



Wie bunte Stifte: Form, Farbe und Duft sollen neugierig machen und harmlos wirken.

Bild: VJPS

Factsheet für Jugendliche und ihre Eltern

## Vapen

E-Zigaretten – auch Vapes oder Puffbars genannt –, die Namen, die Marken und das Aussehen sind vielfältig. Sie sehen aus wie harmlose Stifte oder Süßigkeiten. Für alle Vapes gilt: Sie sind schädlich für die Gesundheit und die Umwelt.

### Wie funktionieren Vapes?

Vapes sind elektronische Geräte. Sie haben einen Akku, einen Flüssigkeitstank (=Liquid\*) und einen Verdampfer. Mit der Energie aus dem Akku erwärmt der Verdampfer das Liquid, bis es verdampft. Dieser Dampf wird inhaliert. Die Stoffe im Liquid gelangen über die Lunge in den gesamten Körper.

In China dürfen wegen der Risiken nur noch Liquids mit Tabakaroma verkauft werden.



### Was ist in den Vapes enthalten?

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

\* Was genau im Liquid ist, ist nicht immer klar. Inhaltsstoffe müssen in der Schweiz bis jetzt nicht genau angegeben werden.

## Was sind die Risiken?

**1 Nikotinsucht** Nikotin macht schnell süchtig. Zwei von drei Personen, die Nikotin ausprobieren, werden abhängig. Je jünger man Nikotin konsumiert, desto schneller und stärker wird man süchtig.

Eine einzige Vape kann das Nikotin von etwa fünf Päckchen Zigaretten enthalten.

**2 Allergien, Krebs und mehr** In den Liquids wurden viele gesundheitsschädliche Stoffe gefunden. So zum Beispiel krebserregendes Formaldehyd oder Metalle und andere Stoffe, die Allergien auslösen und die Atemwege reizen.

**3 Kinder und Jugendliche werden angelockt** Die Geschmacksstoffe und die Gestaltung sind besonders auf Jugendliche ausgerichtet. So gibt es z. B. die Aromen Mango, Kaugummi, Cola, Vanille etc. Die süssen Aromen lenken davon ab, dass man schädlichen Dampf einatmet. Zudem macht Nikotin rasch süchtig. Davon profitiert die Nikotinindustrie, da sie mit Abhängigen viel Geld verdienen kann.

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

Der Akku von zehn Einweg-E-Zigaretten entspricht einem Smartphone-Akku. Die Ressourcenverschwendung ist enorm.

## Jugendliche: was tun?

- **Trag Sorge zu dir:** Vapes machen schnell süchtig. Wenn du gar nie probierst, hast du dieses Problem nicht.
- **Trag Sorge zu deinem Portemonnaie:** Wer süchtig ist, braucht immer mehr. Das kostet dich viel Geld, das du für Besseres ausgeben könntest.
- **Trag Sorge zur Umwelt:** Vapes sind schädlich für die Umwelt. Wer nicht konsumiert, schützt den Planeten.
- **Lass dich nicht für blöd verkaufen:** Auch wenn sie es abstreiten: Die Nikotinindustrie ist an jungen Konsumierenden interessiert. Jugendliche werden besonders rasch süchtig und bleiben viele Jahre Kundinnen und Kunden.
- **Sei stark:** Du vapeest? Je früher du aufhörst, desto leichter geht es. Mehr Infos findest du auf [sh.feel-ok.ch](http://sh.feel-ok.ch)

# Information und Beratung

Weitere Informationen können beim Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe (VJPS) eingeholt werden. Ebenso erhalten Menschen mit Suchtproblemen sowie ihre Angehörigen beim VJPS anonyme, individuelle und kompetente Beratungen.

## Mehr Informationen



Infos für Jugendliche über Vapen und wie man aufhören kann:

[sh.feel-ok.ch/vapen](http://sh.feel-ok.ch/vapen)

## Kontakt Daten Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe

Webergasse 2/4  
8200 Schaffhausen  
052 633 60 10  
[info@vjps.ch](mailto:info@vjps.ch)