Jugendliche unter 18 Jahren verboten.

**ags-Beratungsstelle
in Ihrer Region:**
Suchtberatung ags, Rheinfelden
Hermann Keller-Strasse 9
4310 Rheinfelden
Telefon 061 836 91 00
rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

**Haben Sie Fragen?
Schreiben Sie uns.**