



Vapes: Nicht gut für Kinder und Jugendliche

## Für Eltern

# E-Zigaretten (Vapes): Schützen Sie Ihr Kind

### Das ist das Problem

- In E-Zigaretten (Vapes) hat es meist **viel Nikotin**.
- Nikotin macht sehr **schnell süchtig**.

### Das können Sie tun

- Sagen Sie Ihrem Kind: «Vapes sind nicht gut für dich. Ich möchte nicht, dass du sie brauchst.»
- Wenn Ihr Kind schon vapt: Bleiben Sie ruhig. Versuchen Sie, mehr zu erfahren. Lassen Sie sich beraten.



Mehr Info auf der Rückseite und hier:

[zepra.info/bestellung\\_ebro](https://zepra.info/bestellung_ebro)



# E-Zigaretten / Vapes: Erfahren Sie mehr

E-Zigaretten – auch Vapes oder Vape-Bars genannt – sehen aus wie harmlose Stifte oder Süssigkeiten. Sie sind aber klar schädlich.

## Was sind die Risiken?

### 1. Jugendliche werden angelockt

Die bunte Gestaltung, süsse Aromen wie Mango, Kaugummi oder Cola und die Werbung sind stark auf Jugendliche ausgerichtet. Noch ist der Verkauf an Kinder und Jugendliche im Kanton St.Gallen nicht verboten. Diese Lücke nützt der Nikotinindustrie: Mit jungen Konsumierenden, die schnell süchtig werden, lässt sich viel Geld verdienen.

### 2. Nikotinsucht

- Nikotin macht sehr schnell süchtig. Zwei von drei Personen, die Nikotin probieren, werden abhängig.
- Je jünger man Nikotin konsumiert, desto schneller und stärker wird man abhängig.

**Jugendliche werden  
besonders  
schnell abhängig.**

### 3. Allergien, Krebs und mehr

E-Zigaretten enthalten Stoffe, die Krebs oder Allergien auslösen können. Weil es diese Produkte noch nicht lange gibt, weiss man noch nichts über langfristige Schäden für die Gesundheit.

### 4. Schaden für die Umwelt

E-Zigaretten sind elektronische Geräte, die als Elektroschrott entsorgt werden müssen. Gelangen sie in die Umwelt, ist der Schaden gross.

**Weitere Informationen unter:**  
[feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) (Jugendliche > Konsum, Sucht > Vapes)

**Eine einzige Vape kann  
das Nikotin von ca.  
5 Päckchen Zigaretten  
enthalten.**

## Was enthalten E-Zigaretten?

In E-Zigaretten hat es verschiedene chemische Stoffe<sup>1</sup>. Meist enthalten sie die maximal erlaubte Menge an Nikotin. In kurzer Zeit nimmt man viel Nikotin auf. E-Zigaretten sind auch ohne Nikotin erhältlich. Zudem hat es immer auch Aromastoffe in E-Zigaretten. Süsse Aromen lenken davon ab, dass man ungesunden Dampf einatmet.

## Wie funktionieren sie?

- E-Zigaretten gibt es als Wegwerf-Produkt oder zum Auffüllen.
- Sie haben eine Batterie, einen Verdampfer und eine Flüssigkeit (= Liquid<sup>2</sup>).
- Mit der Energie der Batterie erhitzt der Verdampfer die Flüssigkeit zu Dampf.
- Der Dampf wird eingeatmet. Der Inhalt gelangt über die Lunge in den gesamten Körper.

## Nichts für Kinder und Jugendliche

E-Zigaretten sind nach heutigem Wissensstand wahrscheinlich weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten. Für Erwachsene, die bereits stark süchtig sind, können sie darum eine Alternative zu herkömmlichen Zigaretten sein. Für Kinder und Jugendliche sind sie nicht geeignet.

Die Suchtberatungen beraten Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen.  
[zepra.info/beratungsstellen](http://zepra.info/beratungsstellen) (Stichwort: Suchtberatung)

<sup>1</sup> Was genau im Liquid ist, ist nicht immer klar. Inhaltsstoffe müssen in der Schweiz bis jetzt nicht genau angegeben werden.

<sup>2</sup> Es gibt auch Produkte, die kein Liquid, sondern Tabak enthalten, der mit der Batterie erhitzt wird (heat-not-burn). Bei Jugendlichen sind diese aktuell eher nicht verbreitet.