

Informationsblatt E-Zigarette, E-Shisha, E-Joint

Was ist eine E-Zigarette oder E-Shisha?

Aufbau

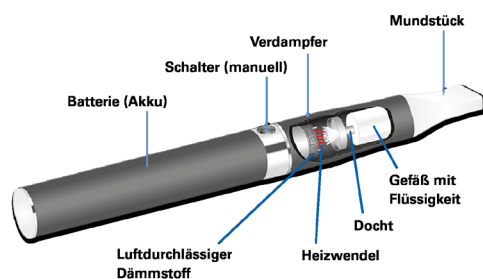
E-Zigaretten bestehen aus einem Mundstück, einer Kartusche (Behälter, Gefäß) mit Flüssigkeit, einem Verdampfer sowie einer Batterie. Sie sind entweder als Einwegprodukte oder zum mehrmaligen Gebrauch mit austauschbaren Kartuschen, welche mit Nachfüllflüssigkeiten (sogenannte Liquids) mit oder ohne Nikotin aufgefüllt werden, erhältlich.

Manche E-Zigaretten gleichen herkömmlichen Zigaretten, andere sind bunt bedruckt oder sehen Kugelschreibern zum Verwechseln ähnlich. Die «E-Shisha», «Shisha to go» oder «Shisha2go», dem Namen nach Wasserpfeifen, entsprechen in Aufbau und Funktionsweise der E-Zigarette und zielen besonders auf eine junge Kundschaft.

Funktion

E-Zigaretten werden wie handelsübliche Zigaretten konsumiert, d.h. die Inhaltsstoffe werden inhaliert. Zieht der Konsument am Mundstück, wird die Flüssigkeit (Liquid) aus der Kartusche vernebelt und inhaliert. Der Konsum von E-Zigaretten wird als «Dampfen» bezeichnet.

Bei einigen Geräten leuchtet beim Ziehen eine LED-Lampe auf, so dass das Glimmen einer Tabakzigarette nachgeahmt wird.



Quelle Bilder: Deutsches Krebsforschungszentrum DKFZ

Inhaltsstoffe

Die Flüssigkeit in der E-Zigarette besteht aus einem Gemisch aus verschiedenen Chemikalien (Propylenglykol, Ethanol, Glycerin etc.), Aromastoffen und häufig auch aus Nikotin. Das Liquid ist ein Chemikaliengemisch mit ultrafeinen Partikeln, die durch die Atemwege in den Körper gelangen. Man kann zum heutigen Zeitpunkt noch nicht absehen, welche gesundheitlichen Risiken diese bergen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse über die gesundheitlichen Risiken liegen zurzeit ausschliesslich zur Kurzzeitanwendung von E-Zigaretten vor. Diese belegen, dass es beim Konsum von E-Zigaretten zu Reizungen der Atemwege sowie der Augen kommen kann. Die Liquids enthalten toxische Substanzen, die zum Teil krebserregend sind. Des Weiteren wurde festgestellt, dass auch die beigefügten Aroma- und Duftstoffe zu Reizungen der Atemwege oder zu Allergien führen können. Viele Aromastoffe sind Aldehyde (dehydrierter Alkohol). Bei einem täglichen Konsum von rund 5 Millilitern

wird z. B. doppelt so viel Benzaldehyd (Aromastoff) vom Körper aufgenommen, wie die empfohlene Tageshöchstmenge beträgt.

Es gibt bislang keine Regulierung oder Qualitätskontrolle von E-Zigaretten und Liquids. E-Zigaretten weichen bezüglich Produktsicherheit und Nikotingehalt stark voneinander ab. Viele Hersteller verzichten auf eine Deklaration aller Inhaltsstoffe. Besonders beim Kauf über das Internet ist die Produktesicherheit oft ungenügend. Zwar ist die Qualität neuerer Produkte besser geworden, dennoch ist es für Konsumierende manchmal unmöglich herauszufinden, was (und in welcher Menge) in den gekauften Produkten tatsächlich enthalten ist. Es besteht zudem der begründete Verdacht, dass auch die Nachfüllkartuschen, welche als nikotinfrei deklariert sind, Nikotin enthalten können. Nikotin ist ein Nervengift, das auch in kleinen Dosen süchtig machen kann.

Gesetzliche Bestimmungen

E-Zigaretten und Liquids unterstehen dem Lebensmittelgesetz. Sowohl nikotinfreie wie auch nikotinhaltige Kartuschen sind in der Schweiz frei erhältlich.

Im Bundesgesetz und der Verordnung zum Schutz von Passivrauchern sind E-Zigaretten nicht geregelt. Die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen des Passivdampfens von E-Zigaretten sind noch zu wenig untersucht. In geschlossenen Räumen, welche öffentlich zugänglich sind oder Dritten als Arbeitsplatz dienen, sollten E-Zigaretten daher nicht konsumiert werden. Die Betreiberin oder der Betreiber eines öffentlich zugänglichen Raumes, zum Beispiel einer Schule, eines Gastronomie- oder eines Kinobetriebes kann in der Hausordnung eine eigene Regelung geltend machen. In öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Dampfen von E-Produkten verboten.

Kinder und Jugendliche / Jugendschutz

Im Kanton Basel-Landschaft ist seit dem 1.2.2020 die Werbung und der Verkauf von E-Zigaretten und Liquids (Flüssigkeiten zum Erhitzen mit und ohne Nikotin) an Minderjährige verboten.

E-Zigaretten und E-Shishas sind mit ihren Aromen (Früchte, Süssigkeiten oder Getränke wie Cola, Kaffee und Cocktails) sehr attraktiv für Kinder und Jugendliche. Der Konsum bei Jugendlichen wird besonders dadurch gefördert, dass E-Zigaretten preisgünstig sind. Mit der E-Zigarette üben Kinder und Jugendliche dasselbe Verhalten ein wie beim Rauchen einer «richtigen» Zigarette. Es besteht die Annahme, dass dies später zum Rauchen von herkömmlichen Zigaretten verleitet. Nikotinhaltige Produkte können ausserdem in eine Nikotinabhängigkeit führen.

Rauchstopp

Die Wirksamkeit von E-Zigaretten als Mittel zur Tabakentwöhnung ist zurzeit wissenschaftlich nicht erwiesen. Die E-Zigarette führt den Rauchenden Nikotin zu, ohne den schädlichen Verbrennungsprozess einer herkömmlichen Zigarette. Eine Schadensminderung könnte also in Betracht gezogen werden, jedoch nur bei vollständigem Umstieg auf E-Zigaretten. Durch den Konsum von Nikotin wird das (körperliche) Abhängigkeitsverhalten aufrechterhalten, lediglich die Form der Zufuhr des Suchstoffs wird umgestellt. Genauso werden gewohnte Rituale und Gewohnheiten beibehalten, sodass ein erfolgreicher Rauch- bzw. Nikotinstopp bezweifelt werden kann.

Was ist ein E-Joint

Aufbau und Funktion

Der E-Joint ist grundsätzlich das gleiche Produkt wie die E-Zigarette oder die E-Shisha und optisch kaum zu unterscheiden (gewisse Modelle ahmen die konische Form eines Joints nach). Er besteht aus einem Mundstück, einer Kartusche mit Flüssigkeit, einem Verdampfer sowie einer Batterie und sind für den einmaligen Gebrauch oder zum Nachfüllen erhältlich. Als Einwegprodukte sind besonders die „Moodchangers“ bekannt, die sich nicht nur geschmacklich, sondern auch durch ihre Wirkung unterscheiden. Mit dem „Vaporizer“ (Vapo Pen) können getrocknete Kräuter (dry herb) wie Cannabis oder auch Cannabis-Harze (wax) oder Cannabis -Öl geraucht werden. Bei den meisten Modellen kann die Temperatur eingestellt werden, damit die verschiedenen trockenen Kräuter, Harze oder Öle in der jeweiligen optimalen Temperatur verdampft werden können.

Inhaltsstoffe

Wie auch bei der E-Zigarette besteht das Liquid des E-Joints aus einem Gemisch aus verschiedenen Chemikalien und Aromastoffen (Propylenglykol, Glycerin und verschiedenen Terpenen). Terpene und Terpene sind aromatische Bestandteile (ätherische Öle), die in vielen Pflanzenarten vorkommen. Diese Stoffe werden unter anderem dafür eingesetzt, unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Gerüche zu erzeugen. Gezielt eingesetzte Terpene, wie z. B. das Cannabidiol (CBD), welches aus der Hanf-Pflanze gewonnen wird, sollen entspannend wirken. Andere wiederum wirken beruhigend, angstlösend, stressreduzierend bis hin zu entzündungshemmend.

Wissenschaftliche Erkenntnisse über die gesundheitlichen Risiken des E-Joints liegen zurzeit keine vor. Es kann aber davon ausgegangen werden, dass auf die aktuellen Erkenntnisse zu den Auswirkungen der E-Zigarette zurückgegriffen werden kann.

Gesetzliche Bestimmungen

E-Joints sind in der Schweiz – mit Ausnahme eines Produkts des amerikanischen Herstellers «JUJU», das THC enthält – nicht verboten, da sie keine Substanzen enthalten, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen.

Der Verkauf von Liquids für E-Zigaretten, welche CBD in pharmakologisch wirksamer Dosierung enthalten, ist in der Schweiz nicht erlaubt.

Kinder und Jugendliche / Jugendschutz

Der E-Joint ist durch seine Form, seine Aromen sowie seinen Preis (gleich wie eine E-Zigarette/E-Shisha) sehr attraktiv für Kinder und Jugendliche. Es besteht die Befürchtung, dass gerade Jugendliche und junge Erwachsene sich an den Konsum gewöhnen und später aufs Kiffen umsteigen. Kritisch zu betrachten ist zudem die Gewöhnung an Substanzen, die entspannend, beruhigend oder angstlösend wirken sollen. Es ist nicht klar, welche physischen und psychischen Folgen diese bei regelmässigem Konsum, gerade in der Wachstumsphase, haben können.

Weiterführende Informationen / Quellen

- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz:
<http://www.at-schweiz.ch/de/startseite/fakten/e-zigaretten.html>
- Bundesamt für Gesundheit:
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/chemikalien/chemikalien-a-z/e-liquid.html>
- Deutsches Krebsforschungszentrum:
 - Elektrische Zigaretten: https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/AdWfP/AdWfP_Elektrische_Zigaretten.pdf
 - Elektrische Zigaretten – ein Überblick: https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/RoteReihe/Band_19_e-zigaretten_ein_ueberblick.pdf
 - E-Zigaretten und E-Shishas: Welche Faktoren gefährden die Gesundheit?:
https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/AdWfP/AdWfP_Risikofaktoren_E-Zig_web.pdf
- Jugendinformationsseite www.feel-ok:
https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/interessante_themen/was-serpfeife_shisha_schnupftabak_snooze_kautabak/e-zigaretten/e-zigaretten.cfm
- Konsumentensendung Kassensturz:
<https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/tests/kassensturz-tests/e-zigaretten-im-test-so-gefaehrlich-sind-sie-wirklich>
- Lungenliga Schweiz:
<https://www.lungenliga.ch/de/die-lungen-schuetzen/rauchen/e-zigaretten.html>
- Sucht Schweiz:
<https://shop.addictionsuisse.ch/de/factsheets/527-factsheet-e-zigaretten.html>
<https://shop.addictionsuisse.ch/de/tabak-nikotin/63-107-flyer-e-zigarette.pdf>
<https://shop.addictionsuisse.ch/de/tabak-nikotin/131-310-factsheet-e-zigarette-vom-typ-juul.pdf>

Die Quellen wurden zuletzt am 13.02.2020 aufgerufen.

IMPRESSUM

Herausgeberin: Amt für Gesundheit, Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion des Kantons Basel-Landschaft, Bahnhofstrasse 5, 4410 Liestal
Redaktion: Gesundheitsförderung Baselland

© 2017 Amt für Gesundheit, Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion des Kantons Basel-Landschaft.

Aktualisierte Ausgabe Februar 2020