

Wie motiviere ich Raucher zum Umstieg von Tabak auf E-Zigaretten?



Wie motiviere ich Raucher zum Umstieg von Tabak auf E-Zigaretten?

Es fällt schwer, geliebten Menschen bei der Selbstzerstörung durchs Rauchen zuzuschauen (und noch schwerer ist es, sie beim Sterben aufgrund von tabak-induzierten Erkrankungen zu begleiten – ich weiß, wovon ich rede). Und das mal ganz abgesehen von der müffelnden gemeinsamen Wohnung, sich in Rauch auflösenden Urlaubskassen und nach toten Fischen schmeckenden Küssen.

Die E-Zigarette macht Schluss mit dergleichen charmanten Nebenwirkungen. Sie wirkt außerdem auch häufig in Fällen, in denen alle herkömmlichen Entwöhnungsmittel versagt haben. Deshalb liegt es nahe, Familie und Freunde auf die Vorzüge elektrischer Zigaretten hinzuweisen und mit ihnen gemeinsam den Umstieg zu wagen.

Was aber, wenn man selbst nie geraucht hat und auch keine E-Zigaretten dampft? Wie bringt man seinem Partner, Kind, Geliebten, Familienmitglied oder dem besten Freund/der besten Freundin den Genuss des Dampfens näher?

Wir haben einen kleinen Guide zusammengestellt, mit dem Sie Ihren Liebsten das Dampfen näherbringen können – auch ohne eigene Erfahrung. Er führt sie Schritt für Schritt durch die Anschaffung, die Auswahl des richtigen Liquids, die Erfolgs versprechendste Kommunikationstaktik und versorgt Sie mit Tipps, falls sich das Aha-Erlebnis nicht unmittelbar einstellen möchte.

Was dieser Guide nicht leistet, ist eine ausführliche Aufklärung zu den Vorteilen und Risiken des Dampfens. Natürlich ist es wichtig, diese zu kennen – als Argumentationsgrundlage und um sicher zu gehen, auch wirklich das Richtige zu tun. An diesen Stellen (Links) finde Sie deshalb ausführliche Infos zu den gesundheitlichen Aspekten des Dampfens. Was Sie in jedem Fall wissen sollten: Dampfen ist definitiv sicherer und weniger schädlich als Rauchen (wenn es, was bisher unbewiesen ist, überhaupt gesundheitsschädigend ist), solange sich Nikotin im Liquid befindet.

Das liegt daran, dass die krebserregende (karzinogene) Wirkung von Tabakzigaretten nicht vom Nikotin herrührt, sondern von der Verbrennung der mehr als 6000 chemisch wirksamen

Stoffe, die sich im Tabak befinden. Reiner Nikotin, wie er in E-Zigaretten-Liquids verwendet wird, ist immer noch eine psychotrope Substanz. Als Nikotin-Nassdampf inhaliert, ist er jedoch nicht krebserregend. Die Wahrscheinlichkeit ist groß (und weitere Untersuchungen hierzu werden gerade durchgeführt), dass er nicht schädlicher als Koffein ist.

Das Dampfen von nikotinfreiem Liquid ist übrigens völlig bedenkenlos. Dampfen stellt im Gegensatz zum Rauchen keine Gefahr für die Umwelt und andere Menschen dar. Der Geruch beim Dampfen setzt sich nicht in und auf Materialien wie Stoffen oder Tapeten fest.

1. Warum Sie genau die richtige Person für diesen Job sind

Andere Menschen zu Verhaltensänderungen zu motivieren, ist immer eine komplexe Aufgabe. Natürlich wird es leichter, wenn der Raucher selbst schon lange aufhören wollte. Aber selbst falls nicht: Vergessen Sie nicht, dass Sie ihm oder ihr das Leben retten können. Wenn Sie genau dies als Argument bringen, kommunizieren Sie damit Ihre Zuneigung und Fürsorge – denn schließlich sagen Sie nichts anderes als "Die Welt ist ein besserer Ort mit Dir darin – und ich möchte, dass das so bleibt."

Hinzu kommt die offensichtliche Tatsache, dass Sie sich aus Zuneigung mit einer Materie befasst haben, die für Sie persönlich gar nicht von Belang ist. Manchmal kann genau dieser Liebes- und Freundschaftsbeweis den finalen Kick darstellen, auch nach vielen vergeblichen Versuchen nochmal mit einem neuen Weg einzuschlagen, von der Tabakzigarette loszukommen.

Oft sind sich Raucher des wahren Potenzials der E-Zigarette einfach nicht bewusst. Vielleicht kennen sie nur Einweg-eCigs, die ihnen etwas absurd vorkommen; oder sie sind von den komplexeren Geräten mit ihrem manchmal futuristischen Look abgeschreckt. Tatsache ist, dass Dampfen einfach ist und der Komplexitätsgrad vom Dampfer selbst abhängt. Beim Dampfen, anders als bei klassischen Entwöhnungsmethoden, sind es erfahrungsgemäß der erste Schritt und die ersten paar Wochen der Dampferfahrung, die über den Erfolg des Umstiegs entscheiden. Dieser erhöht sich immens, wenn in der ersten Phase jemand dabei ist, der ermutigt und das Experiment aktiv und interessiert begleitet.

2. Was ist das eigentlich genau: Dampfen?

Um Ihren Lieben beim Umstieg zu helfen, sollten Sie wissen, wie E-Zigarette eigentlich funktionieren. Elektrische Zigaretten verdampfen in ihnen enthaltene Flüssigkeiten, statt sie wie bei der Tabakzigarette zu verbrennen; inhaliert wird deshalb kein Rauch, sondern Dampf – daher auch die Tätigkeitsbeschreibung 'dampfen'.

In jeder E-Zigarette findet sich ein Behälter, in dem sich das sogenannte Liquid, also die Flüssigkeit befindet. Diese besteht je nach Hersteller und persönlichen Vorlieben aus Wasser, Glycerin, Propylenglycol, Aromen und Nikotin. Ein eingebauter Heizmechanismus erhitzt dieses Liquid, bis es evaporiert. Der entstehende Dampf wird durch das Mundstück angesogen, in die Lungen inhaliert und wieder ausgeatmet.

3. Funktioniert der Umstieg vom Rauchen aufs Dampfen tatsächlich?

Die einfache Antwort auf diese Frage ist: Ja. Wenn Sie die Zeit haben, reichen ein paar Stunden Internet-Recherche, um auf Tausende erleichterter und begeisterter Dampfer zu

stoßen, die in vielen Fällen jahrzehntelang mehr als eine Packung Zigaretten pro Tag konsumiert haben und dann innerhalb von Wochen komplett umgestiegen sind.

Auf liquid-news.de finden Sie ebenfalls eine [Sammlung von Erfahrungsberichten](#). Sammeln Sie die für sich überzeugendsten, ob als Link-Liste, in einem Dokument zusammengestellt oder ausgedruckt, damit Sie sie dem Raucher als Referenz zur Verfügung stellen können. In der Linksammlung am Ende finden Sie außerdem Verweise auf drei wissenschaftliche Studien, die (leider nur auf Englisch) die Erfolgsquote nachgewiesen haben. Dabei ist der Erfolg des Umstiegs völlig unabhängig von sozialen Faktoren, Geschlecht, Alter und Dauer des vorherigen Konsums von Tabak.

Alle Studien kommen zu denselben, für jeden Raucher einleuchtenden Ergebnissen, warum das Dampfen so erfolgreich ist. Wenn Sie also gefragt werden, was die E-Zigarette denn von den vielen anderen, völlig erfolglosen Wegen unterscheidet, sich vom Rauchen zu verabschieden, können Sie die folgenden Argumente vorbringen.

- Das Nikotin der elektrischen Zigarette wird dem Körper so zugeführt, dass der vom Raucher so geschätzte "Flash" erhalten bleibt und ganz ähnlich wie beim Rauchen erlebt wird.
- Das Ritual des Dampfens ist dem des Rauchens haptisch und motorisch sehr ähnlich; die wichtige, orale Befriedigung bleibt erhalten.
- Gemeinsam zu Dampfen ist in vieler Hinsicht sogar anregender und angenehmer als gemeinsam zu Rauchen. Dampfer sind oft Vorreiter für die Bildung neuer Interessengemeinschaften, in denen sich über Technologie und Liquids ausgetauscht wird. Zudem sind Dampfer meist sehr offene Menschen: Neue E-Zigaretten-Konsumenten finden schnell Anschluss an entsprechende Gruppen und Stammtische ([z.B. im e-Rauchen Forum](#))
- Die Aromenvielfalt der Liquids ist überwältigend. Meist fangen neue Dampfer mit einem Geschmack an, der ihrer alten Zigarettenmarke entspricht, beginnen dann aber schnell mit dem Experimentieren. Eines ist sicher: Jeder Dampfer findet auf dem Markt exakt das Aroma, das ihm schmeckt – wenn nicht gleich zehn davon. Das führt gleichzeitig dazu, dass der Geschmack der Tabakzigarette danach in den meisten Fällen als ausgesprochen unbefriedigend empfunden wird.

4. Und jetzt die Praxis: So finden Sie das perfekte Einstiegsmodell

Natürlich können Sie mit Ihren Lieben auch zum nächsten Dampfer-Shop gehen und sich gemeinsam beraten lassen. Suchen Sie sich einfach einen guten Shop in Ihrer Nähe, fahren erst einmal alleine hin und schildern Ihr Anliegen. Sie werden dann schnell ein Gefühl dafür bekommen, ob Sie gut und umfassend beraten werden. Erwerben Sie einen Gutschein in der Höhe der vorgeschlagenen Modelle und verschenken Sie diesen in Verbindung mit einem gemeinsamen Ausflug zur Einlösung. Vor Ort können dann die unterschiedlichen Modelle ausprobiert werden, verschiedene Liquids stehen zur Wahl und Sie bekommen die Technologie ausführlich erklärt.

Alternativ können Sie natürlich auch selbst ein Einsteiger-Modell besorgen – vor allem dann, wenn Sie bei der Sache mit dem Gutschein die Gefahr sehen, dass sie das ganze Projekt wieder in die unendlichen Fernen der guten Absicht rücken könnte.

Der sicherste Weg ist die Anschaffung eines sogenannten "Starter Kits". Dies sind wieder befüllbare E-Zigaretten, die meist aus einem sogenannten Clearomizer (also der E-Zigarette

selbst), hochwertigen Akkus und USB Ladekabel bestehen ([wie zum Beispiel hier](#)) Sie werden von den Herstellern speziell für die Anforderungen von Dampf-Anfängern konzipiert, sind einfach zu befüllen und bedienen und liefern ein befriedigendes Dampferlebnis.

Meist sind diese Geräte auch dann die beste Wahl, wenn der Raucher ein bekennender Technologie-Freak ist. Oft ist in solche Fällen die Versuchung groß, ein komplexes, futuristisch aussehendes Gerät zu kaufen, als Anreiz und Herausforderung. Widerstehen Sie diesem Impuls: Das wichtigste ist erst einmal, dass sich schnell, zuverlässig und ohne langes Experimentieren der Dampfgenuss einstellt. Gerade Tekkies werden dann später selbst eine Riesenfreude daran haben, neue Modelle auszuprobieren und mit anderen Dampfern zu fachsimpeln.

Achten Sie bei jedem Modell darauf, dass mindestens zwei Batterien mitgeliefert werden. Sonst kann es schnell passieren, dass eine der Batterien leer ist und der Dampfer aus Verzweiflung wieder zur Tabakzigarette greift, weil die eCig vorübergehend außer Dienst ist. Sollten Sie online kaufen, dann kaufen Sie bei einem seriös wirkenden Anbieter, der auch telefonischen Support bietet – nehmen Sie diesen ruhig in Anspruch, gute Händler freuen sich, Raucher beim Umstieg unterstützen zu können. Seien Sie bereit, ein bißchen mehr zu investieren, als in ein Päckchen Zigaretten. Das erste Starter-Kit sollte problemlos laufen und möglichst keine Vorlage für "Ich-wusste-doch-dass-das-nicht-klappt"-Ausbrüche liefern.

Wenn Ihre Lieben eher technikscheu sind, sollten Sie das Gerät vorher vielleicht selber ausprobieren, bevor Sie es verschenken – um dann schnell und effektiv assistieren zu können. Lassen Sie es sich hierfür im Laden vorführen oder schauen Sie sich ein entsprechendes Video im Internet an; solche gibt es zuhauf. Sie sollten in der Lage sein, den Tank der E-Zigarette mit Liquid zu befüllen, die Batterien aufzuladen und zu wechseln und wissen, wie das Gerät an- und ausgeschaltet wird. Um Anfängerfehlern zuvor zu kommen hilft auch dieses [Video](#) des Dampfaktivisten und Profis Philgood exzellent weiter.

5. So finden Sie ein Liquid, das von Anfang an überzeugt

Die aromatisierten Liquids sind das A und O am Dampfervergnügen – und beim Umstieg ein essenzieller Faktor, um den Erfolg zu gewähren. Deshalb ist es so wichtig, gerade für den Anfang das richtige Aroma und ein hochwertiges Liquid zu finden. Angeboten werden buchstäblich tausende, deshalb ist es zunächst nicht ganz leicht, den Überblick zu behalten – aber ein paar Tipps helfen weiter.

Es gibt inzwischen eine breite Palette an in Europa hergestellten Produkten, die EU-Qualitäts-, sowie den deutschen Pharma- und Lebensmittelanforderungen entsprechen. Die diesbezüglichen Zertifikate lassen sich fast immer auf den Webseiten der Hersteller einsehen. Die Menge des enthaltenen Nikotins orientiert sich am aktuellen Nikotinverbrauch des Dampfers. Die generelle Empfehlung lautet: Starke Raucher mit etwa einem Päckchen Zigarettenkonsum täglich steigen mit einer Stärke von 18 mg, normale Raucher mit einer Stärke von 12 mg ein. Kaufen Sie für den Anfang ruhig beide Stärken zum Testen. Es ist absolut faszinierend, wie schnell starke Raucher ihre Nikotindosis reduzieren möchten (wenn sie den Nikotin nach einer Weile nicht sogar ganz streichen).

Lasse Sie sich bei der Auswahl der Aromen bestenfalls im Laden oder telefonisch beraten. Selten etwas falsch machen können Sie mit Aromen, die dem Geschmack der bisher gerauchten Zigarettenmarke angeglichen sind; Sie identifiziere sie am sehr ähnlich klingenden Namen. Kaufen Sie zusätzlich noch ein, zwei Fläschchen mit eher exotischeren Aromen, die

Ihre Lieben auch sonst favorisieren – etwa, wenn sie fruchtige Cocktails, Espresso oder Schokolade lieben, werden sie erfahrungsgemäß von entsprechenden Geschmacksrichtungen begeistert sein.

Tatsächlich beginnen fast alle Ex-Raucher mit einem Tabak-Aroma, wechseln dann aber erstaunlich schnell zu den mehr exotischeren Geschmäckern. Je umfänglicher der Raucher von Anfang an in die weite Aroma-Welt des Dampferlebnisses eingeführt wird, desto größer das Aha-Erlebnis und die Neugier auf mehr.

6. Der Moment der Wahrheit: So überzeugen Sie Ihre Lieben, das Dampfen auszuprobieren

Wahrscheinlich ist das Rauchen schon oft Stein des Anstoßes zwischen Ihnen und Ihren Lieben geworden. Gerade deshalb ist es wichtig, die Dampferfahrung nicht aus dem Konflikt oder einer Kritik heraus zu empfehlen, sondern von Anfang an positiv zu kommunizieren. Predigen nützt nichts, das wissen wir alle. Bringen Sie einfach ihre Zuneigung zum Ausdruck und den damit verbundenen Wunsch, etwas für die Gesundheit des anderen tun zu wollen. Punkt – kein 'Tu es für mich' oder 'Das bist Du mir schuldig'. Einfach eine Geste der Liebe, des Respekts und der Fürsorge.

Erzählen Sie Ihren Lieben, wie Sie auf das Dampfen gestoßen sind, wie Sie sich die Zeit genommen haben, mehr und fundiertes darüber zu erfahren und dabei auf überwältigend viele, positive Umstiegs Erlebnisse gestoßen sind. Stellen Sie ihre zusammengestellte Link-Liste zur Verfügung und geben Sie dem Raucher ein bisschen Zeit, sich selbst ein Bild zu machen und das Gelesene (und Gehörte) zu verdauen. Wenn Sie das Gefühl haben, es sei ein guter Zeitpunkt (etwa nach einem gemütlichen gemeinsamen Essen), zu dem Sie beide Zeit und Muße zum Ausprobieren haben, da schenken Sie Ihrem Lieben das Starter-Kit.

Zeigen Sie ihm oder ihr, wie die E-Zigarette funktioniert, wie man sie an- und ausschaltet, befüllt und wiederauflädt. Erklären Sie die Wahl der Liquids und die Frage des Nikotingehalts. Schauen Sie sich zusammen das Video des Herstellers oder ein anderes Video an, wie etwa das oben erwähnte. Der Dampfgenuss hängt im starken Maß von der richtige Zugtechnik ab. Geben Sie dem Raucher deshalb vorab diesen [Artikel zur Zugtechnik](#) zu lesen.

7. So helfen Sie beim endgültigen Umstieg

Üben Sie keinesfalls Druck auf den Raucher aus. E-Zigaretten sollen ein Genuss ein – als Genussmittel sind sie konzipiert. Nicht alle Raucher hören von der ersten E-Zigarette an mit dem Rauchen auf (wenn auch erstaunlich viele innerhalb der ersten paar Tage den Umstieg schaffen). Jeder Raucher hat seinen eigenen Rhythmus und seine eigene Erfahrungswelt. Lassen Sie diesem Prozess seinen natürlichen Flow. Fragen Sie ruhig nach, wie die ausgesuchten Aromen schmecken; schlagen Sie einen gemeinsamen Ausflug zum nächsten E-Zigaretten-Laden vor, um neue Liquids auszuprobieren. Küssen Sie einander viel und ausgiebig (falls es Ihr Partner ist, um den es geht) und kommentieren Sie ruhig, wie angenehm die Erfahrung ist. Bleiben Sie liebevoll und unterstützend auch bei einem Rückfall und geben Sie beide nicht auf, wenn der erste Anlauf nicht funktioniert. Kritisieren Sie nicht, sondern machen Sie einfach immer wieder pragmatische Vorschläge, das Dampfen noch einmal aus einer anderen Ecke anzugehen. Stellen Sie so viele externe Informationsquellen wie möglich zur Verfügung; initiieren Sie den Besuch eines Dampfer-Stammtisches. Denn ganz egal, wie viel

Energie Sie in die E-Zigaretten-Erfahrung Ihrer Lieben investieren: Es wird sich in jedem Fall lohnen!

Weiterführende Links

[Wiley Online Library](#)

[Tobacco Control](#)

[Bio Medical Central](#)

Weitere Themen

[Neurologische Untersuchungen beweisen die einmalige Effizienz von eZigaretten](#)

[Raucher leiden unter Informationsdefizit zu E-Zigaretten](#)

[Tabak- oder Nikotinabhängigkeit?](#)

[Nikotin und Entzugserscheinungen](#)

[Langzeitstudie beweist Erfolg von E-Zigaretten bei der Tabakentwöhnung](#)

[Langzeitstudie mit Lungenzellen simuliert die Auswirkung mehrjähriger Nutzung von eZigaretten](#)

LIQUID-NEWS.de 28.01.15