

# Rauchen - die große Täuschung

Heutzutage sind die E-Zigaretten bereits in der fünften Generation angekommen.

Insbesondere sind Einweg-E-Zigaretten aufgrund ihrer bunten Verpackungen und leckeren Geschmacksrichtungen sehr beliebt.

Diese Geräte verdampfen eine Flüssigkeit (Liquid), die verschiedene Substanzen enthält.

Kennst du sie?

Weißt du, was du bei jedem Zug einatmest?





# Unsichtbare Gefahren

## Schädliche Chemikalien

E-Zigaretten enthalten Substanzen, die ernsthafte Schäden an deinen Lungen verursachen können. Der Rauch, den du inhalierst, ist voller Dinge, die du niemals einatmen möchtest!



## Junge Raucher

E-Zigaretten enthalten schädliche chemische Stoffe. 85 % der Jugendlichen unterschätzen die Gesundheitsrisiken

## Lungenschäden

Das Inhalieren des Aerosols kann irreversible Lungenschäden verursachen



# Was ist in den E-Zigaretten drinnen?

## Nikotin

In einer Einweg-E-Zigarette mit 600 Zügen ist dieselbe Menge an Nikotin wie in einer Packung herkömmlicher Zigaretten enthalten.

## Aromen

Einige in den Aromen verwendete Verbindungen können giftig sein, wenn sie eingeatmet werden.

## Propylenglykol und pflanzliches Glycerin

Diese Basiszutaten machen den Großteil der Flüssigkeit aus. Sie sorgen dafür, dass beim Erhitzen Dampf entsteht. Es wird noch erforscht, wie sich ein langfristiges Inhalieren dieser Stoffe auswirkt.

## Schwermetalle

Das Liquid enthält eine hohe Konzentration von Blei, das eingeatmete Aerosol noch mehr.

## Weitere Zusatzstoffe

Einige Liquids können Wasser, Ethanol und andere Zusatzstoffe enthalten, um die Konsistenz oder den Geschmack des Dampfes zu verändern.



# Nikotin- abhängigkeit

## Mit rasanter Geschwindigkeit

Das Nikotin der E-Zigaretten wirkt wie eine Droge und macht schnell abhängig, genauso wie herkömmliche Zigaretten.

Mehr als 50 % der jungen Nutzer werden süchtig.

## Eingesperrt im Nikotinkäfig

Wenn man einmal drinnen ist, kommt man nur schwer wieder raus!

## Entwicklungs- bremse

Nikotin beeinträchtigt die Gehirnentwicklung bei Jugendlichen und führt zu Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen. Nutzer werden süchtig.

## E-Cigs mit Nikotin

Im Jahr 2022 wurden in Italien von 30 Millionen E-Zigaretten über 29 Millionen mit Nikotin verkauft.

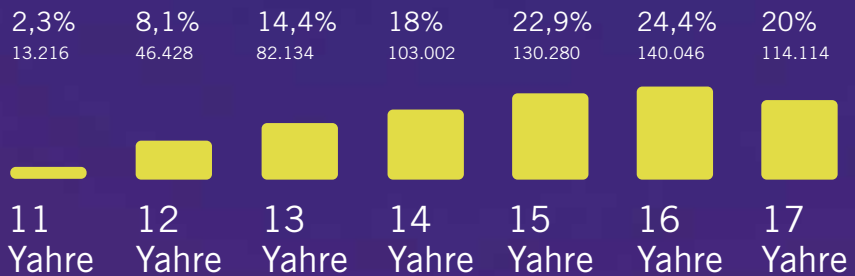


# Nikotin- abhängigkeit

Womit ist ein Zug einer E-Zigarette  
vergleichbar?

- 600 Züge = 30 Zigaretten
- 800 Züge = 60 Zigaretten

Vorwiegender Konsum von E-Zigaretten, die Tabak oder  
Nikotin enthalten (in den letzten 30 Tagen)





# Umwelt auswirkungen



## Umwelt- verschmutzung

Wir verschmutzen unseren Planeten jedes Jahr mit 1 Milliarde Einweg-E-Zigaretten.

## Nicht biologisch abbaubar

E-Zigaretten enthalten Batterien und Kunststoffe, die Jahrhunderte brauchen, um abgebaut zu werden.





# Kosten

## 1.000 € pro Jahr

Das Rauchen von E-Zigaretten kann im Durchschnitt über 1.000 € pro Jahr kosten. Hier eine Schätzung:

Durchschnittspreis pro E-Zigarette: 10 €

E-Zigaretten pro Monat: 10

E-Zigaretten pro Jahr: 120

Gesamtbetrag in einem Jahr: 1.200 €



**Spare dein Geld  
und lebe ein bes-  
seres Leben!**

Nutze das Geld für Dinge, die  
du liebst!



# Gesunde Alternativen







## Sport und Hobbys

Widme dich Aktivitäten oder Sportarten, die dich begeistern und bei denen du dich wohlfühlst.

Du könntest zum Beispiel Manganas lesen!

## Unterstützung im Freundeskreis

Im Gespräch mit Freunden kannst du Wege finden, um vom Rauchen fernzubleiben.





# Lass das Dampfen mit LILT

Ruf die grüne  
Nummer  
SOS LILT an:

- 800.998877 -

Die grüne Nummer SOS LILT ist eine italienweit geltende, kostenlose und anonyme Hotline, an die sich jeder wenden kann.

Ein aus Ärzten, Psychologen und Juristen bestehendes Expertenteam beantwortet die Anrufe **von Montag bis Freitag von 10 bis 15 Uhr.**

SOS LILT ist auch per E-Mail unter **[sos@lilt.it](mailto:sos@lilt.it)** erreichbar.

Quellen:  
Italienischer Nikotinsucht-Bericht –  
Oberstes Institut für  
das Gesundheitswesen

