



## ANTWORTEN AUF FRAGEN VON KINDERN

Ideen, mögliche Antworten und Bemerkungen auf Fragen von Kindern über E-Zigaretten

*Warum willst du nicht, dass ich E-Zigaretten rauche?*

- Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass E-Zigaretten Substanzen enthalten, die süchtig machen und verschiedene Körperteile schädigen können.
- Bei Jugendlichen befindet sich das Gehirn noch in der Entwicklung und ist somit besonders suchtanfällig. Viele E-Zigaretten enthalten Nikotin und Nikotinkonsum kann das Gehirn verändern und zu einem Bedürfnis nach mehr Nikotin führen. Es kann sich auch negativ auf das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit auswirken. Das möchte ich nicht für dich!
- E-Zigaretten enthalten schädliche chemische Substanzen. Beim Konsum von E-Zigaretten werden winzige Partikel eingeatmet, die die Lunge schädigen können.
- Der aus E-Zigaretten entwichene Dampf kann chemische Substanzen verbreiten, die auch für Nichtraucher schädlich sind.

*Warum ist Nikotin ein Problem?*

- Bis zum Alter von etwa 25 Jahren ist das Gehirn noch in der Entwicklung. Verschiedene Studien zeigen, dass Nikotin süchtig macht und die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen kann. (Website AT-Schweiz, Radix svizzera italiana)
- Nikotinkonsum in deinem Alter kann die Konzentrations- und Lernfähigkeit oder die Impulsbeherrschung erschweren.
- Durch Nikotin kann das Gehirn auch leichter von anderen Substanzen abhängig werden, zum Beispiel von Methamphetamin oder Kokain.

Ich sage das nicht, um dir Angst zu machen, sondern möchte nur, dass du informiert bist, denn für mich gibt es nichts Wichtigeres als deine Gesundheit und Sicherheit.

*Sind E-Zigaretten nicht sicherer als herkömmliche Zigaretten?*

- Für ein noch in der Entwicklungsphase befindliches Gehirn – das belegen wissenschaftliche Studien – ist der Konsum jeglicher nikotinhaltiger Tabakprodukte, einschliesslich E-Zigaretten, nicht sicher.
- Egal ob Nikotin aus einer E-Zigarette oder einer Zigarette inhaliert wird, es ist auf jeden Fall ein Risiko.
- Einige Batterien von E-Zigaretten sind sogar explodiert und haben Verletzungen verursacht.

*Ich dachte, dass E-Zigaretten kein Nikotin enthalten, sondern nur Wasser und Aromen?*

- Das dachte ich auch. Aber viele E-Zigaretten enthalten Nikotin. Ausserdem enthalten sie chemische Substanzen, die schädlich sein können.
- Besuchen wir gemeinsam die Website von [vapefree.info](http://vapefree.info) über E-Zigaretten, damit du dich selbst überzeugen kannst. Wenn du willst, besuchen wir auch die Website [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) oder [ciao.ch](http://ciao.ch).

*Ich habe E-Zigaretten probiert und es ist nichts passiert.*

- Es freut mich, dass du ehrlich bist. Ich hoffe aber, dass du und deine Freunde in Zukunft auf E-Zigaretten und anderen Tabakprodukten verzichten. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Inhaltsstoffe von E-Zigaretten süchtig machen und verschiedene Körperteile schädigen können.
- Beim nächsten Arzttermin fragen wir nach Informationen über die Risiken von Nikotin, E-Zigaretten und anderen Tabakprodukten.

*Du hast früher geraucht, warum darf ich nicht?*

- Wenn ich noch einmal zurückgehen könnte, würde ich nicht mehr anfangen zu rauchen. Ich weiss nämlich jetzt, dass man durch das Rauchen mit viel grösserer Wahrscheinlichkeit bestimmte Krankheiten bekommt und sogar daran sterben kann. Davor habe ich grossen Respekt und ich habe auch deshalb mit dem Rauchen aufgehört.
- Aufzuhören war sehr schwer und ich möchte nicht, dass es dir so geht wie mir. Am besten ist es, überhaupt nicht damit anzufangen.

*Du rauchst, warum darf ich nicht?*

- Wenn ich noch einmal zurückgehen könnte, würde ich nicht mehr anfangen zu rauchen. Ich weiss nämlich jetzt, dass man durch das Rauchen mit viel grösserer Wahrscheinlichkeit bestimmte Krankheiten bekommt und sogar daran sterben kann. Ich habe mehrmals versucht aufzuhören und versuche es noch immer, aber es ist sehr schwer. Und deshalb möchte ich nicht, dass du anfängst, damit du nicht abhängig wirst wie ich.