

# Ungefährliche E-Zigaretten? Lassen Sie sich nicht in die Irre führen!

**RAUCHEN** Vapen, dampfen... Das Rauchen von E-Zigaretten ist gerade bei der jüngeren Generation «voll in»! Irreführende und gezielte Werbung trägt dazu bei, dass sich viele Jugendliche der Gefahren gar nicht bewusst sind, die dieser Trend birgt. Schnell werden sie abhängig und fügen ihrer Gesundheit erheblichen Schaden zu.

Yannick Barillon

Im Wallis ist der Verkauf von Tabak- und Nikotinprodukten an Minderjährige verboten. Neue tabak- und nikotinhaltige Produkte sind aber überall anzutreffen. Erhitzter Tabak, E-Zigaretten, Puff Bars oder Snus verführen immer mehr Jugendliche. Einige von ihnen werden süchtig, obschon sie nie zuvor geraucht hatten. Diese Tendenz wird in einer neuen Studie von OxySuisse, die von Unisanté und Gesundheitsförderung Wallis gemeinsam durchgeführt wurde, bestätigt. Der Leiter des Informationszentrums für Tabakprävention CIPRET Wallis und Co-Autor der Studie, Alexandre Dubuis, zeigt sich besorgt: «Mit diesen neuen, sehr attraktiven und leicht erhältlichen Produkten wird die Gestik des Rauchens wieder «salonfähig» und der Konsum in der Öffentlichkeit wieder normaler.» Während einige nikotinhaltige Produkte wie Vapes Erwachsenen beim Rauchstopp helfen, ist das Marketing der Tabakindustrie darauf ausgerichtet, neue junge Konsumentinnen und Konsumenten zu verführen und an sich zu binden. Denn nur wenige fangen erst nach dem Alter von 20 Jahren an zu rauchen. Isabelle Gaucher Mader, Präventionsbeauftragte für Gesundheitsförderung Wallis, sensibilisiert die Jugendlichen in den allgemeinbildenden Schulen und Berufsfachschulen. «Die meisten kennen diese neuen Produkte. Viele konsumieren sie regelmässig, ohne sich dessen bewusst zu sein, wie sehr sie ihrer Gesundheit damit schaden. Einige geben zu, mit der Verwendung von Puff Bars chronische Angina oder beim Snusen Zahnfleischprobleme zu haben.» Doch wie konnte es so weit kommen?

**Das Marketing der Industrie verstehen**  
Die neuen «In-Produkte» sind bunt, haben Bonbon- oder Fruchtaromen und werden

## EIN LEBEN OHNE NIKOTINSUCHT

**Gesundheitliche Vorteile**

- Nach 20 Min.**  
Normaler Blutdruck und Herzrhythmus
- Nach 3-9 Monaten**  
10% höhere Atemkapazität
- Nach 5 Jahren**  
Halb so hohes Herzinfarkt-Risiko wie Raucher/innen
- Nach 10 Jahren**  
Halb so hohes Lungenkrebs-Risiko wie Raucher/innen

**Wie schaffe ich es, aufzuhören?**

**Information**  
– stopsmoking.ch  
– gesundheitsfoerderungwallis.ch  
– tschau.ch  
– vapefree.info

**Hilfestellung bei Rauchentwöhnung**  
Pneumologie  
Spital Wallis: 027 604 21 68

**Rauchstopp / Coaching**  
– Rauchstopplinie: 0848 000 181  
– Lungenliga Wallis, Rauchstoppberatung suchtwallis.ch

**Behandlungen**  
Nikotinersatzprodukte  
Spezifische Medikamente

**Gratis-Apps**  
Stop-Smoking  
SmokeFree

«Mit diesen neuen, sehr attraktiven Produkten wird die Gestik des Rauchens wieder normalisiert.»

Alexandre Dubuis, Leiter CIPRET Wallis

speziell produziert, um Jugendliche anzusprechen. Alexandre Dubuis sagt: «Die Werbung lässt uns denken, dass diese neuen Produkte weniger Risiken bergen. Alles ist darauf ausgerichtet, dass man sich mit dem Gedanken, das sei nicht gefährlich, an das Produkt gewöhnt.»

Die Studie von OxySuisse zeigt auch, dass Kinder und Jugendliche dieser Werbung, die in den Social Media allgegenwärtig ist, stärker ausgesetzt sind als Erwachsene. «Die

Industrie macht sich Influencer und Influencerinnen zunutze. Sie promoten die nikotinhaltigen Produkte auf ihren Accounts, vor allem auf TikTok, halten sich dabei aber nicht immer an den gesetzlichen Rahmen und lassen gerne auch mal den Hinweis weg, dass es sich um eine gesponsorte Produktwerbung handelt. In der Schweiz gibt es noch eine Gesetzeslücke, um diese Art von vergänglicher Online-Promotion zu verbieten», bedauert Alexandre Dubuis.

### Wie der Versuchung widerstehen?

Herauszufinden, weshalb jemand überhaupt erst mit Rauchen angefangen hat, bedeutet, dieser Person besser beim Rauchstopp helfen zu können. Für Jugendliche ist Vapen oder Dampfen cool und stylisch. Sie wollen dazugehören, sich mit einer Gruppe identifizieren und so sein, wie die Leute, die sie bewundern. Oder sie wollen «erwachsen» sein und wirken. «In diesem Alter ist es normal, dass Risiken eingegangen und Dinge ausprobiert werden. Es nützt rein gar nichts, den Jugendlichen das Rauchen verbieten zu wol-

len oder ihnen einhämmern zu wollen, wie schädlich es für die Gesundheit ist», erklärt Isabelle Gaucher Mader. «Es ist besser, mit den Jugendlichen zusammen zwischen den Zeilen der Werbung zu lesen und ihren kritischen Geist zu schärfen. Wenn ich vor den Jugendlichen eine Puff Bar auseinandernehme, sind sie immer höchst erstaunt, dass es im Innern dieses attraktiven, bunten Teils eine Batterie hat.» Wer das Produkt besser kennt, geht auch weniger Risiken ein. So sind beispielsweise Puff Bars ohne Nikotin alles andere als harmlos, erklärt die Fachfrau. «Das Feuchthaltemittel Propylenglykol trägt dazu bei, dass E-Zigaretten Dampf erzeugen und kann zu einer Entzündung der Bronchien führen. Auch die Aromen und die potenziell stark allergenen Farbstoffe unterstehen nur wenigen Kontrollen.» Banalisiertes Verhalten, aggressive und gezielte Werbung... Wie kann man da also widerstehen? Für Isabelle Gaucher Mader ist es wichtig, dass die Lebenskompetenzen der Jugendlichen gestärkt werden. Sie wertet insbesondere den Mut auf, Nein zu sagen, und sich zu trauen, sich durchzusetzen und zu behaupten. Sie fordert die Eltern auf, mit ihren Kindern über die Problematik zu sprechen, zusammen Regeln festzulegen und sich bei Bedarf an Gesundheitsfachleute zu wenden.

## RICHTIG oder FALSCH

### ✗ Rauchen entspannt und reduziert Stress.

Rauchen entspannt nicht. Ganz im Gegenteil! Es ist der Nikotinmangel, der Stress verursacht, weil das Belohnungszentrum im Hirn nach Nikotin verlangt. Das Nikotin ruft überhaupt erst einen Mangel hervor, der nur durch den Konsum einer neuen Dosis gedeckt werden kann.

### ✗ Puff Bars sind gesundheitlich unbedenklich.

Die meisten dieser günstigen Einweg-E-Zigaretten enthalten Nikotin. Sie enthalten Nikotinsalze, die stark abhängig machen – teils in einer Menge, die über den gesetzlichen Normen liegt. Bei Jugendlichen kann Nikotin langfristige Gehirnschäden verursachen.

### ✗ Ein oder zwei Zigaretten am Tag sind harmlos.

Es gibt keine Menge, bei der Rauchen nicht schädlich ist. Auch Gelegenheitsraucher und -raucherinnen oder Menschen, die «wenig» rauchen (1 bis 4 Zigaretten am Tag) haben ein höheres Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Nichtraucher/innen.

### ✓ Nikotin und Heroin haben dasselbe Suchtpotenzial.

Nikotin macht genauso süchtig wie harte Drogen. Darum ist es meist dermassen schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören. Nikotin macht nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig und verursacht eine Verhaltenssucht.

### ✗ Selbst gedrehte Zigaretten sind weniger gefährlich.

Selbst gedrehte Zigaretten enthalten ebenso viele oder sogar noch mehr krebserregende Substanzen wie industriell hergestellte Zigaretten. Sie sind also sehr gesundheitsschädigend.

### ✗ Tabakrauch enthält 40 verschiedene Stoffe.

Zigarettenrauch enthält über 4000 Substanzen! Die meisten von ihnen sind toxisch und rund 60 sind krebserregend. Auch E-Zigaretten oder Puff Bars enthalten allergene und reizende Stoffe wie Aromen und Propylenglykol.

### Partner



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)



[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)