



LIEBER DAMPFEN ALS RAUCHEN?

E-ZIGARETTEN SIND BEI JUGENDLICHEN BELIEBT – HABEN ABER DAS GLEICHE SUCHTPOTENZIAL

Sie sehen hip aus, sind günstig, geschmacklich variabel, frei käuflich und werden obendrein als ökologisch propagiert. Aber: Harmlos sind sie nicht – im Gegenteil. «Gesundheitlich gesehen sind sie lediglich das kleinere Übel», bringt es Matthias Esenwein, Oberarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie der PDGR, auf den Punkt.

Die Rede ist von E-Zigaretten bzw. Vapes. Sie sind seit mehreren Jahren ungebremst auf dem Vormarsch. Besonders Jugendliche greifen heute weniger zu Zigaretten, dafür aber tendenziell immer mehr zu Vapes, den elektrischen Schwestern herkömmlicher Zigaretten. Das Vapen oder Dampfen, wie der Konsum der Zigaretten genannt wird, ist ein Statussymbol, das gesellschaftliche Anerkennung geniesst. Zu Unrecht. Ihr Ruf ist besser als ihre Risiken.

Kein Tabak, kein Gesundheitsrisiko?

So einfach ist es eben nicht.

Zwar verzichten E-Zigaretten auf Tabak und damit auf viele giftige Chemikalien, die beim Rauchen freigesetzt werden. Stattdessen enthalten sie aber eine hoch konzentrierte, nikotinhaltige Flüssigkeit (Liquid). Diese wird mittels einer Heizspirale erwärmt, mit Aromen angereichert und verdampft. Der Dampf ist weniger heiss als Zigarettenrauch,

wodurch weniger Giftstoffe in die Lunge gelangen.

Aber er ist dennoch giftig: Studien zeigen, dass auch beim Vapen krebserregende Stoffe in den Körper gelangen. Langzeitstudien liegen zwar noch nicht vor. Untersuchungen lassen jedoch darauf schliessen, dass Vapen ähnliche gesundheitliche Schäden verursacht wie Rauchen – angefangen bei chronischem Husten und Asthma bis hin zu Krebserkrankungen.

«Viele unterschätzen die Risiken», warnt Matthias Esenwein. Vor allem deshalb, weil wichtige Aufklärungsarbeit in der Öffentlichkeit bislang ausbleibe und der gesetzliche Rahmen gänzlich fehle: Der Erwerb und Konsum ist in der Schweiz bis heute ohne Altersuntergrenze erlaubt. Seiner Ansicht nach haben Tabakprodukt hersteller damit einen Ausweg aus der zunehmend kritischen Sicht auf Zigaretten gefunden. Doch das Risiko einer Nikotinsucht ist gleich hoch wie beim Rauchen. Mehr noch: Weil der Konsum verharmlost wird, besteht zusätzlich die Gefahr, dass Jugendliche unbedarf und zunehmend unkontrolliert vaperen.

Vapes als Hilfe zur Raucherentwöhnung? Fehlanzeige!

Studien zeigen, dass Vapes keineswegs dabei helfen, von einer Nikotinabhängigkeit wegzu-

kommen. Eher das Gegenteil ist der Fall: Rund 20 % der Userinnen und User steigen früher oder später auf Zigaretten um. Die hippen Geräte senken also tendenziell die Hemmschwelle und verleiten dazu, überhaupt erst mit dem Ritual des Dampfens bzw. Rauchens anzufangen. Nicht ohne Folgen: «Je früher Jugendliche mit dem Konsum beginnen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie als Erwachsene dabeibleiben», gibt der Oberarzt zu bedenken.

Aufklärungsarbeit ist gefragt: Sprechen Sie das Thema an.

In der Schweiz geben 1,7 % der Jugendlichen an, regelmässig zu vaperen – Tendenz steigend. Eltern sollten dies nicht bedenkenlos hinnehmen.

- Sprechen Sie das Thema in einem ruhigen Moment an.
- Fragen Sie nach dem Grund: Geht es um die Wirkung des Nikotins oder besteht ein sozialer Druck?
- Informieren Sie sich zuvor über die Risiken und zeigen Sie diese sachlich auf.
- Weisen Sie darauf hin, dass E-Zigaretten in ihrer enthaltenen Nikotinmenge variieren. Schlagen Sie Produkte ohne Nikotin als Alternative vor – sie werden dem Wunsch nach

sozialer Zugehörigkeit gerecht, sind aber etwas weniger schädlich.

Bestimmt das Vapen den Alltag des oder der Jugendlichen, sodass der Verdacht auf eine Abhängigkeit nahe liegt, können sich Jugendliche und Angehörige jederzeit an die Suchtberatungsstelle Chur oder an die ambulante Sprechstunde der PDGR wenden.

Wir sind für Sie da:

Telefon 058 225 25 25
pdgr.ch/monatsthema



Matthias Esenwein
Oberarzt Kinder- und
Jugendpsychiatrie
der PDGR