

Einweg-E-Zigaretten

Ein Problem für Jugendliche und Umwelt

WAS MÜSSEN DIE ELTERN WISSEN ?

Die Einweg-E-Zigaretten erfreuen sich unter Jugendlichen wachsender Beliebtheit, aber viele Eltern könnten über diese Geräte und die damit verbundenen Risiken nicht ausreichend informiert sein.

Mit diesem Text bieten wir ein Panorama der Einweg-E-Zigaretten und geben einige Ratschläge, wie Eltern ihnen Söhnen und Töchtern helfen können, informierte Entscheidungen bei solchen Produkten zu treffen. Die Eltern spielen eine wichtige Rolle für die Vermittlung präziser Informationen, um ihren Teenagern zu helfen, bewusste Entscheidungen in Bezug auf Einweg-E-Zigaretten zu treffen. Die Jugendlichen über die damit verbundenen Risiken aufklären, eine kritische Einstellung fördern und gesunde Alternativen bieten, sind wesentliche Massnahmen, um Gesundheit und Wohlergehen unserer Söhne und Töchter zu schützen.



Was sind Einweg-E-Zigaretten?

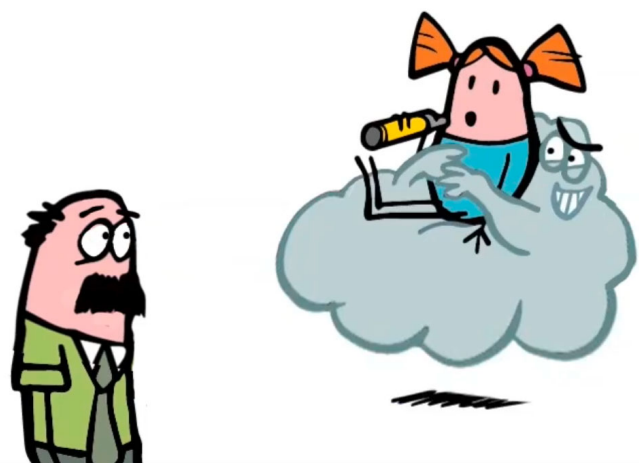


Die Einweg-E-Zigaretten, oft auch als Vapes oder Puffs bezeichnet, sind gebrauchsfertige Geräte, die kein Hantieren wie Nachfüllen usw. erfordern.

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.

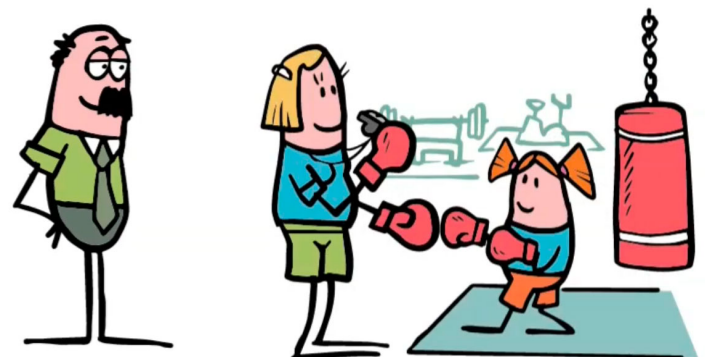
Die üblichen Verkaufsstrategien sind:

- 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 kann man als Mutter oder Vater tun?

Als Eltern oder Erziehende kommt Ihnen eine wichtige Rolle zu, um Kinder und Jugendliche vor den E-Zigaretten zu schützen.

Die Eltern können eine entscheidende Rolle spielen, um Söhne und Töchter über die Gefahren von Einweg-E-Zigaretten aufzuklären. Es ist wichtig, mit den Jugendlichen offen und ehrlich über die mit diesen Geräten verbundenen Risiken zu sprechen, vor allem die Nikotinabhängigkeit und die schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit.



Ausserdem können die Eltern präzise Informationen aus zuverlässigen Quellen vermitteln und eine kritische Einstellung zur Werbung und zum Marketing für Einwegprodukte fördern.

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



Gesunde Alternativen offerieren

Wenn Eltern den Verdacht haben, dass ihr Teenager sich für E-Zigaretten interessiert, weil es im Trend liegt oder aus Neugier, können sie dessen Interesse auf gesündere und sicherere Alternativen lenken; Sport, kreative Hobbys, Beteiligung an sozialen Aktivitäten können Jugendlichen helfen, sich weniger für riskante Verhaltensweisen zu interessieren und eine positive Einstellung zu einer gesunden Lebensweise zu entwickeln.