

E-BOOK

VOM RAUCHER ZUM NICHTRAUCHER: DEIN WEG MIT DER E-ZIGARETTE

*Wie du die E-Zigarette effektiv nutzt,
um dauerhaft rauchfrei zu werden.*



THOMAS FROHNERT

"Vom Raucher zum Nichtraucher: Dein Weg mit der E-Zigarette"

Wie du die E-Zigarette effektiv nutzt, um dauerhaft rauchfrei zu werden.

Vorwort

Die E-Zigarette hat mein Leben verändert. Sie war für mich nicht nur der Schlüssel, um vom Rauchen wegzukommen, sondern sie hat mich auch mit dem Konzept der *Harm Reduction* vertraut gemacht – dem Gedanken, Risiken zu minimieren, anstatt auf alles zu verzichten.

Durch die Faszination für die E-Zigarette fand ich eine neue Passion in meinem Leben. Vor zehn Jahren begann ich, mich intensiv mit diesem Thema zu beschäftigen. Ich startete einen YouTube-Kanal, um mein Wissen und diese großartige Möglichkeit mit anderen zu teilen. Ich wurde zum Experten, besuchte Messen, studierte wissenschaftliche Arbeiten und lernte die Welt des Dampfens in all ihren Facetten kennen.

Dieses Buch ist meine Art, mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben. Es soll dir helfen, die E-Zigarette als Werkzeug für dein eigenes Leben zu entdecken – egal, ob du einen Weg aus der Abhängigkeit suchst oder einfach eine bessere Alternative zum Rauchen finden möchtest.

Herzlichst,
Thomas Frohnert

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Der Mythos Nikotin und Tabak
3. Die ersten Schritte: Einstieg in die E-Zigarette
4. Strategien zur Reduktion des Nikotins
5. Umgang mit Hürden und Rückfällen
6. Der Schritt zum völligen Rauch- und Dampfstopp
7. Häufige Fragen und Antworten (FAQ)
8. Bonus: Praktische Tools und Ressourcen
9. Nachwort
10. Glossar

1. Einleitung

Rauchen – eine Gewohnheit, die oft beiläufig beginnt und schnell zu einem festen Bestandteil des Alltags wird. Für viele Menschen ist die Zigarette ein Begleiter in den unterschiedlichsten Momenten: beim Morgenkaffee, in Stresssituationen oder in geselligen Runden. Doch so tief verwurzelt das Rauchen auch sein mag, die meisten Raucher spüren früher oder später den Wunsch, sich davon zu lösen – sei es wegen der Gesundheit, der Finanzen oder einfach, um mehr Kontrolle über das eigene Leben zu gewinnen.

Ich selbst weiß, wie schwer dieser Weg sein kann. Mit 14 Jahren begann ich, meine ersten Zigaretten zu rauchen – eine Entscheidung, die ich damals nicht hinterfragte. Doch aus diesen ersten Zügen wurde schnell eine Abhängigkeit, die mich 24 Jahre lang begleitet hat. Der Gedanke, mit dem Rauchen aufzuhören, war immer wieder präsent, aber genauso oft schien er unmöglich. Die Angst vor Entzugserscheinungen, die Bindung an die Gewohnheit und die scheinbare Leichtigkeit, einfach „noch eine letzte“ zu rauchen, machten es schwer, den Absprung zu schaffen.

Doch irgendwann kam der Moment, in dem ich genug hatte. Ich wollte raus aus der Abhängigkeit, ich wollte mein Leben zurück. Und genau hier hat mir die E-Zigarette geholfen.

Die E-Zigarette ist nicht nur eine Alternative, sondern ein Werkzeug, das dir helfen kann, die Abhängigkeit von herkömmlichen Zigaretten zu durchbrechen. Sie gibt dir die Möglichkeit, dein Rauchverhalten kontrolliert zu verändern, ohne auf die Rituale verzichten zu müssen, die oft mit dem Rauchen verbunden sind. Gleichzeitig ist sie eine deutlich weniger schädliche Option als der herkömmliche Tabakkonsum.

Dieses Buch begleitet dich auf deinem Weg – ganz gleich, welches Ziel du verfolgst. Ob du vom Raucher zum Dampfer werden möchtest, den Nikotinkonsum schrittweise reduzieren willst oder sogar einen vollständigen Ausstieg anstrebst: Du entscheidest, was für dich das Beste ist. Es ist auch völlig in Ordnung, beim Dampfen zu bleiben, wenn das für dich funktioniert. Ein vollständiger Dampfstopp mag für einige der Endpunkt sein, aber für viele ist die E-Zigarette bereits die Lösung, die ihr Leben verbessert.

In diesem Buch erwarten dich:

- **Wissenschaftlich fundierte Informationen:** Verstehe die Unterschiede zwischen Nikotin, Tabak und E-Zigaretten.
- **Praktische Tipps:** Von der Auswahl des richtigen Geräts bis hin zur schrittweisen Nikotinreduktion.
- **Motivation und Unterstützung:** Strategien, um Hürden zu überwinden und bei Rückfällen wieder auf Kurs zu kommen.
- **Flexibilität:** Du bestimmst dein Ziel und deinen Weg dorthin.

Dies ist kein starrer Leitfaden, sondern ein Werkzeugkasten, der dich inspiriert und motiviert, die Kontrolle über deine Gewohnheiten zu übernehmen. Denn eines steht fest: Jeder Schritt weg von der Zigarette ist ein Schritt in Richtung eines gesünderen und freieren Lebens.

Deine Reise beginnt hier.

Bist du bereit, den ersten Schritt zu machen? Dann lass uns loslegen.

Kapitel 1: Der Mythos Nikotin und Tabak

Wenn es um das Rauchen geht, denken die meisten Menschen sofort an Nikotin als den Hauptschuldigen für die Schäden und die Sucht. Doch das ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Nikotin ist zwar der Stoff, der süchtig macht, doch die eigentlichen gesundheitlichen Schäden beim Rauchen entstehen durch den Tabakrauch und die giftigen Substanzen, die beim Verbrennen des Tabaks freigesetzt werden.

1.1. Was ist Nikotin?

Nikotin ist eine natürliche chemische Verbindung, die in Tabakpflanzen vorkommt. Es gehört zu den Alkaloiden – Stoffe, die auf das zentrale Nervensystem wirken. Nikotin hat stimulierende Eigenschaften, die sich wie folgt äußern:

- **Kurzfristige Steigerung der Konzentration:** Nikotin regt die Freisetzung von Neurotransmittern wie Dopamin an, was vorübergehend Wachheit und Fokussierung erhöht.
- **Stressabbau:** Viele Raucher empfinden Nikotin als beruhigend, obwohl es paradoxerweise die Herzfrequenz und den Blutdruck erhöhen kann.

Nikotin ist jedoch nicht direkt krebserregend. Es beeinflusst den Körper und das Gehirn auf eine Weise, die Sucht erzeugt, aber die toxischen und krebserregenden Substanzen stammen aus dem Tabakrauch, nicht aus dem Nikotin selbst.

1.2. Der wahre Feind: Der Tabakrauch

Beim Rauchen einer herkömmlichen Zigarette wird Tabak verbrannt. Durch diese Verbrennung entstehen Tausende von chemischen Substanzen – darunter viele, die für die meisten Gesundheitsprobleme verantwortlich sind:

- **Teer:** Verstopft die Lunge und führt zu Atemwegserkrankungen.
- **Kohlenmonoxid:** Beeinträchtigt die Sauerstoffaufnahme im Blut, was das Herz und andere Organe belastet.
- **Krebserregende Stoffe:** Zahlreiche Chemikalien im Tabakrauch sind eindeutig mit verschiedenen Krebsarten verbunden.

Diese Stoffe sind die Hauptursache für schwere Erkrankungen wie Lungenkrebs, COPD und Herz-Kreislauf-Probleme. Im Vergleich dazu ist Nikotin allein deutlich weniger schädlich.

1.3. Wie die E-Zigarette sich unterscheidet

Die E-Zigarette unterscheidet sich grundlegend von der herkömmlichen Zigarette, da sie keine Verbrennung erfordert. Stattdessen wird ein Liquid erhitzt und in Dampf umgewandelt. Dieser Dampf enthält:

- Propylenglykol und pflanzliches Glycerin: Zwei Trägersubstanzen, die als sicher für den Konsum gelten.
- Aromastoffe: Für den Geschmack, z. B. Frucht- oder Tabakaromen.
- Optional: Nikotin in kontrollierbaren Mengen.

Wichtig ist, dass beim Dampfen keine Teer- oder Kohlenmonoxidbelastung entsteht. Studien, wie die der britischen Gesundheitsbehörde Public Health England, zeigen, dass die E-Zigarette etwa **95 % weniger schädlich** ist als herkömmliche Zigaretten.

1.4. Häufige Missverständnisse über Nikotin

1. **„Nikotin ist genauso gefährlich wie Tabakrauch.“**
 - Fakt: Nikotin allein ist nicht der Hauptschuldige für die Gesundheitsprobleme, sondern der Rauch.
 2. **„Nikotin macht zwangsläufig süchtig.“**
 - Fakt: Nikotin hat ein hohes Suchtpotenzial, doch in der kontrollierten Umgebung einer E-Zigarette lässt sich die Abhängigkeit besser regulieren.
 3. **„Ohne Nikotin fehlt mir das Rauchgefühl.“**
 - Fakt: Viele Nutzer empfinden das Dampfen nikotinfreier Liquids dennoch als befriedigend, da das Ritual und der Geschmack erhalten bleiben.
-

1.5. Warum die E-Zigarette eine echte Chance ist

Die E-Zigarette bietet eine flexible Alternative für Raucher, die aufhören oder reduzieren möchten, ohne den radikalen Schnitt machen zu müssen. Sie ist ein Werkzeug, mit dem du:

- **Deinen Nikotinkonsum kontrollieren** kannst, indem du den Nikotingehalt im Liquid nach Bedarf anpasst.

- **Das Ritual des Rauchens** beibehalten kannst, ohne die schädlichen Stoffe des Tabakrauchs.
 - **Langfristige Ziele** definierst: Ob vollständige Rauchfreiheit oder die Entscheidung, beim Dampfen zu bleiben.
-

Zusammenfassung des Kapitels

Nikotin ist nicht der Hauptschuldige, sondern der Rauch, der beim Verbrennen von Tabak entsteht. Die E-Zigarette eliminiert diesen schädlichen Rauch und bietet eine kontrollierbare, weniger schädliche Alternative. Sie ist ein Werkzeug, das du individuell einsetzen kannst, um deine Ziele zu erreichen – sei es, den Konsum zu reduzieren, rauchfrei zu werden oder beim Dampfen zu bleiben.

Kapitel 2: Die ersten Schritte: Einstieg in die E-Zigarette

Der Umstieg von herkömmlichen Zigaretten auf die E-Zigarette ist für viele ein entscheidender Schritt. Er ist nicht nur einfacher als ein sofortiger Rauchstopp, sondern auch eine Gelegenheit, den Nikotinkonsum kontrolliert und nach deinen eigenen Bedingungen zu reduzieren. In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du mit der E-Zigarette starten kannst – von der Auswahl des richtigen Geräts bis hin zu Tipps für die ersten Tage.

2.1. Die Auswahl der richtigen E-Zigarette

Die Vielfalt an E-Zigaretten auf dem Markt kann überwältigend sein. Es gibt jedoch Geräte, die speziell für Anfänger geeignet sind, und die Auswahl des richtigen Geräts ist entscheidend für einen erfolgreichen Start.

1. Pod-Systeme:

- **Eigenschaften:** Klein, leicht und einfach zu bedienen.
- **Vorteile:** Keine komplizierte Technik, ideal für Einsteiger.
- **Nachteile:** Weniger leistungsstark und geringere Anpassungsmöglichkeiten.
- **Für wen:** Perfekt für Raucher, die eine unkomplizierte Lösung suchen.

2. All-in-One-Geräte (AIO):

- **Eigenschaften:** Kombinieren Verdampfer und Akku in einem Gerät.
- **Vorteile:** Flexibel, aber dennoch einfach zu bedienen.
- **Nachteile:** Etwas größer und schwerer als Pod-Systeme.
- **Für wen:** Geeignet für Nutzer, die etwas mehr Leistung möchten.

3. Mod-Systeme:

- **Eigenschaften:** Leistungsstarke Geräte mit vielen Einstellungsmöglichkeiten.
- **Vorteile:** Hohe Anpassbarkeit, z. B. bei Dampfmenge und Leistung.
- **Nachteile:** Komplex und oft teurer.
- **Für wen:** Eher für technikaffine Nutzer oder Fortgeschrittene.

Tipp: Wenn du neu im Dampfen bist, empfiehlt sich ein Pod-System oder ein AIO-Gerät, da sie einfach zu bedienen sind und die Umstellung erleichtern.

2.2. Das richtige Liquid auswählen

Liquids sind das Herzstück der E-Zigarette. Die richtige Wahl kann darüber entscheiden, wie angenehm der Umstieg für dich wird.

1. Nikotingehalt:

Wähle einen Nikotingehalt, der deinem bisherigen Konsum entspricht:

- **Gelegenheitsraucher (bis zu 5 Zigaretten pro Tag):** 3–6 mg/ml.
- **Moderate Raucher (5–15 Zigaretten pro Tag):** 6–12 mg/ml.
- **Starke Raucher (mehr als 15 Zigaretten pro Tag):** 12–20 mg/ml.

Ziel: Nach der Eingewöhnung kannst du den Nikotingehalt schrittweise reduzieren.

2. Geschmacksrichtung:

- **Tabakaromen:** Für ein ähnliches Erlebnis wie Zigaretten.
- **Frucht- oder Dessertaromen:** Eine völlig neue Welt von Geschmäckern.
- **Menthol:** Für ein frisches Gefühl, ähnlich wie bei Mentholzigaretten.

3. Basis-Mischung (VG/PG-Verhältnis):

- **50/50:** Ausgewogen, ideal für Einsteiger.
- **Höheres VG (z. B. 70/30):** Mehr Dampf, weicherer Geschmack.
- **Höheres PG (z. B. 30/70):** Intensiverer Geschmack, weniger Dampf.

2.3. Die ersten Züge: Was du erwarten kannst

Der Umstieg auf die E-Zigarette kann sich anfangs ungewohnt anfühlen. Hier sind Tipps für die ersten Tage:

1. Zugtechnik:

Anders als bei der Zigarette ziehst du bei der E-Zigarette langsamer und gleichmäßiger. Ein sanfter, etwa 3–5 Sekunden langer Zug sorgt für ein angenehmes Dampferlebnis.

2. Hustenreiz:

Es ist normal, dass du in den ersten Tagen etwas husten musst. Dein Körper gewöhnt sich an den Dampf, der dichter ist als Zigarettenrauch.

3. Nikotinaufnahme:

Die Aufnahme von Nikotin aus dem Dampf erfolgt langsamer als beim Rauchen. Ziehe also nicht zu oft hintereinander, sondern gib deinem Körper Zeit, das Nikotin zu verarbeiten.

2.4. Häufige Probleme beim Start und Lösungen

1. Das Liquid schmeckt nicht:

- Teste verschiedene Geschmacksrichtungen, bis du deinen Favoriten findest.
- Achte darauf, dass dein Gerät sauber ist und der Verdampferkopf nicht verschlissen ist.

2. Zu starkes Kratzen im Hals:

- Wähle ein Liquid mit geringerem Nikotingehalt.
- Probiere Liquids mit einem höheren VG-Anteil (z. B. 70/30).

3. Auslaufendes Liquid:

- Stelle sicher, dass der Verdampferkopf richtig sitzt und der Tank nicht überfüllt ist.
-

Zusammenfassung des Kapitels

Der Einstieg in die E-Zigarette ist einfacher, wenn du die richtigen Entscheidungen triffst. Mit einem geeigneten Gerät, dem passenden Liquid und ein wenig Geduld wirst du schnell merken, wie sehr die E-Zigarette dir helfen kann, den Übergang vom Rauchen zu schaffen. Denk daran: Der erste Schritt ist oft der schwierigste, aber auch der wichtigste.

Kapitel 3: Strategien zur Reduktion des Nikotins

Die schrittweise Reduktion des Nikotins ist eine der effektivsten Strategien, um langfristig rauchfrei oder nikotinfrei zu werden. Mit der E-Zigarette hast du die Möglichkeit, deinen Nikotinkonsum genau zu kontrollieren und ihn in deinem eigenen Tempo zu reduzieren. Dieses Kapitel zeigt dir, wie du diesen Prozess erfolgreich meistern kannst.

3.1. Warum eine schrittweise Reduktion sinnvoll ist

Der plötzliche Verzicht auf Nikotin kann zu starken Entzugserscheinungen führen, darunter:

- Gereiztheit und Stress.
- Konzentrationsschwierigkeiten.
- Starkes Verlangen nach Zigaretten oder Nikotin.

Die schrittweise Reduktion ermöglicht dir, den Nikotinkonsum so anzupassen, dass dein Körper sich langsam daran gewöhnen kann. Das reduziert die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen und macht den Ausstieg nachhaltiger.

Vorteile der schrittweisen Reduktion:

- Dein Körper passt sich an niedrigere Nikotinspiegel an, ohne starken Entzug.
 - Du behältst die Kontrolle über den Prozess.
 - Du hast die Flexibilität, das Tempo an deine Bedürfnisse anzupassen.
-

3.2. Wie du den Nikotingehalt reduzierst

1. Den richtigen Startpunkt wählen:

Beginne mit einem Nikotingehalt, der deinem bisherigen Zigarettenkonsum entspricht.

- Wenig Raucher (bis zu 5 Zigaretten pro Tag): 3–6 mg/ml.
- Durchschnittliche Raucher (5–15 Zigaretten pro Tag): 6–12 mg/ml.
- Starke Raucher (15+ Zigaretten pro Tag): 12–20 mg/ml.

2. Reduktionsplan erstellen:

Senke den Nikotingehalt schrittweise alle 2–4 Wochen. Ein Beispiel:

- Woche 1–4: 12 mg/ml.
- Woche 5–8: 9 mg/ml.
- Woche 9–12: 6 mg/ml.
- Woche 13–16: 3 mg/ml.
- Ab Woche 17: 0 mg/ml (nikotinfreie Liquids).

3. Liquids selbst mischen:

Wenn es keinen passenden Nikotingehalt im Handel gibt, kannst du Liquids selbst mischen. Zum Beispiel:

- 50 % Liquid mit 6 mg/ml + 50 % Liquid mit 3 mg/ml = 4,5 mg/ml.

4. Dein Wohlbefinden beachten:

- Wenn du Entzugserscheinungen spürst, bleib länger bei deinem aktuellen Nikotinniveau, bevor du weitermachst.
- Es gibt keinen „richtigen“ Zeitrahmen – das Tempo bestimmst du.

3.3. Psychologische Strategien zur Unterstützung

1. Setze dir klare Ziele:

- Schreib auf, warum du den Nikotinkonsum reduzieren möchtest.
- Häng deine Ziele sichtbar auf, um dich täglich zu motivieren.

2. Belohne dich für Erfolge:

- Jeder Schritt zählt! Belohne dich, wenn du eine neue Stufe erreichst, z. B. durch etwas Schönes für dich selbst.

3. Führe ein Tagebuch:

- Notiere, wie du dich fühlst, wie oft du dampfst und welchen Fortschritt du machst.
- Erfolge schriftlich festzuhalten, hilft, motiviert zu bleiben.

4. Vermeide Stress:

- Stress ist einer der Hauptgründe für Rückfälle. Lerne, dich zu entspannen, z. B. durch Atemübungen, Meditation oder Sport.

3.4. Häufige Probleme beim Reduzieren und Lösungen

1. Starkes Verlangen nach Nikotin:

- Nutze Liquids mit einem intensiveren Geschmack, um den Drang zu stillen.
- Verteile deine Dampfsessions über den Tag, anstatt sie zu bündeln.

2. Gefühl von Unzufriedenheit:

- Manchmal ist es nicht das Nikotin, sondern das Ritual, das fehlt. Beschäftige deine Hände mit einer Tasse Tee oder einem kleinen Objekt wie einem Stressball.

3. Rückschritte:

- Ein Rückfall ist kein Grund, aufzugeben. Setze dir neue Ziele und starte dort, wo du aufgehört hast.
-

3.5. Der Übergang zu nikotinfreien Liquids

Wenn du den Nikotingehalt auf 0 mg/ml reduziert hast, ist der nächste Schritt die vollständige Nutzung nikotinfreier Liquids. Viele Dampfer berichten, dass sie diesen Übergang leichter schaffen, da sie weiterhin das Dampfen genießen können, ohne den Suchtdruck.

Tipps für den nikotinfreien Übergang:

- Wähle Liquids mit deinem Lieblingsgeschmack, um das Dampfen weiterhin als angenehm zu empfinden.
 - Reduziere die Häufigkeit des Dampfens langsam, um dich an ein Leben ohne Hilfsmittel zu gewöhnen.
-

Zusammenfassung des Kapitels

Die schrittweise Reduktion des Nikotins ist ein bewährter Weg, um deine Abhängigkeit in kleinen Schritten zu verringern. Mit einem klaren Plan, Geduld und der richtigen Unterstützung kannst du diesen Prozess erfolgreich meistern. Denke daran: Jeder kleine Fortschritt bringt dich deinem Ziel näher, egal ob es der vollständige Ausstieg oder ein bewusster Umgang mit der E-Zigarette ist.

Kapitel 4: Umgang mit Hürden und Rückfällen

Der Weg zum Nichtraucher oder zum bewussten Dampfen ist selten geradlinig. Jeder, der sich entscheidet, seine Nikotinabhängigkeit zu reduzieren oder das Rauchen aufzugeben, wird mit Herausforderungen konfrontiert – sei es das plötzliche Verlangen nach einer Zigarette, Stresssituationen oder ein Rückfall. In diesem Kapitel lernst du, wie du diese Hürden bewältigst, Rückfälle minimierst und langfristig motiviert bleibst.

4.1. Heißhunger auf Zigaretten: Wie du ihn überwindest

Das Verlangen nach einer Zigarette oder Nikotin kann plötzlich und intensiv auftreten, besonders in den ersten Wochen. Diese Momente sind entscheidend, aber mit den richtigen Strategien kannst du dem Heißhunger widerstehen.

1. Die 5-Minuten-Regel:

- Warte 5 Minuten, bevor du handelst. In dieser Zeit nimmt das Verlangen oft von selbst ab.
- Lenke dich ab, z. B. mit einem kurzen Spaziergang, einem Glas Wasser oder einer Atemübung.

2. Ablenkung suchen:

- Beschäftige deine Hände: Spiele mit einem Stift, schreibe etwas auf oder nutze einen Stressball.
- Ändere die Umgebung: Verlasse den Raum oder die Situation, die das Verlangen ausgelöst hat.

3. Alternativen finden:

- Greife zu nikotinfreien Liquids oder Aromen, die dich befriedigen.
 - Kaue zuckerfreien Kaugummi oder iss einen kleinen Snack.
-

4.2. Stress und emotionale Auslöser bewältigen

Viele Menschen greifen in stressigen oder emotional belastenden Momenten zur Zigarette oder E-Zigarette. Der Schlüssel ist, neue Wege zu finden, mit diesen Situationen umzugehen.

1. Atemübungen:

- Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem 3 Sekunden lang an und atme langsam durch den Mund aus. Wiederhole dies 5 Mal.

2. Achtsamkeit und Meditation:

- Nutze Apps oder kurze Achtsamkeitsübungen, um Stress abzubauen. Schon 5 Minuten tägliche Meditation können helfen, deine Gedanken zu beruhigen.

3. Physische Aktivität:

- Bewegung, selbst ein kurzer Spaziergang, kann helfen, Stresshormone abzubauen.
- Finde eine Sportart, die dir Freude macht, z. B. Yoga oder Radfahren.

4. Unterstützung suchen:

- Sprich mit einem Freund oder Familienmitglied über deine Gefühle.
 - Nutze Online-Foren oder Gruppen, um dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.
-

4.3. Rückfälle: Kein Grund aufzugeben

Ein Rückfall bedeutet nicht, dass du gescheitert bist. Es ist ein normaler Teil des Prozesses und eine Gelegenheit, daraus zu lernen.

1. Analysiere den Rückfall:

- Was hat ihn ausgelöst?
- War es eine stressige Situation, eine emotionale Belastung oder ein bestimmter Ort?

2. Vermeide Schuldgefühle:

- Akzeptiere, dass Rückfälle menschlich sind. Es ist wichtiger, wie du darauf reagierst, als dass du einen Fehler gemacht hast.

3. Setze dir neue Ziele:

- Starte dort, wo du aufgehört hast, und passe deinen Plan an.
- Überlege, wie du ähnliche Situationen in Zukunft vermeiden kannst.

4.4. Erfolgreiche Gewohnheitsänderungen

Der Weg zum Nichtraucher oder bewussten Dampfer erfordert, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und durch neue zu ersetzen.

1. Erschaffe neue Rituale:

- Ersetze die Zigarette am Morgen mit einer Tasse Tee oder einem kleinen Spaziergang.
- Nutze feste Zeiten für das Dampfen, um bewusster mit der Gewohnheit umzugehen.

2. Belohne dich für Erfolge:

- Setze dir Meilensteine, z. B. eine Woche ohne Zigarette, und belohne dich mit etwas, das dir Freude macht.
- Feiere auch kleine Fortschritte, denn jeder Schritt zählt.

3. Visualisiere deine Ziele:

- Denke daran, warum du angefangen hast: bessere Gesundheit, mehr Freiheit, weniger Abhängigkeit.
- Schreibe diese Ziele auf und erinnere dich regelmäßig daran.

Zusammenfassung des Kapitels

Hürden und Rückfälle gehören zu jeder Veränderung. Der Schlüssel liegt darin, vorbereitet zu sein und Strategien zu haben, um mit Herausforderungen umzugehen. Egal, ob es sich um Heißhunger, Stress oder einen Rückfall handelt – du kannst immer wieder aufstehen und weitermachen. Denke daran: Jeder kleine Fortschritt bringt dich deinem Ziel näher.

Kapitel 5: Der Schritt zum völligen Rauch- und Dampfstopp

Der letzte Schritt auf deinem Weg ist es, nicht nur auf das Rauchen, sondern auch auf das Dampfen zu verzichten – sofern dies dein Ziel ist. Für viele Menschen ist dies der ultimative Meilenstein: ein Leben frei von jeglicher Abhängigkeit. Doch es ist wichtig zu verstehen, dass der vollständige Verzicht nicht für jeden das Endziel sein muss. Wenn das Dampfen für dich funktioniert, ist das vollkommen in Ordnung. Dieses Kapitel zeigt dir, wie du den letzten Schritt meisterst oder wie du bewusst beim Dampfen bleiben kannst.

5.1. Ist ein vollständiger Verzicht dein Ziel?

Bevor du dich auf den letzten Schritt vorbereitest, frage dich ehrlich:

- Willst du die E-Zigarette vollständig loslassen?
- Oder bist du zufrieden mit dem, was du durch das Dampfen erreicht hast (z. B. weniger Schadstoffe, keine Zigaretten mehr)?

Beides ist völlig legitim. Ein vollständiger Verzicht auf das Dampfen ist für einige Menschen der Abschluss ihres Weges, während andere die E-Zigarette als dauerhaft weniger schädliche Alternative nutzen.

5.2. Wann bist du bereit, das Dampfen loszulassen?

Einige Anzeichen, dass du bereit sein könntest:

- Du dampfst nur noch selten oder in bestimmten Situationen.
- Du verwendest nikotinfreie Liquids und verspürst keinen Suchtdruck mehr.
- Du hast das Gefühl, dass das Dampfen für dich überflüssig wird.

Wenn diese Punkte auf dich zutreffen, kannst du den nächsten Schritt wagen.

5.3. Der Übergang zur vollständigen Rauch- und Dampffreiheit

1. Reduziere die Nutzung der E-Zigarette:

- Bestimme feste Zeiten oder Situationen, in denen du dampfst, und reduziere diese schrittweise.
- Ziel ist es, die Nutzung langsam zu minimieren, bis du sie gar nicht mehr benötigst.

2. Ersatz für das Dampfen finden:

- Identifiziere Momente, in denen du normalerweise dampfst, und finde Alternativen:
 - Statt morgens zu dampfen, trinke einen Tee oder mach eine kurze Atemübung.
 - Bei Stress greife zu einer Ablenkung wie einem kurzen Spaziergang.

3. Setze dir ein festes Datum:

- Wähle einen Tag, an dem du die E-Zigarette vollständig weglegst. Bereite dich mental darauf vor und plane, wie du diesen Meilenstein feiern möchtest.

4. Bleib flexibel:

- Wenn du merkst, dass du länger Zeit brauchst, ist das in Ordnung. Es geht darum, das Ziel auf deine Weise zu erreichen.

5.4. Umgang mit Herausforderungen beim Dampfstopp

Auch beim Dampfstopp können Herausforderungen auftreten, ähnlich wie beim Rauchstopp. Hier sind Strategien, um damit umzugehen:

1. Verlangen nach Dampf:

- Nutze andere Rituale, z. B. ein Glas Wasser trinken oder eine kurze Achtsamkeitsübung.
- Beschäftige deine Hände mit einer Aktivität, die dich ablenkt.

2. Gefühl von Verlust:

- Das Dampfen war ein Teil deines Alltags. Fülle die entstehende Lücke mit positiven Aktivitäten wie Sport, Hobbys oder sozialen Kontakten.

3. Rückfälle akzeptieren:

- Ein gelegentliches Dampfen ist kein Grund zur Frustration. Sieh es als Teil deines Prozesses und starte einfach wieder bei deinem Plan.

5.5. Ein bewusster Umgang mit dem Dampfen

Falls du dich entscheidest, beim Dampfen zu bleiben, ist es wichtig, dies bewusst und kontrolliert zu tun:

- Verwende nikotinfreie Liquids, um die gesundheitlichen Risiken weiter zu minimieren.
 - Reduziere die Häufigkeit des Dampfens, um sicherzustellen, dass es nicht wieder zu einer Gewohnheit wird.
 - Sieh das Dampfen als Werkzeug und nicht als Ersatz für alte Abhängigkeiten.
-

5.6. Die Vorteile eines dampf- und rauchfreien Lebens

Wenn du dich entscheidest, vollständig aufzuhören, wirst du schnell die positiven Auswirkungen spüren:

- **Mehr Freiheit:** Du bist nicht mehr auf Geräte, Liquids oder Rituale angewiesen.
- **Verbesserte Gesundheit:** Schon nach wenigen Tagen ohne Nikotin und Dampf fühlt sich dein Körper leichter und freier an.
- **Finanzielle Vorteile:** Du sparst nicht nur das Geld für Zigaretten, sondern auch für Liquids und Zubehör.

Für diejenigen, die beim Dampfen bleiben, gibt es ebenfalls viele Vorteile:

- **Weniger schädliche Stoffe:** Im Vergleich zum Rauchen ist das Dampfen eine deutlich sicherere Alternative.
 - **Kontrolle:** Du kannst deinen Konsum genau steuern und anpassen.
-

Zusammenfassung des Kapitels

Der Schritt zum völligen Rauch- und Dampfstopp ist ein persönlicher Meilenstein, den du in deinem eigenen Tempo angehen kannst – wenn du das möchtest. Falls das Dampfen für dich weiterhin funktioniert, ist das ebenfalls ein Erfolg. Wichtig ist, dass du dich mit deiner Entscheidung wohlfühlst und stolz auf das bist, was du erreicht hast.

Kapitel 6: Häufige Fragen und Antworten (FAQ)

Auf deinem Weg vom Raucher zum Dampfer – oder sogar zum vollständigen Verzicht – werden dir sicherlich viele Fragen begegnen. In diesem Kapitel beantworte ich die häufigsten Fragen, die während des Umstiegs auf die E-Zigarette und der Nikotinreduktion auftreten können.

6.1. Ist die E-Zigarette wirklich weniger schädlich als Zigaretten?

Ja, Studien wie die der britischen Gesundheitsbehörde *Public Health England* zeigen, dass die E-Zigarette etwa **95 % weniger schädlich** ist als herkömmliche Zigaretten. Der Hauptgrund dafür ist, dass beim Dampfen keine Verbrennung stattfindet, wodurch schädliche Stoffe wie Teer und Kohlenmonoxid vermieden werden.

Trotzdem gilt: Die E-Zigarette ist kein völlig risikofreies Produkt, aber eine deutlich weniger schädliche Alternative.

6.2. Macht die E-Zigarette genauso süchtig wie Zigaretten?

Nikotin, das Hauptsuchtmittel in Zigaretten, ist auch in vielen Liquids enthalten. Der Unterschied liegt darin, dass du bei der E-Zigarette die Nikotinmenge kontrollieren und schrittweise reduzieren kannst. Dadurch kannst du die Abhängigkeit besser steuern und langfristig überwinden.

6.3. Kann ich sofort mit der E-Zigarette aufhören, oder brauche ich Zeit?

Das hängt von deiner individuellen Situation ab. Manche Menschen können die E-Zigarette nach wenigen Wochen oder Monaten loslassen, während andere sie länger nutzen. Es ist wichtig, dass du dich nicht unter Druck setzt. Wenn das Dampfen für dich funktioniert und dich von der Zigarette fernhält, hast du bereits einen großen Erfolg erzielt.

6.4. Ist es in Ordnung, beim Dampfen zu bleiben?

Absolut! Ein vollständiger Dampfstopp muss nicht das Ziel sein. Wenn du dich mit dem Dampfen wohlfühlst und die Kontrolle über deinen Nikotinkonsum hast, ist das bereits ein großer Schritt in Richtung eines gesünderen Lebens. Für viele ist die E-Zigarette eine dauerhafte Alternative zum Rauchen – und das ist vollkommen in Ordnung.

6.5. Wie viel kostet der Umstieg auf die E-Zigarette?

Die Kosten hängen davon ab, welches Gerät und welche Liquids du nutzt. Ein grober Überblick:

- **Einsteigergerät (Pod-System):** 20–50 €.
- **Liquids:** Etwa 9 €/10 ml (reicht für 3–5 Tage je nach Nutzung).
- **Coils (Verdampferköpfe):** 2–5 € pro Stück (alle 1–3 Wochen wechseln).

Verglichen mit den Kosten für Zigaretten kannst du auf lange Sicht deutlich sparen.

6.6. Wie lange dauert es, bis ich keine Zigaretten mehr vermisse?

Das Verlangen nach Zigaretten ist individuell unterschiedlich. Viele berichten, dass sie bereits nach wenigen Tagen oder Wochen keinen Bedarf mehr an herkömmlichen Zigaretten haben, wenn sie auf die E-Zigarette umgestiegen sind. Mit der Zeit wird auch das Verlangen nach Nikotin weniger.

6.7. Was, wenn ich trotzdem rückfällig werde?

Rückfälle sind normal und kein Grund, aufzugeben. Wichtig ist, dass du den Rückfall analysierst:

- Was hat ihn ausgelöst?
- Wie kannst du ähnliche Situationen in Zukunft vermeiden?

Starte einfach erneut mit deinem Plan – jeder Rückfall ist eine Gelegenheit, etwas zu lernen.

6.8. Kann ich die E-Zigarette überall verwenden?

Die Nutzung der E-Zigarette ist rechtlich weniger eingeschränkt als das Rauchen von Zigaretten, doch es gibt wichtige Ausnahmen:

- **In geschlossenen öffentlichen Räumen:** In Deutschland gibt es derzeit keine flächendeckenden Verbote für das Dampfen in geschlossenen Räumen, aber viele Betreiber von Restaurants, Büros oder anderen Einrichtungen verbieten es dennoch.
- **In Verkehrsmitteln:** In Zügen, Flugzeugen oder öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Dampfen in der Regel untersagt.
- **An bestimmten Orten:** Schulen, Krankenhäuser oder andere Einrichtungen des öffentlichen Lebens können eigene Regeln haben.

Tipp: Sei rücksichtsvoll und dampfe nicht ungefragt in geschlossenen Räumen oder in der Nähe von Nichtraucher. Ein kurzer Blick auf mögliche Verbote oder ein höfliches Nachfragen vermeidet Missverständnisse.

6.9. Sind nikotinfreie Liquids sicher?

Nikotinfreie Liquids sind deutlich weniger riskant als Zigaretten oder nikotinhaltige Liquids. Die Hauptbestandteile – Propylenglykol, pflanzliches Glycerin und Aromen – gelten als sicher für den Konsum, auch wenn Langzeitstudien noch fehlen.

6.10. Welche gesundheitlichen Vorteile kann ich erwarten?

Die gesundheitlichen Vorteile des Verzichts auf Zigaretten sind enorm:

- **Nach 20 Minuten:** Dein Blutdruck und Puls normalisieren sich.
- **Nach 48 Stunden:** Dein Geschmack- und Geruchssinn verbessert sich.
- **Nach 2–3 Wochen:** Deine Atmung wird leichter, und dein Kreislauf stabilisiert sich.
- **Langfristig:** Dein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs sinkt erheblich.

Zusammenfassung des Kapitels

Dieses Kapitel bietet Antworten auf die häufigsten Fragen, die während deines Umstiegs auf die E-Zigarette oder den vollständigen Verzicht auftreten können. Die wichtigste Botschaft: Der Prozess ist individuell, und es gibt keinen „richtigen“ Weg. Finde deinen eigenen Rhythmus und nutze die E-Zigarette als Werkzeug, das dich unterstützt.

Kapitel 7: Bonus – Praktische Tools und Ressourcen

Auf deinem Weg zu einem bewussten Umgang mit der E-Zigarette oder zum vollständigen Verzicht können dir verschiedene Tools und Ressourcen eine große Unterstützung sein. Dieses Kapitel stellt dir praktische Hilfsmittel, nützliche Apps und inspirierende Strategien vor, die dich motivieren und deinen Fortschritt dokumentieren.

7.1. Checkliste für den erfolgreichen Umstieg

Eine einfache Checkliste kann dir helfen, den Überblick zu behalten und motiviert zu bleiben:

1. Vorbereitung:

- Finde das für dich passende Gerät (z. B. Pod-System für Einsteiger).
- Kaufe Liquids mit deinem gewünschten Nikotingehalt.
- Stelle sicher, dass du Ersatzteile wie Coils und Akkus griffbereit hast.

2. Erste Schritte:

- Teste verschiedene Liquids, um deinen Lieblingsgeschmack zu finden.
- Übe die richtige Zugtechnik und gewöhne dich langsam an das Dampfen.

3. Planung der Nikotinreduktion:

- Erstelle einen Zeitplan für die schrittweise Senkung des Nikotingehalts.
- Nutze ein Tagebuch oder eine App, um deinen Fortschritt zu verfolgen.

4. Unterstützung aktivieren:

- Erzähle Freunden oder Familienmitgliedern von deinem Plan.
 - Trete einer Online-Community bei, um dich mit anderen Dampfern auszutauschen.
-

7.2. Empfehlenswerte Apps

Technologie kann dir helfen, motiviert zu bleiben und deine Fortschritte zu messen. Hier sind einige nützliche Apps:

1. Smoke Free (Android/iOS):

- Verfolge, wie lange du rauchfrei bist.
- Sieh, wie viel Geld du bereits gespart hast.

- Erhalte tägliche Motivations-Tipps.
- Die App ist in Deutschland als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) anerkannt und kann ärztlich verschrieben werden.

2. QuitNow! (Android/iOS):

- Bietet Gesundheitsstatistiken und Erfolge, um dich zu motivieren.
- Verfügt über eine Community von Menschen, die ebenfalls mit dem Rauchen aufhören.
- Unterstützt dich mit Tipps und Ratschlägen.

3. NichtraucherHelden (Android/iOS):

- Zeigt motivierende Statistiken wie die Anzahl der nicht gerauchten Zigaretten und das eingesparte Geld.
- Bietet Coaching-Videos, Merkzettel mit Fakten zum Rauchen und Aufgaben zur Selbstreflexion.

7.3. Praktische Tools für Dampfer

Neben Apps gibt es zahlreiche weitere Hilfsmittel, die deinen Weg erleichtern können:

1. Liquid-Rechner:

- Online-Tools (z. B. auf Dampferseiten) helfen dir, den Nikotingehalt anzupassen, indem du Liquids mit unterschiedlichen Stärken mischst.

2. Ersatzteile und Zubehör:

- Achte darauf, immer genügend Ersatz-Coils und Liquids zu haben, damit du nicht in Versuchung gerätst, wieder zur Zigarette zu greifen.

3. Transportlösungen:

- Verwende praktische Etuis oder Taschen für unterwegs, um dein Gerät und deine Liquids sicher aufzubewahren.

7.4. Nützliche Webseiten und Communities

Der Austausch mit anderen kann dir helfen, motiviert zu bleiben und neue Tipps zu entdecken:

1. Foren und Gruppen:

- **Vapoo.de:** Ein Dampferforum für Anfänger und Fortgeschrittene mit Erfahrungen und Fragen rund ums Dampfen.
- **Dampferzuflucht.de:** Ein E-Zigaretten-Forum mit Fachberatung, Tipps und Tricks für Anfänger und Neueinsteiger.

2. Produktbewertungen:

- **Vaping360 & steamshots.de:** Bietet detaillierte Testberichte zu Geräten und Liquids sowie Informationen über das Dampfen.

3. Wissenschaftliche Ressourcen:

- **Public Health England (PHE):** Veröffentlicht Berichte über die Sicherheit von E-Zigaretten.
 - **Cochrane Review:** Analysiert die Effektivität von E-Zigaretten beim Rauchstopp.
-

7.5. Vorlagen und Inspiration

1. Nikotin-Reduktionsplan:

- Woche 1–4: 12 mg/ml.
- Woche 5–8: 9 mg/ml.
- Woche 9–12: 6 mg/ml.
- Woche 13–16: 3 mg/ml.
- Ab Woche 17: 0 mg/ml (nikotinfreie Liquids).

2. Ersparnis-Rechner:

- Berechne, wie viel Geld du durch den Rauchstopp sparst:
 - Beispiel: 1 Packung Zigaretten pro Tag = ca. 8 € x 30 Tage = 240 €/Monat.
 - Liquidkosten: ca. 60–90 €/Monat.
 - Ersparnis: 150–180 €/Monat.

3. Motivationstagebuch:

- Notiere jeden Abend drei Dinge, die dir ohne Zigaretten oder Nikotin besser gefallen.
- Verfolge auch Herausforderungen, um dich darauf vorzubereiten.

Zusammenfassung des Kapitels

Mit den richtigen Tools und Ressourcen kannst du deinen Weg zum bewussten Umgang mit der E-Zigarette oder zum vollständigen Verzicht leichter gestalten. Nutze Apps, Foren und Checklisten, um organisiert und motiviert zu bleiben. Denke daran: Der Austausch mit anderen und die richtigen Hilfsmittel können den Unterschied machen.

Nachwort

Herzlichen Glückwunsch! Dass du dieses Buch bis zum Ende gelesen hast, zeigt, dass du den Wunsch hast, dein Leben in eine positive Richtung zu lenken – sei es durch den vollständigen Rauch- oder Dampfstopp oder durch eine bewusste Nutzung der E-Zigarette.

Der Weg vom Raucher zum Nichtraucher oder zum kontrollierten Dampfen ist kein einfacher, aber jeder Schritt, den du machst, ist ein Gewinn für deine Gesundheit, deinen Alltag und dein Wohlbefinden. Du hast bereits die wichtigsten Schritte getan: Du hast dich informiert, du hast über Alternativen nachgedacht, und du hast dir klare Ziele gesetzt.

Vergiss nicht:

Es gibt keinen „richtigen“ Weg, nur deinen Weg. Ob du dich entscheidest, beim Dampfen zu bleiben oder den Dampfstopp anzustreben, du bist bereits auf einem Weg, der dich von der Abhängigkeit der Zigaretten befreit hat. Und das ist ein riesiger Erfolg, auf den du stolz sein kannst.

Ich selbst habe diesen Weg hinter mir – nach 24 Jahren des Rauchens. Ich kenne die Herausforderungen, die Zweifel und auch die kleinen und großen Erfolge, die diesen Prozess so besonders machen. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern auch eine Erinnerung daran, dass Veränderung möglich ist – mit dem richtigen Werkzeug, der richtigen Einstellung und ein wenig Geduld.

Lass dich nicht entmutigen, wenn du Rückschläge erlebst. Sie sind Teil des Prozesses und machen deine Erfolge umso bedeutungsvoller. Denke daran: Es ist dein Leben, und du hast die Kontrolle.

Ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg und hoffe, dass dieses Buch dir eine wertvolle Unterstützung war und bleibt. Solltest du jemals ins Zweifeln geraten, lies noch einmal die Einleitung oder eines der Kapitel, die dir am meisten Mut machen. Jeder Schritt, den du machst, zählt.

Vielen Dank, dass du mich auf diesem Weg begleitet hast.

Ich wünsche dir viel Erfolg, Kraft und Zuversicht für die Zukunft.

Herzlichst,

Thomas Frohnert

Glossar

Hier findest du die wichtigsten Begriffe rund um das Thema E-Zigarette, Rauchen und Dampfen, die in diesem Buch verwendet wurden. Das Glossar soll dir helfen, die Inhalte besser zu verstehen und dir Klarheit über die verwendeten Fachbegriffe zu verschaffen.

1. Alkaloide

Natürliche chemische Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen und auf das zentrale Nervensystem wirken. Nikotin ist ein Alkaloid.

2. AIO (All-in-One-Gerät)

Ein E-Zigaretten-Gerät, bei dem der Akku und der Verdampfer in einer Einheit kombiniert sind. Ideal für Anfänger, da es einfach zu bedienen ist.

3. Coil

Der Verdampferkopf in einer E-Zigarette, der das Liquid erhitzt und in Dampf umwandelt. Coils müssen regelmäßig ausgetauscht werden, um eine gute Leistung und einen angenehmen Geschmack zu gewährleisten.

4. Dampfen

Das Inhalieren des verdampften Liquids aus einer E-Zigarette. Im Gegensatz zum Rauchen findet kein Verbrennungsprozess statt.

5. Dampfer-Community

Gruppen und Foren, in denen sich Nutzer von E-Zigaretten austauschen, Fragen stellen und Tipps teilen. Beispiele: Vapoo.de, Dampferzuflucht.de.

6. E-Zigarette

Ein elektronisches Gerät, das ein Liquid erhitzt und in Dampf umwandelt. Wird oft als weniger schädliche Alternative zu herkömmlichen Zigaretten verwendet.

7. Entzugsserscheinungen

Symptome, die auftreten können, wenn man Nikotin reduziert oder darauf verzichtet, z. B. Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme oder Heißhunger.

8. Liquid

Die Flüssigkeit, die in einer E-Zigarette verdampft wird. Besteht aus Propylenglykol (PG), pflanzlichem Glycerin (VG), Aromastoffen und optional Nikotin.

9. MTL (Mouth-to-Lung)

Eine Zugtechnik bei E-Zigaretten, bei der der Dampf zuerst in den Mund und dann in die Lunge inhaliert wird. Ähneln dem Zugverhalten bei herkömmlichen Zigaretten und ist ideal für Einsteiger.

10. Nikotinsalz

Eine spezielle Form von Nikotin, die schneller vom Körper aufgenommen wird und oft sanfter im Hals ist. Ideal für Umsteiger, die den schnellen „Hit“ einer Zigarette vermissen.

11. PG (Propylenglykol)

Ein Bestandteil von Liquids, der für den intensiven Geschmack und den „Throat Hit“ sorgt – das Kratzen im Hals, das Raucher von Zigaretten gewohnt sind.

12. Rückfall

Ein temporärer Rückschritt, bei dem ein Raucher oder Dampfer erneut zu Zigaretten greift. Rückfälle sind normal und ein Teil des Prozesses zur langfristigen Veränderung.

13. Sub-Ohm-Dampfen

Dampfen mit Geräten, deren Coils einen Widerstand von weniger als 1 Ohm haben. Erzeugt größere Dampf Wolken und intensiveren Geschmack, oft mit Liquids mit niedrigem Nikotingehalt.

14. Teer

Ein klebriger Rückstand, der beim Verbrennen von Tabak entsteht und für viele gesundheitliche Schäden verantwortlich ist. In E-Zigaretten nicht vorhanden, da keine Verbrennung stattfindet.

15. Throat Hit

Das Gefühl im Hals, das beim Dampfen oder Rauchen entsteht, wenn Nikotin und PG den Rachenraum reizen. Ein wichtiges Element für das „Rauchgefühl“.

16. VG (pflanzliches Glycerin)

Ein Bestandteil von Liquids, der für die Dampfmenge und einen weichen Geschmack sorgt. Höhere VG-Anteile eignen sich für Sub-Ohm-Dampfen.

17. Verdampfer

Der Teil der E-Zigarette, der das Liquid erhitzt und in Dampf umwandelt. Auch „Tank“ oder „Atomizer“ genannt.

18. Wattzahl

Die Einstellung bei manchen E-Zigaretten, die die Leistung reguliert. Eine höhere Wattzahl erzeugt mehr Dampf, während eine niedrigere Wattzahl den Geschmack verstärkt.

19. Zigarette

Ein Tabakprodukt, das durch Verbrennung Rauch erzeugt. Enthält Tausende von schädlichen Chemikalien, darunter Teer und Kohlenmonoxid.

20. Zugtechnik

Die Art und Weise, wie man an der E-Zigarette zieht. Unterschiede gibt es zwischen MTL (Mouth-to-Lung) und DTL (Direct-to-Lung).