

## Factsheet zur E-Zigarette / E-Shisha

### **Was ist eine E-Zigarette / E-Shisha?**

Die elektrische Zigarette, auch E-Zigarette, oder elektronische Zigarette genannt, ist ein elektrisches oder elektronisches Gerät, welches eine Flüssigkeit verdampft. Diese Flüssigkeit wird vernebelt und ähnelt für den Konsumenten dem Tabakrauch.

### **Wer kann die E-Zigarette / E-Shisha kaufen?**

Die E-Zigaretten ohne Nikotin können frei verkauft werden. Verboten ist hingegen der Handel mit nikotinhaltigen E-Zigaretten. Nikotin führt zu einer schnellen Suchtmittelabhängigkeit. Es gelten für die E-Zigaretten bisher keine Jugendschutzbestimmungen. Besonders beliebt bei Kindern und Jugendlichen sind die günstigen Einweg E-Shisha's, die vor allem in kleineren Läden verkauft werden (Preis ca. Fr. 10.00). Diese gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Teilweise werden daher die E-Zigaretten auch E-Shisha genannt.

### **Was ist an der E-Zigarette / E-Shisha gefährlich?**

Nach heutigem Wissensstand sind E-Zigaretten deutlich weniger schädlich als Tabakzigaretten. Dennoch rät das BAG beim Konsum zur Vorsicht. Denn die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen sind noch weitgehend unbekannt. Der Dampf gewisser E-Zigaretten enthält zudem krebserzeugende Stoffe (Aldehyde).

Nebst gesundheitlichen Bedenken zeigt eine Studie aus den USA (2015), dass Jugendliche, die Erfahrungen mit E-Zigaretten haben, später eher zu Tabakprodukten greifen, als unerfahrene Jugendliche.

### **Was können Unterrichtsfachleute / Eltern tun?**

Sprechen Sie das Thema an und lassen Sie die Sichtweise der Jugendlichen zu. Zur Unterstützung der Gesprächsführung können informative Kurzfilme sehr nützlich sein. Konzentrieren Sie sich bei der Diskussion besser auf die unmittelbaren Folgen des Dampfens wie z.B. die Kosten, eine mögliche Abhängigkeit oder den Umstieg zur richtigen Zigarette.

Versuchen Sie eine klare Haltung zu vertreten. Äussern Sie den Wunsch, dass lieber nicht gedampft werden soll und begründen Sie Ihr Anliegen. Verbindliche Regeln gehören ebenfalls dazu.

### **Hier gibt es weitere Informationen:**

Link zu Kurzfilmen zur E-Zigarette, Tabak und weiteren Suchtmitteln  
[www.youtube.com/user/SuchtpraeventionBE](http://www.youtube.com/user/SuchtpraeventionBE), Playlist, E-Zigarette und E-Shisha

Informationen zu Suchtmitteln wie E-Zigarette, Tabak, Alkohol, Cannabis  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Helpline und Smokefree Buddy App  
[www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)