

# E-Zigaretten sind riskant

Ein Heft in Leichter Sprache





## Inhalt

|  |          |
|--|----------|
| Was sind E-Zigaretten?                                 | Seite    |
| Wie ist eine E-Zigarette aufgebaut?                    |          |
| Und wie funktioniert sie?                              | Seite 4  |
| E-Zigaretten, E-Shishas und Tabakerhitzer              | Seite 6  |
| Was ist in E-Zigaretten drin?                          | Seite 10 |
| E-Zigaretten sind riskant                              | Seite 14 |
| Wer auf keinen Fall E-Zigaretten<br>benutzen soll      | Seite 16 |
| Wenn Raucher und Raucherinnen<br>E-Zigaretten benutzen | Seite 20 |
| Das sagt das Gesetz                                    | Seite 23 |
| Was Sie machen können                                  | Seite 24 |
| Hier bekommen Sie Hilfe                                | Seite 28 |
| Wer hat dieses Heft gemacht?                           | Seite 30 |

## Was sind E-Zigaretten?

E-Zigaretten sind elektrische Zigaretten.  
Denn die Geräte funktionieren elektrisch.  
Dabei wird eine Flüssigkeit erhitzt.  
Und es entsteht Dampf.  
Der Dampf wird eingeatmet.  
Man sagt dazu auch: Es wird gedampft.  
Der Unterschied zu Zigaretten ist:  
Beim E-Zigaretten benutzen wird nichts verbrannt.  
Es gibt keinen Rauch.

Bisher gibt es in Deutschland keine Gesetze dazu:  
Wo ist es verboten oder erlaubt,  
E-Zigaretten zu verwenden?  
Die Nichtraucher-Schutz-Gesetze wurden gemacht,  
als es noch keine E-Zigaretten gab.  
Sie müssen immer fragen:  
Ist es erlaubt, E-Zigaretten zu verwenden?



Die Werbung für E-Zigaretten behauptet:  
Sie sind harmlos.

Die Shops für E-Zigaretten sehen modern aus.  
Sie wirken oft wie eine Drogerie oder Apotheke.

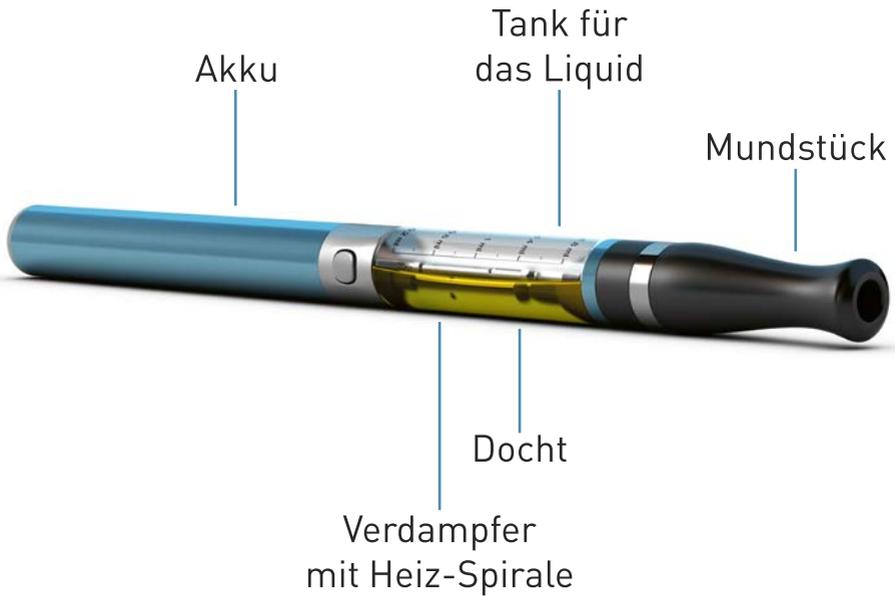
Aus diesen Gründen glauben viele:  
E-Zigaretten sind ungefährlich.  
Doch E-Zigaretten sind riskant.  
Alle sollen darüber Bescheid wissen.  
Darum geht es in diesem Heft.

## Wie ist eine E-Zigarette aufgebaut? Und wie funktioniert sie?

E-Zigaretten gibt es in vielen verschiedenen Formen. Manche E-Zigaretten sehen aus wie ein Stift. Andere sehen aus wie ein großer USB-Stick. Viele E-Zigaretten sehen aus wie ein Kästchen. Alle E-Zigaretten bestehen aus diesen 5 Teilen:

- Mundstück,
- Tank für das Liquid,
- Docht,
- Verdampfer mit Heiz-Spirale
- und Akku.

Die meisten E-Zigaretten haben einen Knopf. Man drückt den Knopf. Dann schaltet sich der Strom aus dem **Akku** an. Dann wird die **Heiz-Spirale** im **Verdampfer** heiß. Der Verdampfer ist mit dem **Liquid-Tank** verbunden. Ein **Docht** verbindet beides miteinander.



Liquid heißt die Aroma-Flüssigkeit von E-Zigaretten.  
Es wird gesprochen: Li-kwit.  
Das Liquid kommt über den Docht an die Heiz-Spirale.  
Die ist jetzt heiß.  
Dadurch wird nun auch das Liquid erhitzt.  
Es wird zu Dampf.  
Dieser Dampf wird durch das **Mundstück** eingeatmet.

# E-Zigaretten, E-Shishas und Tabak-Erhitzer

## E-Shishas

Neben E-Zigaretten gibt es auch E-Shishas. Sie sehen ganz ähnlich aus wie die E-Zigaretten: Sie haben die Form von einem Kugelschreiber. Oft sind E-Shishas bunt bedruckt. Das mögen vor allem Jugendliche.

E-Zigaretten und E-Shishas funktionieren auch ähnlich:

Sie haben beide ein elektrisches Heiz-Element. Damit wird das Liquid erhitzt. So wird das Liquid zu Dampf.

Auch die Mundstücke sind meist ähnlich.

Die E-Shisha schaltet sich ein, wenn man durch das Mundstück einatmet.

Die E-Shisha schaltet sich wieder ab, wenn man nicht mehr zieht.



E-Shishas sind meistens Einweg-Produkte.  
Ihr Liquid-Tank kann nicht nachgefüllt werden.  
Das bedeutet:  
Ist das ganze Liquid verdampft,  
kann man die E-Shisha nicht mehr benutzen.  
Man wirft sie weg.  
Diese E-Shishas werden oft an Tankstellen verkauft.

Mittlerweile gibt es auch Mehrweg-Shishas.  
Bei diesen Modellen kann man  
den Liquid-Tank wieder auffüllen.  
Und man kann den Akku wieder aufladen.

## **Tabak-Erhitzer**

In der Werbung sieht man auch Tabak-Erhitzer.  
Das sind elektronische Geräte mit einem Akku.  
Tabak-Erhitzer sehen den E-Zigaretten sehr ähnlich.  
Sie sind aber doch verschieden.  
Denn sie haben kein Liquid.

In Tabak-Erhitzern wird echter Tabak verwendet.  
Genauso wie in Zigaretten.  
Der Tabak wird sehr stark erhitzt.  
Dadurch entsteht Dampf.  
Dieser Dampf wird abgekühlt.  
Dann kann man ihn einatmen.

Im Tabak ist Nikotin.  
Das macht abhängig.



Der Tabak enthält auch andere Stoffe.  
Die können krankmachen.

Zum Beispiel:

In dem Tabak ist Glycerin.

Glycerin wird gesprochen: Glü-ze-rin.

Glycerin hält den Tabak feucht.

Wird es erhitzt, entsteht ein Gift.

Wer mit einem Tabak-Erhitzer raucht,  
atmet das Gift mit ein.

Fest steht:

E-Shishas und Tabak-Erhitzer sind riskant.

Sie schaden der Gesundheit.

Zu den Gefahren wird weiter geforscht.

## Was ist in E-Zigaretten drin?

### Liquid

E-Zigaretten enthalten keinen Tabak.

Stattdessen wird eine Flüssigkeit erhitzt: ein Liquid.

In den Liquids sind verschiedene Inhaltsstoffe.

Und es sind Aromastoffe darin.

Die Liquids gibt es mit oder ohne Nikotin.

### Nikotin

Nikotin ist ein Gift: Es macht abhängig.

Viele denken:

Wenn ich nur manchmal E-Zigaretten benutze,  
kann nichts passieren.

Doch schnell brauchen sie es öfter.

Weil Nikotin süchtig macht.



## Aromastoffe

In den Liquids sind Aromastoffe.  
Mit Aromastoffen schmeckt der Dampf besser.  
Aromastoffe gibt es in allen Geschmacks-Richtungen.  
Zum Beispiel fruchtig wie Apfel oder Mango.  
Es gibt aber auch viele andere Sorten.  
Zum Beispiel Menthol, Vanille oder Käsekuchen.  
Vor allem Jugendliche  
mögen diesen süßen Geschmack.

Die Aromastoffe sind für Essen gedacht.  
Im Magen sind sie nicht schädlich.  
Doch bei E-Zigaretten werden sie eingeatmet.  
So kommen die Aromastoffe in die Lunge.  
Sie können der Lunge schaden.

## Dampf

Die Liquids in den E-Zigaretten werden erhitzt.

Es entsteht ein nebeliger Dampf.

Viele denken:

Das ist harmloser Wasser-Dampf.

Aber das stimmt nicht.

Beim Erhitzen verändern sich manche Inhaltsstoffe.

So können Schadstoffe entstehen.

Schadstoffe sind giftig.

Die können krankmachen.

Es werden immer neue E-Zigaretten hergestellt.

Die Tanks für die Flüssigkeit werden größer.

So passt mehr Liquid hinein.

Bei neuen E-Zigaretten kann man  
die Hitze einstellen.

Doch je heißer die Flüssigkeit wird,  
umso größer die Gefahr.

Denn umso mehr Schadstoffe werden eingeatmet.



Der Dampf belastet außerdem andere Menschen.  
Wer E-Zigaretten benutzt,  
sollte nach draußen gehen.  
Das muss selbstverständlich werden.  
Genauso wie beim Rauchen einer Zigarette.

## E-Zigaretten sind riskant

Heute wissen wir noch nicht:

Was machen E-Zigaretten mit uns,  
wenn wir sie lange Zeit benutzen?

Dazu muss man noch viele Jahre forschen.

Auch bei Zigaretten musste man viele Jahre  
auf diese Ergebnisse warten.

Heute wissen wir:

Zigaretten schaden der Gesundheit sehr.

Zur Zigarette gibt es von der DHS  
eine eigene Broschüre in Leichter Sprache.

Sie heißt: [Rauchen ist riskant](#).

Schon jetzt steht aber fest:

E-Zigaretten können krank machen.

Besonders gefährdet sind die Lungen.

Auch die Blut-Gefäße können Schaden nehmen.

Durch sie fließt das Blut in unserem Körper.



In den Liquids sind ganz kleine Teilchen.  
Dazu sagt man: Partikel.  
Sie gehen bis tief in die Lunge.

Noch gefährlicher werden E-Zigaretten,  
wenn man dem Liquid selbst etwas beimischt.  
Große Probleme kann es zum Beispiel geben:

- mit verunreinigtem Cannabis-Öl.
- oder mit Vitamin E-Öl.

Das kann sehr krank machen.  
Man kann eine Lungen-Entzündung bekommen.  
Das ist eine schwere Krankheit.

# Wer auf keinen Fall E-Zigaretten benutzen soll

## Jugendliche

Jugendliche sind neugierig.  
Sie probieren gern etwas Neues aus.

Manche machen mit,  
weil ihre Gruppe es macht.  
Sie wollen dazugehören.

Viele sehen Werbung von E-Zigaretten.  
Die Shops sehen modern und chic aus.  
Das spricht vor allem Jugendliche an.  
Auch die süßen Aromen sind für sie interessant.

Jugendliche dürfen aber keine E-Zigaretten benutzen!  
Das sagt das Jugendschutz-Gesetz.  
Niemand darf sie ihnen verkaufen oder leihen.



Jugendliche sind noch im Wachstum.  
Ihre Gesundheit ist besonders gefährdet.  
Darum müssen sie besonders geschützt werden.  
Sie sollen gesund aufwachsen können.

Das Nikotin in den Liquids macht abhängig.  
Und Jugendliche werden schneller abhängig.  
Was man sich in der Jugend angewöhnt,  
ist viel schwerer wieder loszuwerden.

Die Gefahr ist:  
Wenn Jugendliche E-Zigaretten benutzen,  
rauchen sie vielleicht auch irgendwann Zigaretten.



## **Schwangere und stillende Mütter**

Schwangere sollen auf keinen Fall E-Zigaretten benutzen.

Das Nikotin ist eine Gefahr für das ungeborene Kind!

Die Folgen können sein:

Das Kind wächst nicht richtig.

Es entwickelt sich nicht richtig.

Das Gleiche gilt für stillende Mütter.

Denn über die Mutter-Milch nehmen Babys das Nikotin auf.

## **Nicht-Raucher und Nicht-Raucherinnen**

Wer nicht raucht,  
soll auf keinen Fall mit E-Zigaretten anfangen.  
Weil er denkt, das ist modern.  
Und weil die Liquids lecker riechen.  
Weil er E-Zigaretten für ungefährlich hält.

E-Zigaretten sind nicht harmlos.  
Sie sind riskant.

In den Liquids ist oft auch Nikotin.  
Von Nikotin wird man abhängig.  
Das gilt nicht nur für junge Menschen.  
Es gilt für alle Menschen in jedem Alter.



## Wenn Raucher und Raucherinnen E-Zigaretten benutzen

Viele Raucher und Raucherinnen machen beides:  
Sie rauchen Zigaretten.  
Und sie benutzen E-Zigaretten.

Das tun sie aus verschiedenen Gründen.

Zum Beispiel, weil sie:

- weniger rauchen möchten.
- glauben, E-Zigaretten sind harmlos.

Viele von ihnen denken:

So tue ich etwas für meine Gesundheit.

Das stimmt aber nicht.

Jede einzelne Zigarette schadet.

Auch elektrische Zigaretten.

Untersuchungen haben gezeigt:

Wer beides nutzt, gefährdet seine Gesundheit noch mehr.

Einige Raucher und Raucherinnen wollen ganz aufhören zu rauchen. Sie hören: Mit E-Zigaretten kann das gelingen. Das schaffen aber nur wenige. Viele rauchen weiter Zigaretten. Und sie benutzen zusätzlich E-Zigaretten. Das ist sehr riskant für die Gesundheit. Auch wenn man nur E-Zigaretten raucht, nimmt man meistens Nikotin auf. Und ist weiter süchtig danach. Sucht ist eine Krankheit. Man nimmt außerdem andere Stoffe auf, die für die Gesundheit gefährlich sein können.

Auch Sie wollen aufhören zu rauchen? Dafür gibt es andere erprobte Möglichkeiten. Zum Beispiel gibt es diese Hilfe-Angebote und Hilfs-Mittel:

- Beratungs-Stellen
- Rauch-Stopp-Programme
- Nikotin-Ersatz
- Nikotin-Pflaster



Vielleicht haben Sie das alles schon versucht.  
Doch nichts hat geholfen.  
Sie schaffen es nicht.  
Sie fangen immer wieder an zu rauchen.

Meistens braucht es zum Aufhören gute Unterstützung.  
Zum Beispiel durch eine Therapie.

Lassen Sie sich beraten.  
Holen Sie sich Hilfe.  
Zum Beispiel bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.  
Oder bei einer Beratungs-Stelle.

## Das sagt das Gesetz

Als das Nichtraucher-Schutz-Gesetz gemacht wurde, gab es noch keine E-Zigaretten.  
Darum sagt das Gesetz nichts dazu.

Aber es gibt das sogenannte Haus-Recht:  
Jeder Betrieb kann in seinen Innen-Räumen das Benutzen von E-Zigaretten verbieten.  
Das macht zum Beispiel die Deutsche Bahn.  
Auch jede Person kann sagen:  
In meiner Wohnung sind E-Zigaretten verboten!

Kinder und Jugendliche sind besonders zu schützen.  
Seit dem Jahr 2016 gilt in Deutschland:  
E-Zigaretten sind für Jugendliche unter 18 Jahren verboten!  
Genauso wie Rauchen.  
Niemand darf Kindern und Jugendlichen E-Zigaretten, E-Shishas und Tabakerhitzer verkaufen oder geben.  
Das gilt auch für Liquids.

## Was Sie machen können

### **Sie sind Nicht-Raucher oder Nicht-Raucherin:**

Will Sie jemand überreden,  
eine E-Zigarette auszuprobieren?

Sagen Sie nein.

Oder Sie sitzen neben E-Zigaretten-Nutzern.

Auch wenn Sie nur dabeisitzen:

Es ist riskant.

Denn Sie atmen den Dampf mit ein.

Wer auch immer E-Zigaretten nutzt:

Bitten Sie die Person, nach draußen zu gehen.



### **Sie sind Raucher oder Raucherin:**

Sie benutzen E-Zigaretten, um drinnen zu rauchen.

Machen Sie sich klar:

Niemand soll zum Passiv-Rauchen gezwungen werden.

Genauso soll niemand gezwungen werden,  
den Dampf der E-Zigaretten einzusatmen.

Auch E-Zigaretten bitte nur draußen benutzen!

Andere treffen sich in Bars oder Restaurants.

Dann ist klar:

Wer raucht, muss nach draußen gehen.

Sie sind gerade mit Freunden im Gespräch.

Sie gehen vielleicht mit nach draußen.

Wenn mehrere Raucher und Raucherinnen  
nach draußen gehen,

wollen Freunde gern dabei sein.

Sie denken, sie verpassen vielleicht etwas.



Es ist nur eine Person in der Gruppe, die raucht.  
Sie will vermutlich nicht allein nach draußen.  
Dann überredet sie andere, mitzukommen.

Auch wenn es manchmal schwerfällt:  
Gehen Sie nicht mit nach draußen.  
Stellen Sie sich nicht dazu.  
Denn wenn Sie nah zusammenstehen,  
atmen Sie den Dampf ganz sicher mit ein.  
Und das schadet Ihrer Gesundheit.

## Hier bekommen Sie Hilfe:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Der kurze Name ist: BZgA

BZgA – Telefonberatung zum Rauch-Stopp:

Telefon: 08 00 831 31 31

Zu diesen Zeiten können Sie dort anrufen:

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Der Anruf kostet kein Geld.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)



## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Der kurze Name ist: DHS

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen  
zu Sucht und Drogen im Internet:

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)



## Wer hat dieses Heft gemacht?

### Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### Redaktion

Christine Kreider, Christina Rummel

### Text in Leichter Sprache

Ina Beyer, AWO Büro für Leichte Sprache, Berlin

Prüfer: Jörn Raffel und Mirko Müller



### Konzeptionelle Beratung

Kathrin Duhme, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Gabriele Hellenthal, Fachklinik Oldenburger Land

Prof. Dr. Robert Loddenkemper, Deutsche Gesellschaft  
für Pneumologie und Beatmungsmedizin

Dr. Katrin Schaller, Deutsches Krebsforschungszentrum

**Gestaltung:** STADTLANDFLUSS, Frankfurt

**Druck:** Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

**Auflage:** 1. Auflage, April 2021, 1.15.04.21

Dieses Heft kostet kein Geld.

Sie können das Heft hier bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369

59003 Hamm

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

oder bei der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

**Bestellnummer:** 33224707

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,  
müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der  
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist riskant
- Rauchen ist riskant
- Rauchen ist auch für andere riskant
- Shisha-Rauchen ist riskant
- Kiffen ist riskant
- Künstliche Drogen sind riskant - Crystal Meth
- Glücksspiele sind riskant
- Medikamente – ab wann sind sie riskant?



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit