

Einweg-E-Zigaretten

Ein Problem für Jugendliche und Umwelt

WAS MÜSSEN LEHRPERSONEN WISSEN?

Die Einweg-E-Zigaretten erfreuen sich wachsender Beliebtheit bei Jugendlichen, aber viele Erwachsene sind über diese Geräte und die damit verbundenen Risiken nicht gut informiert.

Mit diesem Text bieten wir ein Panorama der Einweg-E-Zigaretten und geben Lehrpersonen einige Ratschläge, wie sie ihren Schülerinnen und Schülern helfen können informierte Entscheidungen über solche Produkte zu treffen. Lehrpersonen spielen eine wichtige Rolle für die Vermittlung präziser Informationen, damit die jungen Menschen besser bewusste Entscheidungen über den Konsum von Einweg-E-Zigaretten treffen können. Die Jugendlichen über die damit verbundenen Risiken aufklären, eine kritische Einstellung fördern und gesunde Alternativen bieten, sind wesentliche Massnahmen, um ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen zu schützen.



Was sind Einweg-E-Zigaretten?



Die Einweg-E-Zigaretten, oft auch als Vapes oder Puffs bezeichnet, sind gebrauchsfertige Geräte, die kein Hantieren wie Nachfüllen usw. erfordern.

Sie sind zur einmaligen Verwendung bestimmt und werden dann entsorgt. Sie enthalten eine Batterie, eine Kartusche mit aromatisierter Flüssigkeit (Liquid genannt) und in den meisten Fällen eine hohe Nikotindosis.

Die Vapes erzeugen keinen harmlosen "Wasserdampf", sondern ein Aerosol, das aus einem "chemischen Cocktail" oft wenig bekannter und potenziell toxischer Substanzen besteht, wie Schwermetalle usw.

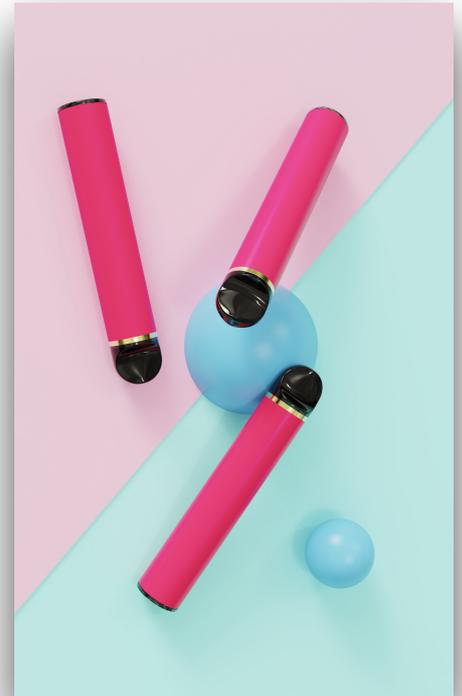
- Im Laufe der letzten Jahre waren E-Zigaretten das von Jugendlichen am häufigsten ausprobierte Tabakerzeugnis und viele konsumieren sie im Endeffekt regelmässig.
- Zudem wurde beobachtet, dass die Jugendlichen die Unterschiede zwischen den Varianten und die damit verbundenen Risiken nicht verstehen; sie haben eine verzerrte Wahrnehmung.



Welchen Risiken sind Jugendliche ausgesetzt?

Die meisten Einweg-E-Zigaretten enthalten Nikotin in verschiedenen Dosierungen. Die Jugendlichen achten grösstenteils nicht darauf und verstehen es gar nicht, obwohl auf der Verpackung der Nikotingehalt in mg/ml, in Prozent oder in der Anzahl Züge (Puffs) angegeben ist.

Die meisten der auf dem Markt erhältlichen Produkte haben eine Kartusche mit 2 Milliliter Flüssigkeit (Liquid), deren Nikotinkonzentration 20 Milligramm per Milliliter beträgt (oft als 2% angegeben), was dem höchstzulässigen Anteil entspricht, der bereits eine sehr hohe Nikotindosis darstellt. Diese Geräte ermöglichen 600 bis 800 Züge (Puffs), das heisst: ebenso viele wie 45 oder 60 klassische Zigaretten.



Ausser der Tatsache, dass Nikotin eine starke Abhängigkeit erzeugt, können sie bei Jugendlichen:

- Die Entwicklung des Gehirns beeinflussen, die ca. bis zum 25. Altersjahr andauert
- Lernfähigkeit, Gedächtnis und Aufmerksamkeit beeinflussen.
- Das Risiko einer künftigen Abhängigkeit von anderen Substanzen erhöhen.
- Die Wahrscheinlichkeit zum Konsum herkömmlicher Zigaretten erhöhen.
- Durch die zahlreichen den E-Zigaretten beigefügten Aromen - Mango, Karamell, Schokolade, Guetzli/Keks, ... - immer jüngere Mädchen und Jungen anziehen.



Das Aerosol der E-Zigaretten ist nicht harmlos, sondern kann schädliche Stoffe enthalten, darunter:

- Nikotin
- Krebserregende chemische Substanzen
- Volatile organische Verbindungen
- Ultrafeinstaub
- Aromen, die zu Lungenerkrankungen führen können
- Schwermetalle wie Nickel, Zinn und Blei



Selbst wenn E-Zigaretten als weniger schädlich betrachtet werden als herkömmliche Zigaretten, bestehen ernste Vorbehalte hinsichtlich ihrer Sicherheit. Einige Studien haben im Gefolge des Konsums von E-Zigaretten Risiken für die Lungen, das kardiovaskuläre System und die Atemwege nachgewiesen. Es ist wichtig den Jugendlichen verständlich zu machen, dass die Risiken gegenüber herkömmlichen Zigaretten zwar geringer erscheinen könnten, E-Zigaretten jedoch keineswegs risikofrei sind.

Wie sehen Einweg-E-Zigaretten aus?



E-Zigaretten haben verschiedene Formen und Grössen.

Im Allgemeinen bestehen sie aus einem Mundstück, einer vorgefüllten Kartusche, einer Batterie und einem Verdampfer (Zerstäuber), der das Liquid erhitzt und Dampf erzeugt.

Manche E-Zigaretten haben Ähnlichkeit mit anderen Gegenständen, die Jugendliche häufig benutzen wie USB-Sticks oder Kugelschreiber. Sie sind klein und können völlig unbeachtet konsumiert werden. Für die Aktivierung genügt ein blosser Zug. Das aromatisierte Liquid wird also rasch erhitzt und in Aerosolpartikel umgewandelt, die nun in die kleinen Alveolen der im Wachstum befindlichen Lungen gelangen!



Als Zielscheibe eines sehr aggressiven Marketings werden die Jugendlichen zu einer idealen und äusserst einträglichen Beute für den Markt dieser Geräte. Durch eine rasche, kontinuierliche Nikotinzufuhr werden die jungen Menschen schnell süchtig, egal ob sie schon Raucher sind oder nicht.

Die üblichen Verkaufsstrategien sind:

- ein breites Farbensortiment, zahlreiche süsse und attraktive Geschmacksrichtungen, ein ansprechendes hochtechnologisches Design
- sehr erschwingliche Preise
- ein modernes lustiges und spielerisches Kommunikationsmodell, das den Eindruck erweckt, dass E-Zigaretten ungefährlich für die Gesundheit sind.

Was können Sie als Lehrperson tun?

Lehrpersonen oder Erziehenden kommt eine wichtige Rolle zu, um Kinder und Jugendliche vor den E-Zigaretten zu schützen.

Lehrpersonen und Erziehungspersonal spielen eine wesentliche Rolle für die Förderung einer Gesundheitskultur durch einen dynamischen Prozess, bei dem alle Akteure, die im Schul- und Erziehungsbereich interagieren, gemeinsame Zielsetzungen und Strategien verfolgen.



Ausserdem können Lehrpersonen und Erziehungspersonal präzise Informationen aus zuverlässigen Quellen vermitteln und eine kritische Einstellung zur Werbung und zum Marketing für Einwegprodukte begünstigen.

- Fördern Sie eine kritische Haltung der Teenager gegenüber einem Marketingmodell, dem sie leicht zum Opfer fallen.
- Machen Sie Schülerinnen und Schüler auf die Umweltprobleme aufmerksam und dass keinerlei Möglichkeit für eine umweltgerechte Entsorgung der Batterien besteht.
- Erörtern Sie mit ihnen, aus welchen Gründen die E-Zigaretten schädlich sind.
- Bringen Sie die menschenrechtlichen Probleme zur Sprache, die sich hinter diesen - oft chinesischen - Produktionsketten verbergen.
- Lassen Sie die Jugendlichen wissen, welche Gedanken und Sorgen Sie sich wegen der E-Zigaretten machen; seien Sie verbindlich, statt zu verurteilen.
- Seien Sie ein Vorbild und geben Sie Ihre Grenzen und Schwächen zu. Die Schülerinnen und Schüler können sich dann leichter mit Ihnen identifizieren.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran - konsumieren Sie weder Tabak noch andere nikotinhaltige Produkte.
- Für den Entschluss mit dem Rauchen aufzuhören, ist es nie zu spät; wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Apotheke. Verschiedene Stellen helfen gerne bei der Entwöhnung vom Rauchen und von E-Zigaretten. www.stopsmoking.ch

Gesunde Alternativen bieten

Als Lehrpersonen und Erziehungspersonal haben Sie Gelegenheit, das Verhalten Jugendlicher zu überwachen und zu beeinflussen. Als wesentliche Akteure im Rahmen der Prävention bei Jugendlichen können Sie einen äusserst effizienten Beitrag leisten, wenn Sie die

Thematik unter verschiedenen Aspekten in Angriff nehmen:

ständige Aktualisierung Ihrer eigenen Kenntnisse und Information über die Risiken; Nutzung des pädagogischen Materials und/oder Erarbeitung neuer Informations- und Präventionsmittel im Hinblick auf den Konsum von E-Zigaretten, insbesondere von Einwegprodukten, damit Schülerinnen und Schüler die Risiken verstehen lernen; Unterstützung einer Schulpolitik, die auf Prävention und die Gewährleistung einer Schule ohne E-Zigaretten ausgerichtet ist.

