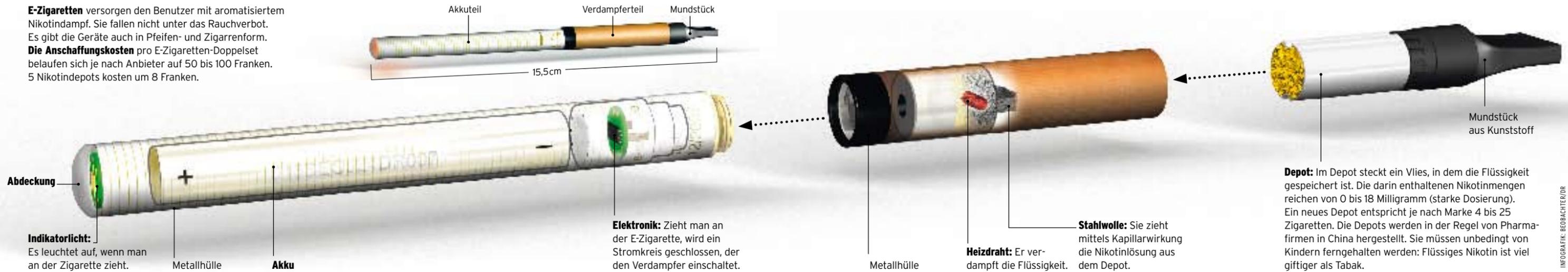


## Nikotin statt Tabak: Die elektrische Zigarette

**E-Zigaretten** versorgen den Benutzer mit aromatisiertem Nikotindampf. Sie fallen nicht unter das Rauchverbot. Es gibt die Geräte auch in Pfeifen- und Zigarrenform. **Die Anschaffungskosten** pro E-Zigaretten-Doppelset belaufen sich je nach Anbieter auf 50 bis 100 Franken. 5 Nikotindepots kosten um 8 Franken.



# Jetzt kommen die Dampfer

Sie ist geruchlos und kommt ohne Tabak aus: Die E-Zigarette könnte vom Rauchverbot ab 1. Mai profitieren. Doch gesund ist auch sie nicht. **Text: Iwona Eberle**

**R**aucher stehen vor der Tür und paffen hastig: An dieses Bild wird man sich gewöhnen, denn mit dem Qualm in Restaurants und Bars ist ab 1. Mai in der ganzen Schweiz Schluss. Es gibt aber eine Alternative, dank der Raucher drinnen sitzen bleiben können: elektrisches Rauchen.

Roger Stocker aus Anwil BL tut es schon jetzt. Überkommt den 39-jährigen Informatiker die Lust aufs Rauchen, nimmt er seine «Joye 510» vom Ladegerät, setzt den Verdampfer und das Nikotindepot auf und nimmt einen tiefen Zug. Die Spitze der E-Zigarette leuchtet auf. Roger Stocker atmet eine weisse Dampfwolke aus: «Die Wirkung setzt nicht so schnell ein wie bei einer herkömmlichen Zigarette, aber der «Sahara Blend» ist wirklich nicht schlecht.»

### «Immerhin etwas weniger schädlich»

Aufs E-Rauchen stiess Stocker durch ein Spammil. «Ich suchte eine sanfte Art, vom Rauchen wegzukommen.» Er gehört zur wachsenden Gruppe derjenigen, die die E-Zigarette in Betrieb genommen haben. «Dampfer» nennen sie sich.

Modelle von E-Zigaretten gibt es viele, das Prinzip ist bei allen dasselbe: In einem

Gehäuse im Kugelschreiberformat wird eine nikotinhalige Flüssigkeit zur Inhalation verdampft (siehe Grafik). Die «Dampferin» führt sich so Nikotin zu, aber nicht andere Schadstoffe wie etwa Teer, die durch die Verbrennung von Pflanzenteilen und anderer Substanzen entstehen.

Schädlich ist E-Rauchen dennoch, wie Pneumologe Otto Brändli, Präsident der Lungenliga Zürich und einstiger Chefarzt der Zürcher Höhenklinik Wald, erklärt. «Es ist natürlich nicht gesund, wenn man dauerhaft Dämpfe statt Luft einatmet und seinem Körper Nikotin zuführt, das abhängig macht und die Blutgefässe verengt.» Fatal fände Brändli, wenn die E-Zigaretten als Einstiegsdroge missbraucht würden, statt sie zum Umsteigen zu nutzen. Aber: «Sie sind immerhin etwas weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten.»

Diese Überlegung hat denn auch die meisten ehemaligen Raucher zum Umsteigen von den «Pyros», wie sie herkömmliche Zigaretten nennen, bewogen. Und der endgültige Abschied vom Tabak gelingt tatsächlich den meisten: Gemäss einer Umfrage des deutschen «E-Rauchen-Forums», das über 2500 Mitglieder hat, schafften es 35 Prozent, sofort auf herkömmliche Zigaretten zu verzichten, weitere 60 Prozent innerhalb der folgenden sechs Monate.

Roger Stocker gehört zur Minderheit der E-Raucher, die dem Tabak nicht ganz abschwören wollten: «Ich habe den süsslichen Geschmack des Dampfs manchmal

satt. Ausserdem will man das Bedürfnis am Morgen manchmal einfach schnell stillen», erklärt er. Immerhin habe sich sein Nikotinkonsum massiv reduziert. Von den Auswirkungen des tabakfreien Lebens sind die Forumsmitglieder durchwegs begeistert. So verkündet «Anneli» zum Beispiel: «Gute Kondition, gutes, frisches ausdauerndes Grundgefühl.»

### Die Nikotinsucht bleibt

Das erklärte Ziel der meisten «Dampfer», ganz vom Nikotin loszukommen, erreichen aber laut einer Umfrage im «E-Rauchen-Forum» die meisten nicht. «Am Anfang wurde die Suchtbefriedigung sogar noch intensiver, weil man auch drinnen darf», berichtet Stocker. Verführerisch ist zudem die Aromenvielfalt der Depots. So berichtet etwa Forumsmitglied «Drango»: «Habe viel Liquid bestellt, und mein Favorit ist Cherry! Sehr lecker. Nachteil ist dabei, dass man damit ein wenig zum Dauernuckeln neigt.» Dies ist auch die Angst der Zürcher Studentin Veronica Bataclan, die die E-Zigarette ausprobiert hat. «Das Ritual fällt weg, weil die Zigarette nicht mehr nach wenigen Minuten ausgeraucht ist. Ich würde wahrscheinlich noch mehr rauchen, dabei würde ich gerne aufhören.»

Zur Entwöhnung würde sich eine simple Strategie anbieten: Depots mit immer geringerem Nikotingehalt zu verwenden. Nikotin gehört mit Morphin und Heroin allerdings zu den Substanzen mit dem

höchsten Suchtpotential. Gemäss Umfragen im «E-Rauchen-Forum» bleibt die grosse Mehrheit dauerhaft bei Depots der Stärken «Medium» und «High» – und das nikotinfreie Leben in weiter Ferne.

In Deutschland hat die Zahl der E-Raucher seit dem Rauchverbot von 2008 markant zugenommen. Offizielle Zahlen liegen nicht vor, der deutsche Grosshändler Sven Heeder geht jedoch von rund 20 000 E-Rauchern aus. Entsprechend stieg die Zahl der Anbieter von Elektro-Zigaretten. Laut Heeder hat sie sich mehr als verzweifach: «Es sind vor allem Privateute, die die Ware in Asien beziehen und den Vertrieb vom Wohnzimmer aus machen.» Er selbst lasse

seine Ware regelmässig im Labor auf schädliche Weichmacher, Schwermetalle und Keime überprüfen.

### Nikotindepots gibt es in der Schweiz nicht

In der Schweiz sind die «Dampfer» ebenfalls auf dem Vormarsch, wie Heeder und Stocker, der die Geräte inzwischen selbst vertreibt, bestätigen. Allerdings eher langsam, da es hierzulande keine Depots mit Nikotin zu kaufen gibt. Dafür benötigt man eine Zulassung der Arzneimittelbehörde Swissmedic, worum sich jedoch noch kein Anbieter bemüht hat, da das Prozedere aufwendig ist. Lieferungen von maximal 40 Depots für den Eigengebrauch dürfen je-

doch aus dem Ausland bestellt werden, die Anzahl der Lieferungen ist nicht begrenzt.

Die grosse Mehrzahl der «Dampfer» ist «mittleren und höheren Alters», was Heeder zunächst erstaunte: «Ich dachte, dass die E-Zigarette eher jüngere Leute anspricht, weil das Gerät sehr technisch ist. Aber es ist wohl so, dass man sich als junger Mensch noch weniger Gedanken um seine Gesundheit macht.»

Umso mehr vielleicht ums Image. Studentin Bataclan kann sich den Umstieg noch nicht vorstellen: «Das Gerät sieht zwar schick aus, aber ich glaube, im Ausgang würde ich komisch damit auffallen. Vielleicht, wenn es bekannter wird...» ■

The advertisement shows two men, a younger one and an older one, smiling and holding a barbell. To their right is a box of Pharmaton CardioActive. The text on the box and in the ad includes:

- Ich halte mit!** Pharmaton® CardioActive – für Menschen mit aktivem Lebensstil, um fit und gesund zu bleiben.
- NEU** (New)
- 1x täglich** Pharmaton® CardioActive enthält die lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sowie Vitamine und Mineralstoffe, welche für das Blutkreislaufsystem eine wichtige Rolle spielen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
- Additional text on the box: «Omega-3-FETT SAUREN», «VITAMINE», «MINERALSTOFFE».