



ExRaucher

Storys



Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur sechsten Auflage.....	3
Meine kleine Geschichte (1).....	7
Von 100 auf null (2).....	7
Vom passionierten Raucher zum Genussdampfer (3).....	9
Wie kam ich zum Dampfen? (4).....	10
Ich habe aufgehört zu Rauchen (6).....	12
Vom Raucher zum Dampfer (7).....	13
Unverhofft kommt oft (8).....	14
Hallo Leben, Du hast mich wieder! (9).....	15
„Wie Einer auszog, das Dampfen zu lernen (und mit dem Rauchen aufzuhören!!)“ (10).....	17
Tabakzigarette? Never ever! (11).....	19
Wie die Kuh zum Kalb, es dauert halt (16).....	20
Unerwartet zum Nichtraucher (17).....	21
Rauchfrei ohne Probleme (19).....	22
Mein Weg vom Rauch zum Dampf (22).....	24
Vanillewölkchen (25).....	26
Meine Geschichte (33).....	27
Das war doch alles ganz normal, oder? (38).....	29
Seit 30 Jahren geraucht (39).....	30
Denn schon seit Kindesbeinen, befass' ich mich mit.... Rauchen. (44).....	34
Mein überraschender Umstieg (46).....	36
Unverhofft kommt oft: From the Beginning 2011 (47).....	38
Hier meine (kurze) Dampfgeschichte... (48).....	40
Werte noch Raucher (49).....	41
Mit vierzig ins Gras beißen? (50).....	44
Meine Geschichte... (52).....	45
Die Meisterleistung meines Lebens (53).....	46
Nach 44 Jahren ein Ende ohne Schrecken (55).....	48
Nun, wo soll ich anfangen? (56).....	49
Mein Leben mit der Kippe.... (58).....	51
Guten Tag mein Name ist Gerald P. und ich war über 35 Jahre lang ein starker Zigarettenraucher (60).....	52
Mein Name ist Stefan H. (61).....	53
Hallo zusammen, mein Name ist Martin S. und das ist meine Geschichte (62).....	54
Eigentlich wollte ich ja gar nicht aufhören zu rauchen (66).....	55
Mein Name ist Verena und ich bin 43 Jahre alt (67).....	57
Vom Raucher zum Dampfer (70).....	58
Glücklicher Dampfer (74).....	60
Dampferstory (75).....	60
Vom Rauchen zum Dampfen – meine Geschichte (78).....	61
Hallo zusammen... (81).....	65
Zigarette ade (82).....	66
Hallo :-) (84).....	67
Hallo, (85).....	70
Hallo und Kölle Alaaf (86).....	71
Hallo miteinander, (87).....	73
Mein Name ist Timo F.! (90).....	76
Hallo, ich heiße Markus K.-W. (40) und habe es geschafft... (92).....	76

Meine Ex-Raucher-Story (99).....	78
Mein Name ist Thorsten (102).....	79
Mein Name ist Martin G., aus Mainfranken (103).....	80
Ich heiße Suse und bin 52 Jahre alt (104).....	81
Fakt...Ich habe meinen Tod vor 22 Jahren begonnen... (105).....	82
Meine Geschichte vom Raucher zum Dampfer (108).....	83
Hallo Dampferfreunde und solche, die es hoffentlich noch werden wollen (109).....	85
Dampfer Story (111).....	86
Mein Weg vom Raucher zum Extraucher (112).....	86
Mein Einstieg ins Dampfen (114).....	87
Hallo zusammen, (115).....	88
Mein Name ist Fritz J. ... (116).....	89
Story (117).....	90
EXRAUCHER (118).....	91
Meine Story (119).....	94
Meine Extraucher-Geschichte (120).....	96
Ich bin der Tony und Dampfer im 2. Anlauf (121).....	97
Meine Dampfgeschichte (122).....	98
Wie ich das Teufelchen namens Pyro vertrieb.... (127).....	99
Meine Geschichte... (128).....	101
Ex-raucher Story (129).....	102
Meine Exaucher Story (130).....	104
Endlich! Raus aus dem Teufelskreis... (132).....	106
Meine Rauchstoppgeschichte (133).....	109
Vom süchtigen Raucher zum glücklichen und gesunden Dampfer (134).....	111
Mein Name ist Achim L. (137).....	120
Manchmal kommt es unverhofft... (138).....	122
Vom Schwarzen Krauser zu Waldbeeren, blau (139).....	126
Gesunder Dampfer (140).....	128
Meine Story (141).....	129
Vom Joggen und Rauchen zum Dampfen und Laufen (144).....	131
Meine Story (145).....	133
Story von Ralf S. (147).....	134
Der Tod riecht nach grüner Apfel und Erdbeer-Sahne!!!! (150).....	140
Mittlerweile habe ich Einjähriges... (152).....	142
Meine Geschichte (153).....	143
Meine Geschichte (154).....	145
Warum? (156).....	148
Ooops, ich hab ja aufgehört! (157).....	149
Wie ich zum Dampfen kam und wie ich mit dem Rauchen aufhörte (158).....	150
Genuss, Gesundheit, Gelassenheit (160).....	154
Zum Dampfer mit Hindernissen (161).....	156
Ein kleines Glossar.....	159

Vorwort zur sechsten Auflage

Willkommen in der Welt der Dampfer!

Dampfer – damit sind hier keine dampfgetriebenen Fluss-Schiffe gemeint, sondern die Nutzer von

E-Dampfgeräten (fälschlicherweise oft auch als E-Zigarette bezeichnet).

Der Genuss von E-Dampfgeräten (das Dampfen) ist eine alternative Form des Genusses von Nikotin (aber gerne auch ohne Nikotin) zum herkömmlichen Tabakrauchen. Beim Tabakrauchen nimmt man um die 4.000 Substanzen auf, von denen ein großer Teil in hoher Konzentration toxisch ist und von denen zahlreiche Stoffe als karzinogen (krebserregend) bekannt sind. Die meisten Raucher und Nichtraucher wissen um die Gefahren, die vom Tabakrauchen ausgehen und viele Raucher würden sich wünschen, von der Tabaksucht (es handelt sich nicht um Nikotinsucht, die Abhängigkeit liegt in etlichen enthaltenen und beigemengten Stoffen im Rauchtobak begründet) loszukommen. Vielleicht, weil sie es als lästige Angewohnheit ansehen, vielleicht, weil sie schon körperliche Auswirkungen des Tabakkonsums an sich feststellen, vielleicht, weil ihnen und den Menschen in ihrer Umgebung schlicht der Gestank auf die Nerven geht oder einfach nur, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Aber jeder Raucher weiß, dass es nicht einfach ist, vom Tabakrauchen loszukommen.

Zum Glück gibt es aber seit einigen Jahren eine Alternative zum Genuss des Tabakrauches: Das E-Dampfgerät.

Im Gegensatz zu Tabakzigarette, Zigarre, Zigarillo, Tabakpfeife, wird im E-Dampfgerät jedoch kein Tabak verglüht. Es wird lediglich eine Flüssigkeit vernebelt, deren Dampf genauso inhaliert wird, wie der Rauch beim Tabakrauchen. Die Flüssigkeit besteht aus wenigen Komponenten, die allesamt zugelassene Lebensmittelzusatzstoffe sind (Propylenglycol und Glycerin), aus Wasser, aus Lebensmittelaromen (für den Geschmack) und bei Bedarf aus mehr oder weniger Nikotin. Der Dampf enthält, wenn das E-Dampfgerät bestimmungsgemäß verwendet wird, keine krebserregenden Substanzen, kein Kohlenmonoxid, keinen Teer. Trotzdem wird das Dampfen von vielen Rauchern als adäquate Alternative zum Rauchen empfunden, weil man etwas inhaliert und die eigentliche Handlung (ein nicht unwesentlicher Faktor) vergleichbar ist. Beim Genuss nikotinhaltiger Flüssigkeit (Liquid) wird außerdem dem Körper Nikotin zugefügt, so dass zumindest bezüglich dieses Stoffes keine Entzugserscheinungen auftreten.

Tausende von ehemaligen Rauchern haben es in den Jahren seit dem Erscheinen des E-Dampfgeräts geschafft, von der Tabaksucht loszukommen und stattdessen zu dampfen. Schon bald stellen sich Verbesserungen des Gesundheitszustands ein. Der Raucherhusten gehört sehr schnell der Vergangenheit an, Geruchs- und Geschmackssinn (die durch den Konsum von Tabakrauch stark eingeschränkt sind) kehren zurück, die Kondition verbessert sich und rauchbedingte Krankheitssymptome nehmen ab. Auch für das Umfeld der ehemaligen Raucher, die nun dampfen, ist der Umstieg ein Gewinn. So fällt die Geruchsbelästigung weg, Tapeten und Gardinen verfärben sich nicht mehr ständig gelb und Textilien und Räume stinken nicht mehr nach abgestandenem Rauch. Auch gibt es keine Gesundheitsgefährdung Dritter durch „Passivdampf“, weil einerseits keine Schadstoffe abgegeben werden und andererseits ein E-Dampfgerät nur dann dampft, wenn man es benutzt. Es dampft nicht die ganze Zeit vor sich hin, wie eine Zigarette, die auch dann qualmt, wenn man nicht daran zieht.

Die meisten Dampfer waren früher – mal mehr, mal weniger – unglückliche Raucher, die nun eine Möglichkeit des Genussmittelkonsums gefunden haben, die ihnen selbst und auch anderen gut tut.

Viele Dampfer haben auch nicht vor, letztlich das Dampfen aufzugeben (auch wenn das ab und an vorkommt, wie eine bzw. ja zwei der hier veröffentlichten Storys zeigen). Was aber immer wieder berichtet wird, ist die Tatsache, dass die eigentliche körperliche Abhängigkeit vom Nikotin selbst gar nicht so dramatisch ist. Sehr viele Dampfer reduzieren im Laufe ihrer „Dampfer-Karriere“ den Nikotingehalt ihres Liquids, weil sie einfach nicht so viel davon benötigen und nicht wenige landen früher oder später bei nikotinfreiem Liquid. Diese Dampfer hören deswegen aber nicht unbedingt mit dem Dampfen auf, weil es für sie eine lieb gewordene Angewohnheit ist und sie sowohl das Ritual als auch den Geschmack schätzen. Im Gegensatz zu Tabakrauch schmeckt der Dampf nämlich auch noch wirklich. Es gibt zahlreiche Geschmacksrichtungen, die durch den Zusatz von Lebensmittelaromen erzeugt werden können und es gibt quasi nichts, was es nicht gibt.

Und nun, liebe Raucher und Verwandte oder Bekannte von Rauchern, präsentieren wir hier in diesem eBook eine Reihe von „Erfolgsgeschichten“ von Dampfern. Es handelt sich um aufregende, mitreißende, betroffen machende, spannende Geschichten aus dem Leben der verschiedensten Menschen, die alle eins gemeinsam haben: Sie sind vom Rauchen auf das Dampfen umgestiegen.

Es gibt wirklich eine erfolgsversprechende Alternative zum Tabakrauchen und die Geschichten sollen auch Ansporn sein, es vielleicht damit einmal auszuprobieren. Die Storys zeigen, dass es möglich ist, dem Rauchen zu entsagen, ohne sich selbst zu quälen oder sich mit Medikamenten vollzupumpen.

Die Storys zeigen aber auch eine Schattenseite des Dampfens! Das Dampfen ist nämlich durch die WHO, die Politik, die Pharmaindustrie und die Tabakindustrie „zum Abschuss freigegeben worden“.

Ja wirklich... anstatt es als gesundheitspolitische Chance im Kampf gegen den Tabakkonsum gesehen wird (was es tatsächlich ist), wird das Dampfen verteufelt und mit allen denkbaren Mitteln wird versucht, diese „Erscheinung“ wieder zu beseitigen. Da ist es letztlich auch egal, dass durch den Wegfall des Dampfens Millionen von Rauchern die Chance genommen wird, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Sie werden ggf. damit zu einem langsamen und qualvollen Tod verdammt. Doch das ist den „Gesundheitsaposteln“ offenbar gleichgültig. Es geht nicht darum, etwas für die Gesundheit zu tun, indem man Risiken vermindert, sondern es geht letztlich nur um die Durchsetzung der eigenen Ideologien eines sucht- und genussfreien Lebens in Askese. Wer da nicht mitmachen möchte, der soll halt verrecken.

Auf Ebene der EU ist im Jahr 2014 die Richtlinie 2014/40/EU (Tabakprodukterichtlinie 2, TPD2) erlassen worden, in der nun nicht nur Tabakprodukte, sondern auch sogenannte „verwandte Produkte“ reguliert werden, obwohl eine Tabakzigarette mit einem E-Dampfgerät in etwa so verwandt ist, wie mit einem Trinkhalm oder einem Kugelschreiber... und obwohl auch das Liquid kein Tabakprodukt ist, selbst wenn es Nikotin enthält. Wer sich diese Richtlinie anschaut, wird feststellen, dass die E-Dampfgeräte hier auch noch wesentlich restriktiver reguliert werden, als die eigentlichen todbringenden Tabakprodukte. Gerade weil es noch ein relativ junger Wirtschaftszweig ist und viele Hersteller und Händler eher im mittelständischen Bereich zu finden sind, ist es absehbar, dass diese Geschäftsfelder komplett beseitigt werden. Und ohne Handel wird auch der Konsum sterben.

Die Mitgliedsstaaten der EU müssen nun spätestens zum 20. Mai 2016 diese Richtlinie in nationales Gesetz umsetzen und sind an die Grenzen der TPD2 gebunden. In Deutschland, in Österreich und etlichen anderen Ländern liegen die Gesetzentwürfe bereits vor oder sind gar umgesetzt. Dabei fällt auf, dass die einzelnen Länder die Vorgaben bezüglich der E-Dampfgeräte oft nochmals verschärft haben und es wahrlich kaum noch eine Chance auf ein Weiterbestehen des Dampfens geben wird.

Sämtliche Interventionen seitens der Dampfer und der Hersteller bzw. Verkäufer haben nicht geholfen, das Unheil abzuwenden, weil die politischen Kräfte entweder ebenfalls zu den Fanatikern gehören, sich mit dem Thema nicht wirklich befassen wollen oder mehr auf die Einflüsterungen der Feinde des Dampfens hören, als auf die Worte anerkannter Wissenschaftler. Die Gesetze werden in Kürze verabschiedet und nun liegt die Hoffnung nur noch bei den Gerichten, die sich in dieser Hinsicht bereits mehr als einmal als unabhängig erwiesen haben.

Wir, das ExRaucher-Team, das dieses eBook zusammengestellt hat, sind eine kleine Gruppe von „Dampf-Aktivist“, die sich um Aufklärung bemühen, versuchen Falschmeldungen und Lügen aufzudecken, um dem Dampfen in Zukunft doch noch eine Chance einräumen zu können. Gerade weil außerhalb der „Dampfer-Kreise“ viele (gesteuerte) Fehlinformationen herumschwirren und weil auch viele Raucher oder Nichtraucher, die vielleicht rauchende Verwandte oder Bekannte haben, gar nicht wissen, was es mit dem Dampfen wirklich auf sich hat, haben wir die Internet-Seite ExRaucher.org ins Leben gerufen, wo wir die Erfolgsgeschichten von Dampfern sammeln und veröffentlichen. Auf diese Storys verweisen wir auch gerne, wenn wir immer wieder die Verantwortlichen aufrufen, das Dampfen nicht zu zerstören.

Die Story-Sammlung ist inzwischen schon recht beeindruckend und zeigt, welche Chancen im Dampfen stecken. Die Geschichten räumen auch mit vielen Vorurteilen oder bösen Gerüchten auf, ohne dabei wie ein wissenschaftliches Werk zu erscheinen... es sind Geschichten aus dem Leben.

Die Storys werden grundsätzlich nur für die Internet-Seite eingereicht, wir haben aber festgestellt, dass auch eine offline lesbare Sammlung durchaus erwünscht ist, weshalb wir uns entschlossen haben, dieses eBook zu erstellen.

Wir mussten dafür von jedem Verfasser die Genehmigung einholen, sie auch im eBook zu veröffentlichen, weshalb hier nicht so viele Geschichten erscheinen, wie auf der Internet-Seite zu lesen sind. Wer künftig seine Story einreicht, kann dann aber auch gleich angeben, ob er mit einer Aufnahme ins eBook einverstanden ist. Weil mit Sicherheit noch Genehmigungen nachkommen werden und wir auch von (hoffentlich zahlreichen) neuen Storys ausgehen, wird jedes Mal, wenn fünf neue Freigaben vorliegen bzw. wenn ein Monat vergangen ist und mindestens eine neue Freigabe eingegangen ist, eine neue Auflage des eBooks erscheinen.

Nun aber genug des Vorgeplänkels! Wir wünschen allen Lesern viel Spaß beim Stöbern in den Storys. Wer selbst ein Dampfer geworden ist, sei aufgerufen, doch auch seine eigene Erfolgsgeschichte niederzuschreiben und einzureichen. Wie das funktioniert und weitere Informationen sowie Links zu zahlreichen Informationsquellen findet man auf unserer Seite <http://exraucher.org> .

Das ExRaucher-Team

Meine kleine Geschichte (1)

Hallo Raucher, Nichtraucher und Dampfer,

da meine Gesundheit, in Bezug auf den morgendlichen Husten und die permanente Atemnot beim Treppensteigen und Arbeiten immer schlechter wurde, sah ich mich vor ca. 15 Monaten nach einer Alternative um. Der Versuch mit dem Rauchen aufzuhören scheiterte kläglich. Mit Nikotinplastern, Nikotinkaugummi oder Nikotinspray wollte ich es noch nicht versuchen. Ich hatte es im Verwandtenkreis gesehen, es gab nur Probleme.

Dann entdeckte ich die Dampfgeräte (ehemals E-Zigaretten), informierte mich in einem Ladengeschäft in der Nähe, ließ mich ausgiebig beraten. Dort kaufte ich für nur 50€ meine ersten Dampfutensilien und ein wenig Liquid zum Dampfen, Erdbeere mit Menthol. Das war so lecker, dass ich an dem Wochenende nur noch 3 verteufelte Zigaretten rauchte.

Es klappte also mit dem „Reduzieren“, so hatte ich es zu Anfang vor. Die erste Woche kam und was ich zu meinem Erstaunen sagen konnte, ich hatte nur noch ganz selten das Bedürfnis zu rauchen (Teufel auch). Ganze 3 Stück waren es dann aber doch noch.

Die nächsten Wochen und Monate vergingen. Die Zigaretten wurden immer weniger. Plötzlich war der Geruch von Zigaretten nur noch eine schlechte Erinnerung.

Ich hatte es geschafft. Ich war von den Zigaretten losgekommen, für mich war ich ein Held.

ICH BIN EIN DAMPFER!

Und das bleibe ich auch.

Auch wenn mir die Politik etwas anderes vorschreiben will: TPD2 – Ich bleibe ein Dampfer. Ich will nicht mehr rauchen müssen, weil es verboten werden könnte zu dämpfen. Und ich werde es mir nicht reglementieren lassen mit mini Tankvolumen oder Liquid aus der Apotheke.

Ich bin ein Dampfer!

Ich bleibe ein Dampfer!

Andreas Wendt

Bessere Gesundheit durchs Dampfen

Von 100 auf null (2)

Ja, so ging das etwa bei mir.

Ich behauptete immer, dass ich nicht süchtig nach der Zigarette sei und diese zu meinem Genuss brauche. Ich fing mit 17 Jahren zu rauchen an und das mit „Alpenluft“, also sehr schwachen Zigaretten. Einige Jahre später war ich dann schon bei den roten Cowboys und blieb bei denen. Ich

habe die Marke nie gewechselt. Immer musste ich eine Stange Zigaretten in Reserve haben und ja, ich behauptete weiterhin, dass ich nicht süchtig war.

Aber bei jedem Ärger, bei jedem Frust und aus Langeweile „brauchte“ ich eine Zigi. Der Verbrauch stieg stetig bis ich bei ca. 25 Stück am Tag war und im Ausgang waren es dann schon mal mehr.

Gesundheitlich hatte ich keine Probleme, außer dass ich schneller außer Atem gekommen bin und ab und an den bekannten Husten.

Da ich nicht in der Wohnung rauchte, war es nicht so, dass alles nach der Zigarette roch. Doch am Abend rochen meine Kleider trotzdem von der Zigi und so langsam störte mich das.

Aber da ich ja nicht süchtig war, konnte ich doch einfach aufhören. Nein, das ging nicht, denn weder der Ärger, noch Frust hörten einfach auf. So rauchte ich weiter und dachte mir nicht viel dabei.

Dann entschloss ich mich in einem Fitnessstudio anzumelden.

Immer nach dem Training, auf dem Nachhauseweg „musste“ ich eine Zigi rauchen. Erst da gestand ich mir ein, dass ich süchtig war. Ich fand es außerdem ziemlich blöde, nach einem Training von mehr als einer Stunde, sich eine Zigi anzuzünden. Ich sagte mir, dass ich doch ziemlich süchtig und dumm war. Auch der Gestank in den Kleidern störte mich, je länger, je mehr und da war der Punkt gekommen, wo ich mir eingestand, dass ich süchtig war. Es war aber auch der Punkt, und zwar am 29.04.2012, wo ich mir sagte, ich rauche nicht mehr.

Am 30.04.2012 stellte ich fest, dass es recht gut ging, ohne die Zigarette, aber dass mir enorm was fehlt im Handling. Ich hatte immer was in der Hand.

So ergab es sich, dass ich eine Freinacht machte und im Internet stöberte, was die bekannten Präparate betrifft, von Nikotinplaster bis Kaugummi und Inhalator. Das überzeugte mich aber nicht. Am gleichen Tag musste ich noch meinen Getränkervorrat aufbessern und beim Hinfahren sah ich den Dampferladen!

Also, statt Getränke kaufen, ging ich in den Laden. Ich wurde sehr gut beraten und ging mit einer eGo-C und Liquids ohne Nikotin wieder nach Hause. Seither dampfe ich. Die Liquids mit Nikotin besorge ich mir im Ausland, da es in der Schweiz keine Liquids mit Nikotin zu kaufen gibt.

Es dauerte einige Monate, bis ich dann zu den Akkuträgern wechselte. Geraucht hatte ich ca. 4 Monate nicht mehr und dann, während zwei Monate immer drei Stück im Tag. Ich meinte, dass dies nicht so schlimm ist und ich jederzeit keine Zigaretten mehr rauchen könnte. Als ich mit der Zigi nach dem Training wieder angefangen habe, da wusste ich, dass es so bei mir nicht funktionieren kann und hörte auf zu rauchen.

Ja, das tönt nun alles einfach, war es aber nicht. Die Kopfsache war härter als ich gedacht hatte. Aber die Dampfe hat mir geholfen. Ja, und ich habe ein schönes Hobby gefunden und tolle Menschen kennen- und schätzen gelernt.

Wenn die TPD2 Art. 20 in Kraft tritt, dann ist es so, dass ich genügend Material haben werde, um weiter zu dampfen. Für wie lange? Das weiß ich nicht.

Wenn eine verschärfte Version der TPD 2 (wie z.B. in Australien) in Kraft tritt, dann werde ich Zuhause dampfen und auswärts? Ja, so blöde es scheinen mag, evtl. wieder die eine und andere

Zigarette rauchen.

Was die Raucher dann machen werden, wenn sie die Möglichkeit nicht mehr haben werden, auf die Dampfe auszuweichen? Wohl weiterrauchen, in dem ihnen noch enger gesteckten Rahmen, wie es die TPD2 vorsieht und will. Denn die TPD2 reguliert im Art.20 das Dampfen, in der ganzen Gesetzgebung wird das Rauchen reguliert, und zwar so, dass jeder Raucher seine Freiheit verlieren wird und wegen Art. 20 keine Chance mehr haben wird, auf das Dampfen umzusteigen.

Vita Porfido, Schweiz

Vom passionierten Raucher zum Genussdampfer (3)

Ende 2011 stolperte ich vermehrt über den Begriff „E-Zigarette“ und ich hatte schlicht keine Ahnung, was das ist. Ich war passionierter Raucher (Zigaretten, Tabakpfeife, gute Zigarren, Zigarillos) mit ordentlichem Konsum. Aufhörversuche (allesamt erfolglos) hatte ich in den über 30 Jahren Raucherkarriere einige hinter mir. Zu der Zeit wollte ich das Rauchen nicht unbedingt aufgeben, obwohl ich schon die gesundheitlichen Beeinträchtigungen (Atemnot, nahezu verlorener Geruchs- und Geschmackssinn und Blutdruck) spürte. Ich war aber das, was man sich unter einem „Genussraucher“ vorstellt.

Ich erkundigte mich dann bei jemanden, der das Rauchen (und damals sogar auch das Dampfen) mit den „E-Zigaretten“ aufgeben konnte. Ich fragte, ob das denn funktionieren würde, er antwortete, dass es klappt, ich mir aber keinen „Schrott“ besorgen soll. So kam mir noch 2011 eine eGo-T ins Haus und ich schaffte den Umstieg 1:1 innerhalb weniger Tage. Auch das Dampfen wurde für mich zum Genuss und zum Hobby.

Ich bin „Genussdampfer“!

Anfangs startete ich (als Extremraucher) mit Liquids, die 24 mg Nikotin pro ml Liquid enthielten (die eGo war von der Leistung auch nicht der Kracher, seinerzeit aber immerhin aktueller Stand der Technik) und ich bin inzwischen bei 2 mg/ml angekommen. Das habe ich aber nicht angestrebt, sondern hängt damit zusammen, dass ich nicht so viel Nikotin brauche und meine Dampfgeräte natürlich deutlich moderner und leistungsfähiger sind.

Schon kurze Zeit nach dem Umstieg konnte ich feststellen, dass sich Geruchs- und Geschmackssinn wieder erholten. Heute halten meine Gewürzstreuer beim Kochen viel länger als zu Raucher-Zeiten. Ich nehme Gerüche ganz normal und sensibel wahr... herrlich. Auch die Kurzatmigkeit verschwand nach wenigen Monaten... kein Gekeuche mehr beim Rennen oder Zwangspausen beim Treppensteigen. Auch mein Arzt stellte recht schnell fest, dass sich meine Lungenfunktion verbesserte und auch mein Bluthochdruck bei Weitem nicht mehr so dramatisch war.

Nicht nur für mich, sondern auch für die Menschen in meiner Umgebung kam hinzu, dass der Gestank weg war. Die Kleidung, die Wohnung, das Auto... nichts stinkt mehr nach

„Aschenbecher“. Und Gardinen und Tapeten danken mir den Umstieg auch durch fehlendes Vergilben. Ich gefährde auch meine Mitmenschen nicht, weil sie durch das Dampfen nicht belastet werden (es gibt Raumlufgutachten, die eine Gefährdung Dritter ausschließen).

Insgesamt hat der Umstieg auf das Dampfen mir und meinen Mitmenschen gutgetan und ich genieße es, heute zu dampfen, weil ich es will. Eine Rückkehr zum Tabakrauchen kommt für mich nicht infrage.

Nun haben sich aber eine Menge Leute in den Kopf gesetzt, mich dahingehend erziehen zu wollen, auch das Genussdampfen aufzugeben. Sie fragen mich nicht, ob ich das möchte, sie „sorgen sich für und um mich“. Danke... aber das brauche ich nicht... ich bin schon groß und kann auf mich selbst aufpassen.

Wird die TPD2 1:1 umgesetzt, so wird mich das persönlich nicht unmittelbar treffen, denn ich habe vorgesorgt und bin mit allem was ich brauche, aber dann nicht mehr bekomme, so versorgt, dass ich dampfen kann, bis ich über 100 Jahre alt bin. Sollte es sich jedoch ergeben, dass ich etwas übersehen habe und ich mir nach Inkrafttreten des Gesetzes etwas organisieren muss, dann werde ich gezwungen, dies über illegale Kanäle (mit all den sich daraus ergebenden Risiken) tun. DAS würde ich aber tun, denn die Rückkehr zum Tabakrauchen schließe ich völlig aus, meinen Genuss lasse ich mir aber nicht von jemanden nehmen, der – scheiße nochmal – nicht das Recht dazu hat, sich in meine persönliche Freiheit einzumischen. Wir sprechen ja nicht von illegalen Designer-Drogen, sondern vom Konsum von Nikotin.

Käme es zu einer Regulierung, die den australischen Verhältnissen nahekommt (Verbot des Besitzes nikotinhaltigen Liquids), dann werde ich mich nicht darum scheren... dann bin ich halt ein „Illegaler“.

Was mich aber besonders traurig macht ist, dass allen umsteigewilligen Rauchern (selbst wenn sie es heute vielleicht noch nicht wissen) der Umstieg extrem schwer, wenn nicht sogar unmöglich gemacht wird.

Wenn mich heute ein Raucher nach dem Dampfen fragt, so gebe ich gerne Auskunft, verweise auf Informationsquellen und helfe gerne auch beim Umstieg. Das wird dann nicht mehr möglich sein. Diejenigen, die sich so sehr um unser aller Gesundheit besorgt sind, haben es dann zu verantworten, dass ein Raucher, der sich Stück für Stück mit dem Rauchen umbringt, dies weiter tut, weil es keine Alternative zum Genuss mit deutlich weniger Gesundheitsgefährdung für sie mehr gibt.

Daniel „PepeCyB“ Hagemeister-Biernath, Magyarország

Wie kam ich zum Dampfen? (4)

Eines Montags kam meine Freundin, selber schwere Raucherin mit zwei Päckchen am Tag, mit der Idee, eventuell zu dampfen. Sie war am Wochenende vorher bei Bekannten und hatte es da getestet. Wie sie so ist, gleich ab ins tiefe Wasser und eine Luxusdampfe geordert. Tja, ich als Skeptiker erstmal ein Anfängerteil mit Automatikakku für 35€ online geordert. Dazu noch ein paar Liquids

zum Probieren.

Zur Sicherheit natürlich Tabakaroma mit 18mg/ml und ein paar Fruchtaromen. Mittwoch kamen die Geräte schon, gleich befüllt und losgedampft. Tja, Donnerstag war dann der große Probier- und Testtag. Am selben Tag hat meine Freundin das Rauchen aufgegeben und auch nie mehr eine Kippe angefasst!

Bei mir hat es zwei Wochen länger gedauert, schließlich hatte ich noch ein volles Päckchen Tabak zu Hause. Dafür habe ich die ganzen zwei Wochen gebraucht. Normalerweise wären die 40gr Tabak an einem Tag weg gewesen! Innerhalb von 12 Stunden war ich runter von vierzig Selbstgedrehten auf lächerliche vier Stück pro Tag.

Einen Monat nach der völligen Rauchfreiheit habe ich meinen Nikotingehalt im Liquid auf 12mg reduziert. Noch einmal einen Monat später auf 9mg, die ich bis vor einem Monat hatte. Inzwischen dampfe ich selbst gemischtes Liquid mit 6mg/ml und werde das dieses Jahr bestimmt auf 3mg/ml reduzieren. Eine bessere Reduzierung bis auf 0 Nikotin kann ich mir gar nicht vorstellen.

Und das, obwohl ich sehr skeptisch war und mir das Rauchen gar nicht abgewöhnen wollte. Es ist einfach so gekommen! Seitdem rieche ich wieder, meine Schleimhäute sind frei, die Geschmacksnerven haben sich erholt und ich komme problemlos, ohne Atemnot, hoch in den Weinberg hinter meinem Haus. Früher hätte ich das erst gar nicht probiert, da wäre Treppensteigen schon eine Herausforderung gewesen.

Es wäre eine Katastrophe, wenn die TPD 2 und insbesondere §20, in der bisherigen Form umgesetzt würde! Damit würde man aussteigewilligen Rauchern jede Chance verwehren. Eigentlich sollte doch klar sein, dass die um mind. 95% weniger schädliche Alternative zur Zigarette eher gefördert werden müsste. Stattdessen wird sie in den Medien und durch unwissende Politiker verteufelt.

Beim Dampfen wird kein Tabak verbrannt, es entsteht kein Teer und auch nicht die mehreren tausend Schadstoffe einer normalen Zigarette. Eigentlich sollte die Politik diese Art des Nikotingenusses, allein schon im Rahmen Schadensbegrenzung, willkommen heißen. Das ist eine geschichtlich einmalige Chance, Millionen von Rauchern das Leben zu retten.

Mit der TPD 2 in der bisherigen Form wäre das unmöglich! Raucher würden Raucher bleiben und hunderttausende von Dampfern würden wieder zur Kippe greifen. Ist das wirklich im Sinne des Volkes? Wohl kaum, also weg mit der TPD 2 und ganz besonders § 20. Das käme einem Verbot des Dampfens gleich und würde außerdem einen aufstrebenden Wirtschaftszweig mit tausenden von Existenzen zerstören!

Seit knapp neun Monaten bin ich jetzt tabakfrei und will es auch bleiben!

Vielen Dank, Rainer Tielo

Ich habe aufgehört zu Rauchen (6)

Seit meiner frühesten Jugend habe ich geraucht. Mindestens ein Päckchen Zigaretten pro Tag. Vor ein paar Jahren starb mein geliebter Mann an einem Krebs an der Lungen-Pleura. Auch er war Raucher. Wir waren unzertrennlich bis zu seinem schrecklichen Tod.

Nachdem ich mich drei Jahre später wieder ein Mal zu einem Lächeln durchringen konnte und mich wieder in die Gesellschaft wagte, entschied ich mich, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich habe Nikotinpflaster, Kaugummis, Lutschtabletten mit Nikotin genommen, doch hatte ich schlaflose Nächte. Ich hielt ca. einen Monat durch, bis ich mich wieder an einem Glimm-Stängel entspannen wollte und somit wieder angefangen hatte zu Rauchen. Es war alles ohne Erfolg.

Auf der Terrasse sitzend, eine Tasse Tee oder Kaffee, träumen, entspannen und über mein Leben sinnieren, herrlich, bei einer Zigarette! Nein, das lasse ich mir nicht nehmen! Dieses Ritual tut mir gut.

Mit Freunden zu diskutieren, persönlich oder am Telefon mit einer Zigarette dazu, nein, das nimmt mir niemand weg.

An der Buchhaltung zu sitzen, hirnieren, Zahlen hin- und herschieben mit einer Zigarette in der Hand, das gehört mir alleine und das nimmt mir niemand.

Spazieren, die Natur bewundern, mich nach vielen traurigen Jahren wieder mal so richtig zu freuen, in Gedanken bei meinem Liebsten, nein, das nimmt mir niemand.

Zu jeder Pause, gehörte eine Zigarette. Klar!

Seit mehreren Jahren bin ich in Behandlung wegen chronischen Stimmbandproblemen und Entzündungen im Rachen. Begleitet mit einem schrecklichen Husten. Nach Möglichkeit habe ich mich zurückgezogen, damit niemand mich Husten hört.

Im November 2014 war ich wieder mal bei einer Ärztin, welche mir u.a. ein paar Übungen zeigte, um den Kehlkopf, Kiefer und Rachen zu entspannen. Stimmtherapie hatte ich bereits vorher für meinen Redeberuf. Sie hörte mich husten und sagte: „Hören Sie doch auf zu Rauchen!“

Unbeeindruckt setzte ich mich auf und entschied bewusst, sie zu überhören, denn niemand nimmt mir das weg. Während wir den nächsten Termin ausmachten, schrieb sie mir drei Adressen auf die Visitenkarte, bei denen es ums Dampfen geht. Ich fragte nach, was ist das? Sie erklärte mir, dass ihr Lebenspartner geraucht hatte und jetzt nur noch dampft, es gehe ihm sehr gut und sie wäre sehr glücklich darüber. Ich fragte sie: „Ist das nicht schädlich?“ Sie sagte: „Das kann man nicht vergleichen. Probieren Sie es, es lohnt sich für Sie!“

Zuhause angekommen, suchte ich diese drei Adressen auf und las fast alles über das Dampfen mit solchen Geräten. Ich konnte mir tatsächlich vorstellen, alle meine Rituale und Gedanken behalten zu dürfen. Niemand nimmt mir etwas weg und ich verliere nichts, wenn ich dies einfach Mal versuche.

Gedacht, getan, ich kaufte mir so ein Gerät mit einer Reserve dazu und versuchte zu dampfen. Habe mich intensiv damit auseinander gesetzt und es beruhigte mich.

Seit diesem Tag, nach dem Besuch bei dieser Ärztin, habe ich nie mehr eine Zigarette in die Hand genommen.

Ich bin gerettet und bin jetzt Nicht-Raucherin. Nach diesen acht Monaten Zigaretten-Abstinenz ist mein Husten vollkommen verschwunden! Beim großen Lungentest habe ich sehr gut abgeschnitten. Mein Herz/Kreislauf wurde untersucht, alles bestens.

Inzwischen habe ich ein paar schöne Geräte und bin mit dem Nikotin-Level bereits massiv herunter, da mir niemand etwas weggenommen hat und ich selber entscheiden durfte, was ich hergebe.

Es geht mir gesundheitlich sehr gut. Für mich ist das Dampfen eine wunderbare Lösung. Sollte es tatsächlich so weit kommen, dass der Gesetzgeber, das elektrische Dampfen einschränkt und/ oder in irgendeiner Weise versucht so zu limitieren, dass es nicht mehr schmeckt, so weiß ich nicht, wie ich mich verhalte. Ich habe keine Lösung.

Meine Kreativität, meine Rituale, meine Kommunikation mit Freunden, mit etwas in der Hand, was mir schmeckt, mich wohlfühlen lässt, gebe ich nicht her ... deshalb befürchte ich, dass ich wieder – ich wag es gar nicht auszusprechen – mal eine Zigarette probieren würde. Lieber nicht!

Erika Z., Schweiz

Vom Raucher zum Dampfer (7)

Im Mai 2012 hatte mein damaliger Lebensgefährte eine Bypass-Operation. Es wurde ihm nahegelegt, sofort mit dem Rauchen aufzuhören. Ich rauchte bis dahin, seit ich 16 Jahre alt war, im Schnitt eine Packung Zigaretten am Tag, 24 Jahre lang. Ich dachte schon länger ans Aufhören, nahm es mir immer wieder vor, wenn abends im Bett das Rasseln und Pfeifen meiner Bronchien unüberhörbar war. Aber ich schaffte es einfach nicht.

Aus der Situation heraus dachte ich: „Wenn jetzt mein ehemaliger Lebensgefährte aus dem Krankenhaus kommt und nicht rauchen darf, und ich rauche weiter, dann geht das doch nicht!“ Das nahm ich zum Anlass, und habe am Abend, bevor er das Krankenhaus verließ, meine vorerst letzte Zigarette geraucht.

Es war hart, mir fehlte das Ritual vom Anzünden und Rauchen einer Zigi sehr. Nach zwei Wochen war der Drang zu rauchen so stark, dass ich zu einem Kiosk fuhr, um mir Zigaretten zu kaufen. Dort sah ich eine Zigaretten-ähnliche E-Dampfe, und obwohl sie mit 45CHF hart zu Buche schlug, dachte ich, da ist ja nicht mal Nikotin drin (da in der Schweiz der Verkauf, nicht aber der Konsum verboten war) das könnte eine Alternative sein. Und so kam ich zu meiner ersten Dampfe.

3 Jahre lang dampfte ich nun, meine Geruchs- und Geschmacksnerven haben sich prima erholt, ich habe wieder Luft und viel mehr Power. Das Rasseln und Pfeifen der Bronchien ist Geschichte. Es kamen neue und bessere Geräte dazu, Selbstwickler und Akkuträger. Ich dampfte heute mit ca. 4-5mg Nikotin. Ab und zu rauche ich noch eine Zigarette, ca. 2-4x im Monat, die ersten 2 Jahre gar nicht. Aber was ist das schon, im Vergleich zu vorher!

Wenn sich nun die Gesetze ändern und Verbote ausgesprochen würden, dann wäre es für mich und vielen anderen ganz schwer, nicht wieder zur Zigarette zu greifen. Erwachsene Personen sollten auch so behandelt werden, als mündige Menschen, die fähig sind, die Eigenverantwortung für sich selbst zu tragen, mit dem was sie tun oder lassen. Wenn die ganze Geschichte dem Tabakmonopol überlassen wird, würden Tausende von Arbeitsplätzen in einer schon bestehenden Branche in Europa und weltweit verloren gehen, und in mir den Anschein einer riesen Farce erwecken.

Corinne Flückiger

Unverhofft kommt oft (8)

Zum ersten Mal mit dem Dampfen kam ich ca. 2011 in Kontakt. Meine Mutter hatte einmal mehr versucht, das Rauchen aufzugeben und war gescheitert.

Vom Weihnachtsmarkt vor Ort brachten mein Vater und meine Schwester mehrere „ominöse Pakete“ mit – darin enthalten war ein doppeltes Starterset, der seinerzeit aktuellen Ego-T nebst Zubehör und einigen Liquids.

Meine Mutter war anfangs skeptisch, genau wie mein Bruder und ich (wir waren alle schon lange den Glimmstängeln verfallen und rauchten über Jahre zwischen einer und zwei Packungen täglich), wollte es „mit den Dingen“ aber versuchen. Gemeinsam tüftelten wir an jenem Abend die Funktionsweise der Geräte aus und dampften unsere ersten, zugegeben recht unbeholfenen Züge.

Die folgenden Monate blieb Mutti eine Weile am Ball, wurde schnell wieder Dual-Userin und letztlich landeten die Ego-Ts leider im Schrank, wo sie in Vergessenheit gerieten.

Jetzt, seit Mitte 2014, war ich nach wie vor starker Raucher, mein halbes Leben bis dahin; eine Packung Drehtabak (40g Inhalt) zog ich mir tagtäglich in die geschundene Lunge.

Ans Aufhören dachte ich dann und wann schon mal, da mein morgendlicher Husten allmählich wirklich lästig wurde und ich bei grassierenden Grippewellen auch immer besonders lange und heftig betroffen war, von der allgemeinen Fitness ganz zu schweigen.

Ernsthafte Versuche in Richtung Abstinenz gab es bis dahin nicht.

Zu jener Zeit änderte sich quasi beruflich einiges bei mir, so dass ich mich mit einem Haufen neuer Menschen um mich herum auseinandersetzen musste.

Tja, und einer dieser Menschen war zufällig Dampferin.

Durch sie bin ich wieder hellhörig und aufgeschlossen dem Thema gegenüber geworden. Sie hat mir einige Internetadressen genannt, wo ich mich informieren könne und so habe ich die darauf folgende Zeit wochenlang das Netz nach Infos zum Dampfen durchforstet, wurde fündig und bestellte mir im September 2014 schließlich ein EVOD2 Starterset. Liquids gabs im Shop vor Ort und die ersten Tage gingen echt prima von der (Dampf-) Hand.

Komplett das Rauchen aufzuhören war anfangs noch nicht drin, so dass ich mich als Dual-User durchschlug, mal mehr, mal weniger erfolgreich.

Dann, im Oktober, war mein kleiner Bruder zu Besuch, kostete die EVOD2 und war sofort angetan.

Ich hatte gerade eine „nur Rauchen“ Phase und überließ ihm eines meiner Geräte und passendes Liquid. Eine Woche später rauchte er schon die gesamte Woche nicht und blieb dabei. Ich dachte mir: „Moment, das kann ich auch!“ – vermachte ihm also das komplette Starterset und holte mir technisch ähnliche Tanks und zwei stärkere Akkus. Ging schon besser, aber der letzte Funken sprang erst Anfang Dezember über, als ich morgens meine letzte Selbstgedrehte rauchte. Der allseits bekannte Nautilus Mini-Tankverdampfer machte den Unterschied für mich; dieser ist inzwischen quasi auch Geschichte, denn alsbald begann ich mit dem Selbstwickeln und so wird es auch bleiben.

Und auch unsere Mutter weilt nicht mehr auf der dunklen Seite der Tabakmacht, sondern dampft seit Weihnachten genüsslich ihre fünf oder sechs Emows, ausschließlich.

Uns allen (auch viele Freunde und Bekannte sind inzwischen Dampfer) geht es gesundheitlich bedeutend besser, wir genießen jetzt nur noch unsere lieb gewonnenen Dampfen, stinken nicht mehr und sind uns einig, dass es besser hätte nicht laufen können – außer vielleicht, noch früher die Möglichkeiten des Dampfens erkannt und genutzt zu haben, was mich zum abschließenden Absatz bringt:

Diese Möglichkeiten, das Erkennen und Nutzen dieser erwiesenermaßen weitaus weniger schädlichen Alternative zum Rauchen wird sehr vielen Menschen durch die Umsetzung der TPD2 erheblich erschwert werden, wenn nicht gar unmöglich gemacht.

Und das wäre eine wirklich dramatische Fehlleistung der europäischen Politik und ihrer Mitgliedstaaten, in jeglicher Hinsicht!

Ich kann nur hoffen, dass unabhängige Gerichte zu gegebener Zeit gewisse Regulierungen relativieren oder aufheben werden.

Hoffentlich ist es dann noch nicht zu spät.

Jens „schmocke“ Schenten, Nordrhein-Westfalen

Hallo Leben, Du hast mich wieder! (9)

„Hallo Raucher, Ex-Raucher, Nichtraucher und glückliche Dampfer! Hallo Leben, du hast mich wieder!“

Meine Raucherlaufbahn verlief vermutlich so, wie bei den meisten Rauchern. Tabakqualm und rauchende Menschen (junge und alte) begleiteten mich durch meine gesamte Kindheit. Ich kann mich an kein Familienfest erinnern, an dem nicht die Umgebung eingenebelt wurde. Meine Eltern rauchten sogar im Auto, während ich auf dem Rücksitz saß. Heute würde man solchen Eltern vermutlich das Sorgerecht entziehen. Ich selbst versuchte mich mit ca. 8 Jahren an der Raucherei. Mit Freunden hatte ich dickere Grashalme abgeschnitten und diese dann „gepafft“. Kurze Zeit später fing ich dann an, meinen Eltern immer wieder mal eine Zigarette zu klauen und heimlich zu Rauchen. Das ging dann so weiter bis ich etwa 14 Jahre alt war. Von diesem Zeitpunkt an rauchte ich ca. 1 Packung Zigaretten tgl. Als junger Erwachsener kamen dann noch viele Partys, lange

Nächte, noch mehr Zigaretten und Alkohol hinzu. Das ich diese Jahre überlebt habe, grenzt schon an ein Wunder.

2006, ich war gerade 38 Jahre alt und hatte gefühlte 100x versucht mit dem Rauchen aufzuhören, verstarb meine Mutter an Lungenkrebs. Ein wahrhaft schreckliches Sterben und unbeschreibliches Leid. Am Sterbebett versprach ich ihr mit dem Rauchen aufzuhören. Ich werde ihre Worte nie vergessen. Sie sagte: „Davon habe ich jetzt auch nichts mehr!“

Ende 2006 kam ich erstmals mit einem E-Dampfgerät (vorm. E-Zigarette) in Berührung. Ein Arbeitskollege nutzte eine Dampfmaschine und ich war sofort davon begeistert. Ich informierte mich bei ihm und saugte Infos, wo es nur ging. Da das Dampfen zu dieser Zeit noch nicht verbreitet war, besorgte ich mir meine erste eGo (ich glaube es war die eGo T) aus einem spanischen Webshop. Auf diese Geräte musste man noch vorgefüllte Depots aufstecken, die immer wieder ausliefen und alles einsauten. Auch waren die Akkus nicht gerade der Hit. Meine anfängliche Euphorie verflog ziemlich schnell. Ich legte die Dampfmaschine wieder in die Schublade und rauchte munter weiter. Mein Körper zeigte mir jetzt aber, dass das Rauchen nicht spurlos an ihm vorbeigegangen war. Ich konnte keine 2 Stockwerke mehr Treppen steigen, ohne dass ich eine Pause einlegen musste. So konnte es nicht weitergehen. Die noch vorhandene E-Dampfmaschine kam immer wieder mal zum Einsatz, wenn ich mich für länger in Örtlichkeiten aufhielt, in denen absolutes Rauchverbot herrschte.

So ganz aus meinem Sinn ist das Dampfen also nie geraten. Mein Arbeitskollege dampfte übrigens immer noch, auch wenn er hin und wieder zur Zigarette griff. Aber immerhin, er hat es über Jahre durchgehalten. Ich dachte mir: „Was er kann, das schaff ich auch!“ Vor etwa 9 Monaten beschloss ich dann mit dem Rauchen aufzuhören. Komplette -Ohne Wenn und Aber. Nur so konnte es für mich funktionieren. Was die technischen Neuerungen auf dem Dampfgerätemarkt anging, war ich ja noch immer auf dem Laufenden. Und wie begeistert viele Dampfer in div. Foren schrieben, konnte ich tgl. lesen.

Von meiner Partnerin hatte ich noch einen Amazon-Gutschein und setzte diesen in Akkuträger, Akkus, Ladegerät, Verdampfer, Liquids und div. Verschleißteile um. 2 Tage später lag das Paket vor mir. Es war so weit. Ab diesem Moment begann ein „N E U E S L E B E N“ für mich und meine Umwelt. Ich rauche jetzt seit 8,5 Monaten nicht mehr und habe das Rauchen auch noch keinen Moment vermisst. Ich bin so froh darüber, ich kann es gar nicht beschreiben. Und mein direktes Umfeld gibt mir nur positives Feedback.

Mittlerweile habe ich meine Erfahrungen und Kontakte gebündelt, und als überzeugter Dampfer einen Online-Shop eröffnet. So kann ich meine Erfahrung weitergeben, Dampfinteressierte beraten und bleibe technisch auf einem gehobenen Stand.

Sollte TPD2 so kommen, wie es viele befürchten, wäre das bestimmt das Ende meines kleinen Online-Shops. Mich persönlich trübe diese politische Entscheidung weniger. Bedingt durch die Lagerhaltung meines Shops und gezielte Vorratskäufe an nikotinhaltigen Liquids und E-Dampfgeräten, habe ich bis an mein Lebensende ausgesorgt. Ich werde nie wieder Rauchen!

Arne S. / Bayern

„Wie Einer auszog, das Dampfen zu lernen (und mit dem Rauchen aufzuhören!!)“ (10)

So ähnlich heißt ein bekanntes Märchen und auch ich dachte vor 1 Jahr + 3 Monaten noch: „Ach wäre das märchenhaft, wenn ich doch nur die Finger von den Kippen lassen könnte.“ Aber länger als 3 Wochen Abstinenz habe ich nie geschafft, trotz Nikotinplaster / -kaugummi etc. Und die jeweiligen 5 kg. Gewichtszunahme trage ich heute noch mit mir herum. 40 Jahre Qualmerei erzeugen doch ein klein wenig Sucht, und darüber hinaus eignet man sich in dieser langen Zeit viele kleine Gewohnheiten an, die man natürlich nicht mehr missen möchte. Zum Beispiel die erste Fluppe nach dem Frühstück, „ach tut die gut“, da freut man sich schon abends, wenn man ins Bett geht, drauf. Oder auch nach dem Essen, zum Kaffee, beim Grillen, zu `nem Bier/Wein/Limo/Milch etc., oder „last but not least“, die viel beschworene „Zigarette danach“. Auf all das müsste ich ja auch verzichten, dieser Genuss fiele weg, und wenn ich daran dachte, tat sich ein riesengroßes Loch auf und ich bekam einen Schweißausbruch und Angst. Auf diesen Schrecken musste ich mir dann immer erst mal eine anzünden!

Und schon war er wieder da, dieser verdammte Raucherhusten, der mir morgens schon vor dem Zähneputzen die Tränen in die Augen trieb. Inzwischen wurde es auch tagsüber schon lästig. Und abends im Bett hatte ich so einen Juck- und Hustenreiz auf der Lunge. Nicht schön!! Auch die zunehmende Kurzatmigkeit fiel mir immer mehr auf. Tja, 20 – 25 Zigis pro Tag, 40 Jahre lang fordern ihren Tribut. Aber ganz aufhören wollte ich eigentlich nicht, nur „reduzieren“.

Und dann kam der Tag, der alles verändern sollte.

Anfang März 2014 war ich bei einem Freund zum Kaffee. Er (auch Raucher) legt mir eine sog. E-Zigarette hin und meint nur: „Probier mal!“ Ich habe ihn ausgelacht, „das kann doch nichts Vernünftiges sein!“ „Nun probier' doch erst mal, schmeckt wie `ne Zigarette, ist echt gut“, meint er. Ich nehme einen Zug und....muss erst mal wie verrückt husten. Jetzt konnte er lachen. Nach 3 - 4 Zügen war der Husten vergessen, der Geschmack war toll und erst der Flash....sensationell. Es stellte sich heraus, dass mein Kumpel sich ein Doppel-Set und diverse Liquids mit 18mg Nikotin in verschiedenen Geschmackssorten besorgt hatte. Wir haben alle ausprobiert. Ich war so begeistert, dass ich gleich meinen ersten „Fehler“ begangen habe, nämlich in den erstbesten Tabakladen zu fahren, um dort für teures Geld eine kleine (450mAh) E-Dampfe, Ladegerät und Liquids zu erstehen. Ich bereue es dennoch nicht. Denn aus solchen kleinen Fehlern lernt man. Jetzt hatte ich meine kleine Dampfe bei mir, mit dem Rauchen wollte ich eigentlich nicht ganz aufhören. Nur reduzieren, damit sich das mit dem blöden Husten legt.

In den ersten Tagen hat das auch sehr gut funktioniert. 4 - 6 Stunden konnte ich mit der Dampfe überbrücken, den Rest des Tages mit 5 - 6 Zigis. Nach einigen Tagen habe ich mir dann ein EVOD-Set von Kanger zugelegt. Oh, die hatten ja schon 650mAh und das gleich zweimal. Jetzt hatte ich schon 3 Geräte und kam damit gut über den Tag. Das Liquidsortiment wurde auch ausgebaut, von Tabak über Frucht zu Nussigem. Die Geschmacksvielfalt tat mir gut und weckte meine Neugier, was es denn so alles gibt. Ein richtiger Abenteuerspielplatz für Erwachsene. Einmal habe ich 30 verschiedene Pröbchen zu je 1 ml bestellt und mich auf die Lieferung wie ein Schneekönig gefreut. Wie ein kleines Kind vor der Bescherung zu Weihnachten (dieses Gefühl hatte ich beim Kauf einer neuen Packung Zigaretten nie!!). Der sog. HWV (Haben-Will-Virus) hat sehr früh eingesetzt, ist inzwischen aber äußerst befriedigt und flackert nur noch gelegentlich auf.

Es kam der 19. März 2014, ich hatte den ganzen Tag noch keine geraucht. Ja, ich hatte noch nicht mal daran gedacht, geschweige das Bedürfnis verspürt. Immer schön an meinem „Nuckelchen“ gesaugt und gedampft. Spät abends fiel mir diese Situation dann auf. „Hey, einen ganzen Tag ohne Kippen ausgehalten, das muss „belohnt“ werden!“. Darauf eine Zigarette und“Igitt, wie schmeckt das denn???? Zum Kotzen !!! Und `nen Flash gab es auch nicht.“ Also habe ich alle Rauchtensilien in den Keller verbannt (zunächst mal, man weiß ja nie). In den kommenden Monaten habe ich überhaupt nicht an Zigaretten gedacht. Das Internet bot mir reichlich Info-Quellen um mich mit der Dampferei zu beschäftigen. Ich fing an mir meine Liquids selbst zu mischen, kaufte neue Verdampfer + Akkus und begann irgendwann auch mit diesen sog. Selbstwickelverdampfern zu experimentieren. Experimentieren ist überhaupt das Stichwort. Beim Dampfen gibt es soooo viel zu entdecken + auszuprobieren. Nahezu grenzenlos. Jedenfalls wurde meine Kellerbar kurzer Hand in ein Misch- + Wickellabor umfunktioniert und darf nunmehr auch nur noch durch „qualifiziertes Personal“ = moi betreten werden.

Zwischenzeitlich wurde ich vermehrt von Bekannten, Freunden und Kollegen angesprochen, was ich denn da „rauche“. Hunderte von Stunden im Internet haben bei mir einen soliden Wissensgrundstock erbracht, sodass ich guten Gewissens diese Infos an ernsthafte Interessenten weitergeben konnte. Von ca. einem Dutzend, mit denen ich gesprochen habe, sind bis auf 2 alle von den Pyros weg. Ein Kollege hat inzwischen sogar mit dem Dampfen aufgehört und meinte letztlich zu mir, er sei mir ein Leben lang dankbar. Das macht mich natürlich ein bisschen stolz und freut mich ungemein. Denn gute Beratung + Information sind m.E. das A + O, wenn jemand ernsthaft + dauerhaft mit dem Rauchen aufhören will.

Nach ca. einem ¼ Jahr problemloser Rauchabstinenz, war ich mal wieder in meinem Keller und mir fielen die alten Rauchtensilien in die Hände. „Ab in die Tonne damit“ dachte ich, „denn morgen ist Müllabfuhr“. In dieser Nacht hatte ich einen Albtraum: Ich träumte, ich hätte bereits 3 -4 Zigaretten geraucht (so viele Kippen lagen im Ascher) und ich rauchte schon wieder eine. Dabei dachte ich: „Verdammt, die schmecken doch eigentlich überhaupt nicht, warum hab' ich bloß wieder damit angefangen?“ Die Dampferei war gerade für die Katz!. Und dann bin ich schweißgebadet aufgewacht und dachte bloß: „Gott sei Dank, es war nur ein Traum!“

Tja, und wie ist der Status quo heute? Eigentlich nur positiv. Mein Raucherhusten war schon nach einer Woche weg. Ich kann voll durchatmen, keine Kurzatmigkeit. Die Kondition (in jeder Hinsicht !!) ist deutlich besser. Ich fühle mich bombastisch. Ich/meine Klamotten/Auto/Wohnung etc. stinken nicht mehr nach Rauch. Ich dampfe (inzwischen 6mg Nikotin) was das Zeug hält, auch während des Fernsehfilms und nicht nur in der Werbepause auf dem Balkon. Habe kein Gramm Gewicht zugelegt!! Konnte alle meine lieb gewonnenen Gewohnheiten mittels Dampf statt Rauch beibehalten. Außerdem spare ich ca. 90% der bisherigen „Rauchkosten“, auch wenn der „Einkaufsvirus“ sich mal wieder durchsetzt. Inzwischen habe ich meine Lieblingsliquids entdeckt (Tabak ist definitiv nicht dabei, dampfe ich nicht mehr!) und das Dampfen mit dem ganzen Drumherum ist sowohl zu einem Genussmittel, als auch zu einem Hobby geworden. In der Community des Dampfer-Boards habe ich tolle, nette Menschen kennengelernt. Die Kommunikation ist von spannend über lehrreich bis hin zu unterhaltsam, ich möchte es nicht missen.

Ja, ich gebe es offen zu: Ich bin von einer Sucht in die nächste „gestolpert“. Aber diese (Dampf-) Sucht ist nicht annähernd so gefährlich, schädlich, gesundheitsbeeinträchtigend – schlichtweg – negativ- wie die Erste.

Ich wüsste nicht was ich täte, wenn ich von heute auf morgen nicht mehr dampfen dürfte/könnte.

(Was würden Frauen tun, wenn es ab morgen verboten wäre, Schuhe zu tragen?)

Aber in diese Verlegenheit werde ich niemals kommen. Denn ich habe bis zu meinem „irdischen Abgang“ vorgesorgt.

Sehr leid tut es mir für all diejenigen Raucher, die aufhören möchten, evtl. in der Zukunft, aber nicht mehr in den Genuss dieses sensationell wirksamen Mittels kommen werden, weil einige engstirnige Politiker und Lobbyisten auf EU- und bundesdeutscher Ebene zu kleinkariert und ignorant sind, um dieses Potential auf lange Sicht zu erkennen. Beeinflusst durch die Tabak-, Pharma- + Apothekenlobby, und getrieben durch den schlichten Mammon (Tabaksteuer) werden sie durch die Umsetzung der TPD2 Art.20 allen aufhörwilligen Rauchern den optimalen Weg zu einem rauchfreien Leben verbauen.

Und das alles noch unter dem Rechtfertigungsdeckmäntelchen des Jugendschutzes.

Traurig, traurig, traurig.

Kurt „Holzwuermle“ Lardi
Waldkirch

Tabakzigarette? Never ever! (11)

Als „Passivraucherin“ aufgewachsen – mein Vater war ein starker Raucher, meine Mutter eher eine Gelegenheitsraucherin – bin ich fast automatisch zur Raucherin geworden. Nicht viel, aber dafür halt lange genug. Nach fast 30 Jahren wollte ich damit endlich aufhören.

Mein erster Versuch war eine elektrische Zigarette, die aussah wie eine echte Zigarette. Das muss so im Jahre 2012 gewesen sein. Der Geschmack war gruselig, und vor allem musste das Liquiddepot immer schnell wieder erneuert werden. Es dauerte nicht lange, und ich gab es auf.

Etwa 1 Jahre später entdeckte ich im Internet einen Shop, der ein anderes Produkt empfahl. Es war die Joyetech eGo C. Das war in meinen Augen eine echte Entwicklung. Mit diesem Gerät verringerte ich zumindest meinen Drang nach „echten“ Zigaretten. Nachdem ich mich immer mehr für die „Dampferei“ interessierte und dank des Internets auch immer mehr Informationen bekommen habe, wurde mein Wunsch nach „richtigen“ Dampfgeräten größer. Die Akkuträger sollten mehr Leistung geben und auch länger „durchhalten“. Kurzum... ich wollte mehr!

Im Internet gesucht, und ein für mich ansprechendes Forum gefunden -> dampfer-board.de

Hier bekam ich Antworten auf meine Fragen, bekam Tipps und Hinweise, mit denen ich mittlerweile eine gute „Ausrüstung“ habe. Seit über einem Jahr bin ich „Exraucher“ und stelle fest, dass sich Geschmacks- und Geruchssinn wieder „rehabilitiert“ haben. Die Kondition hat sich dahingehend verbessert, dass am Berg keine Pausen mehr eingelegt werden müssen. Rundum ein neues Lebensgefühl! Und dieses neue Lebensgefühl lasse ich mir nicht nehmen...von keinem!

Was die EU und unsere Politiker da planen -> TPD2 und mehr <- kommt in meinen Augen einer

„Entmündigung“ gleich! Jugendschutz ist richtig und wichtig, aber wir sind erwachsene Menschen und sollten ein Recht darauf haben, zu „genießen“ was wir wollen...mit allen eventuellen und möglichen Nebenwirkungen! Ich, als Dampferin habe und kann noch vorsorgen („Dampfvorratsspeicherung“). Was aber machen die Raucher, die in Zukunft durch das Dampfen mit dem Konsum von Tabakzigaretten aufhören wollen? Für die lohnt es sich zu kämpfen und das machen wir!

Entgegen der gelesenen Prognosen, dass man mit der Dampfe zum Tabakraucher wird, kann ich nur sagen: „Tabakzigarette? Never ever!“

Barbara G.

Wie die Kuh zum Kalb, es dauert halt (16)

Als richtiger Raucher, der von sich behauptet eigentlich Genussraucher zu sein (20-25 Zigaretten täglich), habe ich 2012 auf einer Modemesse in München das erste Mal eine E-Zigarre gesehen sah schon ziemlich albern aus. Das Ding hatte das Format einer Zigarre, vorne eine orange-rot leuchtende Spitze, sobald ein Zug gemacht wurde und es kam weißer Qualm aus dem Mund des Nutzers. Ja es war geruchlos, etwas versteckt hielt der Kunde das Teil in der Hand, wir stellten in einem Hotel aus und er wollte wohl nicht, dass es Stress gibt mit dem Personal.

Mein Chef fragte ihn, was das für ein Ding ist, es sieht einer Zigarre ähnlich, jedoch rieche er nichts, und ob er nochmals einen Zug nehmen könne. Der Kunde hüllte meinen Chef in eine, aus heutiger Sicht, eher kleine Wolke, mein Chef drehte sich zu mir mit den Worten: „Wenn du unbedingt rauchen musst, dann nimm doch solch ein Ding, dann stinkst du nicht immer so, wenn du vom Qualmen kommst.“ Ja, das musste ich mir schon lange anhören: „Du stinkst, deine Klamotten stinken, und das ist im Umgang mit Kunden nicht schön.“

Für den Atem hatte ich nach jeder Zigarette einen Pfefferminz genommen, geraucht habe ich im Freien, da kann ich doch gar nicht stinken, und überhaupt, denkt mein Chef doch nur an die paar Minuten, die ich im Freien mit dem Rauchen verbracht habe.

Nein, und so ein albernes Ding will ich auch nicht haben.

Ich blieb Raucher, bis im Juni 2014 ein Bekannter zu uns in die Firma kam, und als ich ihm die Tür öffnete, hüllte er mich mit einem breiten Grinsen in eine große Dampf Wolke.

Meine erste Reaktion in diesem Moment: „Spinnst Du, hier wird nicht geraucht!“ Moment... geraucht, es stinkt ja gar nicht. Er hielt mir ein schlankes, schwarzes Teil entgegen und sagte: „Zieh mal vorsichtig daran!“ Etwas ungläubig, aber neugierig zog ich, und was soll ich sagen, nichts tat sich, rein gar nichts. „Du musst den Taster drücken und halten, solange du ziehst“, kam gleich gefolgt nach einem kurzen Lacher von meinem Bekannten.

OK, also noch einmal, drücken und ziehen, gefolgt von einem Huster kam eine Dampf Wolke, die nach nichts roch. Hmm toll, 2 oder 3 weitere Züge folgten ohne Husten, ich kam mir vor wie bei meiner ersten Zigarette, nur etwas mehr als 40 Jahre später.

Am gleichen Abend habe ich mich im Internet informiert, viel gelesen und dabei wohl einige Zigaretten geraucht, jedenfalls ließ mich das Thema nicht mehr in Ruhe.

Am folgenden Wochenende habe ich ein Tabakgeschäft aufgesucht, von dem ich wusste, dort

bekomme ich eine Einsteiger-Dampfe und benötigtes Zubehör. Nach meinem Einkauf habe ich das Ganze erst einmal dampffertig montiert und mit Liquid gefüllt und heimlich probiert. Ja mir war es peinlich mit so einem Ding, wie in kleines Kind an einem Stift nuckelnd.

Das war der 20.06.2014 und heute bin ich ein glücklicher Dampfer, kein Verlangen nach einer Zigarette seit fast einem Jahr (349 Tagen), keine einzige mehr und nur, weil ich nach 6 Tagen eine probiert habe die überhaupt nicht schmeckte, sonst wären es 354 Tage.

Bis 2014 hatte ich arg mit Schuppenflechte zu tun, seit ich dampfe wurde es immer weniger, die meisten Stellen sind völlig verheilt. Zufall ?

Der Geruchssinn ist zurück, es stinken weder die Klamotten noch die Wohnung, mein Chef hat nichts mehr zu meckern und vor allem fühle ich mich trotz geringer Gewichtszunahme leistungsfähiger (Treppen steigen usw.).

Kurzum, mir geht es mit dem Dampfen deutlich besser als vorher mit dem Rauchen.

Was mich unheimlich ärgert, ist die Tatsache, dass einige Menschen so eine negative Presse gegen das Dampfen betreiben, ja sogar verteufeln.

Mir ist bewusst, dass das Dampfen nicht gesund ist, doch es ist wesentlich weniger schädlich als das Rauchen.

Und es kann Rauchern helfen erheblich weniger Schadstoffe aufzunehmen, und auf diese Weise ganz auf das Rauchen zu verzichten, was ist falsch daran?

Statt die bestehende Sucht RAUCHEN zu bekämpfen, wird diese geduldet, weil sie deutlich mehr Steuern in die Kassen bringt.

Ich werde wegen der EU-Verordnung TPD2 doch nicht wieder zum Raucher, sind die nicht ganz bei Trost?!

Glauben die ernsthaft an das, was die ausbrüten? Ich nicht.

Ich bin und bleibe Dampfer, ich möchte nach wie vor über mein Leben selbst entscheiden dürfen, Ich lasse mir von der Politik nicht vorschreiben was ich esse, trinke oder dampfe.

Stefan Hartmann
Hamburg

Unerwartet zum Nichtraucher (17)

Anfang 2014 hatten wir zu zweit nur ein Einkommen. Mein Freund war nämlich arbeitslos, und ich hatte gerade auf Teilzeit gewechselt, weil ich an Weiterbildung dachte. Beide waren wir aber starke Raucher und wie ihr wisst, geht das echt ins Geld. Ich hatte aber nie den Wunsch aufzuhören, ich wollte etwas Günstigeres finden. Als dann 2 Kolleginnen mit diesem stiftförmigen Ding mit Flüssigkeit drinnen im Raucherraum standen, wurde ich neugierig.

Ich bestellte also 2 sogenannte Ego Akkus im Set mit CE4 Verdampfern (ich war total überfordert und hab einfach das Billigste genommen). Dazu ein paar Liquids mit Spearmintgeschmack, weil ich auf die Zigaretten mit dem Spearmintclick rauchte.

Umgerechnet dachte ich, könnte ich gut 75% einsparen.

Dann kam die Überraschung: Binnen 3 Wochen haben wir beide mit dem Rauchen aufgehört (eigentlich wollte ich nur reduzieren). Wir fuhrten regelmäßig zum Dampfshop und haben immer neue Liquids geholt. Der Umstieg war also geschafft, und langsam aber stetig merkten wir, wie sich unser Geschmackssinn verbesserte, unser Geruchssinn auch (nicht immer ein Vorteil?). Und dann haben wir über das Fernsehen von einem anderen Geschäft erfahren, direkt in einem Innenstadt-Café von Wien.

Dort haben wir weitere Liquids gekauft und neue Verdampfer und Akkus kennen gelernt. Jede Steigerung der Technologie war eine Genussoffenbarung. Die Leute von der Dampfbar (so heißt das Geschäft), haben uns dann wieder auf die Facebookgruppen und Dampfertreffen aufmerksam gemacht, und so kamen wir schließlich in eine richtig geile Community rein. Inzwischen haben wir viele Geschäfte in Wien besucht, und jeder hat was zu bieten, was es sonst nirgends gibt. Eine Kultur von Kleinunternehmen, die es zu schützen gilt.

Leider wird das in Österreich nicht mehr lange der Fall sein, denn die Geschäfte dürfen ab Oktober keine Liquids mehr verkaufen (auch nicht ohne Nikotin). Diese Aufgabe fällt dann dem Tabakmonopol zu, das nur mit wenigen Anbietern Geschäfte macht. Dann wars das mit der Vielfalt. Die Geschäfte werden ohne Liquids eingehen, nur bis Mai 2016 wird man sich noch mit Hardware über Wasser halten können, weil in Befürchtung der TPD2 viele Leute auf Vorrat einkaufen. Die Hardware, die man jetzt bekommt, wird man dann nicht mehr kaufen können. Regelbare Akkus werden verboten. Tanks über 2ml genauso (Standard ist derzeit 3 – 5ml). Und wenn nicht noch ein Wunder geschieht, stirbt eine noch junge neue Kultur, deren Ziel es wäre, die Lebensqualität vieler zu verbessern. Ich kann für einige Jahre vorsorgen. Aber was machen die Raucher, die erst in einem Jahr den Wunsch haben aufzuhören? Sie werden in der Sucht hängen bleiben und mit einer Wahrscheinlichkeit von 50% (!) einen verfrühten Tod durch Rauchen erleiden.

Traurig aber wahr.

Lg Elli E.

Rauchfrei ohne Probleme (19)

Auf einer kleinen Feier im Sommer 2013 in Südungarn, sah ich die erste Dampfe in meinem Leben. Unser Briefträger zog genüsslich an dem kleinen unscheinbaren Gerät und erweckt sofort meine Neugier. Ich sprach ihn darauf an, ob es sich um eine E-Zigarette handle. Er bejahte und erklärte mir seinen Selbstwickler ausführlich. Natürlich durfte ich auch ein paar Züge probieren, was mich nicht sonderlich überzeugte. Ich bekam sofort einen Hustenreiz und der Geschmack war dem einer „richtigen“ Zigarette gar nicht ähnlich. Die Feier neigte sich dem Ende zu, und das Thema Dampfen war für mich nicht mehr wichtig. Zu gut schmeckten mir doch meine Zigaretten. Eine von meinem Lungenarzt diagnostizierte COPD ignorierte ich, denn das Rauchen wollte ich niemals aufhören.

Der Herbst kam mit großen Schritten ins Land, und es fiel mir schon immer schwer, zum Rauchen nach draußen zu gehen. Da es immer kälter wurde, rauchte ich meine Zigarette proportional schnell zur Außentemperatur. Von Genuss war keine Rede mehr, nur die Sucht nach Nikotin musste befriedigt werden. Der nahende Winter brachte hier auch keine Besserung. Als dann ein bekanntes Pärchen bei mir zu Besuch war, packten die beiden ihre Dampfen aus und fragten meine bessere Hälfte, ob sie denn hier im Haus dampfen dürften. Erstaunlicherweise stellte das überhaupt kein Problem dar. Nur ich durfte in die Kälte zum Paffen, was mich mehr und mehr nachdenklich machte.

Da ich ein Mensch schneller Entschlüsse bin, bestellte ich mir kurzerhand ein EVOD Starterset, mit der festen Absicht, die Glimmstängel nicht mehr zu benutzen und stattdessen zu dampfen. Unseren Briefträger (der, der auch dampft) konnte ich kaum erwarten. Endlich kam er mit dem Päckchen, dem Objekt meiner Begierde. Schnell baute ich alles zusammen, füllte den Tank mit Liquid auf und nahm meinen ersten Zug aus der eigenen Dampfe. Schnell stellte sich ein angenehmer Geschmack ein, und das Husten blieb nach ein paar Zügen auch aus. Für den Rest des Tages rührte ich keine Zigarette mehr an.

Am nächsten Morgen stand ich auf, machte mir einen Kaffee. Was gehört jetzt zu einem heißen, wohlriechenden koffeinhaltigem Getränk? Klar, eine Marlboro... Wie eine Marlboro, ich bin doch Dampfer, seit gestern. Ich wollte keine stinkende Zigarette mehr anfassen. Ich packte mir meine neue Dampfe und ging vor die Tür um kräftig zu inhalieren. Warum ich vor die Tür ging, kann ich heute nicht mehr sagen, wahrscheinlich aus Gewohnheit, denn mit der Zigarette war das ein Muss.

Die nächsten Tage verliefen nach dem gleichen Schema. Morgens verspürte ich einen starken Drang nach einer Zigarette, den restlichen Tag genügte die Dampfe. Übrigens, ich gab meiner Zigarettensucht natürlich nicht nach und blieb bis heute der Dampfe treu. Nicht unbedingt der EVOD, denn inzwischen besitze ich eine stattliche Sammlung an Selbstwicklern und mechanischen Akkutragern. Wichtig ist eben nur, ich habe seit Dezember 2013 keine Zigarette mehr geraucht, und ich fühle mich sehr gut dabei. Ich kann wieder frei atmen, von Einschränkungen durch die COPD bin ich befreit, schmecke wieder und kann deutlich besser riechen. Ein voller Erfolg also.

Wären da nicht irgendwelche Politiker (ausschmückende Adjektive lasse ich hier absichtlich weg), die mit der Umsetzung der TPD2 erreichen wollen, dass ich in Zukunft nicht mehr so dampfen darf, wie ich das jetzt gewöhnt bin. Da soll es allerlei neue Regelungen geben, die es mir fast unmöglich machen werden, weiterhin zu dampfen. Was diesen Leuten nur einfällt?! Warum machen diese Politiker (Adjektive sind immer noch weg) das? Welche Lobby steckt da dahinter? Welche Gründe gibt es, mich wieder zur Tabakzigarette drängen zu wollen? Was passiert mit den Menschen, die erst nach dem Mai 2016 zu dampfen beginnen wollen?

Ich kann nur eines dazu sagen. Ich werde meine Dampfe verteidigen, mit allen legalen und ... Mitteln. Niemand wird mich wieder dahin bringen, wo ich mit der Tabakzigarette war! Niemals! Dafür kämpfe ich und unterstütze unter anderem diese Seite (extraucher.tk).

Michael Mohr, Magyarorszá

Mein Weg vom Rauch zum Dampf (22)

Meine erste Zigarette rauchte ich mit 13. Man wollte cool sein und dazu gehören. In der großen Pause mit in der Raucherecke auf dem Schulhof stehen. So nahm es seinen Lauf, und ich war nach kürzester Zeit "Voll-Raucher". Und das knapp 20 Jahre lang. Zuletzt mit gut 30 Selbstgedrehten am Tag.

Zwischendurch hatte ich es einmal geschafft, für ein paar Monate aufzuhören. Meine damalige Partnerin war überhaupt nicht begeistert vom Rauchen, also hörte ich ihr zuliebe auf. Von heute auf morgen ohne jeglichen Ersatz. Ich hatte zu dem Zeitpunkt schon über 10 Jahre geraucht. Die ersten Tage/Wochen waren schrecklich. Ich war total unruhig und mir fehlten die festen Rituale nach dem Aufstehen, Essen etc. Ich nahm auch ein paar Kilo zu, was mir gar nicht gefiel, da ich immer schon etwas kräftiger gebaut war. Dann kam die Trennung und das Spiel ging von vorne los. So schnell wie ich aufgehört hatte zu rauchen, so schnell fing ich auch wieder an.

Anfang 30 kamen erste gesundheitliche Probleme. Zu hoher Blutdruck und später Probleme mit der Magenschleimhaut. Ob das alles ausschließlich auf das Rauchen zurückzuführen ist, kann ich nicht sagen. Komplett unschuldig ist es aber bestimmt nicht. Bei jedem Arztbesuch wurde mir empfohlen mit dem Rauchen aufzuhören. „Ja ja, das übliche Gerede. Erzählt mir doch jeder Arzt, waren meine Gedanken dazu.“

Der Schritt vom Rauchen zum Dampfen kam eher durch Zufall. Wirklich auf dem Schirm hatte ich Dampfgeräte / E-Zigaretten als Alternative zur Tabak-Zigarette nie. Ich wusste, dass so was existiert. Ein Arbeitskollege dampfte zu dem Zeitpunkt ab und zu mit einem kleinen, stiftähnlichen Teil (irgendein eGo-Akku mit winzigem Aspire-Verdampfer). Hauptsächlich hat er aber weiterhin Zigarillos geraucht. Ich stand der ganzen Sache eher skeptisch gegenüber und habe mich daher auch vorerst nicht weiter damit beschäftigt. Dann kam Anfang Februar 2015 eine weitere Arbeitskollegin mit einem Dampfgerät ins Büro. Größer und hochwertiger als das vom anderen Kollegen (Kanger EMOW mit einem VV-Akku). „Na los, probier doch zumindest mal!“, versuchte sie mich zu überzeugen.

Der erste Schritt war getan und ich probierte. Ich war am Anfang wenig begeistert davon. War OK, aber mehr auch erstmal nicht. Trotzdem musste ich dann den ganzen restlichen Tag über das Dampfen nachdenken. In der Pause recherchierte ich im Internet. Noch am gleichen Tag bin ich nach Feierabend dann direkt in einen Dampf-Shop, habe mich dort beraten lassen und habe mir mein erstes Dampfgerät und zwei Fläschchen Liquid gekauft. Die ersten Tage reduzierte ich nach und nach die Anzahl der Zigaretten, und ich war erstaunt wie gut das klappte. Dann nach über 24 Stunden komplett ohne Zigarette steckte ich mir nochmals eine an und fand es nur noch eklig. Es schmeckte nicht und mir wurde schlecht. Nach der Hälfte warf ich die Zigarette weg und entsorgte auch meinen restlichen Tabak. Seitdem dampfe ich nur noch ausschließlich. Ich wurde zum Exraucher. Meine Arbeitskollegen haben diesen Schritt mittlerweile auch geschafft.

In den etwas über vier Monaten, die ich jetzt dampfe und nicht mehr rauche, hat sich einiges getan.

Ich merke wie es mir körperlich immer besser geht. Kein Raucherhusten mehr am Morgen, mein Geruchs- und Geschmackssinn haben sich merklich verbessert, und ich bin nach ein paar Stockwerken Treppensteigen nicht mehr komplett k.o. und außer Atem. Auch der Blutdruck scheint sich langsam zu normalisieren; genaueres wird der nächste Besuch beim Arzt zeigen. Meine Kleidung und Wohnung stinken nicht mehr nach kaltem Rauch und der Dreck durch Asche und Kippenstummel ist auch Geschichte.

Das Dampfen hat sich in kürzester Zeit zu einem richtigen Hobby entwickelt. Die große Auswahl an verschiedenen Akkuträgern und Verdampfern und die daraus entstehenden Möglichkeiten sind überragend. Mehrere Akkuträger und Verdampfer sind bereits in meinem Besitz. Mittlerweile wickle ich meine Verdampfer selber und mische mir Liquids nach eigenem Geschmack und habe sehr viel Spaß daran und genieße den Dampf.

Durch das Dampfen musste ich aber leider auch ein paar nicht so schöne Dinge kennenlernen. Nämlich die bevorstehende EU-Richtlinie TPD2 und wie es die Regierung, Konzerne und staatliche Institutionen schaffen, Bürger und Medien mit falschen Informationen zu beeinflussen. Rauchern wird der Umstieg auf eine wesentlich weniger schädliche Alternative zum Tabak schwer gemacht. Menschen, die noch nicht lange dampfen, sich nicht intensiv mit der Materie befassen oder überlegen umzusteigen, werden verunsichert und greifen wieder zur Zigarette. Dem Staat oder den Tabak- und Pharma-Konzernen kann das nur recht sein. Mehr Steuern und Umsatz für sie auf Kosten der Gesundheit der Menschen. Da wird mir echt schlecht bei dem Gedanken und es macht mich wütend.

Generell bin ich im Hinblick auf die TPD2 und deren geplante Umsetzung in Deutschland aber etwas zwiespalten. Das Verlangen nach Jugendschutz, Produktsicherheit und Qualitätskontrollen kann ich nachvollziehen und begrüße es zum Teil auch. Es sollte jedoch alles in einem gewissen Rahmen gehalten werden. Zu starke Regulierungen, wie sie aktuell geplant sind, bremsen die Weiterentwicklung und Innovation der Dampfgeräte. Zu stark in der Leistung begrenzte, einheitliche Geräte geben zukünftigen, umstiegswilligen Rauchern nicht den "Kick", den sie erwarten, und sie greifen wieder zur Zigarette. Die Existenz kleinerer Hersteller und Händler wird bedroht. Total übertrieben finde ich auch die Forderungen im Hinblick auf Auslaufschutz und die Begrenzung der maximalen Abfüllmenge der Liquids. Zigarettenschachteln oder Tabakpäckchen verfügen über keinerlei Sicherheitsverschlüsse etc. und jedes Kind bekommt sie auf. Tabak wird in riesigen, ungesicherten Dosen verkauft. Aber das in Dampfgeräten verwendete Liquid soll nur noch in kleinsten Gebinden verkauft werden dürfen. Das und eine evtl. zusätzliche Versteuerung wie bei Tabak wird unweigerlich die Preise in die Höhe treiben; gerade für Leute die ihre Liquids selber mischen.

Letztendlich fühle ich mich bei diesen starken Regulierungen persönlich bevormundet, da ich nicht mehr so dampfen kann wie ich es möchte, und wie es mir am besten gefällt. Dampfen ist für mich ein Genussmittel und da möchte ich bitte selber entscheiden wie und in welchem Maße ich es konsumiere. Bei Kaffee oder Alkohol wird mir das ja schließlich auch nicht vorgeschrieben. Darum finde ich es wichtig für unsere Freiheit beim Dampfen zu kämpfen und Aufklärungsarbeit für Nichtraucher oder am Umstieg interessierte Raucher zu leisten.

Ich wünsche allen Dampfern und denen, die es werden wollen, weiterhin gut Dampf.

René G., Berlin

Vanillewölkchen (25)

Geraucht habe ich seit meinem dreizehnten Lebensjahr, erst Selbstgedrehte und irgendwann mit steigendem Einkommen Prince Denmark, danach Gauloises – viele, viele Jahre. Schleichend wurde der Konsum immer etwas mehr, bedingt durch lange Tage am Schreibtisch, irgendwann war ich bei zwei Schachteln.

„Man müsste mal aufhören“, das kam mir öfter in den Sinn. Light-Zigaretten habe ich schon immer genauso verabscheut wie Light-Lebensmittel: Richtig oder gar nicht, keine faulen Kompromisse.

Die Luft wurde schon mal knapper, da ich aber immer viele Kilometer in sehr gemächlichem Tempo gewandert bin, fiel es nicht so auf. Gewohnt habe ich im EG, da hat man auch eher selten das Pfeifen der Lunge beim Treppensteigen.

Plötzlich lief mir völlig unerwartet mein damals erster Freund (hach, Jugendliebe) über den Weg, wir hatten uns 30 Jahre nicht gesehen. Er hatte mittlerweile aufgehört zu rauchen und roch ganz angenehm, atmete auch gut. Ziemlich schnell war klar, den Rest des Weges möchten wir gemeinsam gehen. Dadurch stand für mich irgendwie die große Bilanz an, denn man möchte ja auch ein attraktiver Weggefährte sein. Als Erstes sollten sich mal ein paar Kilo verflüchtigen, und ich interessierte mich für diese Low-Carb-High-Fat Methode. Nix mit Kalorien reduzieren, Fett gegen Hunger, das fand ich lustig. Ich lebte erschlankt vor mich hin und schrieb eines Tages dort im Forum, jetzt müsste ich nur noch mit der elenden Raucherei aufhören. Eine kurze Antwort einer aufmerksamen Foristin später (gesegnet soll sie sein, 100 Jahre alt werden, gesund und gutgelaunt!) wurde ich zum Dampferboard geschickt. Da habe ich rauf und runter gelesen und kurz drauf zog die erste Evod bei mir ein. Die ersten Tage habe ich noch ein paar Zigaretten nebenbei geraucht, doch die Dampferei klappte sofort sehr zufriedenstellend. Natürlich sind in kürzester Zeit allerlei Verdampfer und Liquids bei mir eingezogen. Eine lange Zeit habe ich mir meine Sonntagszigarette gegönnt, eine Tasse Kaffee dazu. Sie hat mich immer wieder daran erinnert, wie schlecht Rauchen eigentlich schmeckt. Die Erwartung im Kopf ist riesengroß, der Geschmack erfüllt diese nicht annähernd.

Jetzt habe ich im laufenden Jahr 2015 schon zwei Zigaretten geraucht, gesundheitlich sicherlich zu vernachlässigen. Aber seit 1,5 Jahren dampfe ich gemütlich mit 9mg Nikotin vor mich hin. Ich bin so entspannt, hab keinen Suchtdruck – und man munkelt, ich rieche auch deutlich besser. Einige meiner rauchenden Freunde ließen sich von meiner Begeisterung mitreißen und dampfen heute auch.

Ich bin mir dessen deutlich bewusst: Klare Bergluft zu atmen wäre das Gesundeste. Aber realistisch betrachtet ist es für mich ein wahnsinniger Fortschritt, nicht mehr rauchen zu müssen, besser Luft

zu bekommen, eine bessere Durchblutung zu haben.

Wenn ich an die bevorstehende Umsetzung der TPD2 denke, packt mich die kalte Wut! Für das angebliche Ziel, die Welt irgendwann einmal komplett rauchfrei zu haben, werden die Raucher einfach geopfert. Ob es ein Nichtraucher verstehen kann oder auch nicht: Mit dem Rauchen aufzuhören ist so schwer, dass sich viele Raucher dem ernsthaften Versuch erst gar nicht stellen. Anstatt das Dampfen so sehr zu regulieren, dass es keine attraktive Alternative zur Zigarette mehr darstellt, wäre es eigentlich die Aufgabe der Wissenschaftler, Ärzte und Medienmenschen, den Rauchern laut zuzurufen: „Hier kommt die tollste Erfindung der letzten Jahre! Macht euch frei! Versucht es, dampft- es ist ganz einfach! Ihr werdet euch in kürzester Zeit viel besser fühlen! Es ist angenehmer und gesünder, auch für das Umfeld!“

Iris Schneider, Oderberg

Meine Geschichte (33)

Schon mit 15 Jahren habe ich damals geraucht, weil es ja „IN“ war. Rauchend mit der Kippe am Schulhof zu stehen. Bis zu meinem 24. Lebensjahr ging das dann so weiter und zu diesem Zeitpunkt war ich schon auf 2 Schachteln am Tag.

Ich wollte mich beruflich verändern und musste deswegen mit dem Rauchen aufhören. Das klappte ganz gut mit Akupunktur. Ich war Ex-Raucher!

Dann kam der Tag meines runden Geburtstages und wie es halt so ist, habe ich einen ziemlich über den Durst getrunken und wollte eine Zigarette und noch eine und noch eine.

Tja, was soll ich jetzt noch dazu schreiben. Es war passiert, ich war wieder Raucher.

Ich rauchte weiter, obwohl ich oft die Anwandlungen hatte, dass es eigentlich nicht gut für mich ist, aber der Drang oder Zwang, ich weiß es nicht, ließ mich immer zur Kippe greifen.

In diesem Jahr starb ein Freund von mir an Lungenkrebs, doch anstatt aufzuhören, rauchte ich weiter. Mir würde das nicht passieren.

Bis 2011 rauchte ich meine 1 – 2 Schachteln am Tag. Dann kam das entscheidendste Erlebnis, das ich je hatte. Wieder starb eine Freundin von mir, die starke Raucherin war, an Lungenkrebs.

Das war ein beklemmendes Gefühl. Ich ging in mich und überlegte, ob es das wirklich wert ist – die Sucht nach dem Tabak. Ich wollte mit dem Rauchen aufhören. Ich wollte nicht mehr nach kaltem Rauch stinken. Meine Kondition war auch nicht mehr die beste.

Sollte ich so irgendwann sterben? Wie mir diese Gedanken durch den Kopf zogen, entflammte in mir der Wunsch, das Bedürfnis „Ich will wieder Exraucher sein“.

Ich habe mir dazu dann eine DVD gekauft. Na ja, gebracht hat es mir nicht viel. Dann habe ich es mit den Nikotinplastern probiert. Das ging ziemlich daneben. Bei mir kein Effekt.

Vielleicht war ja auch der Wille nicht so stark, ich weiß es nicht.

Ich habe dann noch etwas viel Besseres ausprobiert, und 4 Tage nicht geraucht. Ich war

unausstehlich und dann rauchte ich wieder. Die Laune hob sich, doch ich fühlte mich dabei nicht wohl.

Dann kam ein Kollege von mir mit seiner E-Zigarette in den Raucherraum, zog genüsslich an seiner Ego-T und sagte zu mir: „Das könnte die Lösung für dein Problem sein.“

Ich kaufte mir das Starterset der Ego-T für satte 80,00 Euro und die ersten Züge schmeckten grauenhaft. Angefangen habe ich mit einem 18er Liquid mit RY4 Tabak.

Also schmecken sah anders aus, doch ich reduzierte meine Pyros schon um einiges. Doch ganz lassen konnte ich davon immer noch nicht. Irgendwann fand ich zu dieser Zeit dann einen der ersten Online-Shops und ich bestellte mir fruchtige Liquids.

Das war meine Rettung. Bestelltes Liquid kam nach ein paar Tagen zu mir. Ich hatte noch eine ganze Stange Zigaretten zu Hause. Doch diese wurden nicht mehr geraucht, sondern weiter verkauft.

Seit Mai 2012 bin ich begeisterter Dampfer. Ich habe es geschafft von 18mg Nikotin runter zu kommen und dampfe jetzt nur noch mit 3 mg Nikotin.

Mir geht es als Exraucher besser. Meine Kondition hat sich sehr verbessert, genauso wie das Hautbild. Ja irgendwie kann ich es nicht glauben, aber Rauchen macht alt und man bekommt ein schlechtes Hautbild.

Was mir jetzt leider negativ aufgefallen ist. Tja, ich kann nicht mehr mit Rauchern in einem Raum für längere Zeit sein, mir wird schlecht und ich würde am liebsten meine Klamotten wechseln, weil es unangenehm für mich nach kaltem Rauch riecht.

Obwohl ich früher Raucher war, und das mir nie vorstellen konnte, verstehe ich jetzt zum ersten Mal die Nichtraucher.

Meine Gedanken zur TPD2 sind nicht so rosig. Wenn das kommt, können Raucher, die auf E-Zigarette umsteigen wollen, das nicht mehr so leicht tun wie jetzt. Die Kartuschensysteme, die immer wieder angepriesen werden, schmecken nicht. Ich habe es selbst ausprobiert. Außerdem hat das mit dem Dampfen, so wie ich und alle anderen Dampfer es machen, nichts zu tun.

Sind diese Kartuschensystemen effektiv? Nein, wegwerfen und dann durch eine neue ersetzen! Das ist doch keine Nachhaltigkeit. Auf der einen Seite sollen wir unseren Müll trennen und darauf achten, dass wir nicht zu viel Müll erzeugen und dann gibt es nur noch Wegwerfkartuschen. Die wieder Müll erzeugen. Wie irrsinnig ist das?

Und sind wir doch mal ehrlich, dieses System ist veraltet. Es sähe ganz anders aus, wenn die großen Tabakkonzerne schon früher den Siegeszug erkannt hätten, dann wäre die TPD2 nicht so einschneidend.

Die jetzt schon Dampfer sind, werden sich bevorraten mit Basen, Akkutragern und Verdampfern. Es werden keine neuen Verdampfer und Akkuträger mehr so leicht zu bekommen sein, wenn diese nicht konform mit der TPD2 sind.

Weiterhin mache ich mir schon meine Gedanken darüber, was mit den vielen Händlern von E-Zigaretten, Liquids und so weiter passieren wird.

Es hängen viele Existenzen daran, wenn das Verbot der Dampferwerbung und der Geräte kommen wird.

Aber ich frage mich hier wirklich, wenn die TPD2 kommt, wird dann Dampfen noch die Alternative sein, oder genauso teuer wie die Zigarette. Denn dann ist das Ziel erreicht, die E-Zigarette bringt keine Steuern für den Staat, die Tabakzigarette schon.

Oder wie in Italien wo 10 ml Liquid 10,- Euro kosten. Dann wird das Dampfen uninteressant.

Die E-Zigarette könnte Leben retten, denn diese hat zwar eventuell Nikotin wie die Tabakzigarette, dafür aber kein Kondensat, Teer, Kohlenmonoxid, Pestizide, Parfüm u.a.

Ja die TPD2 wird uns Dampfern einiges wegnehmen und ich habe die Befürchtung, dass es vielleicht noch schlimmer kommen wird. Denn die Politiker und die, die es entscheiden, wollen uns nicht anhören. Unsere Argumente gehen in der negativen Presse unter und doch werden wir uns nicht unterkriegen lassen.

Ich bin Dampfer und bleibe Dampfer, und ich bin Wähler...Sabine P.

Das war doch alles ganz normal, oder? (38)

Wie viele andere Raucher habe ich meine Karriere schon in jungen Jahren begonnen. Sicherlich durfte man sich anfangs nicht erwischen lassen. Der Hosenboden war da schon sehr gefährdet. Aber für den Vater zum Zigaretten-Automaten zu laufen und für eine Mark die 11er-Päckchen, oder später die Großpackungen für zwei Mark zu ziehen, das war normal. Ihr seht an dieser Schilderung der Preisgestaltung, dass dies schon einige Jahre her ist.

In den letzten vierzig Jahren habe ich sicherlich mehr als ein Einfamilienhaus weggeraucht. Ein zweites Häuschen verrauchte meine Gattin.

Unsere Kinder konnten wir – bis auf eines – von der Unsinnigkeit des Rauchens überzeugen. Auch haben wir stets Rücksicht auf sie genommen und so manche Stunde auf dem Balkon verbracht – auch im Winter.

„Früher starben die Raucher an Lungenkrebs, heute sterben sie an Lungenentzündung!“ war dazu der Kommentar unserer Zöglinge. Wir lachten ... anfangs!

Die Widersinnigkeit unseres Verhaltens hatten wir ja schon lange eingesehen. Im Bekanntenkreis und an der Arbeitsstelle wurden die Raucher immer weniger und die Regelungen immer schärfer. Irgendwann wurde man schon wie ein Aussätziger behandelt, wenn man sich „schon wieder“ mit Gleichgesinnten in der Raucherecke traf.

Ein Kollege rannte schon seit geraumer Zeit mit so einem komischen Gerät durch die Gegend. Mir war eigentlich bisher nur aufgefallen, dass das Stopfgerät für Zigaretten, das er immer wieder aus seiner Schreibtischschublade geholt hatte, schon lange nicht mehr aufgetaucht war.

Als ich ihn kürzlich wieder traf (ich rauchte gerade eine Zigarette in der besagten Raucherecke), kamen wir über das Dampfen ins Gespräch. Ja, das sollte ich auch mal probieren! Sofort bot er mir

an, mir eines seiner Dampfgeräte zur Verfügung zu stellen und schon am nächsten Tag erschien er in meinem Büro. Nach einer ausführlichen Einweisung durfte ich mir noch ein Aroma aussuchen und er überließ mich meiner ungewissen Zukunft.

Zuhause wurde dann gleich ausgepackt. Auch meine Frau zeigte sich der Sache gegenüber sogleich aufgeschlossen. Schon drei Tage später bestellten wir uns im Internet zwei „richtige“ Dampfgeräte und ein paar Aromen und als sie eintrafen, dauerte es keine Stunde, bis es bei uns nur noch dampfte.

Und was ist mit Zigaretten?

Ja, ich gebe es zu! Ganz gelegentlich „brauche“ ich noch etwas „Brennbares“. Doch, wenn ich bedenke, was bei uns bislang täglich verbrannt wurde, dann ist der Verbrauch jetzt marginal. Statt 20 Zigaretten täglich, rauche ich nur noch zwei ... und die vergesse ich manchmal sogar.

Und was bringt das?

Mir brachte es viel, und zwar nach kurzer Zeit! Angefangen von der ständigen Husterei, die nach vierzig Jahren des Tabakgenusses schon normal war und die schon nach ein paar Tagen leichter wurde. Mittlerweile ist sie ganz verschwunden.

Eines meiner anderen Hobbys führt mich immer wieder auf kürzere oder längere Wanderungen. Wie schön ist es, dass ich an einer Steigung oder im Gelände nicht mehr befürchten muss, auf halber Strecke beatmet werden zu müssen? Ich finde es grandios.

Und glaubt mir: „Das Leben schmeckt besser, anstatt zu stinken, die Jacke muss nicht mehr auf den Balkon und man kommt sich auch nicht mehr wie ein Aussätziger vor. Auch das macht das Leben leichter und schöner.“

Doch wie lange kann ich das noch genießen?

Sollten die Regierungen die beabsichtigten Änderungen und Verbote durchziehen – und ich befürchte beinahe, dass es dazu kommen wird – wird man sich bald wieder wie ein Aussätziger vorkommen. Dabei konnte bislang ja noch gar niemand definitiv sagen, was am Dampfen gefährlich sein soll. Ständig hört man nur Warnungen vor den „unbekannten Gefahren“. Sind damit diese einschneidenden Maßnahmen gerechtfertigt?

Ob ich mich deshalb mit Unmengen von Rohstoffen eindecken werde, weiß ich noch nicht.

Irgendwann würden auch diese verbraucht sein. Und dann?

Vielleicht werde ich bis dahin auch ganz von Rauchen und Dampfen weggekommen sein. Dann habe ICH es geschafft ... anderen wird dieser Weg von der EU versperrt oder zumindest erschwert. Ist das nicht unverantwortlich?

Viele Grüße

Reinhard „Die Lok“

Seit 30 Jahren geraucht (39)

Hallo, ich bin Mike, 43 Jahre alt und komme aus Berlin, bin verheiratet und habe 2 Kinder.

Ich bin der einzige Raucher in meiner kleinen Familie, aus Rücksicht habe ich nie in der Wohnung oder im Auto etc. geraucht.

Aber gestunken hat er, der Ehemann und Papa.

Die Klamotten haben gestunken und der Atem war dadurch nie so wirklich frisch.

Meine Geschichte :

Anfangen hat das alles als ich 13 war.

Ich war der einzige in meiner Clique, der nicht geraucht hat, das fanden die anderen ganz schön uncool.

Also, jung und dumm, wie man als Teenager eben war, kam es irgendwann zur ersten Zigarette... huuuust... Tränen in den Augen, kratzen im Hals, schwindelig war mir auch... Ich wollte eben dazu gehören.

Die anderen haben sich halb tot gelacht, aber ich war plötzlich auch cool...

Ich verdamme heute noch den Tag, an dem ich mir nicht gesagt habe: „Ey, lass es doch einfach, das bringt nichts!“

Seit diesem Tag bestimmte die Zigarette mein Leben.

Vorerst nur, um „cool“ zu bleiben, später aber auch, weil ich nicht mehr ohne wollte.

Noch viel später konnte ich nicht mehr ohne.

Hätten meine Eltern oder sonst jemand doch was dagegen getan, denke ich mir heute, doch keiner hat mich davon abgehalten.

So kam es dazu, dass ich meine Eltern beklaut habe, um an diese coolen Glimmstängel heran zu bekommen. Schei... Sucht.

Im Laufe der 30 Jahre habe ich bemerkt, dass das Rauchen gar nicht mehr so cool war, mit dem „Stinker“ wollen wir nix zu tun haben, aber da war es schon viiiieel zu spät.

Mehrere Versuche, das zu beenden, scheiterten kläglich :

Nikotinpflaster haben nichts gebracht, die habe ich auch nicht vertragen. Der Arm war angeschwollen, rot und tat saumäßig weh...

Da habe ich wohl Nebenwirkungen gehabt... Und die KÖNNEN eben auftreten.

Nikotinkaugummis haben zu Übelkeit geführt, KANN passieren.

Die teuren Raucherentwöhnungskurse könnte ich mir nicht leisten, also habe ich mich fleißig weiter zugeteert.

Ein paar Mal hab ich es dann so noch probiert, allerdings hatte mich meine Frau nach eineinhalb Tagen dann gebeten, wieder anzufangen, weil ich sooooo unausstehlich war.

Also immer weiter schön meine 30 Kippen geraucht, im Winter bei Minustemperaturen auf dem Balkon gestanden und gepafft, krank geworden etc.

So habe ich meist meine 25-30 Zigaretten/Tag geraucht.

Erst normale Filterzigaretten, später aus Kostengründen dann selber gedreht, gelbe Finger inklusive und 2 1/2 Pakete pro Woche.

Die letzten 1 1/2 Jahre habe ich dann Selbstgestopfte geraucht.

In 8-9 Tagen war ein 200 Gramm-Bottich dann leer (ca. 210 Zigaretten)

Die Wende :

Am 16.03. dieses Jahres war ich, mit meiner Frau zusammen, bei einer Bekannten, die des Dampfens schon länger mächtig ist.

Sie hat mir angeboten, ihre kleine Dampfpe für die Zeit meines Besuches zu benutzen, es mal auszuprobieren.

Da sie schon ein halbes Jahr am Dampfen ist und keine Zigaretten mehr raucht, nahm ich ihr Angebot an.

Genial fand ich im ersten Moment den süßlichen Geschmack. Da hat auch nichts gekratzt und vor allem nichts gestunken.

Auch positiv, dass ich nicht auf ihre Terrasse musste, sondern gemütlich in ihrem Wohnzimmer verweilen und dampfen konnte.

Sie leistete auch klasse Aufklärungsarbeit, beantwortete mir geduldig meine Fragen bezüglich der Materie.

Die Zeit bei ihr verging und ich hatte kein Bedürfnis, eine Zigarette zu rauchen.

Das Erschreckende dabei war die Zeit, die vergangen war.

Sage und schreibe 4 1/2 Stunden waren wir dort, in der ich durch das Dampfen keine Zigaretten geraucht habe, ohne nervös zu werden. „Wahnsinn“, dachte ich.

Auf dem Heimweg, zu Fuß, habe ich dann glatt wieder 2 Zigaretten geraucht, und die fand ich eklig. Derweil versuchte ich auch meiner Frau das schmackhaft zu machen (sie ist Nichtraucher)

Um 17.00 waren wir wieder Zuhause.

Nach einem Gespräch mit ihr sind wir gleich wieder losgefahren, um mir ein Starterset zu kaufen, incl. verschiedener Liquids. (Ja, ich habe genervt)

Zuhause angekommen, habe ich mein Pfeifchen gleich befüllt und habe so mit dem Dampfen angefangen.

Das war so um 19.00 Uhr.

Obwohl ich noch 200 vorgestopfte Zigaretten, 'ne halbvolle Tabakdose und Hülsen da hatte, habe ich seitdem keine Zigaretten mehr angerührt, auch kein Verlangen mehr nach denen gehabt.

Das ist jetzt 98Tage und 2450 Zigaretten her.

Positive Begleiterscheinungen kamen schon nach 2 Wochen:

Besserer Geruchssinn, mehr Ausdauer beim Sport, besseres Allgemeinbefinden, kein morgendliches Abhusten mehr, keine pfeifenden Atemgeräusche mehr bei Anstrengungen.

Am meisten freut es meine Familie, weil der Ehemann und der Papa nicht mehr nach Aschenbecher stinkt.

Auch fiel mir sehr früh auf, wie sehr andere Leute nach Rauch riechen, vor allem die Klamotten.

Passivrauch störte mich auch schon nach ein paar Wochen.

Wenn ne Gruppe rauchender Kollegen in meiner Nähe steht, dann finde ich das schon sehr unangenehm, sage aber nichts dazu.

Angefangen habe ich mit dem Evod Starterset, wenig später kann die Evod 2.

Vor ein paar Wochen habe ich mir die Kangertech Emow gegönnt.

Ca. 5 Wochen nach Beginn meiner Dampferkarriere habe ich sämtliche Raucherwaren verschenkt, eine Zigarette habe ich mir allerdings aufgehoben. Die soll eine Mahnung dafür sein, dass ich nicht

mehr rauchen möchte.

Alles in allem empfinde ich das Dampfen für mich als gute Alternative.

1-2 Füllungen, ca. 3-4 ml, verdampfe ich meistens am Tag, waren aber auch schon weniger oder mehr.

Auch wenn Politik und DKFZ, WHO usw. mir versuchen wollen, das mies zu machen, werde ich weiter dampfen!

Dass es nicht gesund ist, ist mir klar.

Was die Langzeitfolgen anbelangt, liest man nichts als „KÖNNTE, VIELLEICHT, EVENTUELL...“ usw.

Dass aber weniger schädlich ist, wie in vielen unabhängigen Berichten/Studien zu lesen ist, steht für mich außer Frage, weil :

Es geht mir gut mit dabei!!! Und ich dampfe weiter!!!

Mit dem Rauchen ging es mir körperlich wesentlich schlechter als jetzt mit dem Dampfen, also kann es sooooo schädlich und giftig im Vergleich zur Zigarette ja eigentlich nicht sein.

Aber warum werde ich, oder wird das vom Staat nicht unterstützt? Damals hätte ich mir gewünscht, dass mir jemand geholfen hätte.

Nun soll mir "geholfen" werden, obwohl ich das jetzt nicht mehr möchte.

Nur weil die EU das so will?

Darf man als Bürger nichts mehr selber entscheiden? Ist man als Bürger denn schon von Hause aus entmündigt?

Was wird aus den Arbeitsplätzen, den Händlern und den Shops, wenn die TPD2 tatsächlich durchkommt?

Ist die Hardware dann illegal, die ich vorher legal erworben habe? Was darf ich dann noch dampfen? Ist das noch so lecker wie jetzt? Wie teuer wirds, wenn die vom Staat so heiß ersehnte Steuer endlich eingeführt werden darf? Was aber geschieht mit den Geldern? (Naja, wahrscheinlich werden die wieder verpulvert, wie immer)

All diese Fragen stelle ich mir.

Mich macht das alles echt wütend.

So werden einerseits Kriminelle gezüchtet, da der eine oder andere auf anderem Wege versuchen wird, an seine geliebte Ware zu gelangen, andererseits wird man (Dank der Negativpresse), wie schon als Raucher vorher, wieder in eine Ecke gedrängt. Auf jeden Fall werde ich mich Hardware-technisch vorher noch eindecken. Und mit Liquids natürlich auch.

Abschließend möchte ich sagen, dass ich den Schritt ins Dampferdasein nicht bereue und das Dampfen als solches nur weiterempfehlen kann.

Es ist nicht so, dass ich nicht ab und zu merke, dass etwas von den Zigaretten fehlt – es ist ja nicht nur das Nikotin, das abhängig macht.

Aber ich habe es geschafft, von 30 Zigaretten pro Tag auf Null zu kommen, was ich nie für möglich gehalten hätte, auch wenn ich in manchen Situationen noch immer leichte Entzugserscheinungen verspüre. Aber dann dampfe ich diese Momente eben etwas mehr.

Gut ist, dass man das Nikotin nach eigenem Ermessen ausschleichen kann, ohne dass der Genuss dabei zu kurz kommt.

Die Shops, in denen ich war bzw. bin, haben mich stets gut beraten und waren immer darauf aus, dass der Kunde zufrieden war.

Ich hatte nie das Gefühl, übers Ohr gehauen worden zu sein. (Das sollte mir mal im Elektrofachhandel passieren 😊).

Meine Familie findet es auch toll und drückt mir die Daumen.

Fazit:

Also, an die Pfeifchens und Daaaampf!

Lg Mike aus Berlin

Denn schon seit Kindesbeinen, befasst' ich mich mit..... Rauchen. (44)

Ich war gerade mal 11 Jahre alt, als ich zum ersten Mal eine Zigarette rauchte.

Heimlich, auf dem Friedhof, hinter Grabsteinen, schlicht weil in manchen Kerzchen eine Flamme brannte, an welcher ich den Glimmstängel anzünden konnte.

Das ist jetzt 43 Jahre her und so elend wie damals, war es mir noch nie zuvor, aber es war Chic und total „In“ am Schulbus mit `ner Kippe aufzutauchen. Plötzlich war man gefragt.

In meinem weiteren Leben steigerte sich mein Tabakkonsum bis letztlich 60 – 70 Zigaretten am Tag. Die letzten 15 Jahre war ich Kettenraucher, es vergingen nicht 10 Minuten am Tag, in welchen ich keine Kippe am Zahn hängen hatte.

Ich rauchte immer und überall und wo es verboten wurde, ging ich halt nicht mehr hin. Schließlich rauchte ich 40 Jahre lang und hatte mir dieses Recht erworben, und das würde ich mir von niemandem vermiesen lassen. Gesundheitlich ging es mir ausgezeichnet. Abends vor dem zu Bett gehen, war ca. 15 minütiges Abhusten angesagt, damit ich von dem Gurgeln, Quietschen und Pfeifen meiner Lunge nicht all zu lange wachgehalten wurde. Ein erhöhtes Kissen sorgte für bessere Luftaufnahme. Morgens das selbe Prozedere um des Nächtens angesammeltes ... ,wieder loszuwerden.

Der finanzielle Aspekt sorgte dafür, dass ich mir meinen Tagesbedarf, mittels Stopfmaschine und Tabak selbst herstellte. Dazu stand ich morgens extra, knapp zwei Stunden früher auf als nötig, um mir meine schon am Vorabend auf einem Tablett ausgebreitete Tagesration in Plastikschächtelchen zu arbeiten.

Wenn meine Frau mahnte: Mann, Rauch doch mal weniger, mir wird schlecht, wenn ich dich morgens K....zen höre, oder versuche es doch mal mit den neumodischen elektrischen Dingern“, wurde ich regelmäßig stinksauer. Jetzt will mich nicht nur der Gesetzgeber, sondern auch noch meine eigene Frau maßregeln. Nix da... und dieses Kinderspielzeug brauche ich schon gar nicht. Ich rauche. Punkt.

Während eines Konzertes in unserer Stadthalle, von welchem ich eigentlich nichts mitbekam, stand ich vor der Türe und machte von meinem Recht gebrauch. Da stand doch tatsächlich einer mir gegenüber und nuckelte an so einem schwarzen Ding rum. Neugierig wie ich war, habe ich ihn gleich ausgequetscht, und der freundliche Herr hat mir auch alle meine Fragen beantwortet.

Am nächsten Tag habe ich meiner Frau gesagt, dass ich das gerne mal ausprobieren möchte, habe aber gleich mit angemerkt, dass ich nicht vorhabe das Rauchen aufzugeben. Nur mal probieren. So bin ich in den nächsten Tabakladen gegangen und habe ein Doppelset Ego-T erworben zum stolzen Preis von 99 Euro.

Dazu noch ein paar Fläschchen Liquid in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (auf Anraten des Verkäufers).

Nun, ich habe mich ins Auto gesetzt und gleich mal die bereits befüllte Ego gründlich getestet..... und für gut befunden. Die 1,5 ml Tabakliquid waren natürlich in Nullkommanix verdampft, also mal Cappuccino nachfüllen.....mmmh, auch lecker. Danach Erdbeere, Apfel und Melone. So ging der erste Arbeitstag mit Dampfgerät zu Ende und ich packte Zuhause wie gewohnt meine leeren Zigarettenschachteln auf den Tisch. Aber was war das ? die waren ja gar nicht leer! „Maus...Maus“, rief ich, „weißt Du, dass ich heute erst 8 Zigaretten geraucht habe?“

Schnell hab ich mir eine angezündet und tief inhaliert. Aaahhh guuuuuut.

Am nächsten Morgen war ich echt unterfordert, ich brauchte fast nix nachstopfen und ich wusste kaum, wie ich die geschenkte Zeit nun umbekommen sollte. Nach der Guten- Morgen-Zigarette widmete ich mich gleich wieder meiner neuen Errungenschaft. Ein Akku voll, der andere am Ladegerät, das ist gut. Beide Tanks voll, das ist auch gut. Liquidfläschchen kontrolliert, ahh genug vorhanden, auch gut. Zigarettenschachteln voll, noch besser.

So startete ich in den zweiten Arbeitstag..... bis ich abends heim kam und, genau, meine Zigarettenschachteln auf den Tisch legte.

„Maus... weißt Du, dass ich meine zweite Zigarette für heute erst noch rauchen muß“, rief ich und zündete mir gleich eine an. Ich hatte über den ganzen Tag schlicht vergessen zu rauchen und nur gedampft. Das wiederholte sich bis zum Wochenende so, bis ich samstags sagte: „Weißt du, dass ich die letzten 3 Tage gar keine mehr geraucht habe?“ In dieser Erinnerung zündete ich mir noch mal eine an, aber das war ein Fehler. Haben Zigaretten in der Vergangenheit wirklich so Elend geschmeckt? Pfui bah, nach ein paar Zügen habe ich sie angewidert ausgedrückt.

Leider erwiesen sich die kleinen Egos sehr schnell als nicht ausreichend, weil sie ständig leer genuckelt oder die Akkus leer waren. Immer war ein Verdampfer kaputt (konnte man damals noch nicht wechseln). Immer auf der Jagd nach Liquid. Ich machte mich in den Foren schlau, las alles was über das Dampfen zu lesen war, zog mir alle Videos zum Thema rein. So besorgte ich mir einen der ersten Selbstwickel-Tankverdampfer, mit einem der ersten Akkuträger. Liquid mischte ich mir selber, Literweise. Nun kam ich mit meinem 5ml Tank einen halben Tag aus, 10ml am Tag war ein normaler Schnitt.

Viele Errungenschaften von damals schlummern jetzt in der Schublade, weil ich sehr viel ausprobieren musste, bis ich ein für mich passendes Setup gefunden hatte.

Mit vielen Empfehlungen, probier mal dies oder das, bin ich gescheitert, weil offensichtlich jeder

ein anderes Empfinden hat. Es gibt kein Gerät das auf alle passt.

Nun ich habe seit 3 Jahren mein Gerät gefunden, mit dem ich rundum zufrieden bin. Ich konnte meine Nikotinstärke zwar nicht reduzieren, jedoch den Verbrauch von 10ml auf 5ml pro Tag senken.(Unbemerkt)

Und noch was habe ich fast gar nicht bemerkt: Die Lungengeräusche vor dem Einschlafen sind weg. Das Husten am Morgen ist weg. Keine gelben Gardinen oder Tapeten mehr, kein Gestank in Auto, Wohnung oder den Klamotten. Ich habe mich im Fitnessstudio angemeldet. Ja, ich war auch schon ein paar Mal dort. Das wäre früher undenkbar gewesen. Bei meinem Hausarzt werde ich jetzt als Nichtraucher geführt..... das ergaben die letzten Untersuchungen.

Seit Beginn meiner „Dampferkarriere“ müssen wir uns schon mit allen möglichen Verboten herumschlagen. Mal ist es hier verboten, dann dort. Dann wird dieses Verbot wieder von einem Gericht gekippt, dafür gibts wieder was anderes. Aus diesem Grund habe ich schon früh angefangen zu bunkern. Hinsichtlich meines stets sinkenden Verbrauches habe ich wahrscheinlich viel zu viel im Keller, das kann ich zu Lebzeiten nicht verbrauchen. Denn mit Blick auf die kommende Regulierung, werden in mir Ängste geschürt, bei fehlender Alternative wieder zum Glimmstängel zu greifen und das möchte ich auf gar keinen Fall mehr.

Lieber altes Liquid dampfen, als jemals wieder rauchen.

Mit der Vorlage aus der Richtlinie hätte ich es niemals geschafft von der Kippe weg zu kommen. Ich brauchte die Vielfalt der Geräte, um mein passendes zu finden, die freie Menge um meinen Bedarf zu decken, und die Möglichkeit meine Nikotinkonzentration selbst zu bestimmen, um auch hier keinen Eindruck des Verzichtes zu haben.

Ich bin allen Entwicklern und Herstellern, allen Youtubern und Forenusern dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte.

Sorry für all diejenigen, welche diese Freiheiten nicht mehr genießen können.

Norbert J. (RLP)

Mein überraschender Umstieg (46)

Ich habe mit 16 Jahren mit dem Rauchen angefangen und über 30 Jahre geraucht. Aufgrund einer Lungenerkrankung war ich dann gezwungen, mit dem Rauchen aufzuhören. Das war ein sehr langwieriger und unangenehmer Prozess für mich, hat aber leidlich funktioniert. Ich habe allerdings, in den Jahren in denen ich nicht geraucht habe, niemals aufgehört an das Rauchen zu denken und habe das Nichtrauchen stets als Verlust empfunden. Vor einigen Jahren kam dann der Rückfall, und ich wurde wieder zum Raucher.

Natürlich habe ich mich insgeheim sehr darüber geärgert, nach all den Jahren doch wieder rückfällig geworden zu sein. Mir war allerdings auch klar, dass ich nicht noch einmal versuchen würde, das Rauchen aufzugeben. Diesem unangenehmen Prozess wollte ich mich nicht noch einmal

aussetzen. Es sollte aber ganz anders kommen.

Ich kam zufällig an einem Geschäft für Dampfgeräte und Zubehör vorbei, von dessen Existenz ich bis dahin nichts wusste. Überhaupt wusste ich so gut wie nichts über das Dampfen. Für mich waren „E-Zigaretten-Raucher“ bisher nur armselige Menschen, die sich, in ihrem Unvermögen das Rauchen aufzugeben, an ein lächerliches Röhrchen klammerten, das wohl irgendwie eine „richtige“ Zigarette simulieren sollte. Nein, so etwas kam für mich nicht in Frage. Einfach lächerlich!

Was aber dort im Schaufenster lag, war etwas ganz anderes. Da lagen wunderschöne und hochinteressant aussehende Geräte aus Edelstahl, Messing und Glas. Die Funktion dieser Geräte war mir nicht sofort klar, weckten aber meine Neugier. Ich ging also in den Laden und sah mich um. Ich sollte vielleicht noch erwähnen, dass ich ausgesprochen technikaffin bin, was vielleicht mein spontanes Interesse erklärt. In diesem Laden bekam ich nun die Möglichkeit, zum ersten Mal an einem Dampfgerät zu ziehen. Ich erwartete so etwas wie einen lauwarmen, feuchten Dampf, mit irgendeinem künstlichen Aroma. Das Aroma im Verdampfer war Kaffee. Mein erster Zug an dem Gerät haute mich dann vollständig vom Hocker. Im Gegensatz zu dem, was ich erwartet hatte, fühlte es sich ganz genau so an, als zöge ich an einer Zigarette, mit der Ausnahme, dass es auch noch gut schmeckte. Mir war in derselben Sekunde klar, dass ich nie wieder eine Zigarette brauchen würde.

Am nächsten Tag war ich stolzer Besitzer von 2 Ego-Akkus und 3 Vivi Nova Mini Verdampfern. Dazu kamen Liquids mit 18 mg Nikotin, in den Geschmacksrichtungen Vanille, Kaffchen und Drachenfrucht. Nur eine Woche später hatte ich meinen ersten Selbstwickelverdampfer und meinen ersten richtigen Akkuträger. Seitdem ist mein Dampf-Equipment auf eine stattliche Anzahl von Geräten angewachsen. Zigaretten sind kein Thema mehr, die schmecken einfach nicht mehr. Meine bevorzugte Nikotinstärke ist auf 9 mg gesunken, weil mir mehr Nikotin mit meinen Selbstwickelverdampfern einfach zu heftig ist.

Nun könnte meine Dampferwelt für mich eigentlich in Ordnung sein, wäre da nicht die TPD2. Ich bin nicht in der Lage, in Worte zu fassen, wie enttäuscht und angewidert ich von diesen Politikern bin, die den frühzeitigen Tod von unzähligen Menschen billigend in Kauf nehmen, um den Lobbyisten von Pharma- und Tabakindustrie zu dienen.

Ich habe für mich persönlich Konsequenzen gezogen, indem ich größtenteils auf rein mechanische Dampfgeräte umgestiegen bin, die bei sachgerechter Handhabung eine nahezu unbegrenzte Lebenszeit versprechen. Um Nikotinbasen mache ich mir keine Sorgen. Wir leben in einer Welt des globalisierten Handels, dadurch wird es immer Möglichkeiten geben sich, was man braucht, zu besorgen. Das wird dann zwar illegal sein, aber ich bin der Meinung, dass ich Politikern die so menschenverachtend handeln und ihren Gesetzen, keinen Gehorsam schulde.

Schlimm wird die Situation für die Menschen, die heute noch rauchen und wegen der neuen Regelungen nicht mehr aufs Dampfen umsteigen können, weil ihnen nur noch diese untauglichen Zigarettenimitationen mit Einwegdepot zur Verfügung stehen.

Ich werde deshalb weiterhin versuchen, soweit es meine Möglichkeiten erlauben, über die Vorzüge des Dampfens aufzuklären und darauf hoffen, dass immer mehr Menschen bei künftigen Wahlen

aufhören, Parteien zu wählen, deren Repräsentanten ausschließlich die Interessen von Lobbyisten vertreten.

Autor: Hans-Dieter Schlabritz

Wohnort: Schönberg (Schleswig Holstein)

Unverhofft kommt oft: From the Beginning 2011 (47)

Mit 13 hatte ich das Rauchen angefangen und war über 40 Jahre dabei, sehr lange Zeit mit 60 Selbstgedrehten täglich. Aus gesundheitlichen Gründen natürlich viele Aufhörversuche mit Pflaster, Kaugummi, Reduzieren, Umstieg auf Zigarillos oder Pfeife, diverse Aufhörseminare (bin Profi: Mit Erfolg bestanden! Aber weiter geraucht...)

Auch meine COPD, fürchterlicher Raucherhusten und Luftknappheit bis knapp vor dem Umfallen konnten mich nicht vom Rauchen abhalten: Klarer Fall von Suchtraucher, ohne Sinn und Verstand.

Anfang November 2011 steht ein Kollege im Türrahmen und fragt nach einer Fahrgelegenheit:

„Klar kann ich dich mit zur Werkstatt nehmen, ist ja nur ein kleiner Umweg. Hat für dich auch den Vorteil (grins), du kannst in meiner Karre rauchen.“ – „Danke, aber das brauche ich nicht mehr, mein Kollege und ich dampfen seit einer Woche.“ Er zumpelt eine niedliche eGo-t aus seiner Brusttasche. – ??? – „Mach doch mal an!“ – Er nimmt einen umständlichen, langen Zug und bläst mir den Dampf ins Gesicht: Nix zu riechen.

„Taugt das was?“ – „Sicher, seit einer Woche haben wir keine mehr angesteckt.“ – „Kann ich mal ziehen?“ – „Sicher, nimm!“ Ich steck mir den „Kuli“ in den Mund, nehme einen kurzen, kräftigen Zug und huste ihn qualmend an. Er grinst: „Darfst du halt nicht dran ziehen wie ein Stier.“ Geschmeckt hat das nicht im Geringsten, irgendwie nach Süß und Vanille. Bäh! Hat aber Eindruck auf meine Lunge gemacht. Eigentlich nicht schlecht.

Abends nach der Arbeit dann nicht erst langweilig auf der Couch abhängen, sondern umgehend ins Internet und schauen, was die weltweite Community da so zu empfehlen hat. Im Laufe des Abends deutete sich ein eindeutiger Testsieger an: „Nimm die eGo-t, die ist was für Anfänger wie dich...“ Am nächsten Morgen direkt hoch ins Dampfer-Büro und nachgefragt: „Was habt ihr euch denn besorgt?“ – „eGo-t. Können wir dir empfehlen. Nimm aber besser direkt 2 und mit dickerem Akku, hält länger, kriegst du in Polen...“

Und dann ein ewig langer Arbeitstag, ich habs ja kaum ausgehalten. Extrem hibbelig auf Bestellen-Wollen. Könnte ich zwar auch auf der Arbeit machen, aber eigentlich sollen wir das nicht und es liegt auch genügend Arbeit an. Abends dann wieder das gleiche Spiel: Nix da – Couch! Direkt ins Netz. Da ich ein wenig Bedenken hatte, mir irgendwelche Zloty-Preise umzurechnen, bin ich relativ fix bei Amazon gelandet und habe ein Set mit 1.000-er Akkus für 60 Ohren entdeckt und bestellt.

Am nächsten Tag hatte ich frei und grübelte, wie lange so eine Amazon-Bestellung denn wohl im schlechtesten Fall laufen würde. Könnte doch gut 'ne Woche ins Land gehen, oder? Möchte ich so lange warten? Nä!

Von meinem Pfeifendealer wusste ich, dass er absolut minimalistisch mit eZigaretten-Hardware ausgestattet war. Also ins Auto geschwungen und hin. Und tatsächlich: Ein kleines Starterset mit einer 650-iger eGo-t war tatsächlich noch für den freien Verkauf verfügbar. Die Verkäuferin meinte, sie könne bis zu 100 am Tag verkaufen, wenn sie so viele besorgen könne. Konnte sie aber nicht, das Geschäft geht wohl an ihr vorbei. Ich habe damals nicht geahnt, dass dies mein letzter Besuch bei „Pfeifen Heinrichs“ war.

Dazu noch zwei Püllecken Liquid mit 18 mg Nikotin (es sollte mir ja an nix fehlen!), Menthol-Arctic und Americano und ab nach Hause zum Testen. Der Akku war glücklicherweise voll, so dass ich direkt loslegen konnte. Gar nicht schlecht, das Menthol – und ziemlich stark, hat mich fast umgehauen.

Für abends hatte ich mich dann mit Kumpels in der Kneipe verabredet und freute mich schon, dass ich nicht für jede Lulle vor die Tür treten müsste. Bloß, weil es was Vernünftiges zu Essen gibt, direkt ein Rauchverbot für die ganze gemütliche Kneipe: sehr lästig.

Also habe ich friedlich an meiner kleinen eGo-t gesaugt und keinen hats gestört. Wunderbar. Ich wunderte mich nur, dass so allmählich mein Hemd nass wurde. Sifft dat Teil etwa? Jawoll, aber volle Möhre! So ein Mist, da hatte ich doch was gelesen...? War natürlich mein Fehler gewesen, als alter Nikotin-Junkie hab ich an dem Teil gesogen wie Bolle, es sollte sich ja lohnen! Klar, dass ich großer Junge besser saugen kann als so eine arme, kleine eGo-t verdampfen kann. Also hat die das Heulen (Siffen) angefangen.

Prinzipiell war ich aber völlig perplex, wie problemlos ich von der Qualmerei weggekommen bin. Von null auf hundert. Sofort. Ohne, dass mir was fehlte. Und ohne es mir vorzunehmen. Damit hatte ich nu mal gar nicht gerechnet, hatte doch nur mal probieren wollen.

Am nächsten Morgen (Samstag) klingelt mich doch tatsächlich der Postbote aus dem Bett und dient mir das „richtige“ Starterset an. „Jupiduh“, jetzt kann ja nix mehr anbrennen. Und bei den Jungs im Dampfer-Büro kann ich auch noch angeben, meine Akkus sind viel länger! So gefällt mir das...

Seit diesem Wochenende hat sich mein Arbeitsablauf geändert. Klar, als Erstes muss morgens ein Kaffee hinter die Kiemen: „Alles frisch, Morgäääh!“ Man muss ja erst mal in die Pötte kommen. Und dann hoch zu den Jungs – Erfahrungsaustausch. „Moin ihr Kulilutscher!“ Und wir haben sofort beschlossen, Porto zu sparen und gemeinsam zu bestellen, so dass es nun häufig heißt: „Medikamentenausgabe!“ :-))) „Braucht noch einer Erdbeere? Ich bestell' was in Polen.“ „Ich hol' mir noch 100m Draht und 'nen Kilometer Glasfaser, nimmst du mir die Hälfte ab?“ „Wer bestellt ein Dutzend Verdampfer, nur so zur Sicherheit?“ ... So haben wir jetzt jeden morgen was zu quatern und zu dealen...

Und die beiden Kollegen in meinem Büro haben die beiden ersten Tage überhaupt nix gemerkt: Nicht, dass ich nicht mehr alle nase lang zum Qualmen verschwinde und ebenfalls nicht, dass ich alle 10 Minuten einen dampfen lasse. Genial, das funktioniert. Keine Ahnung, wie Dr. PöLa das

hinbekommen hat, dass ihr schlecht wird? Wahrscheinlich funktioniert das nur, wenn man es sich auch vornimmt? Meine Jungs sind jedenfalls noch quicklebendig und stören sich nicht daran. Fein!

Von einem Tag auf den anderen, ohne irgendwelche Probleme und ohne „Vorsatz“ vom Rauchen aufs Dampfen umgestiegen: Ich bin ein Glückspilz! Gesundheitlich geht es mir bei weitem besser, aber mich treibt die Sorge um, dass unsere Politiker, Lobbyisten und Tabakkonzerne uns das Dampfen vermiesen oder gar verbieten, aus fadenscheinigen Gründen: Fehlende Langzeitstudien, potentielle Nebenwirkungen, Einstiegsdroge für Kinder...

Ich persönlich käme klar, aber es tut mir leid um die vielen Raucher, denen die Möglichkeit genommen wird, bequem einen Aufhörversuch über das Dampfen zu starten.

Eine überaus positive „Nebenwirkung“ hatte das Dampfen allerdings bei mir: Im Dampferforum DTF habe ich eine tolle Frau kennengelernt, mit der ich seitdem zusammen bin. Besser konnte es nicht laufen!

Friedel Pfeiffer (NRW)

Hier meine (kurze) Dampfgeschichte... (48)

Es begab sich Ende März des Jahres 2015, dass ich, wie jeden Tag, mal wieder Zigaretten holen war. Ich weiß noch, dass es ein Freitag war und ich fürs Wochenende 2 Schachteln Camel gekauft habe. Ich bin jetzt 54 Jahre alt, hab etwa 35 Jahre geraucht, habe gerne geraucht und bedingt durch eine erklägliche Menge Sport auch nie gesundheitliche Probleme gehabt. Ein Krankenhaus hab ich in den letzten Jahren nur einmal, und das wegen eines Fahrradunfalles, von innen gesehen. Meine Frau hat mir vor einigen Jahren mal eine Packung Einweg e-Zigaretten mitgebracht, die haben sie bei Ryan Air in der Maschine verkauft. Ich geb zu.. Ich hab die nie angerührt. Aber vor Kurzem hab ich sie wegwerfen müssen, da die Batterien nach all den Jahren ihre Eingeweide in die hinterste Ecke einer Schublade ausgekotzt haben.

Gut, zurück zu den 2 Schachteln fürs Wochenende. Die Entsorgungsaktion hat mir den Begriff e-Zigarette im Hirn wieder hochgespült. Also hab ich im Zigarettengeschäft nach e-Zigaretten gefragt. Zuerst wollte man mir wieder die Einweg-Dinger andrehen, und erst auf Nachfrage hab ich dann was Anständiges zu sehen bekommen. Allerdings für einen Preis, für den es im Fachgeschäft das Doppelpack gibt. Aber das wusste ich da noch nicht.

Jetzt wars auch schon egal, hab meine zwei Schachteln, den Red Kiwi und eine Flasche 18er Liquid eingepackt und ab nach Hause. Samstag hab ich eine Schachtel Camel vertilgt und die Red-Kiwi mit Strom und Liquid geladen.

Am Sonntagmorgen habe ich mich dann mit einem Kaffee auf die Terrasse gesetzt, die e-Zigarette mitgenommen, zusammengeschraubt und in den Kopf gesteckt. Das sollte die Bewährungsprobe sein. Zigarette zum Kaffee ist Ritual.

Mittlerweile sind über 3 Monate vergangen, die zweite Schachtel Camel liegt hier immer noch. Ich werde versuchen, ob ich sie irgendwie für 3 Euro oder so losschlagen kann.

Zu Hause und in geselliger Runde dampfe ich jetzt mit einem „Smok M80 plus“ und Selbstwickelverdampfer, und für den Arbeitsweg und zum Radfahren hab ich noch den Red-Kiwi Akku und einen zweiten von Aspire.

Seit 2 Monaten wird selbst gewickelt und seit einem Monat selbst gemischt. Das kostet die Woche nicht mal einen Euro. Vorbei die Zeiten in denen gerade, wenn man sich eine Zigarette angezündet hatte, der Zug kam. Die Geschmacksvielfalt ist riesig. Der Aschenbecher bleibt noch für rauchende Gäste hier- Ich will ja kein Fundamentalist werden. Ich weiß sowieso, dass ich den nicht mehr benutzen werde.

UND: Ich weiß echt nicht warum ich das nicht schon viel früher gemacht habe. Mir gehts gut, kein Gestank für mich und die Umwelt. Und das Beste: Es fehlt mir nichts. Vom 18er Nikotingehalt bin ich schon lange weg. Die Aspire wird mit 9er geladen und der Lemo mit 6er oder ganz ohne Nikotin.

Jetzt war es noch gewünscht ein paar Worte zur TPD2 zu schreiben... Keine Ahnung, was da auf uns zukommt. Ich hab jetzt hier erst mal Material für die nächsten 2 Jahre liegen. In meiner Werkstatt befinden sich genügend Maschinen um im Zweifelsfall auch 'nen Akkuträger oder einen Verdampfer herstellen zu können. Sollte die Liquidbasis reglementiert werden, werden sich Mittel und Wege finden diese zu besorgen. Dann gibts für den Staat halt nicht mal mehr die Mehrwertsteuer. Ich könnte jetzt noch Gift und Galle spucken, aber was solls? Die Dame (Deutschland) und die Herren (Rest der EU) wissen ja was gut für uns ist. Habe ich die Hoffnung, dass die Vernunft die Oberhand behält? Eigentlich nicht.

Viele Grüße,
Andreas G. (D/BW)

Werte noch Raucher (49)

Nun ist es langsam an der Zeit, hier niederzuschreiben, warum, wieso und überhaupt.

Kurze Rückblende um ca. 4,5 Jahre.

Ich hatte damals noch Pyros gequalmt wie ein Blöder.

Eine nach der anderen, und natürlich während meinen 2 Stunden LKW-Fahrten schwanden die Pyros fast automatisch. Ja, in 2 Stunden kann so manche Pyro vernichtet werden, wenn man, außer auf die Straße zu schauen, nichts anderes zu tun hat. Einmal dann beim Kunden für eine 2 stündige Automatenmontage, es zwar drin verboten war, aber wenn dann ein Reduktionsstück für die Wasserleitung vonnöten war, dies prima reichte für 2 Pyros, und so kam es auch, dass ich bis zu 2 Pack Pyros a 20 Stück vernichtete, ohne auch zu überlegen, was dies für die Gesundheit und Kosten für Auswirkungen mit sich bringt.

Auch merkte ich Monate um Monate, dass es mit meiner Gesundheit rapide abgenommen hatte und auch ab und zu sich Schmerzen in der Lungengegend breit machten.

Auch meine körperliche Verfassung ließ zu wünschen übrig, und so japste ich bei jedem Treppengang, egal wie weit, merklich nach Luft und Sauerstoff. Treppensteigen wurde gemächlich für mich eine Qual, und wenn ich dann noch samstags nach dem Einkauf 2 schwere Tüten die Treppen hochtragen musste, wurde mir die Luft bald mal zu eng. Einzige Alternative, war in dem Fall der Lift.

Mir war damals im letzten Halbjahr 2010 bewusst, dass ich da partout was ändern muss. Von 100 auf 0 und das per sofort.

Gut aber eben, das Wissen ob meiner Gesundheit, schafften es damals nicht, das Rauchen aufzugeben. Ich hatte mir extra 2 mal Urlaub genommen, damit ich mich daheim im Kämmerlein einkerkern konnte und so mit Proviant eingedeckt, 2 Wochen die Wohnung nicht verlassen musste. Pyros hatte ich da keine im Haus.

Nur es ging nicht. Nach dem 2. Tag kam meine Freundin mit Pyros und meinte, dass ich eine rauchen soll, damit ich endlich wieder normal werde.

Und da hatte ich schon wieder verloren.

Dann im Oktober 2010 hatten wir einen Großauftrag, dass wir in allen Kiosken der Schweiz Kaffeemaschinen montierten, und in Basel am Barfüsserplatz konnte ich an einer Erklärung der Kioskfrau mithorchen über die SSM, und dann das Aha im Dezember 2010.

Klar die doofen, überteuerten SSM brachten zwar eine Reduktion, aber weitere Recherchen brachten mich dann zu den richtigen Geräten, die man sogar in der Schweiz kaufen konnte. Machte also einen Termin ab, und fuhr in das schöne Baselland und ließ mich informieren.

Somit hatte ich im Dezember 2010 dann mein eGo Set zu Hause, und über ein Forum fand ich dann auch einen Shop in Germania, wo ich mich mit Nikotinliquid eindecken konnte.

Ende Jahr 2010 war es dann so weit, dass ich endlich das Liquid zu Hause hatte und am 3. Januar 2011 hatte ich dann meine letzte Pyro geraucht.

Ich spürte förmlich, wie meine Gesundheit langsam wieder zurückkehrte und es mir von Tag zu Tag besser ging. Wahnsinnig gefreut hatte ich mich, als ich mit den Samstag üblichen 2 Tüten dann auch nicht mehr den Lift, sondern die Treppe benutzen konnte, und oben angekommen auch wieder genug Sauerstoff einatmen konnte.

Ein paar Monate danach, ich glaube es war etwa Mai 2011, versuchte mich ein Mitarbeiter zu einer Pyro zu überreden, wo ich dann 2 Züge ohne in die Lungen zu atmen, dann diese wieder weggeschmissen hatte.

Noch etwas später dann kaufte ich mir eine Bulli A1, die mir dann auch noch den abgerundeten Geschmack verlieh, die eine eGo meines Erachtens nicht bieten konnte.

Im August 2011, hatten wir einen Team-Anlass unserer Firma, wo wir in Basel am Dreiländereck

eine Aussichtsplattform bestiegen, die etwa 256 Stufen bis nach oben aufwies. Natürlich nahm ich die Treppe und das in einem zackigen Tempo, so dass ich halb oben, fast meine Beine nicht mehr spürte, und um ein Haar kapitulierte ich. Dies war aber nicht das Nichtspüren, wie damals beim Rauchen, sondern da ich ja kein Training mehr hatte, einfach müde Beine hatte.

Habe mich aber zusammengerissen und meinen inneren Schweinehund zu Hilfe genommen und den Weg nach oben dann doch noch geschafft.

Nachtrag:

Ich hatte damals mit 36 mg Nikotin/ml begonnen und 3/4 Jahre später den Gehalt auf 24 mg gesenkt.

ca. 1,5 Jahre später ging ich runter auf 18 mg.

Seit gut einem halben Jahr dampfe ich nur noch 9 mg Nikotin/ml

Ebenfalls gehe ich heute für mehrere Stunden aus dem Haus und lasse meine Dampfe absichtlich zu Hause, und dabei habe ich festgestellt, dass ich weder nervös, noch unruhig werde, wenn ich mein Equipment nicht mit dabei habe. Ich kann mich ganz gut daran erinnern, dass dies mit den Zigaretten nie der Fall gewesen war.

Ich mische mein Liquid mit einer Basislösung selber und hatte mir vor 2 Jahren mal einen Liter mit 72 mg Nikotin zugelegt. Nach ca. einem Jahr hatte ich sporadisch wie bei den Zigaretten einen Auswurf und komisch dabei ist, dass ich in den ersten 2,5 Jahren dies nicht hatte. Lange hatte ich überlegt, woran dies liegen kann und ich denke, dass ich den Grund dafür nun doch noch gefunden habe.

Als ich mit Dampfen begonnen hatte, hatte ich den normalen Abbauauswurf der verdreckten Atemwege, der nach ca. 2 bis 3 Monaten verschwunden war. Danach hatte ich keinen Auswurf mehr. Ich dampfte vorwiegend Propylenglycol, und als ich dann von der 72er Base meine Liquide mischte, ging ich davon aus, dass auch dies PG ist. Als ich diese Woche den Rest des Liters runter mischte, stellte ich fest, dass die Base VG ist und nicht wie gedacht PG. (VG= Vegetarisch Glycerin)

Nun gehe ich davon aus, dass ich das VG nicht so ertrage wie PG. Ich habe mir jetzt eine 500 ml PG Basislösung gekauft und werde nachher damit beginnen. Da bin ich mal gespannt, ob der Auswurf danach aufhören wird. Ich werde so in einem halben Jahr dem Betreiber der Plattform ein Update zukommen lassen, ob dies wie zu erwarten auch eintrifft.

Ich gehe mal davon aus, dass ich eine sogenannte VG Unverträglichkeit habe, denn es gibt auch wenige, die haben eine PG Unverträglichkeit.

So und nun noch ein kleines Fazit:

Ich bin der Meinung, hätte ich nicht mit dem Rauchen aufgehört, so würde ich heute einer jener sein, die mittels einer Sauerstoffflasche in der Gegend herumlaufen und/ oder ich vielleicht in ein Untergrund-Chalet umgezogen wäre.

Mein Arzt bestätigte meine Meinung, als ich ihm erklärte, wie meine Verfassung gewesen ist und wie diese heute ist.

So, und nun wünsche ich allen die Kraft und den dazugehörigen Willen, die Dreckszigaretten zu besiegen.

Einen Tipp habe ich an jeden, der damit aufhören will.

Kombiniert nicht die normalen Zigaretten mit der E-Zigarette. Geht nach dem Motto: Entweder dampfe ich, oder ich rauche!!

Denn ich kenne so einige, die beides gemacht hatten, und alle diese Bekannten rauchen wieder 100%, und das ist nicht das Ziel.

Viel Glück

Liebe Grüße

Cedric

Mit vierzig ins Gras beißen? (50)

Ja, meiner Arbeitskollegin ist genau das passiert. Kaum hatte sie ihren 40. Geburtstag gefeiert, kam die Diagnose: Lungenkrebs. Dann ab ins Krankenhaus, Operation, Chemotherapie, Reha und doch war das Ganze nicht mehr aufzuhalten.

Das war damals, etwa fünf Jahre vor meinem 40sten Geburtstag und da kann einem als Raucher schon sehr mulmig werden, wenn einem die Kollegin jahrelang im Büro gegenüber saß und man viele Tausend Glimmstängel im Büroscher zusammen ausgedrückt hat.

Nun, der Stress im Büro wurde natürlich nicht weniger und so schleppte ich mich von Monat zu Monat hin zum 40sten – immer mit dem steten Vorhaben unbedingt aufhören zu müssen.

Der 40ste war vorüber und auch der 41ste ging ins Land, und ich dachte schon: „Jetzt hast du das kritische Alter überschritten, jetzt wird schon nichts mehr schiefgehen!“ Und doch verging seither kein Tag, an dem ich nicht an meine verstorbene Arbeitskollegin und den Grund ihres Todes denken musste.

Erneut waren es die Kollegen. Fast ein halbes Jahr lang sah ich ihnen zu, wie sie anstatt der Tabakzigarette ein kleines Gerät hervorzogen und dampften.

Aus den kleinen Geräten wurden schnell größere (mit mehr Leistung, stärkeren Akkus, größeren Liquiddepots, etc.) und langsam erreichten die verwendeten Modelle eine Form und Größe, dass sie auch für mich interessant wurden.

Es kam was kommen musste: Das erste eigene Dampfgerät.

Seither ist ein Jahr vergangen und ich bereue keinen Tag, an dem ich den Umstieg beschlossen hatte. Seither haben Dinge, Menschen und Tiere wieder einen Geruch. Zugegeben, das ist gerade in der heißen Jahreszeit nicht unbedingt immer von Vorteil, aber wenn man 30 Jahre geruchstechnisch

so gut wie gar nicht am Leben teilgenommen hat, dann kann man evtl. nachvollziehen, wie man sich trotzdem darüber freuen kann. Und mit dem Geruch kam automatisch auch der Geschmack. Sehr zum Leidwesen meiner besseren Hälfte, denn die hatte sich daran gewöhnt, dass ich nicht unbedingt ihre Würzmischungen in Frage stelle. Doch auf einmal ist alles wieder ganz anders.

Zum Glück konnte ich meine bessere Hälfte auch dazu bewegen mal das Dampfen auszuprobieren, denn dadurch klärten sich ein paar geschmackliche Auseinandersetzungen wie von Geisterhand und wir hatten plötzlich wieder Lust am Ausprobieren, am Testen und gemeinsamen experimentieren. Und das muss ja nicht immer nur in der Küche stattfinden.

Kurz und knapp: Dampfen bereichert. In jeder Hinsicht und in jeder erdenklichen Art und Weise.

Wer die Möglichkeit über das Dampfen, weg von den Glimmstängeln kommen zu können, mit der TPD2 oder auch nationalen Abwandlungen einschränkt oder kaputt machen will, der begeht ein Verbrechen. Denn wenn es damals das Dampfen schon gegeben hätte, dann hätte meine Arbeitskollegin nicht so früh ins Gras beißen müssen.

Mit dem jetzigen Referentenentwurf zur nationalen Umsetzung der TPD2 in Deutschland würden sich alle am Gesetz Beteiligten schuldig machen. Denn mit den Punkten im Gesetzesentwurf wird den Menschen, den Bürgern unseres Landes und auch den Kindern, die später, wenn sie erwachsen sind, durchaus den Weg zum Nikotin (so wie auch zum Alkohol) finden können, die Chance genommen – mangels Aufklärung und Information über vernünftige Alternativen – von den Tabakzigaretten wegzukommen.

Und nein, Salzsäurepflaster von der Pharmaindustrie sind keine Alternative!

Manfred Schindler

Meine Geschichte... (52)

Anfangen zu dampfen hab ich Anfang 2012. Nachdem ich nun über 30 Jahre (meist Selbstgedrehte mit Filter) geraucht, und meine Gesundheit so ziemlich am Ende war, musste ich nun etwas tun.... Das morgendliche Kotz... :kotz: ahem – lassen wir das. Mir blieb oft die Luft weg und da ich sowieso nicht so sportlich ambitioniert bin (Sport ist Mord und Gruppensport ist Massenmord !!!! :ja:), ist meine körperliche Schwungmasse nach einem über 3 monatigen Versuch des gequälten „Rauchenaufhörens“ erheblich gewachsen. Meine Frau hat mir (sie ist schon immer Nichtraucherin gewesen) in meinem Bestreben sehr geholfen. Sie hat mir letztlich den Anstoß fürs Dampfen gegeben und unterstützt mich diesbezüglich sehr. Sogar meine Kinder sind glücklich darüber: „Papa – Du stinkst nicht mehr nach Rauch und musst gar nicht mehr husten....“.

Und jetzt habe ich echt Angst! Dieser Regulierungswahnsinn und die Gier nach Geld, welcher von der Banane über den Staubsauger bis hin zur Kaffeemaschine hat nun uns Dampfer erreicht.

Wie kann es sein, dass ein weniger schädliches Dampfen, welches für Raucher eine echte und

hilfreiche Alternative ist, so an den Pranger gestellt wird?!?

Und mal ganz ehrlich: Den Jugendschutz mit als Grund dafür herzunehmen ist echt lächerlich!

Ein Verkaufsverbot, meinetwegen bis 18 Jahren für Dampfutensilien würde sicher ausreichen.

Ich mag mich erinnern, dass in den 60er/70er Jahren der Druck auf die Politik viel stärker, aber leider nicht gewaltfrei war.....

Günther K-W.

Die Meisterleistung meines Lebens (53)

Es begann früh in meinem Leben, mit 13 Jahren betrachtete ich das erste Mal in meinem Leben den Rauch in meinem Körper. Es war ein komisches Gefühl. Ich wollte jedoch nicht aufgeben, der Gruppenzwang war zu stark. Und an diesem Tag geschah es, ich wurde zum Raucher.

Gegen Mitte meines 20. Lebensjahres merkte ich jedoch, dass die Zigaretten jetzt schon, in jungen Jahren, eine große Beeinträchtigung meiner Lebensqualität zufolge hatten. Außerdem hat meine Freundin, Nichtraucherin, mir schon lange gesagt, ich müsse mit dem Rauchen aufhören, da es sie belästigen würde. Doch was tun? Ich surfte im Internet, habe mich umgehört und wurde umworben von Nikotinplastern, Nikotinkaugummis und kaltem Entzug. Alle diese Optionen waren jedoch keine für mich. Also lehnte ich mich zurück in meinen Stuhl und rauchte gemütlich die nächste Zigarette.

Der nächste Morgen begann wie jeder Morgen. Um 6 Uhr aufstehen, eine rauchen und den Kaffee getrunken. Geduscht, nächste Zigarette angezündet und sich auf den Weg zum Bus in die Schule gemacht. Hier hatte ich jeden Tag wieder das Gefühl, dass ich stinken würde, dass meine Präsenz andere Menschen negativ beeinflussen könnte, durch den Geruch. Und so sollte es sich auch herausgestellt haben (hierzu später mehr). In der großen Pause kam jedoch ein Lichtblick. Ein guter Freund von mir, hatte sich im lokalen Shop einen Flash E Vapor (Verdampfer) Klon geholt und eine ProVari V3. Enthusiastisch fragte ich ihn, ob ich mal ‚probieren‘ dürfte. Mit „Ja“ beantwortet und Sekunden später war ich ein Dampferfreund. Es stank nicht, es qualmte nicht, es war super! (Mit Qualm ist der konstante Qualm einer Zigarette gemeint)

Wie sich nun viele denken können, habe ich mich erst mal mit meiner Freundin beratschlagt und wir haben uns in den großen Weiten des Internets über die E-Zigarette schlau gemacht und haben herausgefunden, dass es eine Alternative zur Zigarette sein soll und dass in der E-Zigarette keine Stoffe verbrannt, sondern verdampft werden. Der nächste Schritt war der Schritt zum lokalen Händler. Nach einem 45-minütigen Gespräch über meine Rauchgewohnheiten und der Auslotung der besten E-Zigarette habe auch ich mit einer eGo-T angefangen.

Schnell wurden sehr viele neue Probleme geschaffen, jedoch auch Probleme beseitigt. Der stinkende Zigarettergeruch wurde durch frischen Himbeergeruch ausgetauscht, mein Geldbeutel (als Schüler) wurde nicht mehr so stark belastet. Jedoch hatte ich folgende Probleme mit dem Dampfen mit der eGo-T. Trotz 11er Liquids und Dauernuckeln hatte ich große Probleme, mich von der Zigarette fernzuhalten. Jedes Mal wieder rauchte ich eine Zigarette zwischendurch, damit ich meine Sucht tatsächlich befriedigen konnte. Der Flash war nicht stark genug. Die Dampfmenge

passte mir auch nicht, ich mochte größere Dampfwolken haben. Nun ja, dies sollte sich erst später ändern. Nach einer Ernüchterungsphase von 2-3 Monaten, in der ich wieder auf die Zigaretten umgestiegen bin, habe ich dem Dampfen eine zweite Chance gegeben. Ich kaufte mir also für meinen eGo-T einen neuen Verdampfer, da mir der lokale Händler sagte: „Wenn es dir vorher nicht ausgereicht hat, wird es dir jetzt auch nicht ausreichen“. Und ich legte mir nochmal für 20-30€ den Nautilus Mini zu. Dieser brachte dann den allseits ersehnten Flash, den ich brauchte. Die Dampfmenge wurde erhöht und ich wurde glücklich mit dem Dampfen. Von gestern auf heute reduzierte sich mein Rauchverlangen von 20-22 Zigaretten auf 1-2 am Tag im Verlaufe eines Monats auf eine Zigarette alle 2 Tage.

Jedoch gab es dann auch noch etwas, was mich störte, und zwar war es ein ganz kleines Detail, welcher ein frischer Dampfer, nicht wirklich zuordnen kann. Es war die Abnahme des Dampfes zum Abend hin. Nun gut. Ich trat nun also einem Forum bei und fragte dort nach. Prompt wurde mir die Antwort geliefert und mir mitgeteilt, das mein Akku zu schwach sei und es vielleicht ein mal nötig wäre, einen stärkeren Akkuträger zu besorgen, da mechanische Akkus mit der Spannung runter gehen, sofern sie entladen werden. Also ging es für mich auf in den lokalen Shop und ich habe mir den iStick 30w zugelegt. Seit diesem Tag bin ich kein Raucher mehr!

Das Dampfen hat sich für mich zu diesem Zeitpunkt zu einem wahren Goldschatz entwickelt. Ich konnte eine Menge Geld sparen, gesundheitlich geht es mir um einiges besser und meine Freundin ekelt sich nicht mehr vor mir. All das war sehr positiv, und ist bis heute immer noch der Fall.

Aus heutiger Sicht muss ich sagen, dass der Umstieg auf das Dampfen ein Meisterwerk meines Lebens ist. Es hat mir so viel gegeben, was ich durch die Zigarette verloren hatte. Ich kann nun wieder ohne Probleme durch die Stadt laufen und Leute ansprechen, ohne dass ich mich schlecht fühlen muss, weil sie meinen Atem riechen müssen oder den Geruch meiner Kleidung riechen. Heutzutage ist es tatsächlich so, dass ich den direkten Qualm einer Zigarette in meinem Gesicht nicht mehr ausstehen kann und die Vorstellung, eine Zigarette zu rauchen zwar immer noch in meinem Kopf schwirrt, ich diese jedoch nicht nehme, oder ich nehme einen Zug und lern' meine E-Zigarette wieder 1000% mehr zu schätzen, weil es mir nicht mehr schmeckt und mir schlecht wird.

Aus Dampferhinsicht bin ich heute immer noch mit einem Gerät zugange, welcher noch der iStick 30w von Eleaf ist, mit einem SubTankMini (selbstgewickelt). Der Nautilus ist jedoch auch noch im täglichen Gebrauch und ich schätze beide Dampfen sehr. Da es hier aber um den Umstieg und nicht um Details des Dampfens geht, möchte ich als letzten Punkt hinzufügen: Dampfen ist eine schöne Sache und auch sehr schön zu betreiben. Als technikaffiner Mensch ist es sehr schön, an seinen Elektrogeräten herumzubasteln und sich das perfekte Setup aufzustellen. Jedoch gibt es auch einen Negativaspekt, welcher schwerwiegend ist. Für einen Menschen, der eine Tendenz zur Kaufsucht hat, ist das Dampfen ein Geldloch. Dies kann zwar mit jeglicher Sache passieren, doch würde ich jemandem, der eine solche Tendenz hat, das Dampfen nicht empfehlen!

Nachtrag zur TPD:

Falls es sich ein Politiker durchlesen sollte, bitte ich darum, dass Sie sich Informationen einholen sollen, denn Verhandlungen zu führen, bei denen keine Befürworter der E-Zigarette eingeladen werden, welche ihren Standpunkt mitteilen können, ist nicht der richtige Weg, um für das Volk zu sprechen. Denn es gibt viele Dampfer, welche die positiven Aspekte des Dampfens erfahren haben. Und eine gesundheitlich verbessernde Alternative ist das Dampfen zum Rauchen sicherlich. Dies haben ich und einige andere selber am Leibe erfahren!

Mit freundlichen Grüßen

Nach 44 Jahren ein Ende ohne Schrecken (55)

Die Geschichte beginnt im Herbst 1968.

Da wurde ich, nach 8 Jahren unter den beschützenden Fittichen von Nonnen, in die große, böse Welt entlassen. In meiner neuen Schule rauchten alle – oder zumindest alle die, die in der Klasse den Ton angegeben haben. Da wollte ich natürlich nicht danebenstehen. Außerdem rauchten meine Eltern (beide filterlose Marken) und fast alle Leute in meinem näheren Umkreis – also war es ganz normal, dass ich auch rauchen wollte um dazuzugehören“. Ich habe meinem Vater eine Schachtel Zigaretten geklaut und habe sie in den folgenden Tagen aufgeraucht. Ich kann mich noch heute daran erinnern, wie ich am Bach gesessen habe und mir die Zigaretten – im wahrsten Sinne des Wortes – reingewürgt habe.....und dann hatte ich es geschafft! Ich war Raucherin!! Damals gabs das Päckchen mit 10 Zigaretten noch für 1,-DM aus dem Automaten und so ein Päckchen hat immer für 2 oder 3 Tage gereicht.

Im Laufe der Jahre wurde mein Verbrauch immer höher und höher. Zum Schluss waren es im Schnitt 70 Zigaretten am Tag – und da ich im Fernverkehr viel in der Nacht arbeite – konnten es auch mal mehr werden. Die ganzen Jahre habe ich nie ernsthaft versucht mit dem Rauchen aufzuhören. Dann bin ich am 20. Dezember 2013 nach Hause gekommen und es hat gut gerochen – bisschen wie ein feiner Pfeifentabak – und mein Mann (auch Raucher) sitzt mit einer E-Zigarette da. „Ich will mit dem Rauchen aufhören“, sagt er. Habe mir seine Errungenschaften – ein Kanger Evod Starterset – angeschaut und mal an seiner Dampfe gezogen ...naja, hat mich nicht vom Hocker gerissen. Daraufhin habe ich die ganze Nacht im Internet gewühlt, was da so steht über das „elektrische Rauchen“ und habe beschlossen es doch zu probieren.

Samstag früh bin ich dann zu dem Laden gefahren und habe mir auch ein Set und bisschen Liquid besorgt und die Akkus zum Laden angehängt. Abends waren wir auf einer Weihnachtsfeier und haben geraucht wie eh und je. Dann kam der Sonntagmorgen, der 22. Dezember 2013. Kaffee gekocht, Zigarette geraucht, nochmal die Bedienungsanleitung gelesen, die 2 Tanks befüllt, noch eine Zigarette geraucht, Geräte zusammengeschaubt und angefangen zu dampfen.....und seitdem keine einzige Zigarette mehr angerührt.

Bis heute weiß ich nicht, welche gute Fee da ihre Finger im Spiel hatte, aber auch nach über 1 1/2 Jahren habe ich kein Verlangen mehr nach einer Zigarette. Es stört mich auch nicht, wenn rund um mich geraucht wird – mein Mann raucht immer noch. Anfangs hatte ich immer noch 2 Schachteln Zigaretten im Fahrzeug – zur Sicherheit, man weiß ja nie! Mit denen konnte ich aber nur verzweifelten Kollegen aus der Not helfen.

Da mir das Dampfen viel Lebensqualität zurückgegeben hat – ich kann wieder ganze Sätze sprechen ohne zu husten, habe keine Kopfwehattacken mehr (die nach der zweiten Schachtel Zigaretten nachts regelmäßig auftraten), kann wieder besser riechen und schmecken, und meine

Enkel küssen mich zur Begrüßung ohne das Gesicht zu verziehen – erschreckt mich der Blick in die nahe Dampferzukunft.

Wenn die TPD2 so beschlossen wird, wie sie jetzt vorliegt, trägt sie ganz offen die Handschrift von „höheren Mächten“ für mich, die der Tabaklobby und unserer gewählten Volksvertreter, die Angst um ihre Gewinne und Pfründe haben. Das Ganze ist für mich so fadenscheinig und unehrlich. Wer schützt junge Erwachsene davor, sich literweise hochprozentigen Alkohol zu kaufen und zu konsumieren (und das kleine Geschwister kann den Rest austrinken, da die Flasche keine Kindersicherung hat).

Aberdie Hoffnung stirbt zuletzt, und so hoffe ich, dass dieser Weg, weg von der Zigarette, auch für die Zukunft möglich ist.

Swetlana Schimanski-Ropers, Vierden

Nun, wo soll ich anfangen? (56)

Da, wo fast jeder angefangen hat, als er 1X Jahre alt war und wegen eines Freundes, Freundin oder Gruppe von Freunden, meistens nur zum Imponieren, angefangen hat zu rauchen?

Da sollte eventuell die TPD (egal welche Version) mal darüber nachdenken, solche Freundschaften zu verbieten oder unter strenger Beobachtung zu setzen... Obwohl, sowas haben wir ja auch schon.

Rauchen, viel rauchen, aufhören (ist ja ziemlich einfach, ich habs schon 5 mal geschafft) wieder anfangen und immer das eine Argument, welches beim ersten Kaffee am Morgen (ohne diesen bin ich kein Mensch) immer wieder auftaucht: „*Ich mag rauchen, ich weiß es ist schädlich, aber ich werde sowieso sterben, also lasst es mich genießen!*“

So kämpfen Vernunft, Genuss, Logik und Sucht untereinander, wie es auch die gesamte Menschheit macht z.B. wegen Ländereien, Ideologien, Religionen, Wirtschaftsbegehren, Macht etc. und etc.

Nun ja, meine Karriere als Raucher werde ich hier nicht schildern, ist ja wie viele andere und eher langweilig.

Wie wurde ich zum Dampfer? Nun, ein Arbeitskollege hat mir seine eGo-C zum Testen geliehen, und ich habe angefangen (wie wohl die meisten), diese mit einem Liquid mit Tabak-Geschmack zu probieren. Was für eine Enttäuschung. Das einzige Gefühl, was ich vom Tabak hatte ist, dass ich überzeugt war, dass mit nur ein paarmal ziehen die ganze Bude wie eine Raucherkabine stank. Aber meine Frau beruhigte mich und meinte, sie könne nichts dergleichen riechen. Es war in meiner Nase! Na toll, genau das, was ich davon unbedingt nicht brauchen konnte.

Zum Glück gebe ich nie so einfach auf und habe mir halt nochmal andere Geschmacksrichtungen bestellt. Ahh... das war schon viel besser, zwar nicht wie das Rauchen aber halt anders. Nun beschloss ich, mir mal so einen eGo-Set selber zu bestellen und es zum bevorstehenden Urlaub mitzunehmen, um es ausgiebig und in Ruhe zu testen. Als Begleitung packte ich dann noch 8

Päckchen meines bevorzugten Drehtabaks samt Blättchen, sowie meine heißgeliebte Rollbox mit. Die günstigen Tabakpreise in Spanien waren ja eh schon längst Geschichte.

Jetzt kommt der „Aha-Effekt“, denkt sich wohl jemand, aber weit... getroffen: Ja, da sitze ich im Euro-Airport und warte auf den Aufruf zum Boarding, während der Schmach, der in Anbetracht der bevorstehenden „rauchverbotenen“-Zeit anfängt, unvorstellbare Stärke zu erlangen. Ich wage es und nehme die eGo aus dem Rucksack, ziehe ganz verstohlen daran, behalte den Dampf länger als üblich in der Lunge und siehe da, es wirkt. Es war, als hätte ich eine vierte Dimension entdeckt. Auf einmal war der Schmach verfliegen und ich konnte dem Flug ganz ruhig und gelassen (und verstohlen) hinnehmen und das Dampfen begann bei mir ganz mächtig an Pluspunkte zu sammeln.

Nun ja, um es kurz zu machen, ich dampfte den ganzen Urlaub und meine Rollbox und die 8 Tabackpackungen überstanden den ganzen Urlaub unversehrt.

Die weiteren Pluspunkte kamen schneller als z.B. bei diesem Payback-Gedöns. Der übliche Raucherhusten am Morgen war nicht mehr, eine Zigarette, die ich nach dem Urlaub nur aus Jux mit dem noch in der Rollbox vorhandenen Tabak gedreht und angezündet hatte, schmeckte fürchterlich und ja, ich war vom Dampfen begeistert.

Da ich ja auch Technik-begeistert bin, folgten dann bessere Geräte, das Selbstwickeln, das Selbstmischen und die „qualvolle“ Suche nach meinen Lieblingsaromen.

So bin ich jetzt seit 2 Jahren ein begeisterter Dampfer, baue selber Akkuträger und werde es auch bleiben, egal was kommen soll, und dazu habe ich noch ein paar Sätze zu vergeben:

Seit wann ist es erlaubt, dass eine Organisation, Regierung, Union oder was auch immer für ein Machtgefüge sich da zusammenbrauen mag, den Menschen etwas vorzuschreiben und/oder zu verbieten VERSUCHT, ohne überhaupt dessen Meinungen und Argumente zu berücksichtigen?

Seit wann werden Gesetze oder Richtlinien erlassen, welche auf Vermutungen und/oder Befürchtungen basieren, die einen erheblichen Mangel an Beweisfähigkeit leiden? Oh ja, eigentlich schon seit eh und je essolche „Hexenjagden“ gab, hatte ich mal wieder vergessen, sorry.

Eventuell ist diese Thematik für einige dieser „Machträger“ (wohin wird sie eigentlich getragen?) bzw. Volksvertreter (den Spruch mit dem Nachtfalter spare ich mir jetzt) viel zu kompliziert, vor allem, wenn in solchen Köpfen ständig irgendwelche schrecklichen Assoziationen wie z.B. „Propylenglycol = Frostschutzmittel“, „Nikotin = Krebs“ usw. aus den dunkelsten und verstaubten Gehirnwindungen immer hervortreten.

Eventuell kann ich mit ähnlich simplen Assoziationen, etwas Licht in diesen Dämmerzustand werfen: Zigarette = Auto, Dampfe = E-Auto. So einfach!

Ja wie? Ja, ganz einfach, ein Elektro-Auto kann weniger Abgase (nicht KEINE) in seiner Bilanz erzeugen als eines mit Verbrennungsmotor. Wieso kam niemand auf die Idee, diese zu verbieten? Schließlich haben diese einen Haufen Volt, Ampere und Watt an Bord, und wenn diese mal auslaufen...

Die TPD, ob nun „2“ oder „Reloaded“, sowie deren Verfechter und dessen vergleichbare Aktionen, werden als eine Lachnummer in der Zukunft der Geschichte der Zivilisation gehen, das gebe ich hiermit schon mal im Voraus schriftlich.

Das Dampfen IST die bessere Alternative und eine Gleichsetzung mit Tabak wird gerichtlich und auf Dauer nie standhalten können. Ich bin gespannt....

Darth Vaper

Mein Leben mit der Kippe..... (58)

Der kleine Dirki sollte sich schnell an die Zigaretten gewöhnen. Klar, die Eltern hatten ja eine Kneipe. Mit 13 fing es an....auf dem Spielplatz mit dem Kumpel nach der Schule. EVE100 war meine erste Schachtel. Werde diesen Tag nie vergessen. Damit die Eltern uns nicht erwischten, haben wir zu zweit die ganze Schachtel auf einmal gequalmt. Die Rechnung durfte ich mit Erbrechen und das andere Erbrechen 😊 bezahlen. Mir ging es noch nie so dreckig.

Daraufhin der Wandel, bis zum 15ten Geburtstag. Da ging es wieder los. Mofa, Kumpels, Saufen und na klar.....die Fluppe.

Diese hatte mich bis zu meinem 48sten Lebensjahr begleitet.

Beruflich bedingt habe ich auf der ganzen Welt den zu bekommenden Mist in mich hineingesaugt. 40 minimum. Es wurden dann auch mal 60 Stück am Tag. Immer und überall nur am Paffen.

Meine Frau hatte nie geraucht, und somit einen stinkenden qualmenden Aschenbecher zum Mann genommen. „Danke Liebes, dass Du so lange es mit mir ausgehalten hast.“ 😊

Beruflich hatte ich dann die Leiter erklommen und wurde zum Fachberater für Lieferanten ernannt. Jetzt fingen gleich mehrere Probleme an. Klamotten stanken, Mundgeruch, Leihwagen, Flughafen, Transfers und Hotel; überall Rauchverbot. Mein Leben wurde zur Qual. Konnte keine Treppen mit Handgepäck ohne Atemnot mehr erklimmen und kam mir als Raucher wie ein Aussätziger und Verfolgter vor.

Bei einer Heimreise hat es mich dann voll erwischt. Geraucht bei offener Autoscheibe. Peng. Erkältet. Halb tot.

Dirki: „Jetzt oder nie.....Deine Chance.....!“

Bin zum Tabakladen in meinem Dorf gegangen und habe mich beraten lassen. Daraufhin wurde eine RedKiwi mein Eigentum.

Was soll ich noch sagen?

Ach ja, genau. Ein Jahr ohne Zigaretten. Ich kann wieder schnaufen :). Meine Familie und ich haben wieder an Lebensqualität gewonnen. Danke, dass es die Dampfe gibt.

In diesem Sinne.....

So long

Und liebe Politiker, lasst uns die neue Freiheit und Genuss. Wir Dampfer tun niemanden weh.

Im allerhöchsten Respekt

Dirk der Dampfer 😊

Guten Tag mein Name ist Gerald P. und ich war über 35 Jahre lang ein starker Zigarettenraucher (60)

Die ersten Jahre war das Zigarettenrauchen für mich Genuss, später dann Genuss mit zunehmender Sucht, und die letzten 20 Jahre nur noch Sucht pur.

Meine Gedanken kreisten in 1. Linie zunehmend nur noch um das Zigarettenrauchen, ich war mehr und mehr ein Gefangener meiner eigenen Sucht.

Ich war zunehmend kein selbstbestimmender Mensch mehr, die Zigarettensucht hatte mich voll im Griff.

Ich rauchte bis zu 50 Zigaretten am Tag. Ja, ich rauchte wie ein Schlot und ich und meine Wohnung rochen auch wie ein Schlot.

Vor 5 Jahren ging es rauchbedingt mit meiner Gesundheit steil bergab, ich bekam immer weniger Luft und in der Nacht Erstickungsanfälle, mir ging es vor über 4 Jahren wirklich richtig schlecht.

Ich bekam Angst, aber ich war gefangen in meiner Sucht; ich war hilflos!

Im Dezember 2011 wurde ich auf die E-Zigarette aufmerksam, da ich immer offen bin für Neues, probierte ich sie aus.

Wir beide wurden Freunde und heirateten!

Seit dem 8. Dezember rauche ich keine Zigarette mehr, ich hatte eine bessere Alternative gefunden.

3 Wochen nach meinem Rauchstopp war mein Raucherhusten komplett verschwunden, ich konnte immer tiefer atmen, laufen, rennen und mit meinem Hund umhertollen.

Heute fühle ich mich, nach knapp 4 Jahren Rauchstopp, genauso fit wie ein Nichtraucher.
Das schönste ist, ich muss nicht immer Dampfem, ich kann auch mal 3-4 Stunden nicht dampfen und das ohne Entzug.

ABER!!!

Der Politik, den Zigarettenkonzernen und der Pharmaindustrie gefällt das nicht, es entgeht ihnen Geld in mind. 2stelliger Milliardenhöhe pro Jahr.

Die EU verabschiedete im Jahr 2014 eine neue Tabakrichtlinie die bis Mai 2016 von den Mitgliedsstaaten umgesetzt sein muss.

Wird sie umgesetzt, ist es das Aus für brauchbare Dampfgeräte und Liquide.

Viele Dampfer werden wieder rauchen müssen, viele Raucher werden weiter rauchen müssen, viele Menschen werden weiter sterben müssen am Teer in den Zigaretten!

Warum wird diese Alternative zur Tabakzigarette so maßlos eingeschränkt?

Was regieren uns nur für Menschen?

Leben wir noch in einer Demokratie???

Gerald P. aus dem schönen Eisenach in Thüringen

Mein Name ist Stefan H. (61)

Ich habe ca. 25 Jahre lang geraucht.

Anfangen mit dem Rauchen habe ich erst spät, so mit 19 oder 20,

Warum, weiß ich gar nicht mehr. Erst waren es nur wenige Zigaretten am Tag, aber das steigerte sich schnell auf bis zum Schluss 40 Zigaretten am Tag.

Gesundheitlich ging es mir eigentlich ganz gut, bis auf ein wenig Raucherhusten am Morgen.

Ehrlich gesagt, war es auch nicht die Sorge um meine Gesundheit, die mich bewogen hat auf das Dampfen umzusteigen, sondern viel mehr das Geld!

6,00€ am Tag für Zigaretten waren einfach zu viel. Das muss auch günstiger gehen, habe ich mir gedacht. Ich hörte im Internet von E-Zigaretten und las mich da schlau. Anscheinend nicht schlau genug.

Ich ging nämlich in den Tabakladen, wo ich sonst Zigaretten gekauft habe, und holte mir eine „Cigalike“.

Damit wurde mein „Verlangen“ allerdings nicht befriedigt, und ich rauchte bald wieder.

Nun bestellte ich mir eine damals „vernünftige“ E-Zigarette aus dem Internet, eine Ego-C.

Damit habe ich es geschafft.

Seit Januar 2012 habe ich nicht eine Zigarette mehr geraucht. Ich dampfe nur noch.

Ganz nebenbei verschwand auch mein Raucherhusten und ich bekam wieder mehr Luft.

In der Geldbörse habe ich es natürlich auch bemerkt.

Dampfen ist nicht wie Rauchen. Es gehört ein fester Wille dazu, keine Zigarette mehr anzufassen und nur noch zu dampfen. So ist es zumindest am Anfang.

Heute, nach 3 Jahren ohne Zigarette fällt es nicht mehr schwer.

Ich möchte nie wieder rauchen!

Gruß Stefan H.

Hallo zusammen, mein Name ist Martin S. und das ist meine Geschichte (62)

Ich habe mit 18 Jahren das Rauchen angefangen, meine Frau war mit 15 Jahren etwas früher dran.

Seit meinem 19. Lebensjahr bestreiten ich und meine Frau, die damals 18 Jahre war, rauchend unser Leben.

Wir führen nun mittlerweile über 25 Jahre eine sehr harmonische Beziehung mit Höhen und Tiefen und sind mit unserem Lebensverlauf recht zufrieden,

wenn!! Wenn nur nicht diese Sucht nach den Zigaretten wäre, von der wir nicht loskommen!!

Im Laufe der Zeit haben wir gemeinsam unzählige Versuche unternommen, das Rauchen aufzugeben, selbst die Geburt unserer Söhne (vor 21 und 16 Jahren) hat uns **nicht die Kraft gegeben** mit dem Rauchen aufzuhören, wofür ich mich zutiefst schäme, und mich hier bei meinen Söhnen dafür entschuldigen möchte, dass wir ihnen in ihrer Kindheit den andauernden Gestank und die Gesundheitsgefährdung durch das Passivrauchen zugemutet bzw. aufgezwungen haben.

Im Laufe der Jahre kamen selbstverständlich auch gesundheitliche Probleme wie Atemnot, Raucherhusten, Kurzatmigkeit dazu, was ja aber „**natürlich nicht vom Rauchen kam**“, so redete man sich das zumindest mal ein!

Nach 25 Jahren rauchen bin ich bei einem Konsum von 50 - 60 Zigaretten am Tag angelangt. Meine Frau hatte sich da etwas besser im Griff und ist mit „nur“ 20 Zigaretten hingekommen.

Es kam uns vor, als drehe sich alles um diese Zigaretten. Egal welche Aktivitäten oder Unternehmungen anstanden, das Wichtigste war, dass ausreichend Glimmstängel zur Verfügung standen.

Wenn ich jetzt mal so zurückblicke kann ich mit Überzeugung sagen, dass die Zigarette eine lebensbestimmende zwanghafte elende Sucht ist.

Wir haben gemeinsam so ziemlich alles auf dem Markt verfügbaren Rauchentwöhnungsmittel getestet, aber nichts hat auf Dauer wirklich funktioniert.

Auch diese kleinen E-Ziggs aus der Tankstelle haben uns nicht den erhofften Erfolg gebracht.

Ich hatte mich bereits damit abgefunden, so zu enden wie mein Vater (Raucher), der nur noch mit externer Sauerstoffversorgung überlebensfähig ist !!

Ich stehe mit beiden Beinen voll im Leben, übe einen sehr verantwortungsvollen Beruf aus, wo höchste Konzentration vonnöten ist, Disziplin und Selbstbeherrschung, **aber das mit dem Rauchen schaffe ich einfach nicht!!!**

Eines Tages kam ich durch einen Zufall in einen Offline-Shop für Dampfgeräte. Ich dachte mir: „hör dir das mal an, evtl.....“

Ich wurde hier sehr gut beraten und habe den Laden mit einem Anfängersset mit 2 solcher Dinger von Joyetech verlassen. Am Abend habe ich meiner Frau eines der beiden Teile übergeben, und das

war der Beginn unseres rauchfreien Lebens.

Seit diesem ominösen Tag, der unser Leben ein großes Stück weit verändert hat, haben wir beide keine Zigarette mehr geraucht !!

Die Dampfe ist für uns die einzige Möglichkeit, dauerhaft von der lebensbedrohlichen Sucht Zigarette wegzukommen. Uns ist bewusst, dass auch die E-Zigarette nicht gesund ist, jedoch um ein Vielfaches weniger schädlich wie diese elenden Zigaretten.

In der Zwischenzeit hat sich unser beider Gesundheitszustand, der durch die Zigarette extrem beeinträchtigt war, stark verbessert, eine Auflistung spare ich mir jetzt mal.

DIESER OMINÖSE TAG WAR GENAU HEUTE, DER 08.09.2015, VOR EINEM JAHR

Die Umsetzung der TPD2 Art. 20 wird mich persönlich nicht mehr beeinflussen, ich habe für mich und meine Frau ausreichend „Utensilien“ angesammelt um weiterhin dampfen zu können.

Leid tun mir die Raucher, die durch die anstehende Regulierung nicht mehr die Möglichkeit haben werden, auf Dampfgeräte zurückzugreifen, die in der Lage sind von der Zigarette loszukommen !!!

Jeder Mensch, der verantwortungsbewusst mit dem Thema Dampfen umgeht, und die Sache Dampfen objektiv angeht, muss zu dem Entschluss kommen, dass die Dampfe eine hervorragende Erfindung ist, um von der Zigarette loszukommen.

Wer hier einer strengen Regulierung zustimmt macht sich meiner Meinung nach schuldig durch Unterlassung!!

Viele Grüße und weiterhin viel Erfolg

Martin S. / mscbiker

Eigentlich wollte ich ja gar nicht aufhören zu rauchen (66)

Mit dem Rauchen aufhören war für mich nie ein Thema. Ich rauchte gern und soviel wie ich vertrug. An anderen Leuten und aus Erzählungen konnte ich Fehlversuche nachvollziehen. Aus wirtschaftlichen Gründen aufzuhören – eine doofe Idee. Zum Neujahr als neuer Vorsatz – keine Chance. Selbst aus gesundheitlichen Gründen – der Stress kommt irgendwann und dann ist die Raucherpause vorbei. Ich hatte nur einen Menschen in meinem Leben kennengelernt, der das Rauchen erfolgreich aufgeben konnte. Er wusste jedoch zu berichten, dass bei ihm das Verlangen keineswegs verschwunden ist. Und sein Asthma hat ihm beim Aufgeben wohl sehr geholfen...

Ich war einer, der wollte rauchen. Krebs war mir egal, obwohl ich natürlich insgeheim hoffte, davon verschont zu bleiben. Ich hatte Husten, der mich nicht einschliefen ließ. Eine Morgenzigarette? Nicht bevor ich mich frei gehustet hatte, denn sonst habe ich Beklemmungszustände bekommen. Dass der Auswurf mit braunen Stellen kam, nahm ich mal als gutes Zeichen, schließlich war das

kein Rot... Kurzatmigkeit hatte ich wohl auch, die hielt sich m. E. aber im Rahmen, schließlich war ich noch nie gerne Sportler.

Ich war gerne Raucher. Das ist eine gesellige Angelegenheit. Man findet immer Leute, die sich abseits stellen, rauchen und miteinander reden. Fremde konnten sich daher einfach da zustellen, die Gemeinsamkeit Rauchen reichte aus, in das temporäre Grüppchen aufgenommen zu werden. Ich fühlte mich wohl als Raucher. Ich hatte Freunde, die alle rauchten. Ich lernte leicht neue Leute kennen, weil ich rauchte. Es war völlig normal für mich zu rauchen. Ich rauchte wirklich gerne, das könnt ihr mir glauben. Und ich hatte wirklich keine Absicht, damit aufzuhören.

Tja, und dann kam eines Tages eine neue Kollegin in unseren Betrieb, und die hatte eine elektrische Zigarette. Das war mir vorher noch nicht begegnet, und ich hörte das erste Mal davon. Mein Interesse anfangs war mäßig. Die neue Kollegin berichtete, dass sie wegen der elektrischen Zigarette keine Zigaretten mehr raucht. Das war für mich mal gar nicht so interessant. Innerhalb kurzer Zeit jedoch stieg mein Interesse, als ich auf die Idee kam, ich könnte ja da elektrisch dampfen, wo ich nicht rauchen darf und so Nikotin kriegen, wo ich sonst drauf verzichten muss – diese Vorstellung hat mir sehr gefallen, und daher habe ich mir im Internet zunächst eine Testzigarette auf 510er Basis gekauft. Die Investitionskosten waren vor zwei Jahren ja noch ganz enorm und ich scheute erst noch, mir ein richtiges Set zu kaufen. Das ließ aber nicht lange auf sich warten und ich war bald stolzer Besitzer eines Ego-T Einsteigersets mit 2 Verdampfern, 2 Akkus, einem Ladegerät und einer Transportbox.

So kam also der erste Abend nach der Arbeit, als ich die Ego-T in Betrieb nahm. Ich hatte mich vorher im Internet informiert, dass bei meinem Tabakkonsum wohl ein Liquid mit 18er Nikotindosierung eine gute Idee wäre. So ausgerüstet dampfte ich also bei meiner abendlichen, üblichen Beschäftigung das erste Mal so richtig. Die Ego-T funktionierte zuverlässig, war einfach zu bedienen und schnell war meine Aufmerksamkeit mehr beim Computer und Internet surfen. So dampfte ich nebenbei, wie ich sonst rauchte. Bis mir etwas auffiel. Da war doch etwas, das mir fehlt, fiel mir auf. Ich wusste aber nicht gleich was es war. Nikotin war es nicht, das wusste ich wohl. Damit versorgte mich die Ego-T. Eine Zigarette rauchen fehlte mir da nicht, das war klar. Aber irgendwas fehlte. Was konnte das wohl sein – und da bemerkte ich es: Mir fehlte das Zigarettendrehen! Ei, wie witzig war das denn? Und da fiel auch gleich der Schalter um, Zigaretten rauchen war plötzlich völlig unnötig geworden und mit einem Schlag und ohne Absicht!

Die ersten zwei Tage rauchte ich noch auf der Arbeit, zu Hause aber nicht mehr. Da mir die Zigaretten jetzt auch nicht mehr schmeckten, ließ ich das Rauchen dann ganz sein. So wurde ich Nichtraucher. Es ergab sich für mich wie ein Geschenk. Ohne Not und ohne Qual, sogar ohne etwas vermissen zu müssen, konnte ich das Rauchen einfach so aufgeben, einfach so ziehen lassen, denn nun dampfte ich mein Nikotin mit lecker Lebensmittelaromen. In den ersten Tagen und Wochen konnte ich mit viel Freude daran die Entgiftung des Körpers miterleben. Der Raucherhusten wurde weniger, morgens hatte ich keine Beklemmungen mehr, ich schlief besser und sogar die Zähne wurden wieder etwas weißer. Körperliche Anstrengungen wurden schnell etwas einfacher, so ohne Kohlenmonoxid im Blut und die Nahrungsmittel schmeckten auf einmal auch viel besser, viel deutlicher als vorher, so ohne Teer auf den Geschmacksrezeptoren. Da stand für mich fest, in

Zukunft will ich nicht mehr rauchen, da dampfe ich doch viel lieber!

Sascha W.

Mein Name ist Verena und ich bin 43 Jahre alt (67)

Aufgewachsen bin ich mit nicht rauchenden Eltern, aber wie es zu meiner Kindheit noch üblich war, rauchten mein Onkel und meine Tante, wenn sie bei uns zu Besuch waren.

Damals in den 70ern und 80ern sogar noch im Wohnzimmer. Der Aschenbecher wurde stets bereit gestellt und gestört hat es zu dem Zeitpunkt niemanden. Es wurde nach dem Besuch eben immer lange gelüftet.

Noch heute habe ich den kalten Rauch, den man tagelang riechen konnte, in der Nase.

Mein Onkel ist mittlerweile übrigens mit unheilbarer COPD und irreparablen Raucherschäden im Pflegeheim. Hätte er doch nur das Dampfen gekannt...hätte es doch nur das Dampfen schon viel früher gegeben...so viele könnten heute noch leben oder wären noch gesund. Er vielleicht auch.

Als Kinder haben wir auch heimlich hier und da Zigaretten geraucht bzw. daran gezogen, wenn wir draußen gespielt haben. Es war eklig und es wurde uns übel.

Doch bis zu meinem Abitur war ich Nichtraucherin. Zwar wurde äußerst selten mal gepafft, aber richtig anfangen damit wollte ich zu diesem Zeitpunkt nie.

Nach dem Abitur zählte ich mich immer noch zu den Nichtrauchern, doch hier und da wurde mal gepafft bzw. auch schon mal eine auf Lunge geraucht...

Was soll ich sagen...schleichend wurden die Abstände der gerauchten Zigaretten kürzer, und ich hatte auch eigene Zigaretten bei mir.

Letztendlich kann man sagen, dass ich ca. 20 Jahre Raucherin war. Mal mehr, mal weniger. Mal hatte ich aufgehört (kurz), aber wieder angefangen. Dann wollte ich nicht aufhören, fand immer einen Grund.

Bis ich dann ca. 2010/11 eine elektronische -Zigarette entdeckte.

Sie sah aus wie eine Zigarette, war klein, sehr teuer und dampfte. OHNE NIKOTIN...

Die musste ich haben und kaufte sie. Ein absoluter Fehlkauf aus heutiger Sicht.

In meinen Augen sind diese Cigalikes unbrauchbar um vom Rauchen wegzukommen. Zudem noch ohne Nikotin. Das konnte nichts werden.

Auch der anschließende Versuch mit der Ego-T und Ego-C von Joyetech aufzuhören klappte nicht langfristig und ein Rückfall von fast 2 Jahren auf die Tabakzigarette folgte.

Aber das Dampfen ließ mich nie ganz los. Neugier auf andere Geräte und die Frage, ob ich etwas falsch gemacht hatte, ließen mich im Internet recherchieren.

Und ich fand die vielen Videos auf Youtube und das Dampferforum, in dem ich mich gleich

anmeldete. Hier waren noch viel mehr Dampfer, die es geschafft haben mit dem Rauchen aufzuhören.

Ich wusste, jetzt bin ich kurz vor dem Ziel. Ich ließ mich durch Videos beraten und inspirieren. Informierte mich im Forum und kaufte mir eine für mich geeignete E-Zigarette. Und nicht nur eine. Das Thema fesselte mich fortan und von heute auf morgen rührte ich auch keine Tabakzigarette mehr an. Nie wieder!!!

Wow, und ich fühlte mich von Tag zu Tag besser. Ich konnte wieder schmecken, hatte mehr Energie und Ausdauer, und vor allem war dieser ständige Gestank in den Kleidern und Haaren weg, den man hatte, obwohl man draußen rauchte.

Das ist nun schon über zwei Jahre her, und es gab nicht einen einzigen Ausrutscher. Mittlerweile kann ich Tabakrauch selbst kaum noch ertragen.

Da dampfe ich lieber meine leckeren Liquids. Da weiß ich wenigstens was drin ist:

Glyzerin, Propylenglykol, Lebensmittelaroma und Nikotin.

Das konnte ich mittlerweile übrigens auf 3mg reduzieren. Und ich bekomme davon keine Kopfschmerzen, was ich oft nach dem Tabakrauchen hatte. Kein Wunder bei allem, was da drin ist.

Ich hoffe so sehr, dass das Produkt -Zigarette, Dampfe oder wie man es auch immer nennen mag, endlich als die Chance erkannt wird, die sie ist. Durch ehrliche Berichterstattungen und Aufklärung zur Benutzung, kann und wird sie Menschenleben retten. Sie kann Raucher von der so schädlichen Tabakzigarette wegbringen. Genau die Raucher, die es nie geschafft haben.

Wenn jedoch das Gesetz nach der TPD2 in Kraft tritt, wie vorgesehen, so nimmt man diesen Menschen eine Chance auf ein Leben ohne Tabakzigarette.

So, wie ich eine Raucherin war und noch wäre, wenn ich die -Zigarette nicht entdeckt hätte. Jetzt bin ich eine stolze, glückliche und vor allem gesunde Dampferin und Nichtraucherin.

Das war meine Geschichte,
Verena

Vom Raucher zum Dampfer (70)

Anfangen mit dem Rauchen habe ich vor ca. 5 Jahren. Um cool zu sein oder aus Langeweile, das weiß ich nicht mehr. Am Anfang ein bis zwei Fertigzigaretten am Tag, dann recht schnell eine kleine Schachtel am Tag. Finanziell wurde es dann sehr, sehr teuer, also bin ich auf das Drehen umgestiegen. Erst JPS 30g Drehtabak für 3,50 €, dann 3,70 und schließlich 4,10 Euro. Dann habe ich halbschwarzen Tabak probiert und bei 4€ für 40 Gramm der Marke Redbull bin ich umgestiegen. Vor ca. 2 Jahren habe ich das Dampfen als Alternative probiert, aber Hardware und Liquid, sowie auch Beratung und Tipps waren schwer zu bekommen, deswegen habe ich damals weiter geraucht.

Vor ca. 11 Monaten machten sich die typischen Nebenwirkungen bemerkbar – allmorgendliches

Abhusten, Treppen wurden zum Kraftakt und es wurde immer teurer. 5,15 € für 40 Gramm Redbull bei einem Verbrauch von durchschnittlich einem Beutel Tabak in vier Tagen. Ihr könnt es euch ja ausrechnen.

Naja, vor ca. fünf Wochen kam ein Kollege mit der damals recht neuen Aspire Pegasus mit Aspire Triton Verdampfer zum Raucherplatz. Neugierig probiert, gehustet bis zum Umfallen, aber ein absolut umwerfender Geschmack. Er hat selber gemischt (Pfirsich-Maracuja-Menthol). Sofort habe ich nachgefragt und war schockiert, 100 € nur für Hardware. Er stellte sofort richtig, dass die Kombi für Einsteiger vollkommen übertrieben wäre, und hat mir zur Evod-D im Starterkit (2 Akkus + 2 Verdampfereinheiten + 3 Ersatzverdampferköpfe + Ladegeräte + Verbindungskabel) für lediglich 29,99 € geraten. Ich wollte mir eine seiner günstigen leihen, aber weil ich so ungeduldig war, bin ich abends direkt in die Stadt und habe mir das Set geholt. Dazu sofort 200ml Base und Aroma zum Selbermischen aufgrund des Preises und der größeren Variabilität. Sofort nach Hause und die Reste aus dem angebrochenen Tabakbeutel in den nächsten Tagen parallel zum Dampfen geraucht, allerdings von Tag zu Tag weniger Tabak und mehr dampfen. Der Tabak ging zu Ende, und ich habe versucht nur noch zu dampfen. Hat mit viel Willensstärke gut funktioniert, habe die letzte Zigarette vor ca. 1,5 Wochen geraucht, es schmeckte einfach komisch.

Gesundheitlich kann ich auch nur Positives berichten. Abhusten ist weg, Treppen sind ohne Probleme zu erklimmen, und sozial kann ich mich nur freuen. Keiner beschwert sich über mehr über penetranten Geruch, oder bittet mich, einige Schritte abseits zu gehen.

Dazu kommt: Ich sehe eine gute Entwicklung. Seit meinem Umstieg sind drei meiner ehemaligen Kollegen umgestiegen, alle sehr zufrieden.

Kurz gesagt, der Umstieg auf das Dampfen ist der richtige Schritt gewesen.

Und zu TPD 2: Wenn es tatsächlich umgesetzt wird, Aromen, die ich nutze, verboten werden sollten, die Hardware auf Grund von Reglementierungen exorbitant teuer wird, oder es schlichtweg extrem aufwendig wird, muss ich wohl wieder auf das ungeliebte Rauchen umsteigen. Ich finde, man kann, darf oder sollte mir nicht verbieten, wie ich mein Leben gestalte und verbringe. Wenn man hier mit der Gesundheit argumentiert, sollte man auch beim Straßenverkehr, Alkohol, Medikamenten oder Werkzeugen mit der Gesundheit argumentieren. Ich halte die TDP 2 für reine Geißelung und Lobbyismus. Bei Tabak als Suchtmittel ist bewiesen, das es gesundheitsschädlich ist. Genauso belegen viele Studien, wie viel gesünder das Dampfen ist. Es wird argumentiert, das Aromen wie Erdbeer, Schokolade oder Gummibärchen Nichtraucher/-dampfer zum Konsum angeregt werden, aber statistisch belegt steigt kaum ein Nichtraucher mit dem Dampfen ein. Dampfer entwickeln sich aus Rauchern, sie steigen um mit dem Wunsch nach mehr Lebensqualität. Es ist nur so, dass durch das Dampfen dem Staat Millionen an Steuergeldern (Tabaksteuer) wegfallen und es nun mal (noch) keine Dampfsteuer gibt.

Für mich ist TPD 2 nur eine Farce/ Geldmacherei, und das gehört verhindert.

Mit freundlichen Grüßen eines Extrauchers und überzeugten Dampfers,
Marc Prill

Glücklicher Dampfer (74)

Ich bin nun 52, mit 15 Jahren habe ich angefangen zu rauchen.

Ich war die meiste Zeit meines Lebens sportlich aktiv, das Rauchen wurde aber auch zu einem Teil von mir und es gehörte zum Leben. Vor einigen Jahren, fing es an, das Husten morgens bei der ersten Zigarette, das Gefühl, nicht wirklich tief einatmen zu können.

Also beschloss ich aufzuhören. Am 9. Februar 2014 war es dann soweit. Ich machte meine bis dahin letzte Zigarette aus. Die ersten Wochen vergingen, ich trieb vermehrt Sport, machte mir Beschäftigungspläne usw.

Ich hielt 16 Wochen durch, da ging es mir allerdings psychisch schon richtig schlecht, ich war absolut schlecht drauf.

Ich besorgte mir wieder Zigaretten und rauchte 2 Packungen innerhalb kürzester Zeit weg.

Ich wusste aber, dass diese Verbrennungszigaretten schlecht für mich sind.

Kurze Zeit später kaufte ich mir ein Dampfgerät. Für einige Monate dampfte ich morgens und abends, tagsüber rauchte ich noch um die 10 Zigaretten (vorher 30). Das ging dann bis zum 6. Februar 2015. Mittlerweile hatte ich bessere Dampfgeräte (sie müssen richtig gut dampfen) und wusste, welche Liquids mir schmecken. Ich rauchte abermals die letzte Tabakzigarette und siehe da, mir reichte das Dampfen. Nachdem ich in den ersten Wochen noch manchmal an eine Verbrennungszigarette dachte, bin ich mittlerweile glücklicher Dampfer, und ich habe keine Lust mehr auf Zigaretten. Meine Dampfgeräte, ich habe einige in verschiedenen Größen für unterwegs, zu Hause usw., sind nun ein Hobby von mir.

E-Zigaretten zu verteufeln und mit herkömmlichen Zigaretten gleichzustellen, ist ein schlechter Witz. Es ist erwiesen, dass man mit E-Zigaretten vom Rauchen wegkommen kann (es gibt viele Beispiele) und dass das Dampfen um ein Vielfaches besser für die Gesundheit ist. Meine Frau ist auch froh damit. Keine vollen, stinkigen Aschenbecher, keine stinkigen Klamotten usw.

Trotzdem versuchen Politiker und sogenannte Experten, das Dampfen schlechtmachen.

Die TPD2 ist deshalb zu verurteilen, das Dampfen mehr oder weniger mit dem Rauchen gleich- oder es sogar schlechter zu stellen, kommt einem Verbrechen gleich.

Alexander K.

Dampferstory (75)

Ich rauchte insgesamt 18 Jahre lang mindestens eine Schachtel pro Tag. Ich hatte am Ende Raucherhusten, schlechte Kondition und starke Parodontose. Mein Zahnarzt meinte, ich sollte unbedingt mit dem Rauchen aufhören, da ich schon tiefe Zahnfleischtaschen hatte. Wenn ich so weiterrauchen würde, fielen meine Zähne bald aus, was für mein Alter (36) nicht normal ist.

Ein Freund kaufte sich eine E-Zigarette vor 6 Monaten, so wurde ich erstmals auf die E-Zigarette aufmerksam. Ich schaute ein wenig im Netz und stieß bald auf die Berichte von Exrauchern und die

Videos von Philgood vom Liquidhimmel und weitere Videos auf Youtube.

Ich kaufte mir dann ein Starterset und Liquids mit 12 mg Nikotin. Ich konnte schon vom ersten Tag an auf Zigaretten voll und ganz verzichten. Wenige Wochen später kaufte ich mir weitere Dampfgeräte mit mehr Leistung. Schon nach wenigen Wochen konnte ich feststellen, wie positiv sich das Dampfen auf meine Gesundheit auswirkte. Ich bekam besser Luft, mehr Kondition, keinen Husten mehr. Darüber hinaus verbesserte sich mein Geschmackempfinden und ich konnte so beim Kochen auf zu viel Salz verzichten. 3 Wochen konnte ich auch das Nikotin senken und bin nun bei 6 mg angelangt.

Ich dampfe jetzt seit 160 Tagen ohne das Verlangen nach einer Zigarette. Es war eine super Entscheidung, auf das Dampfen umzusteigen, da vorher alle Versuche, komplett aufzuhören, schnell scheiterten. So habe ich weiterhin die Rituale des Rauchens (etwas in der Hand, was dampft), was wesentlich weniger schädlich ist als das Rauchen, wie über 150 Studien, welche im Internet verfügbar sind, belegen. Ich kann jedem Raucher, der nicht aufhören kann, nur empfehlen, auf die wesentlich weniger schädliche E-Zigarette umzusteigen. Mir liegt viel daran, meinen Mitmenschen davon zu berichten, wie sehr sich meine Lebensqualität durch den Umstieg auf die E-Zigarette positiv entwickelt hat.

Ich bin gegen die TPD2! Sie schränkt Nutzer und auch Verbraucher ein. Das Dampfen macht gerade die Vielfalt der verschiedenen Geräte aus. Darüber hinaus sind kleine 10 ml Fläschchen nicht gut für die Umwelt.

Liebe Grüße

Andreas S. aus Fulda

Vom Rauchen zum Dampfen – meine Geschichte (78)

Mein Name ist Sylvi K., ich bin seit dem 10.10. 44 Jahre alt und seit 11.10.2015 Dampferin. Also noch eine sogenannte „Newbie“. Der aufmerksame Leser hat sicher gemerkt, dass ich einen Tag nach meinem Geburtstag anfang, zu dampfen. Ja, es war mein Geburtstagsgeschenk für mich von mir selbst. Warum? Dazu muss ich erst einmal ein wenig länger ausholen.

Tabakrauch begleitete mich praktisch mein gesamtes bisheriges Leben, ich, ein Kind der 70er Jahre, wuchs mit einem igarettenrauchenden Vater und einem igarrenrauchenden Großvater auf. Damals scherte man sich noch nicht um die Gefahren des Passivrauchens, ich kann mich sogar noch dunkel an das „HB-Männchen“ im Fernsehen erinnern... oder war das noch vor meiner Zeit? Ich kann es nicht sagen.

Mit 14 Jahren war es dann soweit: Ich wurde von der Passiv- zur Aktivraucherin. Warum? Neugierde...? Vielleicht wollte ich einfach wissen, was daran so toll ist...? Ehrlich? Ich habe nicht

den Hauch einer Ahnung, warum! Meine erste Zigarette war scheußlich, es brannte in den Bronchien, ich hustete, es schmeckte nicht... aber ich bekam einen unvergesslichen Flash, der mein Schicksal besiegelte.

Mit 15 wurde ich vorübergehend zur Nichtraucherin, es war mir schlicht zu teuer. Das klappte auch noch hervorragend, ich vermisste nichts, ich ließ es einfach sein. Dann wurde mir in einer Gruppe von Bekannten mal eine Fluppe angeboten, ich nahm sie... dann wurde es erst eine Schachtel pro Monat, dann eine pro Woche und irgendwann war ich dann bei einer Schachtel täglich.

Vor einigen Jahren fuhren wir in Urlaub, zum Zeltcamping. Ich fühlte mich bei der Autofahrt nach Österreich schon so zerschlagen. Ich übernahm die 1. Etappe, wollte eigentlich bis hinter Würzburg hinter dem Steuer sitzen. Bei einer Rast merkte ich, ich kann nicht mehr, mir tat alles weh. Ich bat meinen Mann, mich doch schon abzulösen und wir fuhren weiter. Die Fluppe war immer dabei, bei uns beiden. Mir schmeckte sie jedoch nicht mehr, das ist bei mir stets „Alarmstufe Rot“ gewesen, das hieß, ich werde bzw. bin krank. Zu der Zeit herrschte herrlichstes Sommerwetter, 25 °C im Schatten, im Auto, ohne Klimaanlage, geschätzt 60 °C... und ich fror. Ich habe gefroren. Darauf, dass ich vielleicht Fieber haben könnte, kam ich nicht.

Am Urlaubsort angekommen, stellten wir unser Zelt auf, jeder Handgriff fiel mir unglaublich schwer, ich bekam darüber hinaus auch sehr schlecht Luft, hatte trockenen Husten, mir ging es einfach schlecht. Am ersten Urlaubsmorgen saß ich vor dem Waschhaus und versuchte, trotz allem, eine zu rauchen. Jeder Raucher kennt diesen Schmach! Es ging nicht. Ich bekam kaum noch Luft, war extrem schwach und mir war warm. Auf einmal hatte ich so ein komisches Gefühl, es war eine Art Gewissheit, die sich in mir ausbreitete:

„Wenn Du heute nichts unternimmst, zum Arzt gehst, dann wirst Du den nächsten Tag nicht mehr erleben!“

Es war beängstigend, so sehr, wie noch nie in meinem Leben. Unglaublich, der Schmach nach Zigaretten war ungebrochen. Aber ich kämpfte dagegen an. Ich bat meinen Mann, mich zu einem Arzt zu fahren, er brachte mich kurzerhand in die Ambulanz des Krankenhauses am Ort. Mittlerweile hatte ich regelrechten Sauerstoffmangel, da ich weiterhin kaum Luft bekam. Dementsprechend muss ich auch ausgesehen haben. Wohl daher musste ich in der Ambulanz nicht lange warten, kaum 5 Minuten, da kam ich bereits an die Reihe.

Innerhalb weniger Sekunden war ich mit dem EKG verkabelt, bekam ein Inhalationsgerät in den Mund gesteckt, ein Sauerstoffmessgerät an den linken Zeigefinger (für die Fachleute: spO₂ 85%, alles über 95% ist normal), ein Thermometer ins Ohr (38,6°C; Normal 36,0°C-37,4°C) und einen venösen Zugang an der rechten Hand, an den sofort eine Infusionsflasche angeschlossen wurde. Nach 5 Minuten bereits ging es mir wesentlich besser, die Watte im Kopf verschwand, die Gliederschmerzen ließen nach und ich konnte **atmen**. Die Todesahnung verschwand. Dann wurde ich zum Röntgen des Brustkorbes gebracht.

Wir sollten auf das Ergebnis warten, es kam nach ca. 1 Stunde:

Lungenentzündung.

Die wollten mich da behalten, ich lehnte ab, mein Mann und ich sind beide in der Krankenpflege tätig und kennen uns aus. Außerdem scheute ich die Kosten eines Krankenhausaufenthaltes in Österreich. Ich unterschrieb meinen obligatorischen Zettel, wir kauften in der Apotheke die verordneten Medikamente für mich und ich lag 5 Tage schwerkrank im Zelt, mit meinem „Privatpfleger“ an meiner Seite. Und, oh Wunder, es ging die Woche komplett ohne Zigaretten. Ohne nennenswerte Entzugserscheinungen, ohne Schmach. Mannomann, ich war wirklich krank.

Nach einer Woche war ich beinahe wieder gesund, ich fühlte mich wohl. Und prompt stellte sich der Appetit (= Schmach) auf meine heißgeliebten Zigaretten wieder ein. Natürlich fing ich wieder an. Klar. Soweit die Geschichte meiner Raucherkarriere, die ich vorausschicken musste, damit man die weitere Geschichte verstehen kann.

Die Geschichte meiner noch jungen Dampferkarriere

„Ja, hallo, und herzlich willkommen im Dampferhimmel, mein Name ist Philgood, und ich grüße Euch!“ Diese Worte haben sich in mein Gedächtnis eingebrannt. Ich wusste nach meiner Krankheit, Rauchen ist nicht gut für mich, ich konnte es aber nicht einfach so lassen. Was habe ich nicht alles probiert... Kaugummis mit Nikotin... reduzieren... mein Hausarzt hat mir den Tipp gegeben, es mal mit Entwöhnungstabletten zu probieren... ich recherchierte die Nebenwirkungen und befand, dass ich mit Weiterräumen besser fahre, als mit dieser überteuerten chemischen Keule.

Bei dieser Recherche stieß ich 2012/2013 auf den Youtube-Kanal „Dampferhimmel“ und hörte erstmals die Worte, die ich oben geschrieben habe.

Zu der Zeit dachte ich noch, ja, rede Du nur... gut, aber probieren kann ich es ja mal. Gesagt, getan, ich kaufte mir eine Ego-T. **Eine**. Mit **einem** Akku und **einer** Flasche Liquid.

Jeder erfahrene Dampfer zeigt mir jetzt sicher den Vogel, auch ich mir selbst. Das konnte nicht funktionieren! Natürlich rauchte ich nebenbei weiter, zwar wesentlich weniger als vorher, aber klar, wenn der Akku geladen wurde, hatte ich ne Fluppe im Gesicht. Logisch.

Dann ging nach einigen Wochen (**jetzt** sage ich: Wow! Was für eine Haltbarkeit!) der Verdampfer in die Knie und schmeckte kokelig. Tja, mangels Ersatzgerät war ich nach wenigen Tagen wieder voll auf Pyros. Selbstverständlich.

Anfang Oktober dieses Jahres wurde ich wieder extrem kurzatmig, nächtliche Hustenattacken hielten mich vom Schlafen ab, kurzum, mir ging es sehr schlecht. Da erinnerte ich mich an Philgood, recherchierte erneut und traf auf den „Liquidhimmel“. Ja, er war noch da, nur mit anderem Namen. Ich schaute die Videoplaylist hoch und runter, hörte genau zu und lernte allmählich das Dampfervokabular und schaute mir einige von Phil's empfohlene Geräte an.

Dabei merkte ich, wie beknackt ich mich bei meinem ersten Umstiegsversuch angestellt hatte und beschloss, es nochmal zu versuchen. Die Luft wurde mir mittlerweile sehr knapp, es saß mir ein buchstäblicher Elefant auf der Brust, vor lauter Husten kam ich nicht mehr zum Schlafen... Ich konnte einfach nicht mehr, ich war durch.

An meinem Geburtstag besuchten mein Mann und ich einen Offline-Shop in Hannover, der eine große Auswahl an Geräten und Liquids anbietet. Die Beratung war top, engagiert und kompetent

erstellte der Verkäufer eine Anamnese meines Rauchverhaltens, riet mir zu Liquid mit 12mg Nikotin und ließ mich durch die Liquids probieren. Mein Mann probierte fleißig mit. Alles war sehr hygienisch und sauber, einfach toll. Ich sprach mit dem Verkäufer, dass ich mir aufgrund der Liquidhimmel-Videos die Kangertech EVOD 2 als Starterset ausgesucht hätte, und er riet mir ebenfalls dazu. Gekauft, dazu noch Liquidvorrat und Verdampferköpfe (ja, habe diesmal auf Dich gehört und gelernt, Phil).

An dem Tag rauchte ich noch normal, bereitete am Abend die Geräte vor und rauchte am 11.10.2015 meine letzten Zigaretten. Ich hatte noch drei geschlossene Big-Boxen, als ich mit dem Dampfen anfang.

Und die liegen, noch immer verschlossen, bei mir zu Hause auf dem Regal. Und da bleiben sie vermutlich auch, bis meine Psyche dieses Backup nicht mehr braucht.

Die ersten zwei Dampf-Tage waren hustentechnisch die Hölle. Jeder Zug ein Treffer. Irgendwann hatte ich den Bogen raus und paffte erst mal nur, das genügte vollkommen. Trotzdem hustete ich mir fast die Seele aus dem Leib. In den Hustenpausen recherchierte ich weiter bei Phil und den anderen Youtube-Dampfern, außerdem in diversen Foren. Meine besorgten Fragen, die ich mir stellte: „Ist das normal? Warum ist das so? Vertrage ich das nicht?“ Meine Recherchen brachten mir das Ergebnis: Ja, es ist normal am Anfang.

Also hielt ich durch.

Am 3. Tag holte mich mein Wecker wie gewohnt 4:45 Uhr aus dem Bett (Frühdienst, was soll man machen?), ich stand auf und dachte: „hm... komisch... irgendwas fehlt“.

Außerdem fühlte ich mich erstmals seit Wochen ausgeschlafen, äußerst merkwürdig! Beim ersten Kaffee und den ersten Zügen an meinem Dampf kam mir die Erleuchtung:

Kein Husten

Die ganze Nacht völlige Ruhe, am Morgen völlige Ruhe, ich konnte atmen, ohne darüber nachdenken zu müssen, ruhige, tiefe Atemzüge ohne Pfeifen oder Brodeln.

Wunderbar! Ein völlig neues Lebensgefühl, eine völlig neue, viel bessere Lebensqualität!

Liebe Leute, ich bin wirklich keine Frau, die nah am Wasser gebaut hat, aber an diesem Morgen weinte ich... vor Freude.

Damit schließe ich mich Philgood an und wünsche Euch ebenfalls etwas sehr, sehr Schönes!

Sylvi K.

Mein ganz besonderer Dank und eine herzliche virtuelle Umarmung geht an Philgood und seinen Liquidhimmel. Du hast Recht, wir sind die Guten, aber Du bist der Beste.

Meine Ansicht zur TPD2:

Natürlich muss alles geregelt werden auf dieser Welt, aber was ich nicht verstehen kann, was haben Dampfgeräte und Liquids mit Tabak zu tun? Meiner Ansicht nach soll mit dieser Regelung das Dampfen nur teurer gemacht werden, die Regierungen müssen ja daran verdienen. Dann wird noch

alles rund um das Dampfen besteuert und alles ist wieder im Lot. Unsere Gesundheit ist dabei völlig gleichgültig.

Es geht meiner Meinung nach nur und ausschließlich um Geld. Denn darum geht es bei den Pyros ja auch. Um die Tabaksteuer. Und nur darum. Geld regiert die Welt, mehr brauche ich dazu wohl nicht zu sagen. Wo es herkommt, wohin es fließt, wer weiß das schon?

Dampfen kann Leben retten; ich glaube, meins hat es gerettet. Mit Pyros würde ich meiner Ansicht nach die 50 nicht mehr erleben.

Und deswegen bin ich **gegen** die TPD2.

Hallo zusammen... (81)

...also ich bin der André bin fast 38 Jahre alt.

Süchtig nach den Glimmstängeln bin ich seit meinem 16. Lebensjahr.

Drauf gekommen bin ich halt durch meine Familie, da hier so ziemlich jeder geraucht hat.

Die Schule usw... hat noch den Rest dazu beigetragen.

Ich habe dann bis zum 29. Lebensjahr geraucht immer so 25 – 40 Kippen am Tag.

Habe dann bedingt durch eine Preiserhöhung aufgehört. Von heute auf morgen nicht eine Zichte mehr. Ok, ich habe 15 KG zugenommen, die auch bis auf 5 KG fast wieder los geworden bin.

Das habe ich dann auch 7 Jahre durchgehalten. Bis dann aus einer Bierlaune heraus wieder mal eine angesteckt wurde.

Im August 2015 habe ich mir dann eine E-Zigarette gekauft. Diese trug dann dazu bei, dass ich schon wesentlich weniger geraucht habe.

Im Oktober 2015 ist mir dann der Komplettumstieg gelungen, durch Freunde, die schon länger dampfen und mir die richtigen Tipps für den kompletten Umstieg gegeben haben.

So entstand dann auch der Durst nach mehr Informationen, denn das Dampfen macht Spaß, es schmeckt viel besser und man inhaliert nicht so viele Schadstoffe. Beim Stöbern auf diversen Seite im I-Netz bin ich dann beim Dampfer-Board gelandet.

Hier habe ich dann noch viele nützliche Tipps und Informationen in mich aufnehmen können.

Ich vertrete die Einstellung, dass alles, was man inhaliert, nicht gut sein kann, aber man kann den Grad der Verschmutzung auf ein Minimum senken.

Na, und als Fazit kann ich nur sagen, dass es mir viel besser geht. Das Husten am Morgen gibt es nicht mehr, ich bin mittlerweile mit der Nikotinmenge schon bei der Hälfte von meinem Einstiegswert.

Das Ziel ist es auf 0 zu kommen, und das Dampfen dann noch als Hobby zu betreiben, und um bei einem Bierchen auch was zum „Qualmen“ zu haben.

Gruß

Zigarette ade (82)

Hallo,

ich heiße Dorit P. und bin 46 Jahre alt. Ich komme aus der Nähe von Hannover und ich habe einen Sohn im Teenageralter.

Seit dem 03.03.2015 dampfe ich nun schon. Seit diesem Tag habe ich keine Zigarette mehr geraucht. Nur einmal nach ca. sechs Wochen 3 x dran gezogen...und ich habe mich gefragt, wie ich mir so etwas 30 Jahre antun konnte. So widerlich war der Geschmack und das Gefühl hinterher.

In der Tageszeitung bei uns ist einmal im Monat immer so eine Broschüre dabei, die Gesundheitsthemen behandelt. Und in dieser las ich, dass die E-Zigarette um einiges gesünder ist als das Rauchen von richtigen Zigaretten. Diesen Artikel habe ich sehr intensiv gelesen.

Mehrere erfolglose Versuche, nicht mehr zu rauchen, habe ich auch schon hinter mir. Mit Nikotinpflastern, Nikotinkaugummis oder mehrfach den kalten Entzug. Länger als eine Woche habe ich es leider nie geschafft.

Ich wollte aber aufhören, die magische Zahl 30 schwirrte in meinem Kopf...Auch hatte ich schon öfter morgens Husten, obwohl ich gar nicht erkältet war. Schlecht gings mir nicht, merkte aber, dass mir beim regelmäßigen Walken doch öfter mal die Puste schneller ausging als normal.

Ich habe das Dampfen bislang immer ignoriert. Im Hinterkopf waren bei mir diese Schlagzeilen, wie schädlich es doch ist.

Auf einmal nun dieser Artikel in der „Gesund“. So heißt diese monatliche Beilage.

Also habe ich den ganzen Freitag im www verbracht und bin samstags darauf in einen Zigarettenladen in unserer Stadt gegangen. Dort hatten sie auch E-Zigaretten. Nur war die Beratung dort so grottenschlecht....Da wusste ich von einem Tag googlen ja schon mehr als die Verkäuferin. Sie konnte nicht mal sagen, wieviel mAh der Akku hat.

Naja, dachte ich mir, gehste Montag in Hannover mal gucken. Wie es der Zufall will, stand dann beim Rauchen auf der Arbeit ein Kollege, der nur ab und an mal bei uns ist, mit einer Dampfe in der Hand.

Langer Rede kurzer Sinn: Er hat mir alles erklärt, mich mal probieren lassen und mir noch Tipps und Seiten im Internet aufgezeigt, bei denen ich mich schlau lesen kann. Den Tag darauf dann, nach der Arbeit, habe ich mir gleich in einem E-Zigarettenladen in Hannover ein anständiges Anfängerset und zwei Liquids mit 12 mg/ml Nikotin geholt. Ich durfte vorher probieren und habe mich für Tabak/Vanille und Erdbeer/Sahne entschieden. Gerade dieses Tabakliquid hat mir sehr gut gefallen.

Seit diesem Tag brauchte ich keine Zigarette mehr anfassen. Morgens ging es mir viel besser. Ich musste gar nicht mehr husten, fühlte mich fitter. Mein Geruchssinn hat sich verbessert. Ich merkte es daran, dass ich ca. zwei oder drei Wochen nach meinem Rauchstopp morgens im Büro plötzlich

den Geruch der Renovierungsarbeiten, den mein Kollege besonders montags nach dem Wochenende immer ansprach, auf einmal wahrnahm. Im Sommer dann roch ich, wenn die Nachbarin ihre Wäsche raus hängte, ihr Waschmittel oder auch ihren Weichspüler....Das habe vorher nie gerochen.

Ich fühle mich jetzt allgemein auch viel wohler in meiner Haut.

Wir, mein Mann und mein Sohn, liegen manchmal abends noch alle zusammen im Bett und schauen fern. Wenn wir dann mal nach einer Werbepause vom Rauchen bzw. Dampfen wieder kommen, sagte mein Sohn zu mir: „Mama, du stinkst ja gar nicht mehr so eklig.“

Kurze Zeit nach meinem Rauchstopp wurde auch ein Kollege so langsam neugierig. Natürlich durfte er bei mir auch probieren. Nun raucht er auch schon 5 Monate nicht mehr und ist dankbar, dass er nach über 40 Jahren des Rauchens endlich eine schonende Alternative hat, die ihm vom Glimmstängel fern hält.

Auch eine Freundin von mir, die etliche erfolglose Versuche hinter sich hat, von der Zigarette loszukommen, dampft nun schon gut drei Monate und fühlt sich viel wohler, wie seit kurzem nun auch ihr Mann.

Für mich ist die E-Zigarette ein Segen. Mit ihr habe ich der stinkenden und krankmachenden Zigarette entsagen können.

Jetzt kann ich auch mal einen Tag ohne Dampfe auskommen, die Sucht danach ist eigentlich keine. Denn es geht bei mir auch mal ohne sie, was vorher mit der Zigarette nicht möglich war.

Sollte die E-Zigarette reguliert werden, rauche ich trotzdem nicht wieder. Das habe ich mir geschworen. Der Staat sieht von mir keine Tabaksteuern mehr.

Ich finde es unmöglich, dass uns Dampfern und vor allem den zukünftigen Nichtrauchern, die Möglichkeit einer schonenden, stressfreien, weil in meinen Augen auch entzugssymptomfreien, mittlerweile wissenschaftlich erwiesenen gesünderen Art, das Rauchen aufzugeben, mit der TPD2 dazu genommen wird.

Wieder einmal sieht man, dass es dabei nur um das Geld geht, was dem Staat nun an unseren nicht mehr gezahlten Tabaksteuern fehlt.

Dass das Dampfen aber um ein Vielfaches gesünder ist, spielt hier wohl leider keine Rolle. Das macht mich schon auch etwas wütend.

So, das war meine Geschichte, wie ich der Zigarette ade gesagt habe.

Liebe Grüße

Dorit P.

Hallo :-) (84)

Ich bin der Burkhard und jetzt 60 Jahre alt.

Auch ich habe in zartem Kindesalter die Kippen meines Vaters aus dem meist vollen Aschenbecher stibitzt und Zigaretten daraus gebastelt.

Als Papier dienten Seiten aus dem Schulheft, gerollt und mit Uhu verklebt – lecker. Dann ab in die Büsche und heimlich paffen.

Das Rauchen hat mich dann später, ab dem Halbstarkenalter nicht mehr losgelassen, es war ja IN, das übliche Imponiergehabe und Filmstars als Vorbilder.

Seit einiger Zeit ist das öffentliche Leben als Raucher doch stark eingeschränkt.

Besuche im Restaurant fallen immer öfter aus. Bei dem Mistwetter zum Rauchen vor die Tür? Rauchen in der Bahn? Die Strecken werden mit dem Auto bewältigt. Die Raucherpausen im Betrieb verlängern den Arbeitstag ...um nur einige Beispiele aufzuzählen.

Am Arbeitsplatz sind mir in letzter Zeit in den Raucherpausen 2 Kollegen aufgefallen, die statt mit Zigarette mit so einem Dampfdings unter der Nase ihre Wolken machen. Was machen die da nur ?

Es riecht gar nicht nach Rauch...

Sieht nach interessanter Technik aus...

Auf Nachfrage hin, war nur Gutes über das Dampfen und das Dasein ohne Zigaretten zu erfahren und es gab gleich einen Tipp zu einem Dampfshop hier am Ort dazu. Also bin ich Freitag, 9.10.15 nach der Arbeit zu diesem Shop, und habe mir ein schon recht großes Anfänger-Set verpassen lassen. Die ersten ungewohnten Züge haben erst mal einen Hustenreiz hervorgebracht, was mich aber nicht abschrecken konnte. Den ganzen Abend habe ich dann an diesem Ding genuckelt und es hat von Anfang an doch irgendwie gut geschmeckt. Das könnte es werden ! (Liquid mit Tabakgeschmack und 8 mg Nikotin)

Am Tag darauf habe ich mir gleich noch ein zweites Set besorgt, um auch wirklich problemlos über den Arbeitstag zu kommen. 2 Zigaretten sind es an diesem Samstag dann doch noch geworden...

Am Sonntag darauf ist es nur noch bei einer Morgen-Zigarette geblieben, die Gewohnheit...

Ab dem folgenden Montag ist es bis heute bei NULL Zigaretten geblieben und bei einem weiteren Besuch im Dampf-Shop musste noch ein Dampfer mit großem Vorratstank mit.

Ich hätte nie gedacht, dass ein Umstieg so problemlos sein kann, ohne jede Entzugserscheinung!

Inzwischen ist ein Regalfach zum Dampfer-Kabinett umgestaltet – es nimmt langsam Form und Gestalt an... und wird sich sicher weiter füllen. Nur eine Sache ärgert mich :

Wieso bin ich nicht früher auf das Dampfen gekommen?

20.10.15

Nach der ersten Dampf-Woche spüre ich noch immer kein Verlangen nach Glimmstängeln. Das hätte ich nicht für möglich gehalten! Ich denke mal, dass es gerade am Anfang wichtig ist, immer einen funktionsfähigen Dampfer zur Hand zu haben. Deshalb habe ich für den Alltag immer ein Backup dabei, um Rückfällen aus dem Weg zu gehen.

21.10.15

Ein weiterer Dampfer mit großem Tank ist heute eingetroffen. Das Gehäuse ist leicht und schwarz eloxiert, macht einen sehr sauberen Eindruck! Die Dampfversorgung sollte jetzt erst mal nicht abreißen, auch wenn der Abend mal länger wird...

24.10.15

Das Ganze macht nach jetzt 2 Wochen so viel Spaß, das ich heute meinen ersten Selbstwickelversuch gestartet habe. Anfang der Woche habe ich mir einen Tröpflerverdampfer besorgt, um mal verschiedene Liquids ausprobieren, ohne immer einen ganzen Tank damit voll kippen zu müssen. Heute habe ich einen schönen Edelstahl-Akkuträger dazu in Stick-Form bekommen. Das super verarbeitete Edelstahl-Teil hat nur 29,95€ gekostet. Dazu ein Wickelwerkzeug und Kanthaldraht 0,4mm für wenig Geld.

Mit Hilfe des im Dampfer-Board verlinktem Wickelrechners habe ich mir 2 Coils mit je 20Ohm gewickelt. Je 15Wdg auf 3,5mm-Dorn. Diese beiden Coils habe ich in den Verdampfer geschraubt und der Akkutträger hat tatsächlich 1 Ohm angezeigt. Jetzt noch die Watte hinein gepfriemelt, soll aus Japan sein, habe den Namen vergessen. Liquid drauf... und es dampft und schmeckt, bei 20Watt Heizleistung. Es dauert ein wenig, aber dann kommt richtig runder Geschmack.

Der erste Selbstwickelversuch nach 2 Wochen dampfen ist damit gelungen.

28.10.15

Heute ist noch mal ein weiterer Akkutträger aus Edelstahl zu mir gestoßen. Das Dampfer-Kabinett sah noch so kahl aus, und die vielen verschiedenen Aromen locken. Ich möchte mal wissen, was so ein Edelstahlteil „Made in Germany“ kosten würde. Für rund 30.-€ kann man wohl nix falsch machen

30.10.15

Unser Sohn (Antiraucher und heftiger Rauchkritiker) hat jetzt wohl auch endlich mitbekommen, um wie viel besser das Dampfen gegenüber dem Qualmen ist. Heute Morgen kam er vorbei und drückt mir ein Banane-Schoko-Liquid in die Hand. Ich fühle mich geadelt! Heute Abend werde ich mich mal ein bisschen in das Selbermischen einlesen. Ist vielleicht doch besser, eine Vorratshaltung einzuplanen. Das Dampfen lasse ich mir nicht mehr nehmen !

Was soll ich sagen?

Das Zeug schmeckt tatsächlich, wie das Banana-Boat letzten Sonntag in der Eisdiele... mit dem Rest Vanille in der Watte. Wie viel Kalorien hat wohl son Schoko-Liquid?

03.11.15

Bin jetzt in der 4. Woche und der Spaß ist ungebrochen. Woran das Dampfer-Board auch einen großen Anteil hat! Es gibt hier, gerade für Anfänger, immer guten Rat und Unterstützung. Die erste Vorrats-Base ist bestellt, der Schlaf wird wieder ruhiger. Habe tatsächlich noch 3 Packungen Zigaretten beim Aufräumen gefunden und an die Kollegen weitergegeben... solange sie noch qualmen.

Das Interesse ist schon geweckt, ich kann ja nur Positives berichten... ohne rot zu werden.

Alles IST gut:

- Kein Verlangen nach Zigaretten mehr

- Keine verstreute Asche mehr
- Kein Gestank in der Wohnung und in den Klamotten mehr
- Tapeten und Mobiliar vergilben nicht mehr
- Der Computerbildschirm bleibt auch nach einer Woche immer noch lesbar
- Keine Suche nach dem Feuerzeug mehr
- Das Joggen macht noch mehr Spaß, ohne Zigarette davor und danach.

Es wollen noch ganz viele Dampfparolen erkundet werden. Die technische Vielfalt der Dampfgeräte ist unüberschaubar und hochinteressant, und das bei wirklich moderaten Kosten. Der Nikotinanteil im Liquid wird sich sicherlich noch verringern lassen, vielleicht sogar auf NULL.

Ich bleibe dabei und habe richtig Spaß daran gewonnen!!! Geschmacks- und Geruchssinne werden so langsam wieder sensibilisiert. Das Rauchen ist endgültig vorbei! Ich habe keinerlei Verlangen mehr nach Zigaretten. Das Dampfen lasse ich mir nicht mehr nehmen!!! Auch nicht durch die wohl bald in Kraft tretende TDP2 Art. 20!

Es darf nicht alles zu Tode reguliert werden.

Ein „bisschen“ Selbstbestimmung über das eigene Dasein muss doch wohl noch möglich bleiben !

Burkhard H.

Hallo, (85)

mein Name ist Lutz und ich komme aus der Nähe von Berlin, also aus Brandenburg.

Meinen ersten Kontakt mit einer E-Zigarette hatte ich ca. 2012. Wie ich darauf gekommen bin, weiß ich heute nicht mehr. Zumindest begann alles mit einer Ego C oder war's eine Ego T ??? Egal, in meiner Firma gab es bis zu diesem Zeitpunkt kein generelles Rauchverbot. So konnte ich in meinem Büro nach Herzenslust qualmen. Dann kam ein Standortwechsel. In dem neuen Gebäude galt absolutes Rauchverbot. Und in diesem Zusammenhang bin ich dann auf die E-Zigarette gestoßen.

Gegen das Dampfen hatte zum Glück niemand Einwände, also dampfte ich mit meiner Ego C (oder doch T?) glücklich weiter im Büro vor mich hin. Damals hatte ich immer 18er Liquids am Start, als starker Raucher musste das schon sein. Allerdings dauerte es nicht lange, und die Freude am Dampfen wurde durch die noch nicht ausgereiften Geräte getrübt. Kokeln, Siffen oder beides gleichzeitig vermied mir den Spaß. Wenn es nicht kokelte und/oder siffte war der 650mA-Akku alle.....

Na ja, das Ende vom Lied – der Rückfall zur Pyro! Und dann eben vor die Tür gehen, da steht ja sowieso die halbe Firma.....

Dann, im Jahre 2014, entsann ich mich wieder der E-Zigarette. Die Pyros, so um die 40+ pro Tag, fingen an, mir zu schaffen zu machen. Kurzatmigkeit, Husten, schaler Geschmack im Mund usw. usw. . Also habe ich mich im Netz umgesehen und oho, da hatte sich ja mächtig was getan auf dem

Markt! Also was Vernünftiges bestellt, ein paar Liquids getestet und seitdem funktioniert es!!! Schnell bin ich dann auch beim Selbstwickeln und Selbstmischen gelandet, dies und jenes neue Gerät wurden angeschafft und was soll ich sagen, es funktioniert!

Mittlerweile hat sich das Dampfen zu einem schönen und interessanten Hobby entwickelt, gesundheitlich fühle ich mich auch rundum besser. Sogar mein Hausarzt findet den Umstieg auf das Dampfen klasse, er überlegt, anderen rauchenden Patienten das Dampfen ans Herz zu legen. Ok, ich gebe allerdings zu, dass ich ab und an noch mal eine Pyro rauche, allerdings meistens am Wochenende bei einem oder zwei Bierchen. Aber das sehe ich gelassen und bin sicher, in nicht allzu ferner Zukunft wird auch das Geschichte sein. Ich habe nämlich in diesem Zusammenhang festgestellt, dass Pyros einfach nur noch sch..... schmecken!!!

Ich wünsche euch allen immer „gut Dampf“ und hoffe, dass die TPD 2 nicht alle diese positiven Dinge kaputt macht. Ich hoffe immer noch auf den Realitätssinn der Politiker!

Gruß Lutz L.

Hallo und Kölle Alaaf (86)

Der Beginn einer Raucherkarriere fing an mit:

Es war einmal in 1973...

...ein 13 jähriger Junge in Berlin, der eine volle und ungeöffnete Schachtel HB auf der Strasse fand. Natürlich hat er seinem rauchenden Vater nichts davon erzählt! Das hätte ja doch wieder nur den Hosenboden „verzogen“.

„Wo nur Streichhölzer her bekommen?“ fragte sich das Bürschchen. *Idee* „Mutter hat doch immer welche im Blumenladen“ kams ihm in den Kopf. Gesagt, getan – der Junge kam in den Laden und Mutter begrüßte ihn mit: „Na, Hausarbeiten schon gemacht?“.

„Öh, äh, noch nicht. Mache ich aber gleich. Muss nur mal eben auf Toilette“. Verschwand nach hinten durchs Büro – natürlich schnappte er sich Streichhölzer, wartete einen Moment und hat sich geschwind durch den Laden nach draußen bewegt. Er bekam gerade noch mit wie Mutter sagte: „Ist irgend was? Du schaust so komisch!“, aber da war er auch schon durch die Tür.

Ab In den Park, Schachtel auf, Zigarette raus und angezündet:Hust, prust, ächz und keuch, „Irgend was muss ich falsch machen“, sagte der Junge „bei Vater hört sich das nicht so an, und er sieht auch entspannter dabei aus als ich.“ Und so ging das eine ganze Weile weiter, wobei, nach der 10. Zigarette war das gar nicht mehr so schlimm nur „Mein Magen fühlt sich etwas komisch an?!?“

“Was solls“, dachte sich der Junge und machte die Schachtel im Laufe des Nachmittags leer! Aber wie das so ist im Leben, wird einem nichts für umsonst gegeben. Eine Kundin hatte das natürlich gesehen und stante-pede der Mutter im Laden erzählt. Der Junge kommt am Abend nach Hause und Vater wartete schon auf ihn.

Ganz betreten und sich seiner Schuld bewusst: „Jaha? Du willst mich sprechen?“

Vater: „Frau Ätze Petze hat erzählt, dass sie dich beim Rauchen sah. Stimmt das?“

Sohn: *kleinlaut* „Ja, das stimmt...“

Vater: „Es freut mich, dass du ehrlich bist. Wie viel hast du denn geraucht?“

Sohn: „Eine ganze Schachtel?!“

Mutter: „Waaahas? Bist du verrückt?!“

Vater: „Ach, jetzt sei doch mal nicht so. Schau, er wird langsam erwachsen.“

Natürlich war das nicht die Reaktion, welche der Junge erwartet hatte – er war erleichtert. Auch, weil vom Vater kein Verbot kam. So startete der Junge mit dem Rauchen. Glücklicherweise hat er Drogen ausgelassen aber nicht verstanden, dass Zigaretten auch Drogen sind. Und als er in das Diskothekenalter kam, versuchte er sich auch an Pfeifen, Zigarillos und Zigarren. Denn damit sieht man ja sooo erwachsen aus. Natürlich hatte er das nie richtig gelernt und rauchte auch diese auf Lunge *hust, prust*

Zeitsprung – 12. Januar 1999

Mal wieder gingen die Zigaretten zur Neige: „Oh, keine mehr da. Ach was, morgen hole ich mir welche auf dem Weg zur Arbeit“. Der nächste Tag kam, er ging zur Arbeit und vergaß völlig, sich Zigaretten zu holen. Nach der Arbeit wieder zu Hause: „Och menno, keine Fluppen da. Bin aber zu faul, hole ich mir morgen.“ Jetzt kam der 14. und er vergaß wieder sich Zigaretten zu holen – was hat er nur im Kopf gehabt, fragt man sich?

Am 15. stand eine Firmenfahrt an nach Rotterdam an: „Jetzt habe ich drei Tage nicht geraucht und könnte es auch aufgeben. Ob ich das schaffe über das Wochenende? Wo wir trinken werden und gemütlich beisammen sitzen werden?“ Jedenfalls holte er sich keine Zigaretten für die Fahrt.

Diese Fahrt zu einer Feier nach Rotterdam war was ganz besonders. Das englische Schwesterunternehmen feierte dort 10jähriges Jubiläum zusammen mit DE, FR, NL und natürlich UK. Wie der Zufall so spielt, lernte er dort eine Frau (Nichtraucherin) aus UK kennen und lieben. In diesem Glücksgefühl ging die Zigaretten sucht komplett unter. Keine 5 Monate später zog die Frau aus UK nach Deutschland!

Zeitsprung – Juli 2001

„Ein Brief vom Jugendamt?“ Keine guten Nachrichten, denn sein Sohn aus erster Ehe verstarb. Dies nahm ihn sichtlich mit und er fing das Rauchen wieder an

Zeitsprung – 17. September 2004

Das englische Schwesterunternehmen feierte 15 jähriges Bestehen in London in Madame Tussauds: „Is it not great sweetheart, that we announce our engagement in front of over 500 colleagues?“. Gesagt, getan. Nun mussten aber auch Nägel mit Köpfen gemacht werden: „haben jetzt ein Jahr Zeit – wow.“ Worauf er sich erst mal einen Whiskey und eine Zigarre nahm.

Zeitsprung – 2. September 2005

„Wow – wir hatten nur ein Jahr Zeit, anyway – Junggesellenabschied, juchhu – ich muss noch

Zigarren für uns besorgen!“ und so rauchte er sich ins Eheleben mit seiner English Rose. Die Hochzeitsreise war geplant für 2006 nach NZ und als es so weit war: „Puh, was sind die Zigaretten teuer hier!“. Somit hörte er – mal wieder – mit dem Rauchen auf.

Zeitsprung – 20. Juni 2010

„Hey, man wird nur einmal 50. Ich sollte mir mal wieder eine Zigarre gönnen!“ Was dazu führte, dass er wieder mit dem Rauchen anfing – allerdings – mit einem schlechten Gewissen! Er hasste die Sucht, und alles was da dran hing. Ebenso war seine English Rose traurig über das Rauchen: „Ich möchte dich nicht an die Zigaretten verlieren!“ Das ging ihm nicht aus dem Kopf. und er hatte ja schon mal von so komischen, elektrisch betriebenen Zigaretten gelesen und gehört. Und wegen seiner Liebe zu New Zealand nichts wie in den Stammshop und eine „Red Kiwi“ geholt. Natürlich so ganz ohne Beratung. „Hey, was solls?– „komme ja aus der IT und habe Ahnung von elektronischen Geräten.“

Anleitung durchgelesen (RTFM), Akku geladen, Watte beträufelt (18mg) „was ist denn das für eine Spirale da, komisch“, aufgesteckt und dran gezogen:hust, prust, ächz und keuch – DAS schmeckt ja widerlich und gar nicht wie eine Zigarette obwohl die genauso schön glimmt.“ Das Teil verschwand bei ihm im Schrank und wurde nicht wieder angerührt - bis, ja bis auf August 2015. Da fiel ihm das wieder ein. Durch Stress ist er, der immer nur ein halbes Päckchen am Tag rauchte, jetzt bei einem Big Pack pro Tag. „Ich hasse den Geschmack, den Gestank, dass ich so schwach bin!“

In Erinnerung holte er die Red Kiwi, sah sie sich an – und schmiss die fort (bis auf den Lader). Denn er hatte sich eingelesen. Wusste nun, dass man den Lader auch für Cigalike Akkuträger zum Laden benutzen konnte. Die erste Bestellung war auch aufgegeben – Eine Vopr-Holmez E-Pfeife in Chrom. Natürlich – wie viele Anfänger – mit ein paar Tabak Liquids Lilly's Best 6mg. Die hatten einen riesen Vorteil zur Red Kiwi – das Liquid schmeckte wie leckere, frische Tabake riechen!

Warum er 6mg bestellt hat fragt ihr? „Ja, das kann ich euch sagen“ – die Red Kiwi hatte ja 18mg (ekeliges) Tabak Liquid und er fand es zu stark. Je nach Verdampfer und Liquid Wahl hatte er auch mit 6mg manchmal einen (Flash)Hustenanfall. Somit entschied er sich dabei zu bleiben und vermisst die Pyros seit dem ersten Dampf überhaupt nicht mehr.

So kam auch einiges an Hardware zusammen – unter Anderem der Erlthron * 2, Zubehör zum Mischen, selbst Wickeln, BunkerBase, etc...

Und da er nicht gestorben ist, dampft er auch noch heute *am FeV dD zieh*

DagBO us Kölle

Hallo miteinander, (87)

ich habe dieses Jahr im Urlaub endgültig mit dem Rauchen aufgehört, nachdem ich mir teure Implantate leisten durfte die lt. Kieferchirurg eine recht geringe Erfolgsquote bei Rauchern haben

sollen. Tatsächlich war das nicht der einzige Grund, aber schließlich wie man so schön sagt: Das Tüpfelchen auf dem i.

Ich rauche seit meinem 11. Lebensjahr nach einer etwas missglückten Kindheit. Habe damals heimlich mit meinem Bruder die 1. Zigarette geraucht, von der uns natürlich beiden schlecht wurde, aber es blieb leider nicht bei der 1.

Versuche mit dem Rauchen aufzuhören, ich habe Kinder mit vielen Allergieproblemen, gab es einige. Alles was die Apotheke so hergibt, nur war leider nie etwas Vernünftiges dabei, dass mir wirklich geholfen hätte. Dazu in der Regel auch noch teurer als Zigaretten.

Ich gehöre noch zu der Generation, die mit dem HB-Männchen aufgewachsen ist. Es gibt sicher noch einige, die sich daran erinnern: „Greife lieber zur HB, dann geht alles wie von selbst.“

Bei uns in der Firma wurde vor einigen Jahren das Rauchen im Gebäude untersagt, was ich ja verstehen kann nach allem, was ich in der Zwischenzeit so über Zigaretten recherchiert habe. Dass die Raucher nun in eine Ecke verbannt werden, in der es permanent zieht und in der selten gereinigt wird, finde ich schon etwas bedenklich. Nur weil man Raucher ist, heißt das nicht, dass man sich gern im totalen Dreck aufhält.

Nun gut, das interessiert mich heutzutage weniger. Ich rauche nicht mehr. Tatsächlich mag ich noch nicht mal Tabakgeschmack, habe ich festgestellt. Ich dampfe nur Fruchtgeschmäcker, seit ich mit dem Dampfen begonnen habe.

Was hat es in meinem Leben verändert?

Mein Zahnarzt freut sich, dass mein Zahnfleisch viel gesünder aussieht und er bei der professionellen Reinigung viel weniger Arbeit hat.

Zu meinen Raucherzeiten bin ich morgens immer mit einem völlig benebelten Kopf aufgestanden, und habe etwa eine Stunde benötigt, um halbwegs wach zu sein. Das Erste, was ich morgens brauchte, war Kaffee und Zigaretten. Es fiel mir sehr schwer schnell aufzustehen, ich habe immer geschlafen wie betäubt. Seit ich dampfe, wache ich morgens mit einem klaren Kopf auf und bin da. Ich kann mich, sage und schreibe in 30 Minuten fertigmachen, wenn es sein muss. Das konnte ich noch nie. Es wäre mir auch nie in den Sinn gekommen, dass das etwas mit Rauchen zu tun hat.

Es war für mich eine Tortur mehrere Treppen hinaufzusteigen. Ich war immer völlig außer Atem. Heutzutage kann ich das, ohne dass es mich sonderlich berührt. Eine Anhöhe hinaufzugehen war auch immer sehr anstrengend. Das mache ich jeden Tag auf dem Weg zur Arbeit. Hinaufgehen und mich gleichzeitig unterhalten, war tatsächlich besonders schwierig. Mir ging dabei die Puste aus. Ich kann das nun ohne Probleme. Mein Lungenvolumen hat sich innerhalb von ein paar Monaten bereits erheblich verbessert.

Ich teile mein Leben mit einem Nichtraucher, der natürlich auch sehr glücklich darüber ist, dass ich aufgehört habe. Er macht sich Sorgen um meine Gesundheit und es erleichtert ihn schon gewaltig. Außerdem muss er keinen Rauch mehr an mir riechen und ich muss weniger putzen, wodurch ich mehr Zeit habe.

Seit etwa vier Wochen ist mein Bruder meinem Beispiel gefolgt, nachdem ich ihm eine E-Zigarette gegeben habe, und dampft nun auch. Wie bei mir, hat sich auch bei ihm recht schnell der Raucherhusten abgemeldet. Mein Sohn, der leider auch Raucher ist, schaut sich das gerade an und trägt sich auch mit der Idee das Dampfen zu versuchen.

Wie habe ich mich am Anfang gefühlt?

Natürlich hat es ein paar Wochen gedauert bis sich das Verlangen nach einer Zigarette gelegt hatte. Körperlich habe ich mich in den ersten paar Wochen, ich habe mit dem Rauchen von einem Tag auf den anderen aufgehört, nicht beides parallel betrieben, nicht so ganz gut gefühlt. Das hat mich leicht gewundert, da ich ja weiterhin Nikotin bekam. Ich habe gegoogelt und festgestellt, dass ich wohl einige der wenigen angenehmen Symptome hatte, die man hat, wenn man einfach komplett mit dem Rauchen aufhört. Mein Verdauungsapparat machte Schwierigkeiten. Das hat sich nach einem Weilchen gelegt und fühle mich nun besser als je zuvor. Ich vermute, das hatte ich all den Zusatzstoffen zu verdanken, die in Zigaretten sind. Wobei sich interessanterweise niemand die Mühe zu machen scheint, diese zu katalogisieren. Es wird von der Antidampffobby ja viel Wind gemacht, um der Welt zu erzählen, wie ungesund etc. das Dampfen denn nun sein soll. Ich möchte nicht behaupten dass es gesund ist, aber ich kann 100 prozentig behaupten, dass es für mich deutlich gesünder ist als zu rauchen. Es scheint auch nicht sehr schwierig zu sein die Inhaltsstoffe eines Liquids herauszubekommen, aber es ist mir bis jetzt noch nicht gelungen, alle Inhaltsstoffe einer Tabakzigarette zu finden. Woran das wohl liegen mag?

Abschließend möchte ich nur noch sagen, wenn ich heutzutage morgens aufstehe, ist mein erster Weg nicht in die Küche zum Kaffeeautomat und zur Zigarette. Heute stehe ich in aller Ruhe auf, mache mich fertig, räume noch hier und da etwas auf, und dann gehe ich in die Küche, trinke meinen Kaffee und dampfe ein paar Züge Erdbeerliquid, bevor ich mich auf den Weg mache. Nach meinem subjektiven Empfinden bin ich weit weniger vom Dampfen abhängig als ich es von konventionellen Zigaretten war. Mein Ziel ist 0 Prozent Nikotin und dann komplett aufhören. Bin auf dem besten Weg dazu.

Ich kann nur jedem Raucher sagen: „Versucht es, wenn ich es bzw. wir es schaffen nach jahrzehntelangem Rauchen aufzuhören, dann schafft es damit jeder.“

Sollte TPD2 Art. 20 sich in der vorliegenden Form durchsetzen bzw. noch verschärft werden, wird es viele Raucher geben, die den Schritt zum Nichtraucher nicht machen werden, und das Dampfen ist meiner Meinung nach das Beste was es hierfür je gab. Sollte es tatsächlich noch verschärft werden, wird es wohl hoffnungslos. Ich kann nicht verstehen wie Politiker das mit ihrem Gewissen vereinbaren können. Will man die Menschen den Tabakkonzernen in die Arme treiben?

Gruß

Freya S.

Mein Name ist Timo F.! (90)

Ich bin 39 Jahre alt, habe mit 19 Jahren das Rauchen angefangen, und behielt dies bis Anfang 2015 bei.

Anfangs dachte ich noch: „Ich kann ja wieder aufhören, wenn ich will“, doch schon nach ein paar Jahren, war dies so ohne Weiteres nicht mehr möglich.

Seit ein paar Jahre nun, machte es sich immer deutlicher bemerkbar, dass es besser wäre, wenn ich damit aufhören könnte. Dies zu schaffen, ersann ich jedoch als unmöglich an. Mir fehlte schlicht die Kraft dazu!

Anfang des Jahres hörte ich dann von der e-Zigarette, und beschloss, dies einmal zu probieren.

Ich war sofort „Feuer und Flamme!“

Nach zwei Wochen, war ich rauchfrei, und nach weiteren zwei bis vier Wochen, musste ich nicht mehr husten und röcheln, auch das Rasseln und Pfeifen der Lunge verschwand GÄNZLICH!

Ich möchte nicht wieder zur Zigarette greifen! Allerdings ist es schlicht nicht kalkulierbar, was passiert, wenn das Dampfen verboten werden würde! Ich schätze aber, dass viele wieder rückfällig werden würden!

Ich wünsche mir, dass auch zukünftig Raucher, die es ohne Hilfsmittel nicht schaffen, von der Tabakzigarette loszukommen, die Möglichkeit haben, auf die E-Zigarette zuzugreifen, denn es ist EIN SEGEN!

Regulierung „ja“, aber in Maßen, mit Vorsicht und Bedacht!

Timo F.

NRW

Hallo, ich heiße Markus K.-W. (40) und habe es geschafft... (92)

...der Tabakzigarette zu entsagen.

Mit 14 Jahren hatte ich den ersten aktiven Kontakt mit einer Tabakzigarette. Hier und da ein bisschen gepafft, sich „cool“ fühlen, es war ja voll „in“. Ab dem fünfzehnten Lebensjahr war ich bereits „Suchtraucher“. Der Glimmstängel wurde mein stetiger Begleiter.

Viele Jahre zogen ins Land, gesundheitlich ging es nach und nach bergab. Häufige Erkältungen mit starker Bronchitis, enormer Konditionseinbruch, stinkende Finger und Klamotten, morgendliche

„Hustkonzerte“ und zeitweise Atemnot.

Wurde man auf die Risiken des Rauchens angesprochen, ignorierte ich das in den meisten Fällen.

Mit ca. 24 Jahren startete ich meinen ersten Aufhörversuch. Mein Konsum belief sich zu dieser Zeit auf ca. 25 Zigaretten/Tag.

Ich ließ mich in einer Apotheke beraten und bekam, für teures Geld, eine Ladung Nikotinpflaster „extra stark“.

3 Wochen lang versuchte ich damit den Tabakzigaretten zu entkommen. Leider ohne merkbaren Erfolg.

Zum einen hatte ich nach wie vor dieses lästige Verlangen nach meinen stinkenden Wegbegleitern, und andererseits vertrug ich die Pflaster nicht, da diese bei mir eine starke Hautreaktion auslösten, die durch ihr Jucken und Brennen unerträglich waren.

Ich griff zum altbewährten Übel und fügte mir wieder kontinuierlich die ganzen Giftstoffe zu.

Bis zu meinem 38sten Lebensjahr hatte ich insgesamt 4 Aufhörversuche, die jedes Mal scheiterten und mich jedes Mal zur Zigarette zurück führten. Und mit jedem Mal erhöhte sich mein Tageskonsum. Zuletzt waren es bei mir 1-1,5 Päckchen halbschwarzer Drehtabak/Tag. Dies entsprach ca 45-60 selbstgedrehten Zigaretten.

Gesundheitlich war ich bereits extrem angeschlagen.

Erkältungen häuften sich pro Jahr und waren jedes Mal so stark, dass ohne Antibiotika keine Chance auf Besserung bestand(infolgedessen reagiere ich mittlerweile auf bestimmte Antibiotikapräparate allergisch).

Kondition war kaum noch vorhanden. Zwei Etagen per Treppe kamen mir vor wie die Besteigung der Eiger Nordwand.

15 Minuten „Morgenhusten“ gehörten zu den Quickies der „Lungenauswurforgie“

Dass Geruchs- und Geschmackssinn seit Jahren eh unter aller Sau waren, muss ich ja nicht erwähnen.

Ich lebte im Dunst und wohl fühlte ich mich damit nicht wirklich.

Die Wende:

Schon länger hatte ich die Option „Umstieg auf E-Zigarette“ im Sinn. Hatte aber immer Bedenken, ob ich damit überhaupt den Sprung schaffe. Oft genug hat es ja nicht geklappt. Ein Jahr lag dieses Thema dann noch in der Ablage B.

Im Oktober 2014 sollte es soweit sein. Mein erster Kontakt mit einem sogenannten Starterkit. Die Tante meiner Frau besaß eine dieser kleinen E-Zigaretten. Sie selbst konnte dem nichts abgewinnen und vermachte mir dieses Gerät.

Am nächsten Tag wollte ich den Versuch starten. Gesagt getan, mit 18 mg Nikotinliquid begann meine Reise. Und siehe da, ich kam damit klar. Von jetzt auf gleich hatte ich eine Alternative zum Rauchen. Der erste Schritt war getan. Nun musste ich abwarten, wie weit mir diese Variante der Suchtzügelung reichte.

Heute kann und darf ich sagen: „Bisher reicht mir die E-Zigarette.“

Es hat sich dadurch soviel verbessert. Geruchs- und Geschmackssinn besserten sich schon nach den ersten 2 Wochen. Die Kondition kehrte nach und nach zurück. Morgens abhusten? – Schon lange nicht mehr. Die letzte dicke Erkältung? – vor etwa 7 Monaten mit 2 Tagen laufender Nase, mehr nicht.

Gesundheitlich hat sich echt enorm viel verbessert.

Und wie schaut es mit dem Konsum aus?

Seit ca. 3 Monaten bin ich weg von Nikotinliquids. Das Dampfen begleitet mich tagtäglich als

Genussmittel. Es ist kein Problem für mich, auch mal nicht zu dampfen. Diese nervösen Entzugserscheinungen, wie beim Rauchen, gibt es nicht mehr. Zudem habe ich ein neues Hobby gefunden, da mich das Selbstwickeln und Basteln an den Geräten fasziniert und mir Spaß macht. Negative Punkte zum Dampfen kann ich derzeit nicht benennen.

Wie stehe ich zur Regulierung?

Ich pers. finde dieses ganze Tamtam um die „Gefährlichkeit“ der E-Zigarette maßlos übertrieben. Hier wird förmlich eine Hexenjagd und Hetzkampagne betrieben, die so offensichtlich gegen die Rechte als Staatsbürger schießt.

Ich möchte entscheiden, was mir und meiner Gesundheit gut tut.

Ich finde es richtig frech, dass die Belange und Wünsche der Bürger übergangen werden, nur weil sie sich für eine gesundheitlich unbedenklichere Alternative entschieden haben, die halt nicht soviel Steuergelder einbringt, wie eine herkömmliche Tabakzigarette.

Wenn man derzeit die Medien genau verfolgt, erkennt man schnell, dass es hier niemals ums Wohle des Menschen ging, sondern ganz allein um die Füllung der Staatskassen.

Ich für meinen Teil werde, trotz allem was kommen wird, weiterdampfen. Mir hat es geholfen mein Leben wieder lebenswerter zu machen.

Aus Sucht wurde Genuss.

Aus Genuss wurde Hobby.

Aus dem Hobby wird eine Lebenseinstellung.

In diesem Sinne

Gut Dampf

Markus

Meine Ex-Raucher-Story (99)

Mein Name ist Regina, ich bin 50 Jahre alt und habe 37 Jahre meines Lebens geraucht. Angefangen habe ich mit dreizehn. Warum? Weil es eben „alle“ gemacht haben, weil es cool war und vermutlich auch, weil in meiner Familie alle Raucher waren. Von meinen Eltern bis zum Urgroßvater durchweg alle. Geraucht habe ich zum Schluss so 25 – 30 Selbstgestopfte täglich.

Mir ging zwar der hartnäckige Raucherhusten auf die Nerven, und dass ich den Weg zur Post nicht geschafft habe, ohne zweimal stehen zu bleiben mangels genügend Luft (es geht da leicht bergauf), aber mit dem Dampfen wollte ich nicht wirklich anfangen.

Mein damaliger Lebensgefährte bekam gesundheitliche Probleme (Venenverschuß in den Beinen), auch ein starker Raucher. Vier Päckchen Tabak wöchentlich. Der Arzt riet ihm natürlich dringend, mit dem Rauchen aufzuhören, und er kam mit einer Dampfe nach Hause. Ich wurde neugierig und versuchte das, was damit endete, dass ich noch mehr hustete und es ziemlich grauslig schmeckte, er

benutzte ein Tabakliquid. Natürlich war ich dann erst recht neugierig, als ich von den ganzen Geschmäckern erfuhr, die man so dampfen kann. Erdbeere, Kaffee, Karamell, Käsekuchen?! Und ich sah, es funktionierte, er fasste keine Zigarette mehr an. DAS faszinierte mich ja am meisten, dass es tatsächlich funktionierte. Also ging ich das nächste Mal mit ins Fachgeschäft und ließ mich richtig beraten. Nachdem ich „meine“ Nikotinstärke rausbekommen hatte und das für mich richtige Gerät in der Hand, habe ich keine Zigarette mehr angerührt. Das war exakt vor 11 Monaten und einer Woche.

Was hat sich seitdem geändert?

Nach einer Woche dampfen kam mein Geruchs- und Geschmackssinn wieder.

Nach zwei Wochen war der Raucherhusten Geschichte.

Nach einem Monat kein rasseln oder sonstige Geräusche mehr auf der Lunge.

Nach sechs Monaten laufe ich den Weg zur Post 2x rauf und runter ohne zu schnaufen wie ein Walross.

Ich bin grundsätzlich eher unsportlich, aber längere Wege laufen, Treppensteigen, alles was so anfällt eben, läuft, seit ich dampfe wesentlich besser. Auch meine Ärztin ist mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Ich denke, diese Geschichte, in ähnlicher Form, kann jeder Dampfer nachvollziehen, weil er sie am eigenen Leib erfahren hat. Daher empfinde ich es als eine Unverschämtheit, dass mir vorgeschrieben werden soll, was und wie ich in Zukunft zu dampfen habe, weil eine Institution wie das DKFZ eine Kriegserklärung losgelassen hat, von einer Person initiiert, die nachweislich keine Ahnung hat, jegliche Berichte, Studien und Forschungsergebnisse ignoriert und boykottiert, die nicht in ihr Weltbild passen. So lange ich auf meinen Genuss horrenden Steuern zahle, darf ich mir die Gehirnzellen wegsaufen und die Lunge mit Teer verkohlen, aber dampfen darf ich nicht?! Liebe Leute in der EU, der WHO, dem DKFZ und den Parteien, eines zum Schluss:

Ich DAMPFE – und ich WÄHLE!

Mein Name ist Thorsten (102)

Ich habe von 1975 -2013 geraucht. Immer Selbstgedrehte, immer schwarzer Tabak, immer ohne Filter. Das waren 38 Jahre, es gab zweimal jeweils ein Jahr Unterbrechung, da hatte ich mit Hilfe des Medikaments Cyban aufgehört zu rauchen. Cyban hat bei mir übrigens heftige Nebenwirkungen bis hin zu Halluzinationen ausgelöst. Ich habe dann immer wieder angefangen zu rauchen, weil ich eben gerne geraucht habe.

Am 11.11.2013 habe ich mir dann mein erstes Anfängersset E-Zigarette gekauft. Es war ein Tipp meiner Schwester, der mich neugierig gemacht hat. Bereits nach den ersten drei Zügen an dieser E-Zigarette habe ich zu mir gesagt: „Ui, das könnte klappen.“ Seit dieser Zeit, seit jetzt zwei Jahren, einem Monat und 4 Tagen habe ich keine einzige Tabakzigarette mehr geraucht. Und auch nicht die Spur eines Bedürfnisses, das jemals wieder zu machen.

Meine Gesundheit hat sich drastisch verbessert, ich benötige keine blutdrucksenkenden Medikamente mehr, die ich als Raucher jahrelang genommen habe. Okay, ich habe zugenommen – aber ich arbeite dran. Ich huste mir morgens nicht mehr die halbe Lunge aus dem Leib, bin konditionell belastbarer, Geschmacks- und Geruchssinn haben sich normalisiert.

Da ich in den sozialen Medien vertreten bin und auch aus dem realen Leben kenne ich hunderte ähnlicher Erfolgsgeschichten. Ich kann und will nicht begreifen, weshalb die E-Zigarette nicht als einmalige Chance gesehen wird, das Tabakrauchen endgültig zu beerdigen. Alle Gründe, die bisher gegen das Dampfen von E-Zigaretten vorgebracht wurden, überzeugen mich nicht und wurden sofort durch wissenschaftliche Belege, Studien oder dem normalen Menschenverstand widerlegt. Was hier läuft, ist ein Kreuzzug, eine Inquisition, ein Eingriff in meine Persönlichkeitsrechte, den ich nicht dulden werde. Ich werde mich diesem Diktat nicht beugen. Prohibition hat noch nie gewirkt, das wird auch in diesem Fall so sein.

Mein Name ist Martin G., aus Mainfranken (103)

Ich habe seit dem 17. Lebensjahr 11 Jahre lang geraucht. Erst fertige, später selbstgestopfte Zigaretten, so um die 20-25 Stück täglich.

Ich habe mehrmals versucht, damit aufzuhören. Die Berichte über die Langzeitwirkungen, Krebsfälle im Umfeld, und die eigene Gesundheit machten mir große Sorgen. Das alles interessiert einen, wenn man anfängt, noch nicht großartig. Auch wenn man das mit 17 schon wissen sollte.

Vor 3 Jahren fingen die ersten Beschwerden an. Auswurf nach dem Aufstehen, schlechte Kondition, Erkältungen, die sich gefühlt ewig gezogen haben. Daher versuchte ich mit Hilfe von Nikotinplastern und Kaugummis aufzuhören.

Zeitgleich hatte ich mit Depressionen zu kämpfen, die dieses Vorhaben erschwert haben. Letztendlich habe ich doch wieder zur Kippe gegriffen. Insgesamt gab es 3 oder 4 ernsthafte Versuche, alle erfolglos.

Vor 2 Monaten habe ich angefangen, meinen Tabakkonsum mit Hilfe einer E-Zigarette zu verringern, was schneller ging als erwartet. Bereits nach nur 4 Wochen habe ich komplett auf die Zigaretten verzichten können. Sie schmeckten nicht mehr, und ich hatte kein Bedürfnis mehr danach. Seitdem dampfe ich nur noch, auch hier in Maßen. Ich bin überglücklich, dass es endlich geklappt hat. Schon nach dieser kurzen Zeit fühle ich mich besser, bekomme mehr Luft und der eklige Auswurf ist weniger geworden.

Die derzeitige Entwicklung macht mir aber große Sorgen. Es ist doch offensichtlich, dass Ideologien und viel Geld im Hintergrund eine große Rolle bei der Umsetzung der TPD2 spielen. Dabei wird, wie so oft nicht danach gefragt, was der kleine Bürger möchte. Dieser muss ja vor sich selbst beschützt werden bzw. hat sein Geld den „richtigen“ Leuten zu geben. Ist es das, was ihr

wollt? Dass Leute wie ich und viele andere wieder zur Kippe greifen? Dass sie die in den Startlöchern stehenden Produkte der Tabakgroßkonzerne kaufen? Weil aufhören werden viele nicht können. Selbst, wenn sie es nicht wollten: „Deutschland ist ein freies Land und es ist unser Leben... oder etwa doch nicht?“

Ich heiße Suse und bin 52 Jahre alt (104)

Ich dampfe genau 4 Jahre und habe dies zu meiner zweitwichtigsten Entscheidung meines Lebens erklärt.

Ich habe mit 14 angefangen zu rauchen, meine Eltern rauchten beide, immer und überall. Es blieb mir nichts anderes übrig, als es nachzumachen. Ich habe niemals, 34 Jahre lang, wirklich ernsthaft versucht, aufzuhören mit dem Rauchen. Während meiner Schwangerschaften hab ich stark reduziert, aber nicht aufgehört. Nach dem Stillen gings sofort wieder richtig los. Ich bekam chronische Bronchitis, hatte morgendlichen Husten, tagsüber Raucherrümpfen. Ich konnte nicht mehr rennen oder Treppen schnell hinaufsteigen, die Luft machte einfach nicht mehr mit. 2006 starb mein Vater mit 64 Jahren an Lungenkrebs, er rauchte täglich 2-3 Päckchen Roth Händle. Zu diesem Zeitpunkt wurde meinem Mann und mir klar, so wollen wir nicht enden. Mein Mann hörte am Todestag meines Vaters von heute auf morgen auf zu rauchen. Ich schaffte es nicht, zu tief die Trauer, zu groß die Rechtfertigung, es noch aufzuschieben.

2011 berichtete meine Freundin mir, dass sie aufgehört hat zu rauchen und nun elektronisch dampft. Ich hab mich kaputtgelacht und wollte das nicht glauben, da sie doch zu den starken Rauchern zählte. Meine Neugier und mein eigentlich tiefer Wunsch, nicht mehr zu rauchen, ließen mich sofort das Internet durchsuchen und ich bestellte mein erstes Duo-Set (also 2 E-Zigaretten) ego-C. Als sie ankamen, war ich skeptisch, aber nach ein paar Handgriffen war sie nun gebrauchsfertig, und ich zog einige Male und war extrem überrascht, wie gut das schmeckte im Vergleich zur Tabakzigarette.

Ich rauchte meine letzte Zigarette an diesem Abend auf dem Balkon und habe seit dem nie wieder geraucht. Bereits nach 3 Wochen hatte ich keinen Husten mehr, keinen Auswurf, kein Räuspern... ich schmeckte plötzlich alles viel intensiver, Gerüche wurden deutlicher. Ein Asthmatest beim Doc bewies mir bereits 3 Monate später eine Steigerung meines Lungenvolumens um 50%. Meine Bronchitis war weg, nach einem halben Jahr nicht mehr vorhanden. Ich kann wieder joggen, Treppenstufen 2fach sprinten und fühle mich rundherum wesentlich wohler und gesünder.

Inzwischen sind es 4 Jahre, keine gelben/ braunen Wohnzimmerwände, keine stinkenden Anzihsachen, keine Kinder die sagen, dass man stinkt. Keine Belästigung der Raumluft für andere. Kein frieren mehr draußen im Winter auf dem Balkon. Meine Lebensqualität ist um 200% gestiegen.

Wenn man mir nun diese Möglichkeit durch die TPD raubt, bin ich wirklich hoffnungslos ausgeliefert. Entweder ich MUSS wieder rauchen, oder ich schaffe es komplett aufzuhören. Vor letzterem hab ich Angst, denn aus Druck oder Zwang hab ich selten etwas geschafft. Warum zwingt

man Menschen die ungesunde Lebensvariante auf, wenn es eine wesentlich bessere, gesündere gibt? Warum? Dass das Dampfen nicht komplett gesund ist, ist mir bewusst. Aber warum verbietet man nicht die Tabakzigarette? Nein, man verbietet das, was die Menschen gesünder erhält, damit der Rubel rollt. Kranke Menschen bringen mehr Geld in die Kassen. Tote Menschen bringen ihre Rente zum Staat. Ich werde alles menschenmögliche tun, um weiter dampfen zu können, denn ich hänge an meinem Leben!

Ich hoffe, es wird einen Weg für uns Dampfer geben. Irgendeinen!

Viele liebe Grüße

Suse aus Berlin

Fakt...Ich habe meinen Tod vor 22 Jahren begonnen... (105)

Man wollte cool sein... Wollte wie die Stars, die rauchten aussehen..... es war die Verlockung des Verbotenen...

Jeden Tag, den ich am Glimmstängel hing, habe ich ein großes Stück meiner Freiheit aufgegeben und bin jeden Tag ein Stück gestorben.

Meine Sucht hatte mich im Griff... unmöglich aufzuhören wann mir danach war und egal auf welche Weise, und glaubt mir... ich habe alles versucht.

Kaugummis mit Nikotin = Igitt

Nikotinpflaster = nicht wirksam

Nikotinspray = Körperverletzung in der Dose

Hypnose = wirkt nicht

Akupunktur = nix geholfen

Nikotininhalierstick (oder wie man das auch nennt) = What???

Ohne alles, nur der Wille = Süchtig....Hallo?

Mit Hilfe = Welche Hilfe???? Eher Überwachung

Pharmazeutika = Schon mal die Nebenwirkungen angeschaut?

So viel Geld in Methoden verschwendet und nix wars... und noch mehr Geld in die Sucht und in meinen Tod investiert.

Der Tag bestand nur aus Stress und Entzug und Diskriminierung... Der „Raucher!!“

Doch dann kam das entscheidende Gut in mein Leben... eine „elektrische Zigarette“

Ich hatte schon aufgegeben, jemals meine Sucht besiegen zu können. Zum Schluss waren es 3 Schachteln (!!!) am Tag! Meine Hausärzte haben mir schon angeraten endlich aufzuhören, ansonsten würden sie mir kein langes Leben prophezeien können. Lungenkrebs wäre schneller da gewesen als man denkt!

Aber ich dachte mir: „Was solls? Zu verlieren hast du nix mehr.“ Und nach vielen, vielen Stunden mit youtube Reviews habe ich mir meine erste E-Zigarette gekauft und war erst etwas überrascht. Warum war ich überrascht?... Erstens: DAS SCHMECKT!!!! Zweitens: DAS WIRKT!!! Drittens: ICH KANN ÜBERLEBEN!!!!

Ich rieche mehr, schmecke mehr, habe viel mehr innere Ruhe und bin ausgeglichener, ich kann rennen, ich kann Treppen steigen und mit meinem Neffen und meiner Nichte spielen ohne Atemnot zu bekommen und ohne unterbrechen zu müssen, weil ich eine rauchen muss!!!!

Mein Neffe und meine Nichte wissen nun, dass ihr Onkel Leben wird, dass Sie nie mehr Angst haben müssen, dass ihr geliebter Onkel stirbt!!!

Ich habe endlich nach einem langen Weg des Leidens meinen Weg aus dem Dunkel des Rauchens gefunden und ich spüre und genieße das Leben, egal was kommt.

Sollte man mir das nehmen, nimmt man mir mein Leben wieder weg.

Bis heute Dampfe ich mit Genuss und lebe mein Hobby in vollen Zügen. Ich kann mein Geld besser nutzen, und ich habe wieder klare Ziele im Leben.

Allein wie viele Leute ich schon kennengelernt habe, was als Raucher schwer war... vor allem die Akzeptanz von Nichtrauchern ist Dank der Dampfe enorm gestiegen.

Ich benutzte zum Umstieg einen Box Mod (Joyetech eGrip), das ist nun etwas mehr als einen Monat her. Und allein in diesem Monat habe ich alles, was ich vorher genannt habe, erfahren. So eine Verbesserung meiner Lebensqualität in so kurzer Zeit.

Klar hatte ich Entzugserscheinungen, aber nur die körperlichen... und ganz ehrlich? Sie machten mir nichts aus!!! Das ist mir so noch nie passiert!!

Die eine oder andere Zigarette kam mir schon noch in die Finger, aber das beschränkte sich auf 2 - 3 am Tag von oftmals mehr als 57!!!!

Alles in allem kann ich wirklich sagen:

„Die elektrische Zigarette hat mir mein Leben zurück gegeben und ich möchte sie nicht mehr missen!!“

Ihr alle da draußen...ICH WERDE LEBEN!!!!

Atila

Meine Geschichte vom Raucher zum Dampfer (108)

Ich habe mit ca. 17 Jahren (also recht spät) mit dem Rauchen (auf Lunge) angefangen. Es war, wie bei so vielen Jugendlichen „cool“, man wollte erwachsener sein, dazugehören usw. usw. Aus einer Zigarette wurden zwei pro Tag, dann mehr und irgendwann pendelte es sich in den ganzen

Jahren zwischen einer und 2 Schachteln pro Tag ein. Man dachte nicht mehr über Schädlichkeit, die Gesundheit oder das Geld nach, sondern „genoss“ (naja) das Rauchen.

Erst ab meinen 30 – 35 Lebensjahr kam ich von selbst zur Erkenntnis, dass das ständige Rauchen auch nicht gerade das „Gelbe vom Ei“ sein kann. Der gesundheitliche Aspekt war/ist mir eigentlich egal gewesen, mich störte eher diese „Sucht“ nach der Zigarette an sich... dieser Gedanke „die Zigarette bestimmt ein Teil meines Lebens.“

Natürlich versuchte ich mehr als ein Mal, mit dem Rauchen aufzuhören (aber nur mit Selbstbeschränkung - ohne Hilfsmittel), aber scheiterte stets nach kurzer Zeit wieder (ich glaube, 2 Wochen war die längste Abstinenz). Mir fehlte wohl der feste Wille dazu...

Jedenfalls kam die Idee, jetzt doch ein Mal mit dem Rauchen aufzuhören erst wieder in den letzten zwei Jahren auf: Wieder nicht wegen meiner Gesundheit, sondern diesmal war einfach „die Luft raus!“ – Rauchen machte einfach keinen Spaß mehr, es war nur noch „Zwang“! Ich hörte das erste Mal von der E-Zigarette bzw. vom Dampfen... dennoch verschob ich dieses Thema erneut von Monat zu Monat. Anfang 2015, das Interesse an den besseren Dampferäten stieg, begegnete ich bei uns auf der Arbeit meinem „ersten“ Dampfer in Natura :). Natürlich löcherte ich ihn sofort mit Fragen rund um dieses Thema. Der Kollege gab mir eine Adresse eines Offline-Ladens hier in Köln und gab mir einen Tipp bezüglich der Hardware & der Liquid-Nikotin-Stärke.

Da war ich angefixt... ich wollte die Gelegenheit am Schopf packen und mich ernsthaft mit dieser Alternative beschäftigen à la „Probieren geht über Studieren“ – dass ich damit wirklich von Zigaretten wegkomme, dachte ich allerdings nicht. Wäre alleine schon froh gewesen, ein paar Zigaretten pro Tag einzusparen!

Gesagt... getan, zwei Tage später stand ich im Laden, zog das allererste Mal an einer Dampfe... bääh... DAS ist es!

Mit einer mittleren Grundausstattung, bestehend aus einem 20W IStick, einem Delta16-Verdampfer nebst Ersatzköpfen und 3 10ml-Flaschen (Tabak... bääh) Liquid verließ ich das Geschäft... und ließ auch meine Raucherkarriere hinter mir (die neue 25er Packung habe ich zwei Tage später verschenkt). Bis heute bin ich immer noch erstaunt und traue bis heute „dem Braten“ noch nicht so recht, dass dieser Schritt „Raucher -> Dampfer = Nichtraucher“ so einfach ging.

Mir fehlt nichts, direkt in der ersten Woche (!) war ich stundenlang in einer Diskothek und zog nur 2x (1x nur aufgrund der Tatsache, dass meine Freundin an die frische Luft wollte) an der Dampfe. Hallo? Alkohol, Diskothek und ich vergesse meine vorherige Sucht! Davor absolut unmöglich! (mind. 1 Schachtel pro Disko-/Kneipenabend)

Das ist numehr fast 6 Monate her, bisher an keinen Tag mehr an die „alte“ Sucht gedacht oder gehadert. Von ursprünglich 18 mg Nik. bin ich bei 6 mg angekommen (aber nicht mit Absicht, sondern weil auf meinen Körper gehört habe!). Ich liebe die neu erworbene Freiheit, den zurückgekommenen Geruchs- und Geschmackssinn (auch wenn es anfangs gewöhnungsbedürftig war, im Auto unbekannte Elektrokabelgerüche wahrzunehmen), wieder besser Treppen steigen zu können, und besonders viele Geschmacksrichtungen an Liquids austesten zu können. Spare zwar an Geld nicht so viel, da ich dem HWV (Haben-will-Virus) ein wenig verfallen bin, aber zumindest löst sich meine Hardware nicht in Rauch auf.

Ich weiß nicht, was passiert, wenn die TPD2 in voller bzw. verschärfter Form kommen wird und

meine sämtlichen Vorräte aufgebraucht sind – denke zwar, dass ich dann auch noch auf den Rest von Nikotin verzichten kann (fühle mich irgendwie „stärker“ als zuvor), aber die Hand ins Feuer legen will ich dafür nicht. Aber zumindest bin ich noch zur „richtigen Zeit“ umgestiegen..mir tun die (Ex-) Raucher leid, die in Kürze vom Rauchen wegkommen wollen... da sehe ich kaum noch Chancen... mit diesen Regulierungen & zukünftig auf dem Markt zu findenden Dampfen der Big T. Damit hätte ich den Umstieg auf jeden Fall nicht geschafft!

LG Wolfgang Pungartnik, Köln

Hallo Dampferfreunde und solche, die es hoffentlich noch werden wollen (109)

Ich bin 65 Jahre alt und habe seit meinem 16 Lebensjahr geraucht. Seit einem Jahr bin ich nun rauchfrei, dank der E-Zigarette. Bis auf eine Unterbrechung von etwa 3 Jahren habe ich täglich etwa 25 Zigaretten geraucht. Gesundheitliche Probleme stellten sich natürlich schon vor Jahren in Form von Husten und Bluthochdruck ein. Es war sozusagen fünf vor zwölf. Beim Stöbern im Internet stieß ich dann auf einige Seiten von Dampfern. Ich hab nicht lange überlegt und hab mir daraufhin in einem Internetshop eine Ego-T bestellt. Das Liquid war eine 10 ml Flasche mit Vanillearoma.

Durch den Willen das Rauchen aufzugeben, habe ich von heute auf morgen keine Zigarette mehr angerührt. Ich glaube kaum, dass mir das mit Nikotinplastern oder ähnlichen Hilfsmitteln gelungen wäre. Der Nikotingehalt des ersten Liquids lag – glaube ich – bei 12 mg. Durch die geringe Dampfentwicklung der Ego-T nahm ich an, den Nikotingehalt des Liquids erhöhen zu müssen. Für kurze Zeit war das auch einigermaßen befriedigend. Durch weitere Recherchen im Internet kam ich dann auf bessere Hardware und wickle nun selbst meine Verdampfer.

Durch bessere Dampfentwicklung konnte ich den Nikotingehalt auf 5 mg reduzieren. Die Familie freut sich, dass ich und die Räumlichkeiten nicht mehr unangenehm stinken. Gesundheitlich geht es mir entschieden besser, und ich kann in unserem Haus wieder die vier Treppen ohne Atemprobleme im Schnellgang absolvieren.

Da ich technisch interessiert bin, macht mir das Basteln mit den Verdampfern und Wicklungen sehr viel Spaß. Zur Zeit benutze ich eine Evic Vtc mini mit Kanger Subtank mini. Die Petition habe ich natürlich sofort unterzeichnet. Mir ist schon klar, dass die Politik an dieser Entwicklung aus Profit- und Lobbyistengründen nicht interessiert ist. Wer glaubt, dass die am Jugendschutz und an der Volksgesundheit interessiert sind, der soll weiter träumen. Ich will mich hier nicht weiter auslassen, es kann jeder im Netz nachlesen was hier abgeht. Hoffentlich wachen noch genug auf und unterzeichnen die Petition.

Zeigt einfach mal, dass Ihr mündige Bürger seid!

Andreas P.

Dampfer Story (111)

Ich heiße Katharina Eilerts und wohne in Niedersachsen, ich habe mit 14 Jahren angefangen zu rauchen und habe mindestens 2 Packungen und später in nicht mal 2 Tagen eine Packung Tabak geraucht. Meine Kinder haben mich jahrelang damit genervt, dass ich aufhören soll, nur das hab ich nicht geschafft.

An meinem 45. Geburtstag, nach 31 Jahren rauchen hab ich ein Starterset E-Zigaretten geschenkt bekommen mit verschiedenen Liquids in Nikotinstärke 18 mg. Von diesem Tag an hab ich nicht mehr geraucht, war gar nicht schwer. Das Nikotin hat sich ganz schnell reduziert, bin jetzt nach einem Jahr und 4 Monaten bei 1,5 mg Nikotin.

Mir ist aufgefallen, dass ich, seit ich dampfe, keine Nasennebenhöhlenentzündung mehr habe, früher hab ich fast das ganze Jahr durch Medizin dagegen genommen. Freunde sagen, dass ich nicht mehr huste, obwohl ich ja überzeugt war keinen Raucherhusten zu haben. Geschmack und Geruch kamen wieder.

Für mich wäre es eine Katastrophe, wenn ich nicht mehr dampfen könnte, weil ich weiß, ich würde wieder zur Zigarette greifen, über kurz oder lang. Es ist wichtig, dass es auch weiterhin eine große Auswahl an Dampfgeräten gibt, weil nicht jedes Gerät zu jedem Dampfer passt. Es muss auch weiterhin eine große Auswahl an Aromen geben, jeder hat einen anderen Geschmack. Für mich wäre auch wichtig, weiterhin Bestellen zu können, weil es in meiner Gegend keinen Laden gibt. Ich bestelle auch oft und gerne im Ausland.

Mein Weg vom Raucher zum Exraucher (112)

Ich bin vor 5 Jahren auf das elektronische Dampfen umgestiegen.

Ich war zuvor 13 Jahre lang Raucher, am Ende ein Bigpack am Tag (24 Zigaretten).

Anfangs sollte ich das nur mal ausprobieren, mein Schwiegervater hatte Bodo Bach im Fernsehen mit einem Dampfgerät gesehen.

Es hat nicht lange gedauert, da hatte ich mein Starterset.

Ich habe noch nebenher geraucht – ziemlich genau 6 Wochen, jeden Tag waren es weniger Zigaretten und ich habe meine Zigarettenpausen zu Dampfpausen gemacht. Nach diesen 6 Wochen habe ich keine Zigaretten mehr gebraucht, das Verlangen danach war weg. Ich habe nach 6 Monaten mal wieder eine Zigarette geraucht, weil ich es versuchen wollte.

Die war so ekelhaft, dass ich danach nicht mehr geraucht habe.

Ich wollte vorher nie aufhören mit Rauchen, doch nach den erwähnten 6 Monaten bin ich jetzt 4,5 Jahre komplett ohne Zigaretten und vermisse die überhaupt nicht. Ich habe ein neues Hobby und bin sehr zufrieden damit.

In meinen 5 Jahren Dampfen hat sich meine Lebensqualität immens verbessert:
Ich bin nicht mehr so kurzatmig, der allmorgendliche Husten ist weg.
Außerdem hatte in meiner gesamten Zeit als Raucher Probleme mit so etwas wie einem chronischen Schnupfen, die Nase war meist zu.

Nur 6 Wochen nachdem ich angefangen habe zu dampfen, ging es mir merklich besser.
Heute nun bin ich den chronischen Schnupfen los, ich fühle mich wohl.

Auch für meine Umwelt bin ich viel angenehmer, meine Frau ist Nichtraucherin.
Sie ist sehr, sehr froh, dass ich nicht mehr stinke, negativ fällt ihr nur die Dampfentwicklung auf – es riecht lecker, aber ist neblig im Wohnzimmer.

Christian J. aus dem Kreis Göppingen / Baden-Württemberg

Mein Einstieg ins Dampfen (114)

Hallo zusammen,

aufgewachsen in einem Raucherhaushalt und seit meinem 13. Lebensjahr Raucher... hier der Bericht zu meinem Einstieg ins „Dampfen“.

Da ich ja erst seit 02.01.2016 dampfe, und bis dahin starker selbstdrehender Tabakraucher (eine 40g Packung Tabak alle 2 Tage) war, will ich hier gerne meine ersten Erfahrungen mit dem Umstieg mit euch teilen.

E-Zigaretten waren mir schon länger bekannt, auch Leute, die das mal ausprobiert haben, aber nach kurzer Zeit wieder zur Zigarette gegriffen haben. Aber zum Jahresende stand mein Entschluss einfach fest, mich näher mit dem Thema zu befassen und als Erstes machte ich mich via „Google“ auf die Suche nach der Hardware, die dafür notwendig ist. Da war schnell ersichtlich, dass man zwar für die eVic-VTC Mini etwas mehr ausgeben muss, aber man damit gleich eine anständige Hardware hat.

Am Samstagmorgen, den 02.01.2016, war es dann soweit, der Tabak war aufgebraucht und somit stand fest, entweder Tabak kaufen oder umsteigen aufs Dampfen. Aber wo bekommt man am Samstagmorgen um 7 Uhr die Ausstattung dafür her? Das ist so gut wie unmöglich, also fiel die Wahl (mangels Alternativen) an der örtlichen Tankstelle auf ein „Njoy Starter Kit Bold Tobacco“ (2 Njoy E-Zigaretten inkl. Verdampfer-/Liquideinheit, 4 Verdampfer-/Liquideinheiten zusätzlich, inkl. USB-Ladekabel in der praktischen Aufbewahrungsbox) für günstige 16,99 €.

Erstmal ein völlig anderes Gefühl beim „Rauchen“ wie die bisher selbstgedrehten Zigaretten, aber zu meiner Überraschung hat das übers komplette Wochenende ohne Probleme oder rauchertypischen Entzugserscheinungen sehr gut funktioniert. Einziger Wermutstropfen, die Verdampfer-/Liquideinheiten waren schon am Montag aufgebraucht und neue gibt es dann immer „nur“ im 2er Set für 6,99 € und somit sprengt das schon den Kostenrahmen, denn täglich 6,99 € mal 30 Tage macht rund 210,- € Kosten.

Also am Montag, den 04.01.2016 nach Ebersberg in die „Dampfbar“ und dort nach einer sehr professionellen Beratung die eVic-VTC Mini, den TRON und von Happy Liquids das Tabak Silver und von Element das Banane/Nuss Liquid gekauft. Natürlich ein ganz anderes Erlebnis und Gefühl damit zu Dampfen wie mit den „Njoy E-Zigaretten“.

Inzwischen noch den CUBIS dazu gekauft und bisher 5 x Banane/Nuss Element Liquid, 1 x Tabak Silver von Happy Liquid, 1 x Wintertraum, 1x Cocopilada und 1 x Banane von German Flavours Liquids verdampft und bin begeistert.

Keine Tabakbrösel mehr, kein Leeren des Aschenbechers, kein Tabakgeruch mehr und keinerlei „Entzugserscheinungen“.

Klar fühlt sich das Dampfen anders an, aber nicht extrem anders, inzwischen schmeckt mir auch kein Tabak Liquid mehr und ich merke immer mehr, wie ich mich auch für Themen wie „selbst wickeln“ und „Liquids selbst mischen“ interessiere.

Die nächste Anschaffung steht auch schon fest, ich liebäugle mit dem „Guardian III Kit von SMOK.“

Soviel mal von mir zu meinen ersten Erfahrungen mit dem Einstieg ins Dampfen.

Viele Grüße

Jan

Hallo zusammen, (115)

Hakan hier, ich bin 49 Jahre alt und habe mit 16 zu rauchen begonnen. Seitdem ohne Pause geraucht bis zum 18.01.2015. Mein alter Herr war Kettenraucher und in meiner Umgebung, meinem Bekannten-/ Freundeskreis waren damals fast alle Raucher. Das „färbt“ irgendwie ab. Der Grund für mein Umdenken kam vor einigen Jahren, wo mir ein Bekannter die E-Zigarette näher bringen wollte. Mir was das alles viel zu umständlich mit Aufladen, Liquid nachfüllen etc.

Aber irgendwann machte ich mir langsam so meine Gedanken. Warum hatte ich keine Probleme mit Lunge und Atmung? Bei einer 40+ Vorsorge und Kompletcheck bei meinem Hausarzt waren Leber, Lunge, Herz und Milz ok. Keine Schatten auf der Lunge, nichts. Jeden Tag eine Packung Van Nelle halbschwarz und OCB Blättchen müsste man doch irgendwie merken...

Ich bekam es mit der Angst zu tun und wagte einen Versuch mit Riccardo-Pseudo-E-Zigaretten. MÜLL!

Je mehr ich mich mit der Materie auseinandergesetzt habe, desto interessanter fand ich es. Viele Tutorials geguckt. Habe mich entschlossen, ein Doppelset von Ego-T zu kaufen und gutes Liquid. Hatte mir dann ein Rauchfrei-Ziel von einem Monat gesetzt, bevor ich mehr Geld in gute Ausrüstung stecke. Innerhalb von 3 Tagen, die stellenweise ziemlich übel waren, habe ich es geschafft komplett mit dem Rauchen aufzuhören. Seitdem nie wieder geraucht!

JA, ICH BIN EX-RAUCHER seit dem 18.01.2015 und sehr glücklich mit meiner Entscheidung.

Grüße

Hakan

Mein Name ist Fritz J. ... (116)

...und ich bin jetzt 66 Jahre alt. Ich habe seit rund 50 Jahren geraucht.
In der letzten Zeit bis zu zwei Packungen am Tag.....

Ich weiß heute nicht mehr, wie viele Versuche ich unternommen habe, um aufzuhören... unzählige. Zum Teil auch mit witzigen Sachen... zu meiner Zeit als Fernfahrer habe ich die ersten Versuche unternommen das Rauchen zu stoppen mit der Überlegung... die nächsten 250 km nicht zu rauchen..... wenn man davon ausgeht, dass ein Truck rund 80km die Stunde fährt, wenns gut läuft, sind das schon mal unten weg ca. 3 Stunden... der erste Step ging ja meist gut, aber beim nächsten war dann wieder nach 200 km die Überlegung... die paar km machen den Kohl auch nicht fett.....! Also Ende der Vorstellung vom Nichtrauchen.....

Mit einem Arzt, der sich auf Akupunktur spezialisiert hat, habe ich ein Gespräch wegen des Rauchens und des Aufhörens per Akupunktur geführt, bis zu dem Zeitpunkt als er mir sagte: „Komm lass uns raus gehen und eine rauchen“..... kommt man sich doch irgendwie verarscht vor..... (na ja, er ist ein Freund von mir).

Irgendwie ist das alles eine komische Sache.. Bei meiner Tätigkeit als Bauschlossler in Kernkraftwerken durfte ab einer bestimmten Bauphase nicht mehr geraucht werden, weil die Gefahr besteht, kontaminierte Partikel mit in die Lunge zu bekommen. Und jetzt kommts... man war einfach zu faul, zu einer Pause rauszugehen, was mit einem erheblichen Umstand verbunden war.. also hat man den halben Tag oder auch den ganzen oder auf der Nachtschicht auf die Qualmerei verzichtet..... und siehe da... es ging..... Wieder raus aus dem Bau... das Erste war 'ne Kippe..... Scheiße.....

So könnte ich noch jede Menge Geschichten anhängen, die immer zu gleichem Erfolg geführt haben...

DAS RAUCHEN WURDE NICHT BEENDET !!!!!!!!

Vor jetzt rund 4 1/2 Monaten wurde ich mit der E-Zigarette konfrontiert.....
1 Woche später habe ich eine für mich und meine Lebenspartnerin gekauft.

Und ich glaube es selbst fast kaum... seit dem 8.10.2015 habe ich keine Zigarette mehr angefasst... und habe auch kein Verlangen danach.

Meine Liquids mixe ich mir jetzt auch selbst.....

Anfangen habe ich mit 12 ml Nikotin und habe dieses nun reduziert auf 6 ml, mit dem Ziel, in absehbarer Zeit das Nikotin ganz wegzulassen.

Ich habe in den jetzt 4 Monaten festgestellt, dass mein Geschmacks- und Geruchssinn besser

geworden ist, beim Treppensteigen schaffe ich jetzt auch wieder 3 Etagen ohne Pause..... Tendenz steigend.....

Die Wohnung, das Auto und die Klamotten stinken nicht mehr wie Sau und von der finanziellen Seite will ich gar nicht reden.....

Der einzige Wermutstropfen an der ganzen Geschichte macht mich nachdenklich..... wenn die geplanten Änderungen durch die TPD2 Art. 20 in Kraft treten. Als mündiger Bürger kann ich nicht mal bestimmen was ich rauche, dampfe und sonst wie zu mir nehme.....??????

Es macht mich traurig, dass eine Regierung, nachdem ich jahrelang Steuern bezahlt habe, mich wie ein Kleinkind behandeln will.....

Aber da ja unsere Regierung eh am Bürger vorbei, total weltfremd, regiert... wundert es einen doch, dass einige sich aus Profit- und Lobbyistengründen für die TPD2 breit machen, Lügen übers Dampf verbreiten ohne einen sachlichen Hintergrund zu haben.....

Für mich steht fest.. ich dampfe weiter, ob das einigen hohen Herrn oder Damen gefällt, oder nicht. Getreu dem Motto.... Legal, Illegal... scheißegal.....

Es wird immer eine Möglichkeit geben, sich die nötigen Stoffe zu besorgen.....

Ich bin freier und mündiger Bürger dieses Landes..... und beende die kurze Geschichte über mein Raucherleben jetzt, ehe mir der Draht aus dem Hut springt...

„Der Veröffentlichung meiner Story im ExR-eBook stimme ich ausdrücklich zu.“

...um damit den einen oder anderen Raucher zum Nachdenken zu bewegen.

Ach ja... meine Lebenspartnerin raucht auch nicht mehr, aber Sie dampft.....

In diesem Sinn

Wir sind EX-RAUCHER und fühlen uns wohl damit

Fritz J.

Story (117)

Im Juni 2015 schrieb ich bereits nieder, wie ich von den Zigaretten loskam und wie viel besser es mir mit der Dampfe ging. Warum also melde ich mich jetzt schon wieder zu Wort? Aus erfreulichem Anlass, denn seit September 2015 bin ich komplett nikotinfrei geworden.

Alles begann an einem schönen (Urlaubs-) tag in der Türkei, an einem besonders malerischen Platz im Südosten des Landes. Ich saß früh morgens in meinem Wohnmobil, nahm einen Zug aus meiner Dampfe und entschied, sie für diesen Tag nicht mehr zu benutzen. Gesagt, getan, legte ich meinen FeV in einer Ecke ab und rührte ihn den ganzen Tag nicht mehr an, auch nicht am nächsten Tag und auch nicht nach einer Woche. Irgendwann packte ich meine Dampfe in ein Staufach und noch einige Wochen später, entfernte ich den Akku und beförderte sie aus dem Wohnmobil in einen Schrank im

Haus. Ich nahm nie mehr wieder einen Zug.

Viele werden jetzt fragen, ob es schwer war, letztendlich auch mit dem Dampfen aufzuhören. Die Antwort ist einfach: Nein, gar nicht. Ab und zu verspürte ich noch ein leichtes Verlangen nach meiner Dampfe, aber mehr um etwas in der Hand zu halten, als daran zu ziehen. Der Absprung fiel mir wesentlich leichter, als ich es mir jemals vorstellen hätte können. Jetzt lebe ich mit dem guten Gefühl, nikotinfrei sein zu dürfen.

Der Absprung von der Tabakzigarette über die Dampfe dauerte etwas weniger als 2 Jahre. Ohne den Zwischenschritt würde ich wahrscheinlich heute noch 2 Schachteln Zigaretten pro Tag konsumieren. Nur mit der Dampfe habe ich das für mich Unmögliche erreicht. Umso weniger kann ich verstehen, dass die EU und deren Mitgliedsländer mit aller Kraft versuchen, das Dampfen weg zu regulieren, na ja, verstehen kann ich es schon, denn die Tabakindustrie leistet ganze Arbeit. Offensichtlich schenkt man auch den sog. „Experten“ der einzelnen Gesundheitsorganisationen Gehör. Mit dem Streben nach einem gesünderen Volk hat das allerdings reichlich wenig zu tun, wie meine Geschichte beweist.

Ich wünsche all denjenigen, die diese Zeilen gerade lesen, den Mut, den gleichen Weg gehen zu können. Es lohnt sich.

Michael Mohr, Magyarország

EXRAUCHER (118)

Hallo,

ich heiße Manfred R., ich komme aus Calw im Nordschwarzwald. Spiele Tischtennis, früher ging ich oft Windsurfen, danach kam Kitesurfen und Snowkiten dran, das hat sich mit den Kindern und dem dicken Geldbeutel irgendwann beruhigt. Ich bin 52 Jahre alt und habe mit ca.12 Jahren angefangen zu rauchen, wir sind damals von Altburg auf den Wimberg gezogen, es kam wie es sollte, die meisten, die ich da kennenlernte, haben schon geraucht, somit war mein Schicksal besiegelt, ich wurde zum Raucher. In meiner Raucherlaufbahn habe ich zweimal mit dem Quarzen aufgehört, einmal für ca. 2 Jahre und einmal für ca. 1 Jahr. Ich bin in diesen kurzen Jahren aber immer irgendwie Raucher trotz Nichtrauchens geblieben, man hat halt bei anderen mit geschnüffelt, man hat vom Rauchen geträumt, so ist es halt, man ist nach dem Qualm und Ritualen süchtig.

In der Apotheke habe ich mal nach der Nicorette gefragt, der ehrliche Apotheker hat mir den Preis gesagt und die Erfolgsaussichten geschildert, das Thema war sofort erledigt. Herzlichen Dank an den Apotheker für die Ehrlichkeit.

Der erste Kontakt mit der E-Zigarette.

Man kann es nicht glauben, den ersten Kontakt hatte ich durch meinen damals noch 14-Jährigen Sohn, der hat sich so ein Dreck (Einweg E-Zigarette ohne Nikotin) im Bahnhofskiosk gekauft und mich, ja mich mal testen lassen; mein Sohn, wie abartig ist das? Ich nahm zwei Züge und habe nichts gemerkt, flashmäßig und so, geschmeckt habe ich von dem angeblichen Wassermelonenaroma auch nicht viel, mein Urteil: „So ein „S.....dreck“, das taugt nichts.

Bei meinem Sohn ist es bei dieser einen E-Zigarette geblieben, er hat für sich festgestellt, dass es ihn nicht vom Hocker haut, Mama und Papa haben nichts verboten, nicht geschimpft, somit hat es für ihn auch den Reiz verloren.

Nächste Erfahrung: Ich hatte für einen Sportkameraden eine Schachtel Zigaretten eingesteckt, da er offiziell nicht raucht, eine Woche später saßen wir im Auto und ich gab ihm die Schachtel zurück, da zog er eine nachfüllbare E-Zigarette hervor und sagte doch zu mir: „Die E-Zigarette ist so was von phänomenal, ich habe schon die ganze Woche keine Zigarette gebraucht.“ Ab diesem Satz bin ich hellhörig geworden, das hat mich nicht mehr losgelassen, das hat mich richtig beschäftigt:

E-Zigarette ?? Keine geraucht?? Die ganze Woche?? HÄ?? Wie bitte?? Soll das so einfach sein??

Das ist nicht möglich! Hallo, mir send süchtig, des goht net, oifach so ufhöra, (Übersetzung. Hallo, wir sind süchtig, das geht nicht, einfach so aufhören) oder vielleicht doch?

So bin ich zwei Tage später in den Tabakladen gegangen und habe vorsichtig nach E-Zigaretten gefragt. Die hatten aber nur Einweg E-Zigaretten, also habe ich mir gesagt „jetzt brobirschs halt mol“ (Übersetzung: jetzt versucht du es) und habe mir ein so ein Einwegteil gekauft für 5 Euro und ein paar zerquetschte. Geschmack? Natürlich, Tabak mit 18 mg Nikotin: „Wow, des haut ja richtig rein“, so schön stark wie mein Tabak, der Geschmack wie eine Nebelmaschine, nix Tabakdreck. So bin ich wie viele andere auch ab in Netz und habe eine ELUV bestellt für 15 Euro, Liquid von FAB Tabak 18 mg/ml Nikotin mit dazu, schon viel besser, schön stark und hat gut geschmeckt.

Ab da, dem 27.11.2015, ist mein Tabakkonsum drastisch eingebrochen, schnell merkte ich die ELUV reicht nicht den Tag über, also ab in den anderen Tabakladen und ein Einsteigerset gekauft mit CL4 Clearomeizer (taugt nichts) mit Liquid Tabak 18 mg N von irgendeinem Hersteller, hat geschmeckt wie Schweißfüße, also ab ins Netz und etwas INFORMIERT, und bestellt und bestellt usw. Ich glaube, ihr habt da ein Déjà-vu.

Fakt ist, AB DER ZWEITEN WOCHE BIN ICH RAUCHFREI, nein, ich bin nicht gesponsert, ich bin rauchfrei, unmöglich, wenn es nach dem DKFZ und Gefolge geht.

Sparen tu ich gegenüber meinen zwei Tabakbeutel die Woche wohl kaum, zumindest wenn ich so weiter kaufe.

Obwohl, wenn man die Tabaksteuer abzieht, dann lege ich jetzt auf alle Fälle drauf.

Zwischenzeitlich bin ich zufrieden, habe 4-5 Verdampfer Aspire, Eleaf und einen kleinen Tröpfler im täglichen Gebrauch und wechsele so fast täglich den Geschmack, am Abend, wenn ich Zuhause bin, auch öfter.

Der Nikotingehalt ist bei 12 mg/ml, beim 18er hatte ich immer leichte unterschwellige Kopfschmerzen. Derzeit dampfe ich Bongers +Bob Liquids, die bieten für mich recht gute Geschmäcker zu einem guten Preis, mischen tu ich noch nicht. Für die Zukunft will ich auf 6er Nikotin umsteigen, 16er Koffein ohne Nikotin habe ich schon getestet, da fehlt mir der Flash.

Noch ein Wort zu der guten Frau Dr. MaPöLa, und ihren hörigen Gefolgspolitikern und ihr vielleicht Bezahlkomando: „Die wahrscheinlich gute Lobby, ich werde wahrscheinlich oder vermutlich mit unbestimmter Sicherheit, aber auf keinen Fall mit bestimmter Unsicherheit, mir in Zukunft das möglich gefährliche und evtl. vielleicht oder auch nicht gesundheitsschädliche aber wahrscheinlich doch gesundheitsfördernde (Oh, vielleicht eventuell oder auch nicht ein Schreibfehler, bin zu blöd die Löschtaste zu finden, Extraucher halt) Chemiegemisch, weiterhin zu Gemüte führen!“ Selbst wenn sich unsere Oberhäupter wie ein HB-Männchen auf den Kopf stellen, oder vielleicht es könnte eine Trotzreaktion sein, da Raucher ja mit unbestimmter Sicherheit einen niedrigen IQ besitzen oder: „Wie war das von hnen gemeint?“ kapier ich nicht, was will die Frau, kann man das Teil nicht einfach feuern? Ach nee, da könnten bei Erhitzung evtl.,oder auch keine Schadstoffe entstehen. Mit bestimmter Sicherheit kann ich sagen, dass ich von der Regulierung der E-Zigarette eine echte Wut auf die bekomme. Wir leben wohl in einer, aber bestimmt in doch keiner Demokratie.

Mann, sage doch wie es ist. Haste doch schon mal gemacht, „...gegen die normale Zigarette, die eine solche Giftlast darstellt, stellt eine E-Zigarette ein vergleichsweise harmloses Produkt dar...“ „Die elektrische Zigarette, im Vergleich natürlich zu jeder normalen traditionellen Tabakzigarette, ist in der Tat viel, viel weniger gefährlich, das können wir mit Sicherheit sagen.“

Ja, ich habe mich ausgetobt, Manne.

Meine Frau und meine Kinder sind froh und glücklich, der Papa stinkt nicht mehr. Meine Arbeitskollegen, sind heilfroh, das ich nur noch dampfe, denn das ist für sie um ein Vielfaches angenehmer als mein Zigarettenrauch.

Ich bin froh, dass mir das Dampfen solch einen extrem leichten Ausstieg von der Kippe bereitet hat.

Ich bitte alle verantwortlichen Politiker, sich nicht nur beim DKFZ und den absoluten Dampfgegnern, sondern sich auch mal bei uns EXTRAUCHERN zu informieren.

HALLO, HIER GEHT ES UM MENSCHENLEBEN

Manfred R.

Meine Story (119)

Ich fing vor gut 6 Monaten mit dem Dampfen an. Davor konnte ich mich nie so richtig für das Dampfen begeistern.

Ich fing mit 19 Jahren mit dem Rauchen an, und irgendwie wurde es immer mehr ein Teil von mir selbst.

Es gab einem das Selbstbewusstsein, welches man glaubte, besitzen zu müssen.

Deswegen konnte ich mir auch nie vorstellen, damit aufzuhören.

2012 bestellte ich mir von einem großen Onlineshop eine E-Zigarette. Diese sah aus wie eine Zigarette, war schwerer (wegen des Akkus) und geschmacklich war das Teil auch nicht der „Burner“.

Also verschenkte ich das Teil und kaufte mir wieder das gewohnte Krebsfutter.

Als meine Mutter ins Krankenhaus kam und eine Lungenembolie festgestellt wurde, klappte etwas in mir um und ich beschloss mit dem Rauchen aufzuhören. Ich wollte schon gar nicht in ihrer Nähe Rauchen, wenn sie selber ja jetzt aufhören musste.

Sie schaffte es easy im Krankenhaus, ich hingegen tat mich da schwerer. Schließlich würde sich etwas nun ändern. Schließlich würden nun Gewohnheiten der Vergangenheit angehören. Was soll man dann machen, wenn man sonst immer geraucht hat?

Ein Freund von mir kam mit einer Dampfz um die Ecke und alles änderte sich.

Ich informierte mich stark über die E-Zigarette und ihre Bestandteile und bestellte mir eine iPipe2. Ich wollte schon immer Pfeife rauchen aber traute mich nie, da beim Pfeiferauchen die

Krebswahrscheinlichkeit in der Mundhöhle am häufigsten war.

Aber diese Pfeife... die elektrische Pfeife... die erzeugt kein Krebs! Die braucht kein Feuer um zu funktionieren! Die schmeckt nicht nach verbranntem Tabak! Und sie verbreitet keinen Gestank, der in deiner Wohnung, in deiner Kleidung und in deinen Haaren haften bleibt.

Mittlerweile bin ich im Dampferhimmel angekommen, und was soll ich sagen? Es ist das Paradies auf Erden! Mehr als das... es ist das, was ich momentan am meisten liebe und zu dem ich auch mit Überzeugung stehe.

Das Dampfen ist wie eine Wolke. Sanft und unbeschwert schwebt sie über uns und tut keiner Fliege was zur Leide.

Ich habe gelernt, dass ich keine Kippen brauche. Ich brauche auch nicht den Gestank, die Kälte vor der Tür und die Blicke der Nichtraucher, wenn es heißt: „Oh, gehst' wieder Krebse füttern?“

Ich mache es einfach, weil ich es für richtig halte, es mir Spaß macht, und das Dampfen die ganzen Nachteile der Zigarette nicht hat.

Wir leben im 21. Jahrhundert und so wie sich die Technik rasend schnell verändert, war es vielleicht mal modern, als man noch rauchte, indem man Papier und Tabak verbrannte.

Aber heute ist es modern, die Technik zu verwenden, und dabei ein Modell in den Händen zu halten, welches ein Vielfaches cooler ist, als ein schnell kaputtgehendes Stück Tabak, das in Papier eingewickelt wurde.

Vielleicht liest sich jemand meine Geschichte eines Tages durch und denkt dann auch positiver über das Dampfen nach. Wenn dieser dann mit dem Rauchen aufhört, hat sich das Aufschreiben bezahlt gemacht.

Ich entschuldige mich für jegliche Rechtschreibfehler... aber wer diese sammelt, bekommt einen Code, mit dessen Hilfe man ein köstliches Liquid erhält ☺☺☺

Wenn das Gesetz nach der TPD2 (TPD2 Art. 20) in Kraft tritt, und es nun illegal sein sollte Liquids und Ähnliches zu erwerben, finde ich einen Weg weiterzudampfen.

Schließlich kann man es nicht mit Drogen oder ähnlich schädlichem vergleichen, und ich bin davon überzeugt, wenn es noch einen Funken Gerechtigkeit in dem Staat gibt, dass es nicht verboten

wird!!!

Gilbert B.

Meine Exraucher-Geschichte (120)

Als Kind eines Raucherhaushaltes war ich an Qualm gewöhnt und fing bereits mit 12 Jahren selber das Rauchen an.

Über die Jahre hatte ich mich auf 1 bis 1,5 Schachteln pro Tag eingependelt. Als ich 43 war, schmeckten mir Zigaretten nicht mehr wirklich, aber aufhören war irgendwie auch keine Option. Zu der Zeit fingen zwei Arbeitskollegen gerade mit E-Zigaretten an und waren völlig begeistert. Irgendwie fand ich die Dinger extrem spannend, hatte aber keine Lust mir ein teures Starterset zuzulegen, ohne zu wissen wie das schmeckt. Was also tun? Kurz darauf kam mir der Zufall zu Hilfe. Meine Mutter rief an und fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, sie auf eine Party zu begleiten. OK, was haben wir den diesmal? Tupper? Kerzen? Dessous? Nee, eine Raucherparty ... What???

Eine Raucherparty, wo es um so elektrische Zigaretten geht! Klasse, ich war sofort Feuer und Flamme.

Ein paar Tage später ging ich also mit meiner Mutter zur Raucherparty. Die Jungs, die da vorführten waren richtig Klasse. Sie hatten ein paar Startersets dabei, und man konnte ganz in Ruhe die Geräte, sowie diverse Liquids ausprobieren. Zum Glück hatten sie ihren Kofferraum voll mit Startersets und Liquids, und ich ging nach der Party mit meinem ersten Starterset und meinem ersten Lieblingsliquid nach Hause. Dieser Tag war der 20.08.2011.

Die erste Zeit hatte ich vorsichtshalber immer noch Zigaretten im Haus, die ich jedoch nie brauchte. Nach etwa drei Wochen habe ich mir mal eine aus Neugier angesteckt, um zu testen, ob sie mir wieder schmecken. Bäh, nach nur drei Zügen habe ich die Zigarette wieder ausgemacht und mir seitdem nicht wieder eine angesteckt. Im Gegenteil, wenn ich heute in einen Raucherhaushalt komme, muss ich immer daran denken, dass es bei mir auch mal so gestunken hat, und mir wird schlecht.

Mittlerweile bin ich von 12 mg Nikotin auf 2 mg runter, oft dampfe ich sogar Nuller. Mein Morgenhusten hat sich schon lange in Wohlgefallen aufgelöst, meine Kondition hat sich sehr verbessert, und ich erlebe immer wieder Geschmäcker oder Düfte, die ich seit meiner Kindheit vermisst habe. Und ich habe innere Ruhe gefunden. Ich muss mich nicht mehr von der Sucht hetzen

lassen, wann und wo ich schnell noch eine rauchen kann.

Sollte das Dampfen bei uns wirklich verboten werden, so werde ich wohl kriminell werden müssen. Denn das Dampfen lasse ich mir von keinem verbieten, der sich nur ums Geld, nicht aber um die Gesundheit der Bürger schert!

Kerstin K., Niedersachsen

Ich bin der Tony und Dampfer im 2. Anlauf (121)

Hatte schon einmal vor Jahren den Umstieg mit 'ner Red Kiwi ES-504-T versucht. Wer das Gerät kennt, weiß, warum nix draus wurde. :D

Also erst mal weiter Rauchwolken gemacht! Dann im November 2014, neuer Anlauf mit ner EgoT. Lief schon besser, aber die Verdampferköpfe waren auch nicht soo mein Ding, aber nach einer Woche: Kippen weg.

Ergo => Probieren geht über Studieren, denn es schmeckte! Damals dachte ich mir noch, Selbstmischen oder Wickeln? Nee danke, brauch ich net!

Erste richtige Dampfe: iStick 20W mit 'nem GS14 Verdampfer & Kanger Aero. Heute, über ein Jahr danach, Dampferbestand: 2 ungergelte AT / 1x Caravela, 1x Stingray, 3 geregelte AT / iStick100, ZNA50, Kanger Subox mini, iStick 50, sowie 6VD / 2x Kanger Submini mit V2RBA, 2x Fev3, 1x Horizon & 1x Mutation X2. Ihr seht der Vorsatz „nix Selbstwickler“.... Fürn A...!

Und genauso schnell ging es mit dem Selbstmischen! Und wie jeder "normale" :D Dampfer, bin auch ich vom HWV befallen. Für mich war das Dampfen wie ein 6er im Lotto, denn ich hatte schon einiges an Raucherentwöhnung versucht und nichts hat geholfen. Für mich ist die Umsetzung der TPD2 gleich bedeutend mit dem Tod der Dampferkultur, und zahlreiche Dampfer müssten wieder zur Zigarette greifen, obwohl sie wissen das dies evtl. den eigenen Tod bedeutet. Darum bin ich absoluter Gegner der TPD2!

So das wars erst mal von mir, muss noch die Fev's frisch machen (inkl.Wickeln) und Aroma muss ich auch noch aufstellen.

Tony Effmert / Meinheim Bay.

Meine Dampfgeschichte (122)

Ich bin René, 40 Jahre alt, und ich dampfe nun gute drei Monate am Stück.

Zigaretten Genuss, ausspannen, Gemütlichkeit. Dies waren Begriffe, die ich immer als Erklärung assoziierte zu dem, was ich wenigstens 20 Jahre tat. Ich rauchte Tabak, wenigstens eine Schachtel Gauloises am Tag. Ob nun einfach so oder in illustrierter Runde, gerne auch bei Stress und Hektik. Jeder Raucher kennt die Momente, wo eine Zigarette Entspannung verspricht.

Irgendwann, ich kann nicht sagen wann und wie, da stellte sich hier eine Frage - „Was machst du da eigentlich, bist du eigentlich völlig von Sinnen?“ Zigaretten sind Krebsförderung pur und haben so überhaupt nichts mit dem gemein, was ich immer gerne assoziierte. Man stinkt (bekommt es gottlob selbst nicht mit), hustet allmorgendlich interessante Dinge aus seiner Lunge und überhaupt, irgendwie widerspricht man mit seinem Tun völlig dem gesunden Menschenverstand. Man raucht...

Irgendwann wurde ich mir also dessen bewusst, es kann so nicht weitergehen. Natürlich, im Nacken sitzt die Sucht und man sucht den Königsweg, diese zu entkommen. Pflaster, Kaugummis, was auch immer einem da so angeboten wird. Ich habe mit namhaften Produkten versucht und mit Willen, aber der Erfolg blieb aus. Am Ende war da immer wieder ein Feuerzeug und eine Zigarette. Schon sehr frustrierend.

Ich stolperte irgendwann im Internet – Zufall - über E Zigaretten. Berichte wie diese hier, bei „ExRaucher“ zum Beispiel führten dazu, dass ich mich wirklich informierte. Schnell wurde mir klar, offenbar gibt es da deutlich Lager zu dem Thema. Eine Seite verteufelt es, und die andere spricht von für mich (zu diesem Zeitpunkt) unvorstellbaren Dingen. Raucher, wie ich, berichten vom erfolgreichen Ausstieg aus der Tabaksucht!

Mit Neugier und gehörig Erwartung bin ich also kurz vor Silvester 2015 in den lokalen Dampfshop der Stadt. Wie passend, zur Zeit der guten Vorsätze...

Man zeigte mir einen iStick TC 40W mit einem Verdampfer, ließ mich diverse Liquids probieren und gab mir Tipps.

Die Folge? Genau ab diesem Tag, ich werd' den 28.12.2015 nie vergessen, hab ich keine Zigarette mehr angefasst, von Vermissen überhaupt keine Rede. Ich dampfe seither.

Viele Dinge passierten seither. Morgendliches Abhusten ist Geschichte. Ich atme seither wieder frei durch. Gestank nach Tabak ist Geschichte. Kurz - ich fühle mich wieder wohl in meiner Haut. Zudem lernt man eine Community herzlicher Menschen kennen, einen Lifestyle, eine Art von Genuss. E-Dampf ist soviel, man muss es am Ende wirklich selbst erleben, den Weg weg von der Tabaksucht hin zu einem Erlebnis.

Was ich erschreckend finde, jetzt, wo ich E-Dampf nicht nur genieße, sondern auch in die Hintergründe zum Thema eindringe (E-Dampf ist einfach auch ein Hobby geworden), was da an Desinformation mit perfidem Hintergrund in die Welt posaunt wird. TPD2, die Europäische Union möchte den Konsum von Tabak streng regulieren. Ja, eine gute Sache das, denn Tabak ist erwiesenermaßen eine schlimme Sache, so er in verbrannter Form inhaliert wird. Aber bitte, wieso werden E-Zigaretten mit Tabakzigaretten hier gleichgesetzt? Ein Ding, welches mit dem anderen

soviel gemein hat wie Feuer und Wasser.

Da wird offenbar mit wilder Regulierung versucht einen Weg zu verbauen, welcher vielen Rauchern ermöglicht, einer erwiesenermaßen tödlich endenden Sucht zu entkommen. Es hat hier den Anschein, als wollten Lobbyisten ihren Geldgebern auf Teufel komm raus ihre Geldquellen sichern, wider besseren Wissens!

Was soll man dazu sagen? Mehr als offensichtlich wirtschaftlich bewegte Gründe werden unter dem Deckmantel „Schutz der Gesundheit der Bevölkerung“ angeführt, um einer so simplen und erfolgreichen Alternative zur Tabakzigarette den Weg zu verstellen. Schlimm!

Ich kann nur jedem Raucher, der sich des Unsinns seines Tuns bewusst wird, sagen: „Informiere dich, E-Dampf ist der Weg, um der Tabaksucht erfolgreich entsagen zu können!“

Wie ich das Teufelchen namens Pyro vertrieb..... (127)

Wie wohl sehr viele Raucher, fing auch ich schon in meiner Jugend mit dem Rauchen an. Die typische Geschichte als Teenager. Einer der Freunde zieht eine Schachtel Zigaretten aus der Tasche. Da war sie, diese Neugier, diese Lust auf was Verbotenes. Ich war damals ca. 13 Jahre alt, wusste es nicht besser und bin auf den Pyros hängengeblieben. Viele Jahre vergingen, viel Geld wurde in die Luft gepustet. Gedanken habe ich mir da meistens nicht drüber gemacht.

Habe ich gerne geraucht ? Diese Frage kann ich nicht wirklich beantworten. Oder war es doch nur diese Gewohnheit ?

Morgens nach dem Aufstehen, erst mal einen Kaffee und eine Zigarette.

Nach dem Essen, erst mal eine Zigarette.

Zu jedem noch so kleinen Anlass, rief das kleine Pyro-Teufelchen in mir : " Los, steck' dir eine an, du hast es dir doch so verdient!“

Ich gehorchte.

Dann kam irgendwann das Nichtraucherschutzgesetz. Keine Zigaretten mehr in Kneipen , Restaurants, auf Konzerten.

Man stand mit den Gleichgesinnten in engen Verschlagen, um das Teufelchen zu füttern.

Das nervte, keine Frage, aber man ergab sich weiterhin dem Teufelchen.

Mittlerweile bin ich 40 Jahre alt, habe also zwei Drittel meines Lebens mit diesem kleinen Teufel gekämpft.

Dann kam dieser eine Tag im November, der plötzlich alles ändern sollte. Es war ein Freitag.

Unser monatlicher Grillabend stand auf dem Programm: Männer, Musik, Fleisch, Bier. Das Ganze seit 12 Jahren. Doch diesmal war es anders. Einer meiner Freunde hatte eine Dampfe dabei.

Natürlich wusste ich, was das ist, aber wirklich beschäftigt hatte ich mich damit noch nie. Das Gerät wurde dann direkt getestet. Eine Ijust2, Subohm, volles Programm.

Mein Gott, was kann das Teil einen Nebel produzieren, ich war völlig begeistert. Auch der Geschmack, so völlig anders als eine Pyro. Ich war fasziniert.

Am kommenden Tag fuhr ich direkt in einen Dampf-Shop und kaufte mir das gleiche Gerät mit 3 Liquids. Es wurde sofort losgedampft. An diesem Tag rauchte ich noch ein paar Pyros, aber ich merkte, es hat sich was verändert. Warum sollte ich nach draußen in die Kälte gehen um eine zu rauchen, wenn ich doch viel besser gemütlich auf der Couch sitzen und dampfen kann?

Das kleine Pyro-Teufelchen war zwar noch da, aber ich konnte es kaum noch hören. Immer leiser wurden sein verzweifelte Bitten und Flehen.

Am nächsten Tag war dann auch die letzte Pyro aus der noch vorhandenen Schachtel geraucht. Und nun? Normalerweise heißt das, sofort ab zum Kiosk oder zur Tanke, Nachschub besorgen. Ich hab es einfach nicht getan.

War es das? Kann das wirklich so einfach sein? Wieso erst jetzt, nach all den ganzen Jahren?

Schnell bin ich dazu übergegangen meine Liquids selber zu mischen, sowie auch selber zu wickeln.

Das Ganze ist nach dieser kurzen Zeit zu einem echt schönen und lieb gewonnenen Hobby geworden.

Ich vermute, dass ich gerade am Anfang sogar mehr Geld für Dampfkrum ausgegeben habe, als für Pyros, aber ehrlich, drauf geschissen, das ist es mir mehr als wert.

Ich hatte zwar nie den sogenannten Raucherhusten trotz ca. 30 Pyros am Tag, aber es hat sich soooooo vieles zum Besseren geändert.

Der Geruchs- und Geschmackssinn, die Ausdauer, um nur die für mich wichtigsten Dinge zu nennen.

Die Klamotten stinken nicht mehr, meine Frau muss keinen Aschenbecher mehr küssen.

Das kleine Teufelchen ist fast verstummt.

Wieso nur fast? Es gibt Situationen (da kommt wieder der monatliche Grillabend zum Zug), nach ein, zwei, ganz vielen Bier, wo das Teufelchen wieder lauter zu hören ist.

Ja, ich habe in diesen Situationen eine Pyro angezündet, aber die Erkenntnis kommt nach dem ersten Zug. Das hast du dir so lange angetan, so einen widerlichen und ekelhaften Geschmack?

Ich mache mir da auch keinen Stress, rückfällig werde ich mit Sicherheit nicht. Dafür ist das Dampfer-Dasein viel zu schön.

Auch die Community, bei mir das Dampfer-Board, hat einen großen Anteil an meinem Erfolg. Ich verbringe dort mittlerweile echt viel Zeit in dem Forum, es kann einem echt helfen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Leider ist der stattfindende Stammtisch sehr weit weg, so dass ich den Leuten leider bisher nur virtuell begegne, aber wer weiß...

Eigentlich könnte jetzt alles schön sein, aber es kreist das Damokles-Schwert mit Namen TPD2 über uns Dampfern. Die "alten" Dampfer wissen damit umzugehen, es wird gebunkert, was das Zeug hält. Schlimmer finde ich, dass Umsteigewilligen alles dermaßen erschwert bzw. sogar unmöglich gemacht wird.

Das war meine Geschichte. Ich wünsche allen zukünftigen Dampfern einen erfolgreichen Umstieg

und allzeit viel Dampf. Auf das auch ihr das kleine Teufelchen besiegen könnt.

Sascha "tpx" Trumpf , Duisburg

Meine Geschichte... (128)

begann im Dezember 2012, als mein Arbeitskollege mit einem Teil zur Arbeit kam, das in meinen Augen damals schon einen merkwürdigen Namen hatte.

Es war eine Red Kiwi.

Damals wurde das Liquid im Mundstück eingefüllt und mit einem Gumminoppen verschlossen. Ich glaube, da passte nicht mal 1 ml in den Tank. Aber egal, ich war sofort Feuer und Flamme. Am nächsten Tag war ich sofort im Zigarettenladen und habe alles notwendige besorgt (die Dampfe, Liquid, Verdampferköpfe und Mundstücke).

Von heute auf morgen habe ich keine Kippen mehr geraucht (was mir zu dem Zeitpunkt auch wirklich leicht gefallen ist)

Aber es kam wie es kommen musste:

Die Verdampferköpfe verschlissen zu schnell

Die Gumminoppen verschlissen noch viel schneller

Das Gesiffte nervte extrem

So kamen meine Zigarillos wieder ins Spiel, es war doch irgendwie entspannter.

Ich genoss wieder, mir keine Gedanken mehr machen zu müssen, ob der Akku noch hält oder das Liquid noch reicht.

Es verging eine lange Zeit, die ich im Kalender festgehalten habe.

Dann kam der 28. November 2014, und ein Kamerad aus meinem Musikverein brachte eine Tube mit, ein Teil mit einem aufgeschraubten Verdampfer und damals einen für mich riesigen Tank.

Ich wurde wieder neugierig und fuhr am folgenden Tag zu einem Dampferladen. Nach einer wirklich sehr guten Beratung kaufte ich mir doch nochmals eine E-Zigarette.

Natürlich war der Tank mit Fertig-Coils, das Liquid fertig gemischt und ein fest verbauter Akku.

Nach ca. 2 Wochen (wieder komplett ohne Pyros) wurde ich neugierig, welche Möglichkeiten es noch gibt und was der Markt zu bieten hat. Im Internet verschlang ich alles, was ich finden konnte. So geschah es, dass ich noch im selben Jahr zu Weihnachten zum Selbstwickler wurde.

Einmal kam dann noch ein kleiner Rückfall, und ich fing wieder nebenbei zu rauchen an. Nicht viel aber zumindest soviel, dass ich ein schlechtes Gewissen hatte.

Das gab mir Anlass nun vollends aufzudrehen. Wie verrückt fing ich an, alles einzukaufen, was mein Herz begehrte, verschlang tausende von Reviews und wurde vom HWV infiziert (trotzdem toller Virus^^)

Das war das Ende der Pyros, diese haben nun endgültig den Krieg verloren.

Binnen kürzester Zeit merkte ich eine wesentliche Verbesserung meiner Atmung, ich bekam viel leichter Luft, und das wiederum bestärkte mich darin, endlich auch etwas für meinen Körper zu tun. Ich fing an zu laufen und es machte Spaß zu sehen, wie gut es mir dabei geht.

Die Strecken wurden immer länger und die Kondition verbesserte sich rapide. Der permanente Luftmangel beim Treppensteigen gehört nun der Vergangenheit an.

Ebenso hat sich mein Geschmackssinn enorm verbessert und dadurch auch mein Ernährungsplan, der jetzt auch wesentlich mehr gesündere Nahrung aufweist.

Dampfen ist für mich nicht nur Genuss, sondern auch ein Hobby geworden und so konnte ich diese Begeisterung nun auch schon in meinem Familien- und Bekanntenkreis weitergeben.

Meine Schwester ist mittlerweile auch eine begeisterte Dampferin (bis auf wenige Ausnahmen ist sie auch weg von den Pyros)

Meine Freundin war da schon schwerer zu überzeugen (ihr fehlte die Gewohnheitshaltung der Zigarette). Komischerweise konnte sie aber im Februar nach einer Erkältung komplett aufhören zu rauchen (Ich lache da heute noch darüber, eine Dampfe konnte sie wegen dem Handling nicht überzeugen, aber ein Schnüpfchen macht sie von heute auf morgen zur Nichtraucherin).

Nein, Spaß bei Seite, ich bin stolz auf sie. Das ist natürlich der noch gesündere Weg. Aber sie versprach mir, sollte sie nochmal den Drang verspüren zu rauchen wird sie zu einer Dampfe greifen und dem zu 95% weniger schädlichen Genuss wechseln.

Meine 100%ige Unterstützung hat sie dann.

Sie wird es einfacher haben, im Gegensatz zu den später umsteigenden Rauchern, die es von der TPD2 extrem erschwert bekommen.

So werde ich auch weiterhin alles daran setzen, ein Teil der Bewegung zu bleiben, die uns Dampfen wieder einfacher machen lässt.

In diesem Sinne

Allen gut Dampf und Vape On

Manfred M.

Aachen

Ex-raucher Story (129)

Ich habe etwa 33 Jahre meines Lebens geraucht. Anfangs, um dazuzugehören. Dann sozusagen als Trost, als meine Mutter plötzlich durch einen Unfall ums Leben kam. Ich hatte etwas, woran ich mich buchstäblich festhalten konnte. Die Zigarette.

Ich machte mir da noch keine Gedanken über das gesundheitliche Risiko, und hätte auch nicht gedacht, dass ich lange Zeit später über Jahre mit dem Aufhören kämpfen würde. Während der

Schwangerschaften war es kein Problem, nicht zu rauchen. Aber danach fing ich über kurz oder lang immer wieder damit an.

So etwa ab meinem 40. Lebensjahr wurde der Wunsch dann immer konkreter, aufhören zu können mit der Qualmerei. Mich störte der Geruch an den Kleidern, der Zwang der dahinter steckte. Ich hustete ab und zu und wusste genau, welche Schäden mir blühen könnten, wenn ich nicht langsam aufhören würde. Jedes Jahr an meinem Geburtstag stand es mir besonders vor den Augen: Wieder ein Jahr weiter geraucht. Bis zum nächsten Geburtstag sollte es geschafft sein.

Ich unternahm auch immer mal wieder einen Versuch, nicht mehr zu rauchen. Das klappte dann mal ein paar Stunden, mal ein paar Tage- immer mit dem Gedanken an Zigaretten und dem inneren Kampf: „Hol ich mir Zigaretten – nein, ich halte durch – hol ich... – nein..“ Das Ende war immer wieder meine Niederlage der Sucht gegenüber. Dabei war mir klar, dass es eigentlich nicht das Nikotin war, das mir fehlte, sondern die Handlung. Etwas in der Hand haben, Wölkchen produzieren, die Auszeit für eine Zigarettenlänge.

So gingen 10 weitere Jahre ins Land, in denen ich weiter rauchte. Wenn ich mich abends ins Bett legte, hörte ich oft meine Bronchien pfeifen und ich musste erst mal husteln, damit das störende Geräusch wieder verschwand. Morgens war der Rachen verschleimt. Beim Bergauflaufen kam ich außer Puste. Die Angst um meine Gesundheit wuchs, und doch konnte ich nicht aufhören zu rauchen.

Kurz vor meinem 51. Geburtstag kam mein Sohn plötzlich mit einer E-Zigarette daher. Ich fand das interessant und wollte probieren. Ich hustete mich halb tot. Das konnte es ja dann wohl auch nicht sein! Mein Sohn meinte nur, das sei normal und ich solle halt mal in einen Shop gehen und mich beraten lassen, es würde sich sicher das Passende für mich finden.

An meinem 51. Geburtstag zog ich mein Morgenritual durch; mit einer Tasse Kaffee und ans offene Küchenfenster und erst mal eine rauchen, oder auch zwei. Und wie immer an meinem Geburtstag der Gedanke: „Jetzt hast du wieder ein weiteres Jahr geraucht! Wie lange wird das noch gut gehen?“ Und dann war plötzlich der Entschluss da: Die fünf Zigaretten rauche ich noch und dann geh ich in den Dampfshop und hole mir so ein Gerät. Das schenke ich mir selbst zum Geburtstag!

Und es sollte ein lebensveränderndes Geschenk sein, das ich mir da gemacht hatte. Am Abend dieses Tages probierte ich nochmal von einem meiner Gäste eine Zigarette, die flog aber halb geraucht weg. Bäh! Und seitdem habe ich keine Zigarette mehr angefasst. Das ist jetzt ein halbes Jahr her.

Wie geht es mir heute? Bereits 2 Wochen nach dem Rauchstopp war dieses Rasseln in den Bronchien verschwunden. Die Verschleimung und der Husten sind verschwunden. Und ich kann auch wieder den Berg hoch laufen, ohne oben völlig außer Atem zu sein.

Ist es schwer, nach 33 Jahren Zigarettenkonsum nicht mehr zu rauchen? Nun, ab und zu kommt schon mal der Gedanke an eine Zigarette auf, zumal in meinem Umfeld geraucht wird und sich Zigaretten somit in meiner Reichweite befinden. Doch ich möchte unter keinen Umständen zum Dualuser werden. Ich bin so glücklich, endlich den Absprung geschafft zu haben und nicht mehr rauchen zu müssen. Ich hätte nicht gedacht, dass es wirklich funktionieren könnte! Es geht mir

gesundheitlich so viel besser. Das möchte ich keinesfalls wieder aufs Spiel setzen!

Das Dampfen hat sich für mich mittlerweile auch zum Hobby entwickelt. Ich habe Spaß an guten Dampfgeräten, am selber wickeln und am Liquids mischen. Ich bin in einer sehr netten Community, dem Dampfer-Board. Dort habe ich unheimlich viel gelernt und jede Menge Spaß mit netten Gleichgesinnten!

Was den Spaß allerdings gründlich vermiest manchmal, ist die Tabakrichtlinie der EU, TPD2. Nachdem ich gerade begonnen habe, das Dampfen toll zu finden und entdecken zu wollen, werde ich gegängelt vom Staat. Ein Gesetz, auf Eventualitäten, Konjunktiva und ja, auch auf bewusste Fehlinformationen aufgebaut, macht mir den Kauf von Dampfzubehör schwer. Und es kann jederzeit weiter reguliert und verboten werden. Deshalb mein dringender Appell an die Damen und Herren der EU und des Landwirtschaftsministeriums: „Bitte informieren Sie sich aus erster Hand und glauben Sie nicht den Konjunktiva aus Heidelberg. Schauen Sie über den Tellerrand. Es gibt mittlerweile genügend solide Studien, die eindeutig belegen, dass das Dampfen weit weniger schädlich ist, als das Rauchen. Es könnte sonst passieren, dass Sie mitverantwortlich sind für den Tod tausender Raucher, denen hätte geholfen werden können mit einem Umstieg aufs Dampfen!“

Allzeit gut Dampf! Andrea E.

Meine Exaucher Story (130)

Mein Name ist Olaf G. Ich wohne in einem Ort nahe der holländischen Grenze im westlichen Münsterland in NRW.

Ich bin nun 50 Jahre jung und in diesem Mai seit genau einem Jahr E-Dampfer und Exraucher. Wenn ich Exraucher schreibe, dann nicht als ein Hobbyraucher, sondern seit meinem 16ten Lebensjahr süchtiger Raucher und Freund der selbstgedrehten Zigarette.

Zuletzt hatte ich einen Konsum von ca. 30 bis 40 gedrehten Zigaretten. Bei einem Preis von 4,95 € pro Tabakbeutel bei einem Discounter meiner Wahl kam ich alleine schon auf einen happigen Betrag in €.

Ausschlaggebend für den Umstieg auf die E-Zigarette und später dann aufs Sub-Ohm-Dampfen war die Tatsache, dass ich 2012 eine schwere Herz-OP hatte, wo meine Aortenklappe durch eine künstliche ersetzt werden musste. Diesen Defekt der Herzklappe verdankte ich einer bakteriellen Infektion, die ich schon 2001 diagnostiziert bekommen hatte. Egal. Ich lag nach erfolgreicher OP im Intensivzimmer und war an einer atmungsunterstützenden Apparatur angeschlossen, da einer meiner Lungenflügel bei der OP schlapp gemacht hatte. Somit musste ich das Atmen für ganze drei Tage fast ohne Schlaf gegen diesen Druck, den diese Apparatur immer wieder aufbaute, üben.

Als es mir dann nach 4 Tagen besser ging, schwor ich mir, dass ich nie wieder rauchen wollte, wenn ich aus der Sache heil rauskomme. Leider hielt dieses Versprechen, viele Raucher kennen das, gerade mal soweit, bis ich in

der Reha war. Da fing ich schon wieder an, mir wenig aber bestimmt, den Rauch in die Lunge zu pfeifen. Das steigerte sich naturgemäß weiter, als ich zu Hause war. Leider hat mich die gesamte OP, einige andere Erkrankungen im Vorfeld zu meiner EU-Rente gebracht. Also rauchte ich bedingt durch mehr Zeit auch wieder mehr.

Plötzlich machte es eines Abends klick, ohne besonderen Grund und ich informierte mich über das E-Zigaretten rauchen. Dampferhimmel hieß die Seite, die mir durch die super gemachten Erklärvideos den Umstieg schmackhaft machte. Ich entschied mich für den EVOD 2 Stick und bestellte mir alles, was man so braucht. Die aromatisierten Liquids, die ich bestellt hatte (Frucht wie Erdbeere und Kirsche) gefielen mir gut, und so minimierte ich immer mehr den Griff zur Selbstgedrehten bis auf 0. Ich hatte vorher eine Umrechnungstabelle gefunden, die mir für meinen Konsum an Tabakzigaretten die mg-Menge an Nikotin berechnen konnte. Ich bin somit erst mal mit 16 mg Nikotin-Liquids angefangen. Es war eine Umstellung, denn das Backendampfen, was man mit dieser Art von E-Dampfe machen sollte, lag mir als fast Exraucher nicht so. Doch irgendwie hatte ich für das Problem noch keine Lösung parat. Ich musste ziemlich viel dampfen um den Nikotinbedarf zu decken, den ich so benötigte. Der Zufall wollte es, dass ich im Herbst 2015 in Reha musste, dort einen alten Hasen des Dampfens traf, und dieser mich mit dem Subohmdampfen bekannt machte. Ich hatte meine Passion gefunden. Mein Gerät, was ich mir dort dann anschaffte, war die K-Box Mini von Kangertech. Eine ganz andere Welt des Dampfens!

Zeitgleich fing ich auch mit dem Selbermischen meiner Liquids an und bestellte somit nur noch die Basen, die Aromen und die Coils für meine Dampfe.

Mittlerweile bin ich eingeschworener Subohmer und dampfe mit dem Akkuträger der K-Box Mini mit einer Eleaf Just2 im 0,3 Ohm-Bereich. Der Dampf ist mit der Zeit immer voller geworden, schmackhafter die Aromen, und ich vermisste die Zigarette nicht einen Tag. Übrigens bin ich jetzt auf 12 mg umgestiegen und werde versuchen bis Ende diesen Jahres die Nikotinmenge auf 9 mg oder sogar auf 6 mg zu begrenzen. Da ich als kreativer Mensch nicht ganz auf Nikotin verzichten will, denke ich, ist das ein für mich gutes Vorhaben. Übrigens hat sich meine Kondition seitdem enorm verbessert, die früher üblichen Erkältungskrankheiten bleiben überraschenderweise aus, und insgesamt fühle ich mich besser. Für mich war es definitiv die beste Entscheidung, die ich in meinem Leben aus freien Stücken getroffen habe.

Kleine Anmerkung zum Schluss: Meine Frau hat sich als jetzige Exraucherin von meiner Passion auch anstecken lassen und dampft nun die EVIC Mini, keinen Tabak mehr, und ein Nachbar von mir ist mittlerweile zu einem Experten fürs Selbstwickeln geworden. Somit kann ich mir 2 Personen aufs Gutmenschkonto schreiben lassen... :-)

Ich kann nur hoffen, dass diese Geschichte andere animiert, den Schritt weg von der Tabakzigarette, hin zum Dampfen zu machen, wenn bislang nichts geholfen hat. Ich wünsche euch Glück und Gesundheit und allzeit gut Dampf.

Mit freundlichen Grüßen

Olaf G.

Endlich! Raus aus dem Teufelskreis... (132)

Ein jeder kennt dieses Gefühl: Es hat wieder nicht funktioniert. Man hat es sich fest vorgenommen und ist wieder einmal gescheitert. Berühmt dafür sind die Neujahrsvorsätze. Wie oft habe ich mir an Silvester geschworen, mehr Sport zu machen, endlich rauchfrei zu sein und so eine Menge Geld zu sparen, das ich eigentlich gar nicht habe, aber das dennoch immer wieder in Zigaretten fließt. Wenn ich ausrechne, was ich alles schon an Geld in den blauen Dunst gesteckt habe, was hätte ich mir davon alles Schönes kaufen können?...

20-30 Zigaretten am Tag habe ich zuletzt geraucht. Ich habe es oft verflucht, aber doch irgendwo lieb gewonnen. Nein, nicht den ekelhaften Geschmack, der überbleibt, wenn man geraucht hat. Mein Lebensgefährte nannte es das Barbecuearoma, ich kalter Aschenbecher. Selbst mit Kaugummis und nach dem Zähneputzen hatte ich immer ein eklig klebendes Gefühl im Mund. Oft habe ich mich sogar gefragt, ob ich meine Zähne schon geputzt habe, bin ins Bad gerannt und stellte fest, dass die Zahnbürste schon nass war, ich also die Zähne schon geputzt hatte.

Ich rauchte seit meinem 13. Lebensjahr. Ich wollte niemals rauchen, habe meinen Vater immer geschimpft, weil es so stinkt, wenn er im Auto raucht oder auch im Haus und dass mir davon schlecht wird. Was habe ich als Kind immer wieder gemeckert. Dann kam der Umzug. Neue Schule, fremde Mitschüler, und ich wollte einfach nur irgendwie Anschluss finden. So kam es, dass ich an meinem 13. Geburtstag meine erste Zigarette rauchte. Auf meiner Party, damit die anderen mich für „cool“ halten. Der berühmte Hustenanfall fiel aus. Meine Lunge, mein Körper waren schon durch das Passivrauchen an die Gifte im Rauch gewöhnt. Aber es schmeckte widerlich, so war ich fest überzeugt davon, niemals süchtig zu werden. Ich lag sowas von daneben. Als Jugendliche machte ich immer wieder mal Tests, ob ich die Kippen vermisse, wenn ich mal keine habe, das gelang immer gut, bis ich kurz vor meiner Gesellenprüfung stand. Da war es vorüber. Ich merkte, dass ich inzwischen den Zigaretten ganz verfallen war.

Es folgten über die Jahre hinweg einige halbherzige Versuche, das Rauchen sein zu lassen. Was nicht so leicht war, da mein gesamtes Umfeld rauchte. Das Rauchen an und für sich als Handlung störte mich, vor allem mit allen Nebenwirkungen. Ich bin jetzt 35 Jahre alt und rauchte somit 22 Jahre. Ich konnte nicht mehr lachen ohne einen Hustenanfall zu bekommen, am Morgen wachte ich total verschleimt auf, und auch über Tag hustete ich immer wieder ab, obwohl ich nicht mal erkältet

war. Eine Krankheit jagte die nächste und ich fühlte mich mit 35 Jahren alt. Ja wirklich, mein Körper fühlte sich verbraucht an, obwohl ich sonst recht gesund lebe. Mein jetziger Lebensgefährte ist Asthmatiker, und obwohl ich raus ging zum Rauchen, litt auch er darunter. Jedes Mal, wenn ich vom Rauchen reinkam, bekam er einen Hustenanfall. Er musste sein Spray sehr oft benutzen. Ich fühlte mich schlecht deswegen, aber noch mehr, weil es mir einfach nicht gelang, auf die Zigaretten zu verzichten und ich ihm deshalb schadete. Genauso wie ich meinen Kindern schadete, weil ich nicht einmal in der Schwangerschaft das Rauchen ganz sein lassen konnte.

Ich schämte mich, weil ich offenbar so willensschwach war. Hieß es doch immer: „Das ist 'ne reine Kopfsache, „spar dir den Mist mit Kursen, Hypnose oder Nikotinplaster.“ Letzteres habe ich niemals verwendet, aber von psychologischen Tricks, die helfen sollten mich zu entwöhnen, bis zu Rauchfreiangeboten, von Staat und Krankenkasse, nutzte ich jede Möglichkeit. Zweimal gelang es mir sogar für jeweils ein halbes Jahr aufzuhören, doch dann kam wieder irgendwas, das mich vollkommen aus der Bahn warf, und ich griff zum altbewährten Glimmstängel. Es schmeckte jedes Mal so ekelhaft und dennoch... mit der ersten Zigarette folgten wieder viele weitere. Ich fragte mich immer wieder, wieso ich es einfach nicht sein lassen konnte? Auch in meinem Umfeld beobachtete ich wie Freunde aufhörten, wieder rückfällig wurden, erneut versuchten vom Glimmstängel wegzukommen. Irgendwann kommt der Punkt, an dem die meisten Raucher einfach resignieren und für sich sagen: „Ich bin halt nicht willensstark genug.“ Das konnte ich aber in meinem Fall nun wirklich nicht behaupten. Ich habe, nachdem ich 15 Jahre als Friseur gearbeitet hatte, meine Fachhochschulreife nachgeholt und begonnen zu studieren und das alles mit drei Kindern, und zudem sind meine Noten nicht mal schlecht. Also, um das zu erreichen, muss man ein starker Mensch sein, muss sein Ziel genau vor dem Auge halten können. Wieso also fehlte mir hier zum Rauchstopp die nötige Kraft, es wirklich bleiben zu lassen? Weil die Zigarette mit vielen lieb gewonnen Ritualen verbunden ist. Sie verschafft mir Pausen, wenn die Kinder wieder mal zu wild sind, oder ich Streit mit jemanden habe. Sie vertreibt mir die Zeit, wenn mir langweilig ist. Sie sorgt dafür, dass ich mich zentrieren kann und mein Kopf kreativ auf Hochtouren laufen kann, um gelesene Texte zu einer guten Hausarbeit zu verarbeiten. Oder auch im Streit, um meine Gefühlswelt zu sortieren und genug Freiraum zu haben, damit ich wieder runterkommen kann. Aber auch der Genuss, gemütlich mit einer Tasse Kaffee und einem guten Buch auf der Terrasse zu sitzen und das schöne Wetter zu genießen. Und noch so vieles mehr.

Von der „E-Zigarette“ hörte ich zum ersten Mal vor etwa sechs Jahren. Eine Bekannte von mir nutzte sie, um mit dem Rauchen aufzuhören. Ich hielt es allerdings für eine Modeerscheinung, und sie war dabei auch nicht sonderlich erfolgreich und rauchte bald wieder Zigaretten. Welche Geräte und Liquids sie verwendete, weiß ich nicht. Ich war auch skeptisch, weil man bis dahin noch nicht sonderlich viel von den E-Zigaretten gehört hatte. Zumal ich mir sagte, was nutzt es, eines mit etwas Gleichwertigem zu ersetzen? Inzwischen wurde ich eines Besseren belehrt. Mein Lebensgefährte sagte immer: „Such dir eine Ersatzhandlung für deine Zigarettenpausen“, aber nichts befriedigte mich so wirklich. Weder Möhren oder Rohkost, um was gesundes zum Knabbern

zu haben, noch Kaugummis. Durch die TV-Werbung zum Vype ePen wurde ich wieder neugierig, ich setzte allerdings in dieses spezielle Gerät wenig Hoffnung. Zeigt die Werbung doch, je aggressiver etwas beworben wird, um so mehr Müll kauft man eigentlich. Also fing ich an mich zu erkundigen. Ich las mich im Internet ein, wurde aber bald erschlagen von der Vielfalt der Geräte. Da ich in dem Tabakladen am Bahnhof schon solche Geräte stehen sah, ging ich dort hin um mich beraten zu lassen. Allerdings hatten sie gerade kein Gerät da, das die Verkäuferin mir empfehlen wollte und so nahm ich in einem anderen Laden so eine Einmal-E-Zigarette mit. Sie schmeckte grausam, aber ich dachte mir: „naja wenns nix ist, tuts finanziell ja nicht weh.“ Dennoch, ich wurde immer neugieriger und wollte nicht mehr warten, so ging ich in einen anderen Laden und kaufte mir ein billiges Gerät mit einem CE4-Verdampfer und ein paar Liquids.

Ich konnte den ersten Zug kaum erwarten und ja, das war schon viel besser als dieses Wegwerfding in Zigarettenform. Aber so richtig zufrieden war ich immer noch nicht, deshalb meldete ich mich in einem Forum an und las quer, bevor ich dann nachfragte, welche Geräte die anderen mir empfehlen könnten. So kam ich zu meiner EVOD Glass und ich liebe sie. Konnte ich mit dem alten Verdampfer das Rauchen noch nicht sein lassen, mehr so einzelne wenige Zigaretten ersetzen, konnte ich es mit der EVOD schnell runter schrauben auf 3 Zigaretten am Tag und 3 Tage später rauchte ich nicht mal mehr diese. Ich spüre ab und an noch den Drang nach dem alten Gewohnten, aber die Zigaretten schmecken einfach nur widerlich und ich will sie gar nicht mehr anfassen. Mein Ziel ist, das Nikotin die nächsten 2 Jahre auf Null zu reduzieren, aber das Dampfen möchte ich nicht mehr aufgeben. Natürlich wäre es ohne gesünder, aber wieso sollte ich die perfekte Lösung aufgeben, den perfekten Kompromiss für mich? Ich kann meine lieb gewonnenen Angewohnheiten noch behalten und das mit mehr Geschmack, und bin dennoch weg von den Zigaretten. Ich belaste nicht mehr andere mit meinem Genuss und schade niemanden damit. Inzwischen dampfe ich seit etwa drei Wochen, und es geht mir schon viel besser. Kein Husten mehr, ich kann wieder Lachen ohne Hustenanfall, meine Verdauung hat sich normalisiert, welche bei mir immer ein Schwachpunkt war und ich habe keine Dauerhalsschmerzen mehr. Ich fühle mich fitter und komme nicht mehr so schnell aus der Puste. Selbst meinem Lebensgefährten geht es inzwischen besser und er hustet weniger als vorher.

So euphorisch ich darüber bin, endlich die Lösung für mich gefunden zu haben... ist auch Angst dabei. Angst davor, was die TPD2 verändern wird, Angst davor, dass ich diese neue schon nach wenigen Tagen lieb gewonnene Leidenschaft wieder verliere. Weil andere nicht verstehen, welche Chancen in den E-Dampfgeräten stecken. Weil andere bestimmen wollen, wie ich mein Leben zu leben habe. Als Raucher wird man gesellschaftlich ausgeschlossen, immer ein wenig mehr in die Ecke gedrängt. Doch auch als Dampfer soll dies mit einem passieren. Obwohl wir Dampfer niemandem schaden. Zum ersten Mal erlebe ich den Entzug von den Zigaretten ohne Unruhezustände, ohne Herzrasen, ohne schlaflose Nächte, ohne Aggressionen und Stimmungsschwankungen, und das soll alles bald vorbei sein? Die TPD2 kam für neue Dampfer sehr schwammig daher und auch die erfahrenen Dampfer wissen nicht, was noch kommen wird. Ich

bin sehr für Sicherheit und Forschung, aber ich möchte nicht, dass sie eingesetzt wird, um den Fortschritt und Durchbruch, den das Dampfen für die Tabakbekämpfung bedeuten könnte, zu unterbinden. Genauso kann ich nicht verstehen, wieso wir bei den Liquids eingeschränkt werden sollten. Ich möchte weiterhin mein geliebtes Minzaroma dampfen. Ich mische es gerne mit etwas fruchtigem. Das hilft mir, mich von den Zigaretten fernzuhalten. Gerade diese Geschmacksvielfalt macht für mich das Dampfen attraktiver als die Zigaretten. Die Politiker verstecken sich hinter fadenscheinigen Argumenten. Sie hören uns nicht zu, dabei sollten sie unsere Interessen vertreten. Ich möchte keinesfalls wieder zurück zur Zigarette und dafür werde ich mich einsetzen. Damit übervorsichtige Gesetze, die Äpfel mit Birnen vergleichen, nicht meine Lebensqualität und meinen freien Willen, selbst entscheiden zu dürfen, was ich konsumiere und was nicht, beschränken.

Vielen Dank fürs Lesen

Silvia Römer

Meine Rauchstoppgeschichte (133)

Geraucht habe ich etwa 25 Jahre lang und meist Schwarzer Krauser – zuletzt nur noch dünne Stängelchen mit extralangen Öko-Filtern, so etwa 10..15 Stück am Tag.

Wirklich sympathisch und mit positiven Gefühlen behaftet war mir die Qualmerei schon lange nicht mehr. Von den gesundheitlichen Aspekten abgesehen, musste ich immer aufpassen, dass ich nicht mein kleines Töchterchen (ist schon ganz, ganz groß mit ihren viereinhalb Jahren!) einneble. Des Weiteren bekam ich von meiner besseren Hälfte wenigstens einmal täglich zu hören: „Geh weg, du stinkst!“ Des Weiteren verursachten diverse Brandlöcher in Klamotten und Kfz-Interieur auch Stress. In Summe nervte das also mehr als mir der Qualm gefühlte Entspannung brachte.

Eines Tages, so gegen Anfang Januar 2016 anno domini, brachte meine Kleine etwas vom Kindergarten mit nach Hause: Für sich selber einen leichten Schnupfen, für meine Frau eine mittelschwere Erkältung, und für mich eine ausgewachsene Bronchitis. Da lag ich nun also im Bett und litt wie ein Mann... also extrem, ständig stöhnend und unüberhörbar jammernd. Freundinnen und Ehefrauen werden wissen, wie sehr ein erkälteter Mann leiden kann! Das ist wirklich absolut furchtbar!

Wenn man sich in der heutigen Zeit noch auf etwas verlassen kann, dann doch immerhin noch auf die Sucht. So stieg ich also immer wieder mal aus dem Bett, zog mich an, drehte mir eine und stand

dann draußen im a-kalten Mistwetter hustend, fiebrig und ... naja, rauchend. Auf diesen Aspekt war ich nun nicht wirklich stolz. Vielmehr blähte mich meine verfluchte Sucht in diesem Zeitraum so dermaßen an, dass ich nach Alternativen suchte. Da ich ja die meiste Zeit im Bettchen lag, hatte ich ja Zeit, mich ausgiebig über Rauchbeendigungstechniken einzulesen...

„Wer ohne Hilfsmittel aufhört, wird mit einer Wahrscheinlichkeit von 98 % wieder rückfällig“ – Das klang nicht Erfolg versprechend.

„Wer medizinische Hilfsmittel nutzt, verdoppelt seine Chance! Die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls liegt mit Nikotinsprays, -kaugummis und -pflastern nur noch bei 96 %“ – Ein aussichtsloses Unterfangen also, vor allem für einen Suchtbolzen wie mich.

Ob vielleicht eine E-Zigarette einen Versuch wert wäre? So habe ich also bei Amazon die Kundenrezensionen durchgeschaut, durchaus dazu bereit etwas Geld auszugeben. Etwas Tolles musste her, ich wollte keinen Reinfall erleben! Da fand ich dann ein Superdeluxe – All in one – Superduper – Komplettpaket mit einem SC iStick, welches recht gut bewertet wurde. Okay, her damit! Liquids mit Nikotin, so fand ich nach stundenlanger Suche heraus, gibts nicht bei Amazon. Also bestellte ich bei so'nem Onlineshop eine ordentliche Auswahl verschiedenster Liquids.

Als das Zeug endlich da war, nach gefühlter Ewigkeit von mindestens 2 Tagen, wurde getestet.

Bronchitis immer noch da, das Dampfen nicht gewohnt, bekam ich mächtigen Husten. Die Enttäuschung des ersten Versuches war massiv und ich wollte den teuren Kram am liebsten gleich in die Tonne treten! Aber gut, im Internet fanden auffallend viele Leute das Dampfen voll toll und außerdem hatte ich ganz nett Kohle für das Zeug hingeblättert, also WEITER (verdammtnochmal)!

Bald stellte sich heraus, dass das 12er-Liquid mit Menthol ziemlich gut war bei Bronchitis. Der Husten wurde schwächer, das Menthol räucherte (gefühlte) die Bazillen aus und der Tabakkonsum wurde langsam weniger. Noch 5 Kippen am Tag, noch 2, noch eine, dann keine mehr! Feine Sache!

Bald war ich wieder gesund und stellte Tage später fest, dass ich fast aus Versehen mit dem Tabak aufgehört hatte. Kein „Geh weg, du stinkst“ mehr, keine Brandlöcher, keine Tabakbrösel und Aschedreck, kein „Drehmoment“ mehr zur Rauchvorbereitung... Kurzum, die Lebensqualität verbesserte sich dramatisch! Bald stellte ich fest, dass ich fitter wurde und kein Problem mehr damit hatte, über zwei Stockwerke die Treppe zu benutzen, mich beim Löcher buddeln im Garten weniger plagte und feststellte, dass bislang als geschmacklos bewertete Sättigungsbeilagen beim Abendessen durchaus einen Geschmack hatten! Interessant, interessant...(!)

Kaum war also mein Ausstieg aus dem Tabak gelungen, offenbar nachhaltig, musste ich im Internet etwas lesen von „TPD2“ und einer geplanten Verbotskampagne, losgetreten durch EU und umgesetzt durch nationale Regierungen. Das konnte doch wirklich nicht wahr sein! Dank der Dampferei bin ich nach einem Vierteljahrhundert endlich vom Tabak los und nun kommen da solche Leute daher und wollen mir das wieder nehmen? Sind die denn noch bei Trost?

Nun gut, mittlerweile habe ich mir Vorräte angelegt, die für viele Jahre reichen sollten. Große Sorgen mache ich mir um meine eigene Versorgung also nicht mehr. Mir tun nur die Menschen leid, die zu spät dran sind und durch die Gesetzgebung am Umstieg auf das Dampfen gehindert werden. Diese Menschen werden vermutlich weiterhin rauchen... mit allen schädlichen Folgen. Wenn diese Gesetzgebung lange bestehen bleibt, wird sie viele Todesopfer zur Folge haben.

Je mehr Dampfer wir werden, desto stärker wird unsere Stimme sein! Vielleicht kannst Du, der Du das hier liest ja auch einen Raucher vom Dampfen überzeugen?

Vape on!

Dieter K.

Vom süchtigen Raucher zum glücklichen und gesunden Dampfer (134)

Ich heiße Eckhard, bin 54 Jahre alt, und benutze seit 2 Jahren ausschließlich E-Zigaretten.

Mein Weg zur Tabakzigarette war eher unkonventionell. Er verlief nämlich über die Tabakpfeife und begann im Jahr 1981. Der süßliche Geschmack und würzige Duft der Pfeife war wirklich herrlich.

Daraus erwuchs bald eine Leidenschaft. Zwei Jahre später besaß ich etwa zehn Tabakpfeifen, als Student jede einzelne vom Munde abgespart, rauchte mehrere sorgfältig ausgewählte Lieblingstabake und das ganze Ritual des Stopfens und Rauchens hatte ein besonderes Flair, das den abendlichen Höhepunkt jeden Tages bildete.

Mit zunehmender Stressbelastung im Studium und Zeitmangel schlich sich der gelegentliche schnelle Zug an einer Zigarette in mein anfängliches, genüssliches Raucheridyll.

Die Pfeife wurde ausschließlich gepafft, ihr Geschmack und Duft ausschließlich mit Mund und Nase wahrgenommen. Die Zigarette dagegen schmeckte mir zu Beginn überhaupt nicht, hatte aber andere Qualitäten, die mir sehr schnell wichtiger wurden: Der schnelle Nikotinkick im Gehirn, vergleichbar mit einer Tasse starken Kaffee zwischendurch. Mehr als 20 Mal pro Tag handgedreht aus einem Tabakbeutel, ohne Filter.

Ich war ja jung, da steckt man einiges weg, macht sich wenig Gedanken über gesundheitliche Dinge. Bis ich so etwa mit 40 Jahren die ersten Folgen spürte: Nach kurzem Spurt blieb mir immer öfter die Luft weg, beim Einatmen piff es bedrohlich in der Lunge, mein Husten beim Rauchen wurde immer schlimmer, besonders morgens. Dass ein ehemaliger Schulkamerad, ebenfalls Raucher, einen Herzinfarkt erlitt, und ich im Bekanntenkreis von Lungenkrebsfällen mit schrecklichem Leiden hörte, gab mir mehr und mehr zu denken.

Dann hatte ich ein paar Jahre später ein einschneidendes Erlebnis.

Ich ging frühmorgens um fünf auf den Balkon, um meine erste Zigarette zu rauchen, wie jeden Tag. Aber dieses Mal brüllte eine Frau aus einem Fenster schräg gegenüber heraus, dass es unerträglich sei, jeden Morgen dieses grauenhafte Dauerhusten von meinem Balkon zu hören, jeden Morgen dasselbe Theater mit dieser ekelhaften Husterei, und dass sie endlich morgens ihre Ruhe haben wolle.

Bums, das saß. Mir war nicht einmal bewusst, dass ich morgens so stark hustete, dass ich offenbar die gesamte Nachbarschaft damit terrorisierte. Also beobachtete ich mich ab jetzt früh morgens beim Rauchen ganz genau. Ich war schockiert: Und ob ich hustete! Es klang erschreckend, und ich schämte mich zutiefst.

Das alles war der Grund dafür, dass ich langsam Angst bekam, die fast psychotische Züge hatte. Was, wenn der Lungenkrebs schon in mir schlummerte? Wenn ich beim nächsten vermeintlich harmlosen Arztbesuch wegen einer simplen Erkältung die Diagnose bekäme, mich auf mein baldiges Ableben einstellen zu müssen? Meine Cholesterinwerte waren seit einigen Jahren bereits deutlich erhöht, und zwei Ärzte hatten mir bereits nach dem Abhören der Lunge dringend angeraten, endlich mit dem Rauchen Schluss zu machen. Außerdem hatte mir ein Arzt ausgerechnet, dass ich ein 15-20%iges Risiko hatte, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen.

Also Rauchstopp. Einfach aufhören. Vielleicht wird es gar nicht so schlimm...

Das hielt ich zwei Tage lang aus, dann wurde ich fast wahnsinnig vor Entzugserscheinungen. Morgens aufstehen, irrsinnige Gier nach Zigaretten. Keine Konzentration bei der Arbeit, bin fast verrückt geworden. Ich habe es nicht ausgehalten, ab zum nächsten Automaten, Zigarette

angezündet, und es ging wieder. Dieses Mal versuche ich nur 5 Zigaretten pro Tag zu rauchen. Nach 3 Tagen waren es wieder 20.

Mein Hausarzt war Internist und Suchtspezialist, er behandelte u.a. auch Drogenabhängige. Er sah das Hauptproblem beim Rauchstopp im Nikotinentzug. Logisch, oder? Was sollte sonst das Problem sein? Er riet mir daher dringend zu regem Gebrauch von Nikotinplastern, Nikotinkaugummi und sofortigem Rauchstopp.

Das Zeug war sehr teuer in der Apotheke, „macht nichts – Hauptsache es hilft“, dachte ich.

Von wegen. Ich hatte dieselben Entzugserscheinungen wie beim „kalten Entzug“.

Aus Verzweiflung pappte ich mehrere Pflaster auf den Körper. Mir war schlecht vom Nikotin, hatte aber immer noch dieselben Entzugserscheinungen... Ich hatte das Gefühl, ständig nach Luft schnappen zu müssen, als ob der Lunge irgendwas fehlte, was sie haben will... Aus Verzweiflung habe ich einen Kugelschreiber zerlegt, Mine rausgebaut, ihn gehalten wie eine Zigarette und daran gezogen.

Geholfen hat es nichts.

In der Apotheke, beim Kauf neuer Nikotinkaugummis sah ich eine Werbung: Gegen Erkältung eine Flasche Minzöl und dazu einen Inhalationsstift. Das wäre doch was... als Reiz für die Lunge beim nochmaligen Rauchentzug...

Hab also den ganzen Tag an dem Minzöl getränkten Plastikstift gesaugt, als Zigarettenersatz, um diese Gier in der Lunge nach irgendwas zum Inhalieren zu besiegen.

Bis mir die Lunge weh getan hat vom Minzöl...

Ich kann es kurz machen: Mindestens 20 Versuche habe ich gemacht, um endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Das ganze über mehrere Jahre verteilt. Alles erfolglos.

Am meisten regten mich die Zeitgenossen auf, die es geschafft hatten, die dabei von „Willenskraft“ faselten, von „reiner Kopfsache“.

Auch meine Frau hatte es geschafft mit dem Rauchen aufzuhören. Es fiel ihr nicht leicht, aber sie hat es geschafft. Ich bewunderte sie unendlich dafür. Aber ich schaffte es nicht und wurde immer verzweifelter. Ich wollte weiterleben – und zwar gesund.

Mein Arzt hatte unendliche Geduld mit mir, tröstete mich damit, dass ich es wieder und wieder versuchen solle, denn es käme auch auf den richtigen Zeitpunkt zum Aufhören an, auf die innere Bereitschaft – und irgendwann werde es klappen. Ich war mir aber sicher, dass ich das wohl nicht mehr gesund erleben werde...

Mein Arzt sagte schließlich, dass es da ein Medikament gäbe, das aber gewisse heftige Nebenwirkungen haben könne. Kleine blaue Pillen von jenem Pharmaunternehmen, das auch bekannt ist für die anderen wohlbekannteren blauen Pillen zur Stärkung der Manneskraft.

Dieses neue Präparat zur Raucherentwöhnung, Wirkstoff Vareniclin, besetzt die Nikotinrezeptoren im Gehirn und vermindert dadurch Entzugserscheinungen beim Rauchstopp – und wenn ich trotzdem weiter rauchen würde, hätte die Zigarette außerdem keine Wirkung mehr, so mein Arzt. Musste ich aber selbst bezahlen, 40 Tabletten kosteten 110 Euro. Klang perfekt für mich. Ich hätte das Zehnfache bezahlt, wenn mir dadurch geholfen worden wäre...

Dieses Mal wählte ich meinen 3-wöchigen Jahresurlaub für den Entzug mit dem Wundermittel, den meine Frau und ich in einer Ferienwohnung an der schönen Donau verbringen wollten. Tägliches, langes Wandern würde mich sicher gut ablenken...

Und los ging es. Die erste Tablette, am letzten Arbeitstag vor dem Urlaub eingenommen. Ich fand es prima, dass ich in den ersten Tagen nach dem Beginn der Einnahme noch rauchen durfte – dann, nach einigen Tagen, sollte ich lt. Beipackzettel die Zigarette abrupt absetzen.

Nach der ersten Tablette war es noch auszuhalten. Am nächsten Tag die zweite. Irgendwie war ich mit dem Zeugs nicht ganz bei mir – ich fühlte mich geistig so umnebelt und leistungseingeschränkt wie nach einigen Gläsern Wein – und das wurde von Tag zu Tag schlimmer.

Der Kreislauf begann zu spinnen, Konzentration unmöglich, wenn ich mich bückte, um etwas aufzuheben wurde mir schwarz vor den Augen und ich lief Gefahr umzufallen, nachts hatte ich intensivste Alpträume – und ich schreckte schweißgebadet auf, ohne zu wissen, ob ich das eben selbst erlebt hatte oder nur geträumt. Ich dachte, ich werde wahnsinnig.

Einige Tage später, in der Ferienwohnung, war ich zu nichts mehr zu gebrauchen. Es war schönsten Wanderwetter, alles war wunderschön – aber in mir herrschte emotional tiefste Dunkelheit. Ich war zu keinerlei Freude mehr fähig. Ich fühlte mich innerlich kalt, wie abgestorben. Manchmal brach ich von einem Moment zum anderen grundlos in Tränen aus, hemmungslos schluchzend... So etwas hatte ich noch nie erlebt.

Das gehörte zu den Nebenwirkungen von diesem Raucherentwöhnungsmittel: Mögliche Depressionen, Suizidgefahr, Herz- Kreislaufprobleme, abnormes Träumen, Erbrechen, Übelkeit...

Dann habe ich, wie empfohlen, die Zigarette abrupt abgesetzt. Hauptsache endlich rauchfrei...

Von wegen. Ich spürte keinerlei Erleichterung unter diesen Teufelspillen: Ich hatte dieselben unerträglichen Entzugserscheinungen wie ohne diese Höllenpillen – nur dass ich dieses Mal das Gefühl hatte, dass mich nicht nur der Rauchentzug, sondern auch diese Tabletten in den Wahnsinn

treiben. Jetzt wurde mir klar, warum sich manche Patienten, die dieses Zeugs nahmen, umgebracht hatten...

Meine Frau bat mich inständig diese Tabletten abzusetzen... es war nicht auszuhalten damit.

Mein Jahresurlaub war somit versaut, denn den Rest des Urlaubs brauchte ich nach dem Absetzen der Tabletten, um wieder klar denken zu können. Und war wieder bei 20 Zigaretten pro Tag.

Ich wiederholte diese Rosskur ein Jahr später noch einmal – aus Verzweiflung. Denn ich konnte einfach nicht mehr mit den Zigaretten so weitermachen – sie brachten mich um. Jede simple sich anbahnende Erkältung wurde in wenigen Tagen zu einer heftigen Erkrankung mit Infektion der oberen Atemwege, bellendem Husten und massiven Lungenbeschwerden. Und das mehrmals pro Jahr. Ich hatte wirklich Angst um mich.

Aber auch dieses Mal erlebte ich unter den blauen Wunderpillen nur den blanken Horror, jedoch nicht die Spur einer Erleichterung beim Entzug. Nur mein Geldbeutel wurde wieder um 110 Euro erleichtert... Ich resignierte.

Zeitsprung: Zwei Jahre später – 2014. Ich las immer wieder in diversen Zeitschriften über die E-Zigarette und dass diese sich zunehmender Beliebtheit erfreuen. Das war vielleicht in Großstädten so. Ich hatte jedoch an meinem Wohnort, 50.000 Einwohner, noch nie jemanden mit so einem Ding gesehen. Und die Dinge, die ich da las, klangen auch nicht sehr aufmunternd. Diese Dinger enthielten einen chemischen Giftcocktail, dessen Wirkungen niemand einschätzen kann, hieß es da. Und Nikotin ist auch drin – warum also sollte jemand so etwas überhaupt benutzen? Für mich waren diese neumodischen Stängel völlig kompatibel mit der Tabakzigarette.

Das dachte ich auch noch am Mittag des 20.06.2014. Ich ahnte nicht, dass dieser Tag mein ganzes Leben verändern würde.

An diesem Tag kam ich wie jeden Freitag um 12:30 Uhr nach Hause. Feierabend, Wochenende, erst mal einen Kaffee, dazu eine Zigarette und ich las Zeitung im Internet. Da stand wieder einer dieser Artikel über die Gefahren dieser E-Zigaretten. Angeblich wäre da sogar mehr Formaldehyd drin als in der Tabakzigarette...

Aber eines stand nicht drin: Wie kriegt man es fertig, in so einem Elektronikstängel irgend eine Flüssigkeit, dieses ominöse Liquid, in Dampf zu verwandeln? Das hätte mich als Techniker mal interessiert.

Vielleicht kennt Tante Google die Antwort.

Ich recherchierte also und fand unter anderem ein sogenanntes Dampfer-Forum, zum Erfahrungsaustausch über die elektronische Zigarette. Und ich fand es ganz schön spitzfindig und arrogant von den Benutzern dieser Dinger im Forum, besonderen Wert darauf zu legen, dass sie

nicht mehr rauchen, sondern dampfen... Ist doch schließlich dasselbe, oder?

Ich las als Gast in diesem Forum, und an diesem Tag hatten sich offenbar einige Neulinge dort angemeldet. Verflixt, was schreiben die da? 30 Jahre Zigarettenraucher, 40 Kippen pro Tag, vor einer Woche eine E-Zigarette gekauft – seitdem keine Tabakzigarette mehr angerührt? Und der Typ vermisst die Tabakzigarette noch nicht mal?

Der wird doch bestimmt von einem E-Zigarettenhersteller bezahlt...

Der nächste Bericht – ganz ähnlich, ebenso die anderen... Ich wurde neidisch. Eine Woche ohne Zigarette – davon hatte ich immer geträumt, aber das hatte ich während all meiner Versuche mit dem Rauchen aufzuhören nie fertig gebracht.

Sollte etwa doch etwas dran sein? Ich googelte nach der Gefährlichkeit der E-Zigarette und fand einen Artikel im Internet – von einem gewissen Jens Mellin: „Die elektronische Zigarette – eine faktenbasierte Ausarbeitung“. Mit Quellenangaben zu Untersuchungen.

Ich verschlang diesen Bericht mehrere Male, las auch mehrere Untersuchungen. In keiner einzigen dieser hunderten Untersuchungen wurde im Dampf der E-Zigarette irgendwelche Schadstoffe in nennenswerten Konzentrationen gefunden....

Nach drei Stunden vor dem Rechner und etlichen Zigaretten später wachte ich wie aus einem Traum auf.

Ich hatte plötzlich nur noch ein Problem: Wo kriege ich heute noch, hier, jetzt, sofort so ein Ding her?

Also wieder Tante Google fragen... Aha – einen Laden in der Nachbarstadt gefunden, hingefahren. Mit einer Dampfe zum Preis von 90 Euro, incl. 2 Flaschen Liquid und diversen Ersatzteilen heimgekehrt.

An diesem Tag begann ich zu dampfen. Am nächsten Morgen statt zur Zigarette zur Dampfe gegriffen – und ich war etwas enttäuscht.

Die E-Zigarette gab mir zwar dasselbe Gefühl beim Inhalieren wie die Tabakzigarette – aber mir fehlte der gewohnte „Nikotin-Kick“. Die Nikotinwirkung in der E-Zigarette war deutlich langsamer und verzögerter spürbar als die gewohnte Tabakzigarette...

Also rauchte ich eine meiner gewohnten Selbstgedrehten. Eine am Tag wird doch wohl erlaubt sein, oder?

Pech gehabt: Es wurden fünf an diesem Samstagmorgen...

Ich spürte, dass ich dabei war, eine einmalige Chance zu verspielen. Auch meine Frau reagierte gereizt: „Du hast dir doch nicht etwa gestern dieses E-Ding gekauft, um jetzt munter weiterzurauchen, oder?“ – Sie hatte recht....

Das Problem war wohl: Ich hatte noch kein Vertrauen in diese Dinger.

Also setzte ich mich hin, die eingeschaltete E-Zigarette in der linken, die brennende Tabakzigarette in der rechten Hand – und zog wechselweise an beiden. Und ging bei jedem Zug die einzelnen Aspekte des Rauchens durch: Welche schmeckt besser? Wo liegen die Unterschiede? Welche ist mir lieber? Für welche entscheide ich mich? Hat eine etwas, was ich an der anderen vermisste?

Das machte ich dreimal hintereinander an diesem Tag. Die E-Zigarette hatte jedes Mal gewonnen. Also blieb ich dabei.

Aber dennoch hatte ich ungeheure Angst vor irgendwelchen unerträglichen Entzugserscheinungen, die da vielleicht auftreten werden.

Ich bin kein Weichei – aber wer einmal vor Entzugserscheinungen beim Rauchstopp fast durchgedreht hat, wird wissen wovon ich rede.

Deswegen ging ich auf Nummer sicher: Ich besorgte mir eine Schachtel Zigaretten und ein nagelneues Einwegfeuerzeug. Beides wanderte in die linke Hosentasche, nebst Dampfe und einem Fläschchen Liquid.

Ich schloss mit mir selbst den Pakt, dass ich diese Zigaretten nur für den Notfall ständig bei mir trug und ich sie nur dann benutzen werde, wenn die Entzugserscheinungen unerträglich sein würden. Ansonsten würde ich immer und zu jeder Gelegenheit dampfen – immer wenn ich Verlangen danach hätte.

Vier Tage später wartete ich immer noch auf die Entzugserscheinungen. Es kamen keine – das machte mich regelrecht nervös. Was ich noch seltsamer fand: Ich hatte nicht einmal das Gefühl, zur Tabakzigarette greifen zu müssen. Die Dampfe reichte mir völlig. Ich stand vor einem Rätsel... Ich hätte mit allem Schrecklichen gerechnet, aber nicht damit. Sollte es wirklich so einfach sein mit der E-Zigarette?

Also kam ich auf eine teuflische Idee. Ich wollte testen, wie hoch die Gefahr eines Rückfalls war. Ich griff zu meinem gewohnten Tabak in der Schublade und drehte mir eine, beschloss sie jetzt ganz genüsslich zu rauchen. Nur so als Test.

Daraus wurde nichts.

Denn der erste Zug schmeckte schrecklich.

Der zweite furchtbar – und der dritte Zug schmeckte so widerlich, dass ich nicht mehr weiterrauen konnte.

Ich musste die Zigarette, ohne die ich noch vor vier Tagen nicht leben konnte, ausmachen.

Anschließend konnte ich meinen Gestank nach Rauch, der überall an Haut, Händen und Klamotten hing nicht ertragen – ich ging gründlich duschen und wechselte die Kleidung.

Ich habe einfach munter weitergedampft. Und dann, nach vier Tagen, ist doch etwas passiert.

Ich bekam Husten – aber anders als beim Rauchen. Ich habe nicht während des Dampfens oder Inhalierens gehustet, sondern plötzlich, einfach so, musste ich mich räuspern – und hustete. Und ich habe mich dabei zu Tode erschrocken...

Es wird jetzt leider etwas ekelig, aber es war so bemerkenswert, dass ich es beschreiben möchte: Ich hustete irgendetwas feuchtes, zähes, klebriges aus, und als ich in das Papiertaschentuch schaute, sah ich braune, kleine Beimischungen darin, mit einer Konsistenz ähnlich wie Gummibärchen. Mein erster Gedanke: „Entweder ich huste jetzt Blut und das wars dann mit mir, oder... sollte sich etwa meine Lunge durch das Inhalieren von Dampf „reinigen?“ Ein abenteuerlicher Gedanke, aber warum sollte es nicht möglich sein – schließlich ist ja kein Teer, kein Kondensat im Dampf der E-Zigarette enthalten. Und da ich mich trotz alledem gar nicht sterbenskrank fühlte, dampfte ich munter weiter, trotz dieses seltsamen Auswurfs.

Da wollte wohl was raus aus der Lunge – dann soll es auch raus. Fortan hatte ich also die Dampfe sowie die Notzigaretten und Feuerzeug in der linken, und ein Päckchen Taschentücher in der linken Hosentasche, und letztere wurden stets dann benutzt, um das aufzunehmen, was da raus wollte....

Das ganze dauerte bei mir drei, vier Tage. Dann spürte ich plötzlich morgens beim Aufwachen und ersten Gähnen, dass irgendwas anders war: Ich konnte es kaum glauben – aber ich atmete wesentlich freier. Dieses Klammergefühl oder Gefühl wie ein Stein auf dem Brustkorb, das ich seit etlichen Jahren nicht anders kannte – es war weg! Ich konnte plötzlich völlig frei durchatmen. Das war so unbeschreiblich, dass mir vor Freude die Tränen herunterliefen... Und der Husten war auch bald weg.

Ein halbes Jahr nach Dampfbeginn stand eine Krebsvorsorgeuntersuchung bei meinem Hausarzt auf dem Terminkalender. Ich beschloss nichts von meiner E-Zigarette zu erzählen, weil ich glaubte ich würde eine Standpredigt erster Güte verpasst bekommen.

Beim Abhören der Lunge runzelte er die Stirn, lauschte angestrengt... und fragte dann, ob ich das

Rauchen aufgegeben habe – er höre fast nichts an irgendwelchem rauchertypischen Gepfeife...

Ich erzählte ihm von der E-Zigarette – und war sehr erstaunt, als er mich beglückwünschte. Der Untersuchungsbefund der Lunge spreche für sich, wie er sagte – und freute sich riesig darüber. Zudem waren zum ersten Mal seit unzähligen Jahren sämtliche Blutwerte des großen Blutbildes im Normbereich, inklusive der früher ständig zu hohen Cholesterinwerte!

Schließlich bat mein Hausarzt um nähere Informationen zur E-Zigarette, denn er wollte sie seinen rauchenden Patienten empfehlen.

Die Krönung kam aber am Ende der Untersuchung – als er mir mitteilte, dass er mich ab sofort als Nichtraucher in der Krankenakte führe.

Das ist nun mehr als zwei Jahre her und es ging inzwischen gesundheitlich und bezüglich meiner Leistungsfähigkeit weiterhin nur bergauf.

Allerdings sehe ich meinen Hausarzt nur noch selten – denn seit ich dampfe, hatte ich nur ein einziges Mal einen grippalen Infekt, dessen einzigen Symptome etwas Halsschmerzen und starker Schnupfen waren...

Ich bin wirklich überzeugt, dass der Umstieg zur E-Zigarette mein Leben gerettet hat!

Und ich wünsche mir von Herzen, dass jeder Raucher diese wunderbare Erfahrung machen darf, die seinem Leben eine entscheidende positive Wende geben kann.

Dass ich irgendwann mal mit dem Rauchen angefangen habe, war eine der drei dümmsten Entscheidungen meines Lebens.

Dass ich auf die E-Zigarette umgestiegen bin und dadurch nicht mehr Rauchen muss, war aber eine der drei besten Entscheidungen meines Lebens!

Herzliche Grüße

Eckhard L.

Mein Name ist Achim L. (137)

Als Kind in eine Raucherfamilie geboren worden.

Beide Elternteile rauchten, immer und überall.

Als Kind bekam ich immer Kopfschmerzen beim Autofahren auf dem Rücksitz.

Rauchen war für mich Alltag, der mich 49 Jahre begleitete.

Mit 12 dann in der Schule die erste Kippe von Klassenkameraden, die ebenfalls rauchten.

Es war eine Gitanes ohne Filter, gleich auf Lunge mit dem allbekannten „Ha, die Mutter kommt.“

Mann, hab ich gehustet und schwindelig ist mir geworden, aber egal gleich die nächste.

Man wollte cool sein und dazu gehören.

Das Rauchen hab ich natürlich gleich meinem kleinen Bruder gezeigt, der dann fleißig mitgequalmt hat. Ich erinnere mich noch, wie ich zum Vater ging und ihn fragte, ob wir rauchen dürften, ein Klassenkamerad durfte das auch von seinen Eltern aus.

Er hat es uns natürlich nicht erlaubt. Er sagte, wenn er uns dabei erwischt gibts was auf die Ohren.

Er hatte uns erwischt, und als Strafe durften wir 10 Runden auf der Außenbahn im Stadion rennen.

Unser Treffpunkt, der minderjährigen Raucher, in der Schule, war immer der „Kamin“, ein an der Heizzentrale abgelegener Ort. Da unser Vater ja wusste, dass wir heimlich rauchten, hat er uns das Taschengeld gestrichen.

Also als süchtiges Kind, die Kippen geklaut. Bei den Eltern aus der Schachtel oder Geld aus dem Geldbeutel, im Supermarkt an der Kasse die Schachtel ausm Ständer im Jackenärmel verschwinden lassen oder in den Strümpfen.

Mit 16 dann endlich die „Erlösung“: Ich durfte offiziell rauchen und trinken. Gleich mit der Schachtel und 'nem 6er Pack Bier an meinem Geburtstag im Wohnzimmer eingelaufen. „Jetzt darf ich“, waren meine Worte.

Mein Vater antwortete: „Finger weg von meinen Kippen und meinem Bier“, „enn du was willst, kaufs dir selber und geh schaffen!“

Als Jungspund kamen dann auch noch die „afghanischen Sportzigaretten“ dazu.

Das ganze ging dann, bis ich mit 39 aufgehört hab zu kiffen, aber die Fluppe blieb, bis ich 49 war.

Mit dem Dampfen hab ich mich schon mit ca. 46 beschäftigt. In einem Forum für harte elektronische Musik haben einige damit angefangen, und wir hatten extra eine SpecialFAQ. Dort las ich immer mit.

Mit meiner Gesundheit war es auch nicht mehr gut bestellt: Heuschnupfensymptome, abends beim Einschlafen rasseln der Bronchien und undefinierbare Geräusche.

Der entscheidende Moment mir 'ne Dampfe zu kaufen war, dass ein Freund auch dampfte und seine Dampfe gerade in Betrieb hatte. War ein für mich professionell aussehendes Gerät. Mit der Empfehlung aus dem Forum für einen sehr guten Onlineshop, besuchte ich dessen Page und bestellte mir ein Starterkit und diverse Liquids. Ja, was soll ich sagen, seit dem 31.05.2016 dampfe ich und hatte nur 2 mal notgedrungen einen Rückfall zur Pyro mit jeweils einer Kippe. Liquid alle, kein Ersatz dabei, und der andere Akku leer und fest verbauter Akku.

Ja und siehe da: Gesundheitlich gings bergauf, Heuschnupfensymptome weg, ich kann endlich wieder durch beide Nasenlöcher atmen; mit geschlossenem Mund atmen.

Nach 1 Woche eine Geschmacks- und Geruchsexplosion erlebt, als wärst du neugeboren worden. Die Bude mieft nicht mehr, die Kleidung auch. Keine Kippen mehr auf die Straße werfen. Keine dreckigen Fingernägel vom Aschenbecher mehr. Nachts unbeschwert schlafen.

Seit ich speziell dampfe, Nikotin reduziert durch Selbermischen, demnächst noch selber wickeln für den Geschmack. Ein Traum ist wahr geworden. Vielleicht schaffe ich den Ausstieg ganz.

Aber im Moment habe ich einen guten Ersatz und ein neues Hobby.

Mit dampfenden Grüßen und VAPE ON

Achim

Manchmal kommt es unverhofft... (138)

Meine Rauchergeschichte begann vor 40 Jahren. Damals, im Alter von 14 Jahren, in der Clique in der Schule, wie wohl bei so manchen aus meiner Altersgruppe. Der Rauch schmeckte anfangs scheußlich, klar, doch schon bald hatte ich mich an die Zigaretten gewöhnt. Meine Eltern bekamen es natürlich schnell heraus, dass ich heimlich mit dem Rauchen angefangen hatte – und erlaubten es mir Zuhause. Mein Vater rauchte damals selbst noch, hat es allerdings einige Jahre später komplett aufgegeben. Mir ist das nicht so bald gelungen...

Ich habe all die Jahre allerdings auch nie ernsthaft darüber nachgedacht, mit dem Rauchen aufzuhören, geschweige denn, es versucht zu haben. Denn mir war klar, dass das sehr schwer werden würde. Warum sollte ich mir diesen Stress machen? Mir ging es ja eigentlich mit dem Rauchen nicht schlecht. Okay, die Kondition hätte besser sein können, die dauernd stinkende Kleidung nervte, die ständig steigenden Kosten für den Drehtabak und die Zigaretten mussten zeitweise anderweitig durch Verzicht kompensiert werden und in den letzten Jahren wurde man als Raucher in der Öffentlichkeit zunehmend ausgegrenzt. Aber hey, draußen vor der Kneipentür, wo die Raucher beisammen standen, war's oft geselliger als drinnen, wo die Nichtraucher sitzen blieben. Und die Rauchpausen während der Arbeitszeit entwickelten sich sozusagen zu den Taktgebern und Highlights eines jeden Arbeitstages.

Kurzum: Ich hatte nie die Absicht, das Rauchen aufzugeben. Auch nicht im April dieses Jahres. Ich wollte mich im Netz nur eingehender darüber informieren, welche Verschärfungen das neue Tabakgesetz für Raucher mit sich bringen würde. Von den zukünftig auch in Deutschland vorgeschriebenen Schockfotos auf den Packungen hatte ich gelesen. Aber würde es auch wieder Steuererhöhungen geben? Oder weitere Schikanen? Außerdem hatte ich auf die Gruselbilder nun gar keine Lust und wollte mich schon einmal nach Bezugsquellen für schicke Zigarettenetuis und Tabakbeutel zum Umfüllen umschaun.

Bei meinen Recherchen bekam ich, anfangs noch nebenbei mit, dass auch E-Zigaretten durch das kommende Tabakgesetz reguliert würden. Und das sogar in ganz erheblichem Maße. Das erschien mir unsinnig. Zwar wusste ich bis dahin praktisch nichts über E-Zigaretten, doch dass kein Tabak drin ist, hatte ich denn doch mitbekommen. E-Zigaretten waren für mich bis dahin diese lustigen bunten E-Shisha-Dinger, die man an der Tankstelle kaufen konnte. Oder diese möchtegern Lifestyle-Teile, von denen ich schon dann und wann einmal einen Werbespot im Fernsehen gesehen hatte. Nutzloser Spielkram, m.E.

Was also war so gefährlich an E-Zigaretten, dass man seitens der Gesetzgebung so sehr darauf bedacht schien, deren Gebrauch einzuschränken?

Per Internetsuche stieß ich bald auf jede Menge Artikel und Beiträge in div. Online-Publikationen der Boulevardpresse, bei den privaten Fernsehsendern, sowie auf zweifelhaften Gesundheitsportalen, in denen unisono und plakativ vor diversen Gefahren der E-Zigaretten gewarnt wurde. Von einer „Popcorn-Lunge“ war die Rede, vom „Chemiecocktail“, von angeblich enthaltenen hochgiftigen Stoffen oder der „Einstiegsdroge“ Nikotin. Und natürlich jedes Mal von den Jugendlichen, die es vor dem „neuen Suchtmittel“ zu schützen gelte.

Auffallend war, dass sie fast alle immer genau das gleiche schrieben und sich dabei regelmäßig auf Berichte aus fast immer ein und derselben Quelle beriefen. Das alles konnte man doch nicht ernst nehmen, oder? Dafür waren die Artikel, einer wie der andere, einfach „zu dick aufgetragen“ und in ihrer Intention zu durchschaubar. Hier sollte ganz gezielt und einseitig Meinungsbildung betrieben werden. Als wirklich enttäuschend empfand ich, dass sogar die öffentlich rechtlichen Sender ganz genauso undifferenziert denselben Unsinn wiederkauten.

Für mich ließ das alles nur den Schluss zu: Wenn auf allen Kanälen derart massiv Propaganda gegen ein Produkt betrieben wird, dann musste mehr dahinter stecken, als man mir weismachen wollte.

Und wo waren eigentlich die angeblich massenhaft zunehmende Zahl von E-Zigarettenkonsumenten, die man vor sich selbst schützen zu meinen und somit von ihrem schädlichen Tun abhalten müsse?! In den o.g. Berichten kamen Vertreter dieser Leute nur selten, wenn überhaupt, zu Wort.

Nun, ich fand sie in den Dampfer-Foren und -Blogs und auf YouTube in ihren Kanälen. Und nicht zuletzt auch hier auf dieser Seite mit all den Exraucher-Geschichten.

Ich las und sah so viele authentische Berichte von Menschen, die durch das Dampfen vom Rauchen los gekommen sind. Ich fand viele Informationen und Verweise auf seriöse(!) Quellen und Studienergebnisse, die mich nun schon nicht mehr überraschend, zu völlig anderen Ergebnissen kamen, als all das, was aus Heidelberg verbreitet wurde und wird. Ich erkannte, worin die tatsächliche „Gefahr“ der E-Zigaretten besteht – und für welche Interessengruppen. Und das sind ganz gewiss nicht die Konsumenten!

Noch wusste ich zwar immer noch nicht, ob das Dampfen mir persönlich Freude machen würde – oder gar die Zigaretten ersetzen könnte, wie es von so vielen dampfenden Exrauchern berichtet

wurde. Aber nun wollte ich es wissen! Was hatte ich schon zu verlieren, abgesehen von vielleicht den paar Euro für das Starter-Set und den Liquids? Andererseits könnte ich soviel gewinnen...

Mitte Mai erhielt ich die Sendung mit meiner ersten E-Zigarette. Dazu hatte ich noch einen Probierpack mit zehn kleinen Fläschchen mit verschiedenen Tabakaromen-Liquids mitbestellt.

Mein Start mit dem Dampfen stellte sich dann erst einmal als nicht so optimal heraus. Das lag zum einen an meinem gewählten Einstiegsgerät, zum anderen und vor allem aber an den Liquids. Da ich mich für einen starken Raucher hielt (in den letzten Jahren habe ich täglich gut ein Päckchen Half Zware pro Tag verbraucht), hatte ich Liquids mit 20mg/ml Nikotingehalt bestellt. In Kombination mit der Dampfe und meiner noch ungeübten Zugtechnik war das Ergebnis viel zu stark. Ich musste husten, wie wohl noch nie zuvor in meinem Leben. Aber: Es war auch ein (buchstäblich eindrücklicher) Beweis, dass das Dampfen ein dem Rauchen ganz ähnliches Erlebnis ermöglicht. Dass das so sein würde, konnte ich mir vorher nicht vorstellen, ohne es selbst probiert zu haben.

Aus Heidelberg heißt es warnend, Dampfen würde die Atemwege reizen. Ja genau! Genauso will ich das auch haben! Dieses, in Dampferkreisen als „Throat Hit“ bezeichnete, Druckgefühl beim Inhalieren in den Bronchien war für mich immer das A&O beim Rauchen. Deswegen rauchte ich starke Selbstgedrehte und keine Light-Zigaretten. Ohne das, geht es bei mir (noch jedenfalls) gar nicht. Nur nicht unbedingt gar so heftig wie beim ersten Dampfversuch. ;-)

Gleich am nächsten Tag bestellte ich ein zweites, höherwertiges Gerät mit regelbarem Akkuträger, plus wieder verschiedener Liquids, diesmal mit weniger Nikotingehalt. Und mit fruchtigen und süßen Aromen. Schmeckten mir meine zuerst bestellten Tabakaromen doch eher nach Stroh.

Mit der neu erworbenen Kombi und den schwächeren Liquids hat mir das Dampfen richtig Freude gemacht. Und es schmeckte gut! Nach Vanille, nach Zimtkuchen, nach Apfel und Waldbeeren. Die Zigaretten haben mir dagegen in all den Jahren nie gut geschmeckt. Doch nahm ich es halt in Kauf. Pfefferminz-Bonbons waren mir ständige Begleiter, um den schlechten Geschmack im Mund loszuwerden und meine Mitmenschen hoffentlich nicht zu sehr anzustinken.

Nach kurzer Eingewöhnungszeit hatte ich meine neue Dampfe so eingestellt, dass der Dampf beim Inhalieren vom Gefühl her dem Zug an einer meiner Selbstgedrehten schon sehr nahe kam. Das funktionierte wirklich! Mir war bald klar: Ich würde keinen Tabak mehr nachkaufen müssen und wollen. Allerdings hatte ich noch einen Vorrat hier liegen.

So dampfte und rauchte ich in den folgenden Wochen noch parallel, je nach Lust und Laune. Wozu auch mir unnötig Stress machen? Ich hatte 40 Jahre lang geraucht, da kam es mir auf die paar Wochen mehr auch nicht mehr an. Wobei der Griff aber schon immer häufiger zur Dampfe statt zum Tabakbeutel ging.

Nach knapp einem Monat war der noch vorhandene Tabakvorrat aufgebraucht. Die letzte Zigarette habe ich noch einmal mit einer gewissen „Andacht“ geraucht, danach die nun überflüssigen Rauchtensilien beiseite geräumt – und das war's bei mir mit dem Rauchen.

Wenn ich die Umstiegsstorys manch anderer Exraucher lese, darf ich mich sicher glücklich schätzen, den Umstieg ohne jeglichen Stress, Nervosität oder schlimmere Entzugserscheinungen geschafft zu haben. Hätte mir jemand vor einem viertel Jahr erzählen wollen, dass ich bald nicht mehr rauchen würde, ich hätte dem- oder derjenigen wohl einen Vogel gezeigt. So richtig kann ich es bis heute immer noch nicht fassen, wie ich binnen weniger Wochen, quasi einfach so nebenbei, eine vierzig Jahre lang währende Sucht hinter mir gelassen habe.

Klar, anstelle der Zigaretten hänge ich nun oft an einer meiner Dampfmaschinen – mittlerweile schon fünf an der Zahl. Ich finde trotzdem: Das war ein guter Tausch!

Schmacht nach einer Zigarette habe ich seit der letzten bislang nie verspürt. Durchaus aber erheblichen Schmacht zu dampfen. Und deshalb will ich mir das Dampfen keinesfalls wieder wegnehmen lassen! Ich wünschte nur, ich hätte es viel eher für mich entdeckt. Heute bleiben voraussichtlich nur noch wenige Monate, sich mit allem Nötigen für die nächsten Jahre ausreichend zu bevorraten, bevor die Regulierungen der TPD2 endgültig greifen. Für mich voraussichtlich zu wenig Zeit.

Was bleibt ist die Hoffnung, dass – trotz aller Repressalien und in den Medien verbreiteten Falschinformationen – noch viel mehr Raucher für sich herausfinden, dass das Dampfen tatsächlich eine das Rauchverlangen gleichwertig ersetzende, dabei aber um ein Vielfaches weniger schädliche Alternative darstellt. Ganz abgesehen von all den anderen Vorteilen des Dampfens. Dann sind wir vielleicht eines Tages doch viele genug, um ein Umsteuern der Politik zu bewirken.

Diese Webseite und all die Autoren, die hier ihre Exraucher-Storys bereits veröffentlicht haben – ebenso wie diejenigen, die es in Zukunft hoffentlich noch vielfach tun werden, tragen mit ihrem Engagement für eine glaubwürdige Aufklärung viel dazu bei!

Vom Schwarzen Krauser zu Waldbeeren, blau (139)

Seit über 40 Jahren war ich nun schon Raucher und kenne so ziemlich alle Rauchentwöhnungsprogramme, von der Hypnose über Akupunktur, von Nikotinpflaster bis Krankenkassenseminar. Es gab auch das ein oder andere Jahr, in dem ich nicht komplett durchgeraucht habe, aber irgend etwas hat mich immer wieder in die Arme des Tabakrauchens geworfen/gedrängt/verleitet. Und mit regelmäßiger Sicherheit war ich dann nach zwei bis drei Wochen wieder bei so ziemlich genau bei 30 Selbstgewickelten am Tag. Auch der Einstieg ins ruhigere rauchen, sprich Pfeife, hat es nicht wirklich gebracht. Ich war ab dem Zeitpunkt einfach „Doppel-User“. Schon ganz schön pervers, sich nach 'ner Dreiviertelstunde Pfeife erst Mal eine Kippe anzustecken, weil das „Nikotin“ fehlt.

Dass ich nach 3-4 Stockwerken anfing „Lunge zu husten“ war mir dabei bewusst und hat genervt, ich bin Alltagsradler und Sportmuffel, keine besonders gute Kombination für 30 Kippen am Tag.

Letztes Jahr hat mein Internist im Rahmen eines Gesundheitschecks mal meine Lungenwerte überprüft, war eigentlich gar nicht vorgesehen, er musste mich regelrecht überreden. Wer so einen Lungenfunktionstest nicht kennt: Mensch muss in bestimmten Intervallen in ein Röhrchen blasen, das natürlich an einen Rechenknecht angeschlossen wird und dann Kurven ausgibt. Mit denen konnte ich natürlich wenig anfangen. Er hat dann als eine Referenzkurve mal die Kurve eines durchschnittlichen Bergarbeiters mit 25 Jahren unter Tage drübergelegt.

Ich vertraue meinem Arzt, er ist kein Heiliger und auch kein Fanatiker, aber er musste sich von mir schon gefallen lassen, dass ich ihm erst Mal unterstellte, dass seine Bergarbeiterkurve ein Fake ist. Ich war schon ziemlich erschrocken und beleidigt darüber, dass meine Kurven wirklich schlechter waren. Er gab mir die Listen mit und sagte, ich solle mal selber recherchieren. Ich tat es nicht, mir reichte diese Form der Offenheit.

Es nagte in mir...und ich brauchte noch eine Weile, bis ich mich an den Gedanken gewöhnt hatte: „Axel, jetzt ist aber mal langsam wirklich endgültig Schluss!“ Es gab noch ein paar weitere Gründe, warum ich es zusehends nicht mehr „cool“ fand zu rauchen, und Mitte März 2016 war es dann soweit.

Mit vorherigen Recherchen und Erzählungen eines schon dampfenden Kollegen machte ich mich an meinen ersten Kauf: ganz klein und handlich und leider auch kaum „Flash“ und Dampf (iStick mini). Mein „Glück“ wollte es, dass ich schon am dritten Abend den Clearomizer fallen ließ und der Glastank brach. Aber ich wollte ja auf keinen Fall wieder rauchen! Angst brach in mir aus. Also früh ins Bett und am nächsten Tag spät raus. Ab in den Tabakladen und versucht einen Ersatz zu bekommen und lernte hierbei schnell, dass wir Dampfer in den Läden anscheinend nur störende Randkunden sind. Ersatzteilservice gleich Null. Was tun? Nochmal das gleiche Set kaufen? Nö, auf keinen Fall. Etwas Robusteres musste her. Das Einzige, was es gab, war der iStick basic. Der ist aber in meinen Augen auch recht unkaputtbar und immer noch ein geliebter Begleiter, wenn es mal wieder etwas „rauher“ wird.

Allerdings hat mich dieser Schock und die Einkaufssituation in meiner Stadt eines gelehrt: Onlineshops sind für mich die bessere Einkaufsquelle, und auf einem Bein steht es sich schlecht. So habe ich innerhalb kürzester Zeit doch einige Sets angeschafft und dampfe seitdem wie es mir gefällt, mal Ohm, mal Subohm, mal dicke Wolke mit null Nikotin, mal klein und mit mehr Nikotin.

Ich muss, glaube ich, kaum noch dazusagen, dass ich ab Mitte März keine Zigarette mehr geraucht habe. Selbst in den stressigsten Situationen fällt es mir inzwischen sehr leicht rauchfrei zu bleiben, denn ich habe ja meine Dampfe.

Nie im Leben hätte ich mir aber vorstellen können von dem Geschmack verbrennenden Tabaks wegzukommen, inzwischen bin ich bei Waldbeere blau angekommen ;-)

Mein persönliches Fazit nach über 180 rauchfreien Tagen ist: Nie war es so einfach den krebserregenden Stoffen des Rauchens zu entkommen, dabei Genuss zu erleben und auch noch zu spüren, wie sich der Körper erholt. Verdampft gefährlich ;-)

Mit den besten Grüßen

Axel

Gesunder Dampfer (140)

Meine Raucherkarriere fing mit 16 Jahren an. Es schmeckte schrecklich, mir wurde schwindelig, aber es war cool.

Ich dachte auch später nicht daran, das Rauchen aufzugeben. Ich konnte es mir auch nicht vorstellen. Es gehörte einfach dazu. Die Zigarette nach dem Essen, bei Feiern und vor allem nach Stresssituationen. Ich rauchte täglich 1 bis 2 Schachteln Zigaretten.

Dann bekam ich einen fieberhaften Infekt, der sehr langwierig war. Was mir davon blieb, war ein fürchterlicher Husten und eine Lunge die massig Schleim produzierte. Ich hustete Tag und Nacht, Treppensteigen wurde zum Horrortrip. Ich reduzierte meinen Zigarettenkonsum um die Hälfte. Ich wollte mit dem Rauchen aufhören. Nikotinkaugummi, Nikotinspray halfen nicht. Ich griff immer wieder zur Zigarette. Es funktionierte einfach nicht.

Durch Zufall stieß ich im Netz auf eine Anzeige für E-Zigaretten. Ich wusste zwar dass es sie gibt, aber es hat mich nie wirklich interessiert. Mein Interesse wurde jetzt aber geweckt. Ich las viele Seiten darüber, und was mich besonders interessierte, waren die Erfahrungsberichte. Diese hörten sich alle gut an. Am nächsten Tag ging ich zum E-Shop und wurde auch gut beraten. Ich entschied mich für das Einsteigerset „Aspire“. Naja, irgendwie war es nicht das Richtige für mich. Zu groß, zu schwer und das Mundstück aus Metall fand ich unangenehm. Aber immerhin rauchte ich nur noch 5 Zigaretten pro Tag. Das ging drei Wochen so weiter. Bis ich mir die EVOD2 kaufte und das war`s. Ich habe seit dem keine Zigarette mehr angefasst und ich habe auch kein Verlangen danach, Entzugserscheinungen hatte ich keine. Meine letzte Zigarette rauchte ich am 14.Oktober 2016. Nach zwei Wochen wurde der Husten besser, Treppensteigen ging etwas besser. Jetzt nach fast 7 Wochen rauchfrei, huste ich überhaupt nicht mehr, ich kann besser atmen und meine Lungenwerte verbesserten sich.

Die Liquids sind absolut lecker, meine Kleidung stinkt nicht mehr nach Rauch und es geht mir gesundheitlich sehr gut.

Meine Gewohnheiten wurden durch das Dampfen ersetzt. Ich muss nicht mehr auf den Balkon raus, ich dampfe ganz gemütlich im Zimmer.

Wenn ich mit Freunden zusammen bin, die rauchen, stört es mich überhaupt nicht. Es animiert mich auch nicht zum Rauchen. Ich kann einfach so danebenstehen und dampfen. Ich hätte es nie für möglich gehalten, von dem Zeug wegzukommen.

Ich dampfe jetzt noch 18 mg Nikotin und werde demnächst auf 9 mg heruntergehen. Jetzt habe ich einen guten Online-Shop gefunden, der gute Liquids hat und schnell liefert.

Mit freundlichen Grüßen

Gabriele W. / Berlin

Meine Story (141)

Hallo, mein Name ist Wolfgang und ich habe leider mit 16 Jahren zum Rauchen angefangen und seit dem 46 Jahre lang im Durchschnitt 20 Zigaretten geraucht. An einigen Tagen bzw. Abenden sogar mehr.

In diesem Zeitraum habe ich auch ein paar Mal versucht mit dem Rauchen auf zu hören, einerseits mit Willenskraft aber mein Wille war halt leider sehr schwach und der vielgepriesene Nikotinkaugummi hat halt auch nur ein paar Minuten gewirkt, dann wieder der Griff zur Zigarette. Meiner Meinung nach ist es also nicht (nur??) das Nikotin welches süchtig macht sondern die damit verbundene Handlung bzw. das Gefühl wie der Rauch durch den Mund in die Lunge zieht.

Der Geschmack dabei wäre eine philosophische Frage.

Eigentlich hätte ich es für nie möglich gehalten aber.....

Ende April 2015 hat meine Frau (Nichtraucherin) bei einer Familienfeier einem anwesenden (bereits dampfenden) Neffen instruiert das er mit seiner Dampfe "Werbung" bei mir machen solle. Nun, ich hab es ausprobiert und ja, hat mir gefallen und das Liquid hat auch ganz gut geschmeckt. Also am nächsten Tag rein in den Shop und nachdem ich ja bereits Probedampfen durfte wusste ich auch welchen Verdampfer ich wollte war es eine einfache Sache. Bei diesem Punkt möchte ich erwähnen das es meiner Meinung nach für den Anfang sicher sehr wichtig ist den richtigen Verdampfer zu bekommen (Zugverhalten mit stärkeren Widerstand – eben zigarettenähnlich), ansonsten hat man weniger Freude damit und der Griff zur weiteren Zigarette ist vorprogrammiert. Also hatte ich jetzt meinen Verdampfer und wieder einmal den Willen mit dem Rauchen aufzuhören, nebenbei bemerkt noch fast 3 Stangen Zigaretten in der Lade, daher ein Konzept ausgearbeitet.

Schon der Gedanke keine Zigarette mehr zu haben macht mich "krank", also Zigaretten behalten, den Konsum deren halbiert und zu gewissen Zeiten eben meine Lieblingszigaretten.

Die erste Zigarette am Morgen nach dem Frühstück, die war wie "Das Amen nach dem Gebet".

Nachdem sie ja so "gut" waren in kurzen Abständen die nächsten Zwei, und dann so angewöhnt, ungefähr jede Stunde noch Eine bzw. auch die Pflichtzigaretten nach dem Essen und die letzte vor dem Schlafen gehen.

Daher – die "Lieblingszigaretten" rauchen und dazwischen eben bei Bedarf dampfen. Hat gut funktioniert und nach so ca. 2 Wochen nach dem Abendessen, ich gehe auf die Terrasse um mir eine Zigarette anzuzünden, auf einmal kommt mir der Gedanke das ich eigentlich jetzt lieber dampfen würde. (Ich hatte mir da schon ein paar weitere Dampfer und gut schmeckende Liquide besorgt) Die Zigarette zwar geraucht, hat eigentlich nicht mehr so richtig geschmeckt und ein neues Konzept ausgearbeitet.

Die Frühzigaretten welche ich gerne in der Toilette rauchte – streichen. (einen größeren Gefallen hätte ich meiner Frau nicht machen können) Die "zwischendurch" ebenfalls streichen, ich habe mich mit mir selbst auf 3 Zigaretten am Tag geeinigt und dann trotzdem nur Eine oder Zwei geraucht.

Zu diesem Zeitpunkt war ich mir schon ziemlich sicher das ich es schaffen würde, also meinen Zigarettenvorrat bis auf 3 Packungen verkauft und nun nach ca. 6 Wochen den festen Vorsatz gefasst keine Zigarette mehr zu rauchen.

So bin ich Dank ein "wenig" Wille und der Dampfe – ohne Dampfe hätte ich das **S I C H E R nie geschafft** seit Ende Juni 2015 rauchfrei und hätte mir das jemand vor einem Jahr gesagt, ich hätte

darüber gelacht.

Nachdem wir in einer Demokratie leben – meine persönliche freie Meinungsäußerung:

Ich bin der Meinung das sämtliche Dampfgegner in welcher Art auch immer auf eine Art und Weise einfach Ignoranten sind. Sie wollen einfach nur das wahr haben und sehen was g e g e n Dampfen das dampfen spricht, das Positive daran wollen sie einfach nicht sehen.

Wissenschaftliche Versuche ergeben verschieden Aussagen und werden dann je nachdem man will interpretiert.

Weiteres sehe ich es von der Politik als Frechheit an das Dampfen verbieten bzw. Einschränkungen zu machen denn das kommt einer Entmündigung meiner Person gleich.

Interessanterweise – Zu Tode saufen darf ich mich jederzeit und das könnte sehr schnell gehen, da werden mir keine Steine in den Weg gelegt aber dampfen??

Fast täglich passieren im Straßenverkehr tödliche Unfälle – wird deshalb der Autoverkauf eingeschränkt??

Bei diesen Fakten stellt sich für mich die Frage ob da so manche Politik nicht einer gewissen Lobby dient.

Weiteres der ach so sinnvolle Verkauf in Zukunft in nur mehr 10 ml Flaschen der Liquide. Die Umwelt und die Kunststoffindustrie wird es uns danken.

Darüber ein kleines Denkrätsel: Was verbraucht mehr Rohmaterial? Eine 50 ml Flasche oder 5 x 10 ml? (die 4 zusätzlichen Schraubverschlüsse nicht vergessen)

Gut, nun zum Ende.

Nachdem ich kein Wissenschaftler bin versuche ich es manchmal mit Logik bzw. Fakten.

Ich hatte die letzten 2 Jahre in meiner Raucherlaufbahn schon einen fast chronischen Reizhusten. Von den Ärzten nichts besonderes gefunden aber Ihr wisst ja – Raucher! ;)

Ungefähr 2 – 3 Wochen nach meinem Beginn mit dem Dampfen verbesserte sich dieser Zustand ebenso wie das verschleimt sein und heute bin ich zu 99% hustenfrei.

Also Fakt ist – mir geht es gesundheitlich besser, wissenschaftlich kann ich es nicht beweisen aber meine Logik sagt mir Dank meiner bisherigen Erfahrung dampfen ist gesünder als rauchen.

In der Hoffnung mit meiner Story für das “Pro dem Dampfen” beitragen zu können, vielleicht lesen das auch ein paar “Ignoranten” und ich kann sie damit zu Überlegungen animieren, ja dann war es auf alle Fälle den Zeitaufwand wert.

Liebe Grüße

Wolfgang

Vom Joggen und Rauchen zum Dampfen und Laufen (144)

Hallo liebe Dampfer,
ich möchte mich einreihen in die Gemeinde und deshalb hier kurz vorstellen. Ich bin weiblich, fast 50 und seit über 30 Jahren Raucherin. Während um mich herum das Rauchen gesellschaftlich, politisch und sozial geächtet wird, blieb ich tapfer auf meiner Raucherinsel. Kollegen und Familienmitglieder hatten nach und nach abgeschworen, nur mein innerer Schweinehund sagte „du bist zu schwach, du schaffst das nicht“.

Mein Zahnarzt meckerte, mein Konto maulte, mein Sohn wies mich auf mein stetes Räuspern hin und meine Kondition beim Joggen war zwar muskelmäßig in Ordnung, aber das Pfeifen der Bronchien ab Kilometer fünf ließ Passanten schon meterweit vor mir von der Strecke springen, weil ich hörbar kurzatmig heranschnaufte und jeder befürchten musste, Ersthelfer bei meinem Infarkt zu sein.

Einige Jahre (!!) stöberte ich immer mal wieder auf Seiten, die sich mit der E-Zigarette (blödes Wort, ich weiß) beschäftigten. Ehrlich gesagt, störte mich weniger der hohe Anschaffungspreis als die Bedienanfälligkeit des Equipments. Dazu kam, dass ich auf Foren und Seiten wie Eurer quer gelesen, nur Bahnhof verstand. Es ist wie ein Fremdsprache: Liquid mit PG/VG; Cartomizer , Clearomizer, Aerotank/Protank, Single Coils/Dual Coils, von den vielen Dampfergerätemarken- und Sorten ganz zu schweigen. Das kann eine technisch völlig talentfreie Frau ganz schön abschrecken und so schob ich das Thema immer wieder auf.

Ausschlaggebend war letztendlich ein Umzug meiner Dienststelle in einen Bürokomplex mit winzig kleinen Arbeitskammern, ohne Balkone im dritten Stock. Mir ist das echt zu doof für jede Zigarette vor die Tür zu gehen und mich als arbeitsscheue Exotin begaffen zu lassen. Es konnte nur eine Lösung geben und vor knapp zwei Jahren hab ich endlich das Dampfen für mich entdeckt.

Mönsch, warum hat mir niemand gesagt, dass es sooo einfach ist? Mit einem 6er Nikotin und allerlei Aroma-Mixturen bin ich am Rezepte mischen. DIE Dampfe hab ich vielleicht noch nicht gefunden, aber selbst wattieren und wickeln sind für mich keine böhmischen Dörfer mehr. Darüber bin ich total glücklich und tausche Rauchgewohnheiten gegen Genußdampfen. Das Beste ist aber mein wöchentlicher 20 Kilometerlauf ohne Gehpause und Lungenrasseln.

Einziges Wermutstropfen ist die aktuelle politische Diskussion um die Regulierung, ja fast schon Verbote, der Dampfe. An den Verbraucher wird dabei nicht gedacht und gewollt oder nicht, bewusst polarisiert und somit viele Raucher davon abgehalten auf die wesentlich gesündere Alternative umzusteigen.

Gemiko

Meine Story (145)

Ich heiße Sandra und bin 40 Jahre alt und wohne in Essen, NRW. Ich wuchs in einer Zeit auf, in der es normal war zu rauchen, zumindest für mich, denn meine Eltern rauchten beide. Ich fuhr in zugequalmten Autos mit, saß in zugequalmten Zimmern rum und überhaupt war Rauch völlig normal. Ich erinnere mich noch, dass ich als Kind dachte, bah, damit fange ich niemals an. Dann wurde ich älter und als ich 16 war (gottlob, ich war in jeglicher Hinsicht ein Spätzünder) fing ich an zu rauchen.

Erst war es eklig, aber der Wunsch cool zu sein, trieb es rein. Meine Eltern trugen es mit Fassung (vermutlich hatten sie auch ein wenig dran zu knapsen, schlechtes Gewissen und so..... Aber was hätten sie schon sagen sollen...).

Jetzt bin ich 40 und habe 24 Jahre Raucher-Karriere hinter mir. Und in den letzten Jahren habe ich mich nur noch schlecht gefühlt deshalb. Der Gedanke, hey, du wirst nicht jünger und rauchst schon so lange, mehr als die Hälfte deines Lebens und die Angst irgendwann an Lungenkrebs elendig zu ersticken.

Ich war, was das Dampfen anging, quasi ein Anhänger der ersten Stunde. Ich hatte so ein nettes Teil, was wie eine Zigarette aussah schon sehr früh, und auch ein Nachfolge-Modell. Leider konnte mich keines davon suchtechnisch befriedigen, also ließ ich die Versuche gut sein und rauchte wieder weiter, immer mit diesem miesen „irgendwann wirst du elendig ersticken“- Gedanken.

Dann wurde ich schwanger vor 10 Jahren und war 3 Tage abstinent, aber die Sucht hatte mich im Griff, etwas Vertrautes und Gewohntes mitten im Chaos und leider bin ich ein Mensch mit ausgeprägten Sucht-Strukturen... (ja, steinigt mich...). Als ich nach einer Umschulung und einer Menge Sortierung in meinem Leben wieder arbeiten ging, stellte ich fest, dass einige Kollegen dampften und irgendwie schien die Technologie nach all den Jahren auch fortgeschritten zu sein. Mittlerweile quietschte meine Lunge morgens und ich weckte mich selber mit Hustenanfällen und Quietschgeräuschen. Dann starb noch eine Nichte meiner Oma an Lungenkrebs. Das war letztes Jahr. Bis sie ins Krankenhaus kam war sie bis zuletzt bestrebt noch schnell eine zu rauchen. Sie erstickte!

Der Husten war allgegenwärtig! Und ich wollte ihn los sein, jetzt endlich nicht mehr nach Luft japsen, und keuchen und quietschen. Ich beschloss es noch einmal mit der „E,-Fraktion zu versuchen. Ich machte mich schlau und entschied mich für ein neues hochwertiges und recht leistungsstarkes Modell der Firma Smok., schließlich sollte es ja genügend Dampf produzieren, um wenigstens den Qualm einer Zigarette zu ersetzen. Das war vor fast genau einem Monat. Seitdem habe ich 6 Zigaretten geraucht (und vermutlich auch nur, weil die Schachtel noch hier rum lag. Ich hasse Verschwendung :o)).

Seit 2 Wochen hab ich keine einzige Zigarette geraucht. Mir fehlt nichts. Selbst meiner Nachbarin ist aufgefallen, dass ich nicht mehr huste (was ja doch iwie peinlich ist, wenn man bedenkt wie laut das gewesen sein muss). Das Quietschen hat sehr schnell aufgehört, ich kann am Wochenende morgens ausschlafen, werde nicht von meinen Bronchien geweckt, die verzweifelt nach Luft

schreien. Ab und an huste ich noch, aber dieser Husten ist anders, befreiend und heilend. Ich merke, dass mein Körper versucht, sich zu regenerieren, den Mist aus der Lunge loszuwerden, den ich 24 Jahre da rein inhaliert habe. Die geteerte Straße wird wieder ein Waldweg! Ich bin frei und ich kann ATMEN. Und mit ein wenig Glück sterbe ich nicht, indem ich elendig erstickte!

Es ist erst einen Monat her aber wann immer ich jetzt einen rauchenden Menschen sehe, habe ich den Impuls ihn zu bekehren, ihm zu sagen wieviel besser es dem Körper schon nach so kurzer Zeit geht, wenn man dampft statt raucht. Es ist noch nicht lange her, dass ich selber geraucht habe, aber ich will es nicht mehr und weiß, ich schaffe es jetzt. Als nächstes muss ich meine Mutter bekehren, mein Vater hat letztes Jahr von sich aus aufgehört... Und für alle anderen Raucher da draußen hoffe ich, dass auch sie es versuchen und dass unsere Regierung nicht das kaputt macht, was so viele Leute retten kann, die es anders nicht schaffen!!!

Story von Ralf S. (147)

Hallo Mitleser,

ich bin Dampfer und erzähle meine Geschichte, warum ich anfing zu rauchen und wie ich später durch Dampfen Nichtraucher wurde oder 'nicht mehr rauche', oder was auch immer.

1973

Ich bin hörend auf die Welt gekommen. Durch eine Meningitis-Erkrankung bin ich im Alter von 3 Jahren restlos ertaubt.

Mit 5 Jahren haben meine Eltern einen „richtigen“ Kindergarten für mich gefunden – nämlich einen speziell für taube und schwerhörige Menschen.

Dieser Kindergarten liegt nicht um die Ecke oder in der selben Stadt meines Elternhauses, sondern 65 km weiter entfernt.

Das beste war, mich ins Internat schicken, daheim bin ich an Wochenenden oder in den Ferien. Sonntagabends bzw. Freitagmittags werde ich mit dem Bus hin- und zurück gebracht. Die Fahrt dauerte ca. 2 Std.; der Bus fährt nicht auf der Autobahn durch, sondern hält noch an ca. 15 „Sammelstellen“ an und holt bzw. bringt noch zw. 20-30 Kinder/Schüler/Jugendliche.

Als ich 11 oder 12 war, bekamen wir endlich eine Wertmarke, wo man mit dem Zug im Umkreis von 50 km ab Wohnort kostenlos fahren kann.

Der Zug fährt ca. 50 Minuten und genau deswegen fahre ich nicht mehr mit dem Bus!

Mit 12 allein...? Viele taube und schwerhörige Schüler/Jugendliche haben auch „ade“ zum Bus gebärdet und wir sind immer mit 3-15 Leuten zusammen am Sonntagabend hin und Freitagmittags zurück gefahren.

Mit dem Zug fahren nur die „Großen“ (zwischen 12 – 18 Jahren) und die kleinen weiterhin mit dem Bus.

Raucherabteil oder Nichtraucherabteil?

Ich ging nach rechts, also ins Nichtraucherabteil. Im Laufe der Zeit erfahre ich öfters, was alles im

Raucherabteil passiert bzw. angestellt wurde. Irgendwann saßen wir „Kleineren“ dann auch mit im Raucherabteil, um die „Erlebnisse“ nicht zu verpassen.

Eines Tages war ich als einziger der Kleine (14) und bin auch dort als einziger Nichtraucher...

„Bitte Zigarette geb“ gebärdete ich.. „ich rauch‘ kann!“ protzte ich dazu.

Gut, richtiger Raucher bin ich nicht geworden, erst ab 15 fängt es richtig an. Ich war irgendwie stolz und „groß“ und gehörte bald zu den „Bad Boys“. Mit 16 geht es nicht mehr ‚ohne‘.

Irgendwann komme ich auf die 20-30 Stück am Tag an.

Ich habe meine Frau (hörend, die schon gebärdensprachkompetent war) kennengelernt, sie ist nur Gelegenheitsraucherin und raucht 0-2 Zigaretten, nur am Abend. Ein paar Jahre später kam unser 1. Mädchen auf der Welt. Ein Jahr später kauften wir uns ein Haus. Einige Jahre wieder ein zweites Mädchen. Ich rauche einfach zu viel und ohne Unterbrechung zw. 20-30 Selbstgestopfte am Tag.

Irgendwann spürte ich das „Einknicken“ meiner Gesundheit.

Bekomme ich erstmal nur Schnupfen, weiß ich dann, in ein paar Tagen werde ich im Bett legen müssen, heißt: Halsweh, Husten, Gliederschmerzen und Fieber werden immer nachkommen.

Ich rauche bei Husten trotzdem. Natürlich weniger, so um 5 Stück am Tag. Es geht einfach nicht ‚ohne‘. Immer wieder.

Gut und vorbei, wieder gesund.

Im Jahr werde ich ca. 5-7 mal krank. „Ich habe jetzt Halsweh – alles klar, ich kann meinem Arbeitgeber schon mal im Voraus Bescheid sagen, dass ich mich übermorgen für eine oder zwei Wochen krankmelde“ kam mein Gedanke ... es geschieht tatsächlich auch so.

Mein „Lieblingsmedikament“ von meinem Hausarzt sind Antibiotika. Irgendwann fängt dann mein ab und zu „bellen“ an. Das morgendliche Abhusten kommt eines Tages dazu. Bald hört sich mein Husten nicht mehr normal an.

Die Zeit ist gekommen.

Meine Frau sagt dann immer wieder, dass ich damit einfach aufhören soll. Sie flüsterte meinen Kindern, dass der Papa stinkt und dass Rauchen nicht gesund ist.

Direkt nach dem Abendessen gehe ich wie immer raus zum Rauchen, dann kommt der Rest (Abräumen, Abwasch, etc.) Auf dem Weg nach draußen kommen meine Kinder schnell hinterher, überholen mich und blockieren im Flur meinen Weg nach draußen.

Luana (damals 5) sperrt den Weg mit ausgestreckten Armen und Beinen, Lisabeth (1) klammert sich an meinem Bein fest. Sie haben mich lieb und lächelnd angeguckt und gebärdeten mit so kleinen Händen „Bitte bleiben. Nicht raus.“. Ich lächelte mit und kämpfte spielerisch (kitzeln etc.) und habe den Weg frei bekommen.

Nach dem „Genuss“ kam ich zurück ins Haus. Die Kinder weinen. „Oh, was ist passiert“, fragte ich – „Sie haben es nicht geschafft, dich zum Bleiben zu überreden“, antwortete meine Frau enttäuscht.

Nach dem ‚Gute-Nacht-Küssen‘ ging ich in mein Arbeitszimmer und setzte mich hin. Tränen fließen.

„Wir haben das Haus vor kurzem gekauft, die Schulden müssen bis zur Rentneralter abbezahlt werden.“

„Meine Frau und meine Kinder lieben mich und wollen mich noch länger haben.“

Es muss einfach was unternommen werden!

Nikotinpflaster?

Ich wüsste nichts besseres... ich habe gerne geraucht und mir gar nicht einmal Gedanken gemacht, dass ich aufhören soll bzw. muss. Nikotinpflaster wäre für mich naheliegender, als das, was es so gibt.

Gut, dann das! Habe meiner Frau gesagt, wenn sie mal zur Apotheke muss, soll sie es mitbringen. Aber ich habe gehofft, dass sie es vergisst, ich war mir sicher, ich würde versagen.

Ein.. zwei Wochen noch kein Pflaster da. Entweder war sie noch nicht bei der Apo oder sie denkt, das ist zu blöd! „Wer will – und soll es gefälligst selbst holen, motiviert muss man schon sein oder man kann es eigentlich lassen“, lag meine Vermutung nahe.

Eine Woche später am Montagmorgen auf der Arbeit kam ein Kollege (Raucher) ins Raum, nahm eine „Zigarette“ aus seiner Hemdtasche, steckte ihn in den Mund, zog und pustete „Rauch“ aus, steckte es wieder in die Hemdtasche.

Ich habe richtig gelacht, das war ein ganz toller und lustiger Gag! Weil ich mich gewundert habe, dass seine Hemdtasche nicht brannte und qualmt, obwohl ich die rote „Glut“ gesehen habe, wollte ich dieses Ding mal ansehen. Er gab es mir... ah, aus Plastik.. Wie kommt Rauch raus, ohne Feuer und ohne zu brennen? Er ging dann zum anderen Kollegen... und war dann weg.

Daheim. „Dieses Plastikding... einfach damit „rauchen“ ohne zu stinken und Nikotin?“ fragte ich mich... Auf jeden Fall würde das besser „wirken“ als Nikotinpflaster!

Ab ins Internet! Ich war erstaunt, dass es schon so viele E-Zigaretten gibt, auch verschiedene Modelle! Jaa! Mit denen werde ich es versuchen! Da es verschiedene Modelle gibt und gar keine Ahnung habe, welches ich nehmen soll und welche gut oder schlecht ist, fand ich ein Z-Zigaretten-Forum bzw. Dampfer-Forum und meldete mich an.

4 Tage lang habe ich über die Modell-Typen und Liquids eingelesen, wurde beraten und habe Tipps bekommen.

Starterset mit 2 E-Ziggis, 5x 10ml Fläschchen verschiedene Tabakliquids mit der Nikotinstärke 18mg/ml (= Marlboro-Stärke) für 130 EUR bestellt.

Als das Paket schon am nächsten Tag ankam, habe ich es gleich direkt nach Feierabend ausprobiert. Ich war aber dann enttäuscht, weil ich erstens richtig husten musste und zweitens das überhaupt nicht nach Tabak schmeckt – alle 5 verschiedene Tabakliquids!

Das Husten hat sich geklärt: In den Liquids sind keine Hustenstiller drin. Nach einem Tag ist das Husten damit erledigt.

Und der undefinierbare Tabakgeschmack? Ja, es schmeckt nur nicht nach etwas Verbranntem. Es schmeckt so wie, wenn man eine volle Zigarettenschachtel öffnet und reinschnuppert.

Das Gute ist, dass ich den Druck auf der Brust/Lunge beim Inhalieren habe – wie ich es mit Marlboro kenne – und nicht „drucklos“ wie, wenn man im kalten Winter die kalte Luft „rauchend“ einatmet und sichtbar wieder ausatmet.

Wenigstens nützt das mir was! Ich versprach mir, nur noch zu dampfen, das Nikotin schrittweise zu reduzieren bis auf null und dann nix mehr.

Ich rauchte tatsächlich nicht mehr, bis ich ins Bett gehe. Am nächsten Morgen Dampfe und

Zigaretten eingepackt und ab zur Arbeit. Bis 17.30 Uhr habe ich nur gedampft, also über 24 Std. keine Zigaretten und habe einfach mal eine Zigarette angemacht. Maaann, das ist scheußlich und der Flash (= Druck auf der Brust/Lunge) ist genau dasselbe! Beim Dampfen kommt ein bisschen mehr Dampf raus, als Rauch aus der Zigarette. Nach 3 oder 4 Zügen habe ich den Glimmstängel wieder aus gemacht.

Alles klar, die Zigarette ist somit ersetzt!

Am nächsten Morgen ging ich zu einem anderen Kollegen, der auch stopft: „Bitte schön, das ist für dich, ich schenke es dir.“ und überreiche ihm meine restliche Zigarettenhülsen, restlicher Tabak in der Dose und den Stopfer. „Du rauchst also nicht mehr?“, fragte er erstaunt und bedankte sich. Anfangs dampfte ich viel, da ich kein „Sattgefühl“ bekam und es gibt keine „Zigarettenlänge“. Eine Woche später konnte ich in unserer Kantine (wir konnten noch lange nach NiSchG in der Kantine rauchen) den Zigarettenrauch nicht mehr vertragen. Es stinkt so!

Eines Abends habe ich meiner Frau für das Essen extra bedankt, weil das mal so gut geschmeckt hat und fragte, ob sie noch was neues rein getan hat, antwortete sie: „Nein, das ist wie immer das übliche.“

Dann wurde es mir klar: Mein Geruchs- und Geschmackssinn sind wieder aufgeblüht.

Dem Kollegen mit seinem „tollen und lustigen Gag“ – (hatte eine „Ciga-like“, mit dem er das Rauchen trotz Nikotin nicht einstellen konnte) habe ich zu verdanken – nur mit einer einzigen „Konsequenz“: Ich habe innerhalb 4 Wochen 10 Kg zugenommen!

Da meine Liquids bald zur Neige gehen, bestellte ich mal Fruchtliquids mit nur 12mg/ml (= Marlboro-Meduum-Stärke).

Manchmal ist das Dampfen nervig....

Akkus müssen aufgeladen werden, Tanks nachfüllen, Verdampferkopf zum Reinigen auseinandernehmen (oder ersetzen), Liquids immer mitschleppen, etc.

Es ist nicht wie: Zigarettenschachtel auf, entnehmen und....

Habe ich meine Ziggis vergessen oder verloren, gehe ich zum nächsten Automaten – und was ist mit der Dampfe? Immer den Bestand checken, Funktionalität prüfen...

Aber, wenn ich daran denke, dass ich kein Tabak mehr rauche, ist gleich alles vergessen!

Kirschliquid habe ich gedampft, Kaffeeliquid, Erdbeer... Nein, das geht bei mir nicht. Im Biergarten gesessen, Bier getrunken und Erdbeerliquid gedampft??

Die Süßkrams habe ich nicht mehr gekauft und die Restlichen verschenkt.

Ca. 1 Jahr später im Sommer...

Nach dem Abendessen wollten meine Kids unbedingt nochmal im Garten Wasserrutschen, im Becken planschen, obwohl es eigentlich Schluss ist. Gut, machen wir das noch kurz, danach noch in die Badewanne, und ab ins Bett. Puh! Setze mich in den Gartenstuhl und ziehe genüsslich an meine Dampfe.... Hmm... Ich dampfe erst jetzt – und nicht ganz direkt nach dem Essen?! Das habe ich nie erlebt! Oder ich war sooo abgelenkt worden?

Ab da habe ich versucht, mal auf mein Körper zu „hören“ bzw. fühlen, was er will – und nicht, wie ich es so all die Jahre gewöhnt bin, direkt nach dem Essen rauchen zu müssen.

Ich muss nicht mehr nach dem Aufstehen, nach dem Frühstück, Mittag- und Abendessen direkt eine

dampfen! Es geht auch erst in einer halbe Stunde, nach einer Std. sogar auch!
Mein Suchtdruck ist weg??!

Im Januar haben wir in Südafrika Urlaub gemacht, das erste Mal, wo wir im Winter Sommer hatten. Dort habe ich zu ersten mal gewagt, meine Dampfe im Haus zu lassen, wenn wir rausgehen bzw. einen Ausflug machen. Das wäre in einem neuen Land einfacher, als im alltäglichem Leben. Als ich nach 6 Std. wieder zurück bin, habe ich natürlich gleich die Dampfe gegriffen. Aber einen Suchtdruck habe ich nicht wirklich spüren können, habe mich nur gefreut, dass ich wieder dampfen konnte. Ist zu vergleichen, wie jemand, der sich gefreut hat, wieder Schokolade essen zu können, oder Kaffee...

Als Raucher? UNDENKBAR!!!

Auf der Arbeit ist schon mal vorgekommen, dass meine Liquids in der Dampfe am Vormittag leer gegangen ist und wollte nachfüllen. Nix in der Tasche! Zu Hause vergessen!! Ich bekam Panik und habe mich erstmal beruhigt. Halte durch! (Ich könnte ja Liquids im Offlineshop holen, aber die sind nicht meins und sind ausserdem viel zu teuer.) Ich habe, bis ich daheim bin, 7 Std. nichts gedampft und bin gar nicht hibbelig geworden.

Ich bin tatsächlich vom Suchtdruck befreit, bin nicht mehr Tabakabhängig!

Aber ich bin Dampfabhängig? Ich würde das mit ja und nein beantworten.

Ich trinke JEDEN Morgen Kaffee, auch einen am Vormittag und noch einen am Nachmittag, ja jeden Tag.

Ob ich Kaffeeabhängig bin, antworte ich auch mit ja und nein.

Die Geschichte ist nun zu Ende und wie sieht meine Gesundheit nach dem Rauchstopp bzw. nach über 5 Jahren Dampfen aus:

- Innerhalb von 5 Jahren nur 5x krankgeschrieben. Einmal wegen der Grippe, einmal wegen meinem Auge (Bindehautentzündung) und dreimal wegen meiner Kinder!
- Nie mehr Antibiotika!
- Einmal Fieber! (Grippe)
- Kein Husten mehr, kein bellender Husten!
- Kein morgendliches Abhusten und kein Auswurf mehr!
- Wenn Halsweh, dann nur Halsweh, ohne Husten!
- Wenn Schnupfen, dann nur das! (kein Gliederschmerzen, Halsweh, Fieber etc. dazu)
- Geruchs- und Geschmackssinn wie früher als Nichtraucher!
- Treppensteigen durchgehend bis zum 7. Stock ohne Atemnot!
- Kein Gestank, keine Asche, keine Krümel!
- Keine gelben Finger, keine gelben Zähne, keine gelben Wände!

Warum dampfe ich überhaupt noch und sogar mit Nikotin?

Nikotin brauche ich nur, um den inhalierenden Dampf in der Lunge/Bronchien spüren zu können. Mein Körper selbst braucht das wirklich nicht.

Dampfende Grüße von

Ralf S. alias radelife

Der Tod riecht nach grüner Apfel und Erdbeer-Sahne!!!! (150)

Ich möchte dieses Forum hier nutzen, um euch armen Teufeln die Wahrheit über das Dampfen mitzuteilen. Die intensive Inhalation von sogenannten „e-Liquids“, welches aus mehreren chemischen Substanzen besteht, führt schlussendlich zu einer massiven Reizung aller Atemwege. Lungen werden quasi erstickt von der schier unglaublichen Menge an Aerosol, welches die geschundene Lunge erschüttert wie ein wilder Tornado. Mitmenschen werden achtlos in Mitleidenschaft gezogen, wenn der gutriechende Dampf auf seinem Weg in die zarte Atmosphäre unwissende und harmlose Bürger zum Passivdampfen zwingt. Hohe Stromspannungen fließen durch die chinesischen Akkuträger und mache diese zu tickenden Brandbomben. Die schockierenden Videos stapeln sich schließlich im world wide web. Leider seid ihr alle nur Spielball von gigantischen Tabakkonzernen, denen eure Gesundheit genau so viel Wert ist wie Präsident Trump das Wohlergehen der Mexikaner. Befreit euch davon und versucht gesund zu leben. Esst Bio-Produkte und bewegt euch reichlich. Fahrt mit dem E-Auto in den Stadtpark und atmet die gesunde Luft, um eure Lungen zu entgiften.

.....so hätte ich es vielleicht geschrieben, wenn mich nur der Mainstream informieren würde. In Wirklichkeit ist meine Meinung, meine Ansicht und meine Erfahrung eine komplett andere. Meine Raucherkarriere fing mit 15 Jahren an. Teenager, Halbstarker und es gab nichts, was ich nicht konnte. Sogar das Rauchen war nur ein Schritt zum Erwachsenwerden und eine gute Methode, um den weiblichen Rängen zu zeigen: „Seht her, ich bin soweit!“. Aus Gruppenzwang wurde Gewohnheit. Aus Gewohnheit wurde Sucht und daraus ein 20 Jahre anhaltender Leidensweg. Dass Zigaretten nicht gut für mich waren, spürte ich am eigenen Leib. Schlechter werdende Kondition, Hustenanfälle, gelbe Finger und ein Allgemeinzustand, welcher genau so aussah wie der Haufen ausgedrückter Pyros in meinem immer vollem Aschenbecher vor mir. Es war nie schön, aber ich und mein Körper lernten, damit umzugehen. Ich brauchte die Zigarette und die Zigarette brauchte mich. Hört sich zwar blöd an, aber es war leider meine Realität. Eine wunderschöne Lüge wie ich finde, um das Rauchen für mich zu rechtfertigen.

Die Wende:

Im Jahre 2013 kam ich zum ersten Mal in Kontakt mit einer E-Zigarette. Auf Arbeit trafen wir uns alle zu festen Zeiten im ‚Käfig‘, wie wir unseren mit Gartenzaun abgesperrten Raucherbereich spöttisch nannten. Mein Arbeitskollege holte diesmal jedoch nicht seine rote Schachtel aus der Jacke. Erst dachte ich, er würde sich einen überlangen Kugelschreiber in den Mund stecken. Doch als er daran zog und auch die anderen Kollegen dies bemerkten, hatte er die komplette Aufmerksamkeit auf seiner Seite. Natürlich ging dieses ‚Ding‘ einmal komplett durch die Runde, bis es schließlich bei mir landete. Es schmeckte nach bekanntem Kaugummi-Geschmack aus Kindertagen. Nicht schlecht, aber kein Vergleich zur liebevoll gewonnenen Tabakzigarette. Es war ein Gag, eine nette technische Spielerei. Trotzdem bestellte ich mir eine. Ohne zu wissen, welches Potential dieses ‚Ding‘ hatte, landete sie nach lückenhaftem Gebrauch in der Schublade. Ganze 2 Jahre und unzählige Pyros später, kam mir an der Bushaltestelle dann ein bemerkenswert gut riechender

Dampf entgegen. Doch das ‚Ding‘, welches diesen produzierte, hatte nichts mehr mit dem Kugelschreiber ähnlichen ‚Ding‘ zu tun, was noch immer am gleichen Ort lag. Diese E-Zigarette faszinierte mich so sehr, dass eine gründliche Recherche im Internet erforderlich war. Als ich herausfand, dass wohl nicht jeder diese Art des „Rauchens“ in die Schublade verbannte und auch dort konsequent weiter entwickelt wurde, bin ich dieses Thema mit mehr Ernsthaftigkeit angegangen. Informiert, bestellt und.....jawollllll!!!! Jetzt merkte ich etwas. Ich hatte einen Flash wie beim Rauchen. Tabakgeschmack, dichten Dampf, einstellbare Werte und Akkus, die den ganzen Tag hielten. Ich war begeistert. Und zwar so sehr, dass ich die Tabakzigarette wegließ. Nicht, weil ich unbedingt aufhören wollte zu Rauchen. Nein, ich habe nur gemerkt, dass diese Art des „Rauchens“ ausreicht, um das Verlangen auf eine konventionelle Zigarette zu verdrängen.

Aus dem ‚Ding‘ wurde meine Dampfe. Ich schaffte es, die Kippe aus meinem Alltag zu verbannen und war stolz wie Oskar darauf. Schon nach relativ kurzer Zeit stellten sich bei mir die positiven Nebenwirkungen des Dampfens ein. Ich spielte morgens nicht mehr den Wachhund und „bellte“ die ganze Nachbarschaft zusammen. Ich konnte wieder Treppen steigen oder längere Spaziergänge machen, ohne Atempausen einzulegen. Gerüche, welche ich beim Rauchen nicht mehr wahrnahm, stiegen mir wieder in die Nase. Eine Tomate schmeckte wieder nach Tomate (leider auch die Schokolade, weswegen ich seit dem Umstieg ganze 6Kg zugenommen habe). Ein Umstieg auf die E-Zigarette hat meiner Meinung nach genau die gleichen Effekte, wie ein kompletter Rauchausstieg. Ich Dampfe nun schon seit 2 Jahren. Es ist für mich sogar ein kleines Hobby geworden. Liquids anmischen, neue Geschmackssorten ausprobieren und ab und zu einen neuen Verdampfen testen. All das macht mir unglaublich viel Spaß.

Schlusswort:

Mein Anfangstext habe ich ganz bewusst gewählt. Im Moment wird auf die E-Zigarette geschossen wie mit einem Maschinengewehr auf eine Fliege. Wenn man die politische Entwicklung beobachtet, dann merkt man an diesem Beispiel, wie unsinnig und verdreht das ganze System ist. Unwahrheiten, Propaganda, Hetze, Bestrafung und brutal ungerechte Mediensteuerung. David gegen Goliath ist noch sehr milde ausgedrückt. Hinter den E-Zigarettenherstellern verbergen sich keine Giganten wie P.Morris oder BATobacco. Keine Global Player, kein Pharmakonzern, welcher seine Nikotinersatzprodukte kaum noch verkauft. Erfolgsgeschichten werden in den Mainstream-Medien nicht veröffentlicht. Ich sehe brennende Akkuträger, furchtbare Fotos von entstellten Gesichtern und Ergebnisse von Studien, welche belegen, dass E-Zigaretten die Atemwege reizen und der Chemiecocktail tief inhaliert wird. Es verwundert mich nicht, dass meine Bekannten, Freunde und Verwandten, welche sich nicht mit diesem Thema auseinandergesetzt haben, eines jedoch zu 100% wissen: Nämlich dass dieses Teil ja viel schlimmer, als eine herkömmliche Zigarette ist. Kann man es ihnen verübeln? Nein, auf keinen Fall, denn daran sieht man wenigstens, dass die Medien noch wunderbar funktionieren.

Mit freundlichen Grüßen,
Alexander Teichgräber

Mittlerweile habe ich Einjähriges... (152)

Nachdem ich mittlerweile auf ein ganzes Jahr Rauchfreiheit zurückblicke – ein Jahr ist laut Literatur eine recht interessante Grenze – kann ich ein durchweg positives Fazit ziehen. Zu meiner Geschichte.

Ich habe mit 16 Jahren das Rauchen angefangen. Aus denselben Gründen, wie viele: Die Kumpels rauchten und die Raucher waren damals die cooleren Menschen. Gesundheitliche Probleme hatte ich Gott sei dank nie, ich habe das Glück einer relativ robusten Konstitution. Geraucht habe ich immer gerne. Dreißig Jahre, eine Schachtel am Tag, manchmal auch mehr. Erst in den letzten Jahren waren Einschränkungen zu spüren: Ich singe – zumindest soweit, dass ich damit ein bisschen Geld nebenher verdiene. Und mein Kehlkopf hat irgendwann mitgeteilt, dass er noch besser funktionieren würde, wenn ich das mit der Raucherei sein lassen könnte. Es war jetzt keine Verschlechterung, aber ich habe gespürt, dass es noch besser und weniger anstrengend sein würde, wenn ich nicht ständig eine Teerschicht über meine Stimmbänder legen würde.

Letztes Jahr hat ein Mitglied aus meiner Musikgruppe mit dem Dampfen angefangen. Er war ein starker Raucher, ungefähr das Doppelte meiner Dosis. Bei ihm waren es die Kosten, die ihn irgendwann zum Umdenken bewogen hatten. Und da ich schon vorher das eine oder andere Mal vom Dampfen gehört hatte, und ohnehin aufhören wollte, bin ich am nächsten Tag in ein „E-Zigaretten“-Geschäft und habe mich beraten lassen. Denn wenn der das schafft...

Raus kam ich mit einer Melo2, einem eleaf iStick und vier Flaschen Liquid. Das Gerät wurde mir im Geschäft schon gefüllt, ich wurde eingewiesen und – dampfe seitdem nur noch. Obwohl ich eine halbvolle Schachtel Zigaretten dabei hatte, habe ich seitdem keinen Glimmstängel mehr angerührt. Geholfen hat mir dabei der Gedanke: Nikotin ist es, was Du brauchst. Nikotin kriegst Du. Mehr brauchst Du nicht.

Nach und nach holte ich mir mehr Wissen. Zuerst im Geschäft; bei jedem Liquidkauf stellte ich meine Fragen, die immer zufriedenstellend beantwortet wurde, später auch im Netz. Anfangs waren viele der angebotenen Informationen viel zu verwirrend, ich konnte sie nicht richtig einordnen. Ich kapierte aber schnell, dass die Freude am Dampfen sehr viel auf guten Erfahrungen beruht. Also musste ich mehr kennen lernen. Da das eine Geschäft zu limitiert war, bin ich ins nächste und habe mir dort einen Aspire Nautilus zugelegt, den ich heute noch regelmäßig dampfe. Damit – und mit den neuen Liquid in diesem Laden – war ich ein halbes Jahr hochzufrieden.

Irgendwann – ich wollte immer noch mehr wissen – habe ich mir dann einen Shop gesucht, der auf Google ausdrücklich für fortgeschrittene Dampfer angepriesen wurde. Dort sagte man mir: Wenn du weitere Erfahrungen sammeln willst und mehr experimentieren willst, kommst Du ums Selbstwickeln nicht herum. Nach einem Zug an der Dampf des Verkäufers war ich überzeugt: Trotz des wunderbaren Geschmacks meines Nautilus war ein deutlicher Unterschied nach oben zu erkennen. Also los.

Meine Selbstwickelkarriere startete mit einem Tilemahos Armed. Auch diesen benutze ich immer noch regelmäßig. Allerdings hatte ich erst einmal größere Probleme mit dem Wickeln bzw. mit dem

Beschicken des Verdampfers und suchte, wie ich es immer mache, wenn ich nicht weiter weiß, im Netz nach Lösungen. In einem entsprechenden Thread in der „Dampferzuflucht“ fand ich auch schnell meine Lösung. Seitdem wickle ich fast nur noch selbst und nutze eigentlich nur noch den Nautilus als Fertigcoilverdampfer.

Nachdem ich in der „Dampferzuflucht“ sofort die Lösung für mein Problem fand, habe ich mich dort ein wenig festgelesen, irgendwann auch angemeldet und fand neben vielen netten Menschen, Geschichten, Problemen und Lösungen auch viele Anregungen für Wicklungen, Watte und Verdampfer, so dass mittlerweile zu meinem Tilemahos Armed noch ein Flashi, ein SQuape E, zwei Tröpfler und ein BT hinzukamen. Und inzwischen wickle ich nicht nur, ich drehe meine Drähte auch selbst und versuche die Informationen, die ich vor Monaten noch so verwirrend fand, nach und nach umzusetzen. Ein schönes Hobby.

Übrigens: Da ich erst 2016 mit dem Dampfen angefangen habe, hat mich die TPD 2 voll erwischt. Ich hatte das Glück, noch rechtzeitig reagieren zu können und habe mich mit einigen Litern Nikotinbasis zum Selbstmischen eingedeckt. Das ist Neuumsteigern leider nicht mehr gegeben. Allerdings ist das auch der einzige Unterschied, den ich bemerke. Liquid und Nikotinshots in ausreichender Nikotinstärke sind nach wie vor vorhanden, kosten nicht spürbar mehr als in der Vor-TPD-Zeit und in der Regel braucht man nach einigen Monaten ohnehin nicht mehr so viel Nikotin.

Das geht quasi automatisch: Immer wenn ich im letzten Jahr bemerkte, dass ich beim Dampfen leichtes Kopfweg bekam, reduzierte ich das Nikotin. Auf diese Weise bin ich mittlerweile auf maximal 6mg/ml in der Normaldampfe und habe inzwischen keine Bedenken mehr, dass mir die Dampferlei irgendwann wegereguliert wird. Wenn ich mal Schmach habe, dampfe ich mit Nikotin. Wenn nicht, vergnüge ich mich mit meinem Tröpfler und den schönen, dicken, warmen Wolken. Ohne Nikotin.

Fazit: Ich habe immer gerne geraucht und habe Gott sei Dank dabei auch keinen ernsthaften Schaden genommen. Aber ich dampfe noch viel lieber, das macht mir viel mehr Spaß.

Chris

Meine Geschichte (153)

Ich bin nun 57 Jahre alt und habe 42 Jahre lang geraucht. Auf meine Raucherkarriere und die Versuche, davon loszukommen, will ich gar nicht näher eingehen. Das kennt jeder Raucher.

Nur fand ich es beschämend, als Akademiker und rational denkender Mensch nicht in der Lage zu sein, die Sucht zu besiegen. Die Kollegen, Freunde, Bekannte, die es geschafft hatten, habe ich immer bewundert und mich selber dabei ziemlich lausig gefühlt.

In den letzten Jahren wurden die Auswirkungen des jahrzehntelangen Tabakkonsums immer deutlicher spürbar. Da habe ich mir nichts vorgemacht und mir nichts selber schöngeredet. Zuletzt lief es deutlich auf ein beginnendes COPD hinaus. Abends konnte ich nicht mehr einschlafen, weil

die Bronchien laut rasselten und die Luft selbst beim ruhigen liegen knapp wurde. Früher als Rettungsschwimmer konnte ich für 2:30 Minuten die Luft anhalten und tauchen. Daraus waren nun 20 Sekunden geworden. Mit unterschiedlicher Verteilung gab es immer wieder Schmerzen im Brustraum. Eigentlich hatte ich abgeschlossen und war mir klar, dass ich die nächsten 10 Jahre wohl nicht mehr überleben würde. Trotzdem konnte ich nicht aufhören zu rauchen ... Das ist sehr deprimierend. Nur eine „Leistung“ haben meine Frau und ich vollbracht: Seit 13 Jahren rauchen wir nur noch draußen, nicht mehr im Haus, egal bei welchen Wetterbedingungen.

Vor einem guten Jahr hatte ich schon einmal in einem Supermarkt eine E-Zigarette mitgenommen – Vype, von BAT, glaube ich. Die Intention war nicht, mit dem Rauchen aufzuhören, sondern es bei einem anstehenden Krankenhausaufenthalt etwas leichter zu haben. Befriedigend war das leistungsschwache Ding mit den Tankpatronen nicht. Deshalb war es gleich in einer Schublade verschwunden, als ich wieder zuhause war. Das Thema hatte sich erledigt.

Was mich genau getrieben hat, als ich vor 2 Monaten einen Tabakladen mit E-Zigarettenangebot betreten habe, weiß ich nicht. Dort habe ich um Beratung gebeten und bin mit einem IStick Piko Mega und einem Melo 3 wieder herausgekommen. Im Nachhinein war die Beratung schlecht. Man hatte mich nicht nach meinen Rauchgewohnheiten gefragt und mir nicht die Eigenschaften verschiedener Geräte erklärt. Dieses Set von Eleaf passte nur etwa in meine Preisvorstellungen.

Mit dem „Subohm-Dampfer“ war ich nicht richtig zufrieden. Es war mir zu viel Dampf und 12 mg Nikotin passen auch nicht dazu. Außerdem war der Melo nicht wirklich dicht zu bekommen – Ich durfte ihn nicht auf die Seite legen. Die mitgelieferten Ersatzdichtungen brachten keine Abhilfe. Wahrscheinlich war die Kopfplatte nicht richtig plan.

Aber ich war inzwischen „angefixt“ vom Dampfen. Ganz unbewusst habe ich nur noch morgens und abends eine Pyro geraucht. Meine Reklamation wegen des undichten Melos wollte der Händler nicht annehmen. Ich hatte keine Lust auf eine Auseinandersetzung, habe nur eine sachliche Schilderung auf seiner Homepage hinterlassen... Ein paar Straßen weiter hatte ich einen „richtigen“ Dampfershop gefunden und bin dann dort hingegangen. Nach eingehender „Anamnese“ hat der Inhaber mir einen neuen Melo 2 mit einem normalohmigen Coil und einem engeren Driptip ausgestattet, die Airflow fast geschlossen und 13 Watt eingestellt: „probier jetzt mal“ ... Das passte.

Inzwischen ist noch eine EVOD von Kanger für unterwegs und ein Nautilus dazu gekommen. Nun dampfe ich seit 8 Wochen. Die letzten 2 Zigaretten pro Tag sind nach kurzer Zeit ganz von allein weggeblieben. Nach 3 Wochen machten sich erste Verbesserungen hinsichtlich der Gesundheit bemerkbar. Die Stiche im Brustraum und die Atemnot sind verschwunden. Es gibt kaum noch Husten. Vor ein paar Tagen habe ich es probiert -> ich kann schon wieder deutlich über 1 Minute die Luft anhalten und die Treppen werden kürzer und flacher.... und das alles nach 8 Wochen ... irre. Die Lebensfreude und der Optimismus kommen wieder.

Es verschwinden sogar Beschwerden, die ich aufs Alter geschoben und nicht mit dem Tabak in Verbindung gebracht hatte.

Inzwischen habe ich viel gelesen zu diesem Thema. Der Irrsinn der Politik mit der TPD2 dürfte nicht nur von der Lobbyarbeit der Pharma- und Tabakindustrie herrühren. Es heißt, dass Raucher 7

– 10 Jahre früher sterben, als Nichtraucher. Stellen wir uns einmal vor, dass 20 Mio Raucher in Deutschland die normale statistische Lebenserwartung erreichen und sich nicht mit 65 Jahren von der Versorgung abmelden.... Dann wäre man gezwungen, die Rentenversicherung neu aufzustellen.

Noch mehr als die Politiker ärgern mich die Journalisten: Fast die gesamten Medien plärren ungeprüft die kolportierten Unwahrheiten nach und sorgen damit erst für eine verzerrte Meinungsbildung. Damit entfällt eine wichtige Säule unserer Demokratie bei diesem Thema!

Also können wir nur auf uns selber bauen und müssen aktiv bleiben. Meine beiden Schwestern und 3 Kollegen habe ich schon zum Dampfen gebracht. Nur bei meiner Frau ist es mir leider noch nicht gelungen – aber ich arbeite daran.

Heiko M.

Meine Geschichte (154)

Hallo zusammen, nun möchte ich Euch meine Geschichte erzählen.

Ich bin 42 Jahre jung, meine erste Zigarette habe ich mit 12 von meinem Onkel bekommen. Mit 13 habe ich dann richtig geraucht. War ja „cool“ damals. Nun kam ich bis zum 4.8. auf eine Zigarettenmenge von 30 bis 35 Stück pro Tag. An die E-Zigarette dachte ich schon länger. Am 4.8.17 kaufte ich dann ein All in One Gerät und Liquids in 12 oder 16 mg Stärke (zurück zu führen auf die tägliche Zigaretten-Menge). Den Aschenbecher aus dem Auto verbannt, Auto gereinigt, denn das war meine erste Dampfer-Zone. Auf der Arbeit mit Kollegen nur noch jede 2. Kippe geraucht. Mein Konsum von Zigaretten sank auf höchstens 10 pro Tag. Die 16mg Nikotin musste ich am 8.8. verbannen. Ich dampfte 12mg und kaufte mir schon 6mg. Dann am 28.8. googelte ich mir einen Dampfershop in der Nähe, fuhr hin und ließ mich beraten, probierte ein paar Liquids und ging mit einem fortgeschrittenen Gerät heim.

Von da an sagte ich jeder Zigarette adios. Das Einsteiger Gerät habe ich für Notfälle mit 12 mg Nikotin gefüllt, kommt aber kaum zum Einsatz. Im Allday-Gerät dampfe ich 3 bis 0 mg Nikotin. Es klappt und schmeckt. Nun haben wir den 17.10. Ich habe durch den Umstieg schon über 300 Euro gespart. Klar nehme ich noch minimale Mengen an Nikotin zu mir, aber keinen Teer oder sonstige Gifte. Ich habe auch kein Gramm zugenommen, wie viele behaupten, wenn man das rauchen dran gibt.

Ich werde weiter berichten.

Andreas Roe.

Kontakt zum Dampfen bekam ich über Kollegen. Im vergangenen Jahr hatte ein Kollege den Umstieg von jetzt auf gleich geschafft, vorher hatte er gut 3 Schachteln Kippen täglich geraucht. Interessiert habe ich seine damalige Ego Aio ausprobiert und mir die Seele aus dem Leib gehustet!

Das war wirklich widerlich – heute weiß ich warum, er hatte ein richtig ekelhaftes Tabakaroma und selbst zusammen gewürfelte Base – und so war das Interesse wieder verschwunden.

Nun kam es im Laufe des Jahres zu immer mehr Umsteigern, wobei mich deren Aromenvorlieben durchaus die Nase rümpfen ließen: Sahnetorte, Energydrink, einer hatte gar Gewürzgurke.... Oje oje.

Trotzdem haben mich die Geräte doch recht stark gereizt und so kaufte ich mir einfach spontan in einem stumpfen Tabakladen eine Ego Aio und ein Vanille Aroma.

Stumpf ist der Laden von der Beratung her, die gab es nämlich nicht. Meine Frage nach einem guten Umsteigergerät wurde so beantwortet:

„Schauen Sie daheim mal bei YouTube vorbei, da gibt es einen Mann, der macht so kleine Videos.“

... ..

Okay, da gehen wir jetzt nicht mehr weiter darauf ein, lohnt sich nicht.

Egal, stolzer Besitzer des ersten Dampfapparates versuchte ich daheim in aller Ruhe mein Glück – ein paar Tipps zur Inbetriebnahme hatte ich bei Kollegen aufgeschnappt.

Ohne Komplikationen oder schwerwiegenden Fragen hatte ich dann mein erstes Dampferlebnis – ein sehr positives!

Kein Husten, gefühlt weicher Dampf und recht leckeren Geschmack, sehr genial! Und das Beste: Man stinkt nicht mehr und kann auch im Haus dampfen ohne das es stört!

Dual User war ich keine ganze Woche, Kippen schmeckten einfach nicht mehr und somit war (bin) ich Nichtraucher.

Die Augen meiner Kollegen waren riesig, als sie mich das erste Mal mit der kleinen Flöte sahen, keiner hätte jemals gedacht das ich umsteige ^^

Allzu lange dampfe ich aber noch nicht, ich würde sagen ein gutes halbes Jahr.

Die Ego Aio reichte mir aber nach einigen wenigen Wochen nicht mehr wirklich und ich wollte einen Akkuträger samt Verdampfer.

Ich hätte nämlich die Ego Aio fast in die Ecke gepfeffert, weil ständig die Coils defekt waren. 5 Coils in 3 Tagen waren keine Seltenheit!

Ein findiger Dampfer hat in einem Forum auf ein Problem hingewiesen, und zwar drückt die Coil teils zu stark auf den Pluspol und dadurch wird ein

O-Ring zu sehr gepresst und die beiden kleinen Liquidöffnungen teils verschlossen. Folge: Dry Burn.

Einfach den Schraubverschluss minimal wieder öffnen und man hat Ruhe – das hat tatsächlich geklappt und ich war wieder happy.

Ich kaufte mir dann eine Smok Alien im Kit mit dem Baby Beast und bin noch immer recht zufrieden mit der Kombi.

Wobei man fairerweise sagen muss, dass meine Box ohne Probleme läuft und auch alle anderen, zuhauf beschriebenen Defekte bei meiner nicht auftauchen – und ich hoffe das bleibt auch so ^^

Auch interessant finde ich, dass ich anfangs immer gesagt habe: Nein, ich will keine Dampfmaschine werden, um Gottes willen!

Inzwischen bin ich eine überzeugte Dampfmaschine und es macht mir einen heiden Spaß, Wolken

zu werfen! ^^

Jetzt, Anfang November, möchte ich mir aber tatsächlich noch eine gemütliche Backendampfe zulegen, man hat ja im anstehenden Winter nicht immer die Fenster offen und der Hund schaut immer böse, sobald die Rauchmelder ans Werk gehen... ^^

Es ist wie bei jedem Hobby – Vorlieben sind auch bei der gleichen Thematik zum Glück alle verschieden und das ist auch gut so!

Der „Haben-Will-Virus“ ist bei mir jedoch weiterhin voll im Gange – damit ich Ersatz für die Alien Box habe (falls doch mal was sein sollte) habe ich mir jetzt den Vaporesso Revenger X (Kit Version) in den Warenkorb gelegt und werde alsbald bestellen.

Liquids mische ich seit ein paar Monaten auch selbst, 70VG/30PG Base mit 6mg Nikotin. Hier werde ich in naher Zukunft aber auf 3mg reduzieren. Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden, ich für meinen Teil mag es lieber fruchtig mit leichter Süße, auf einen eisigen Rachen kann ich gerne verzichten, das mag er nicht so gerne leiden. Auch „kuchiges“ Aroma ist nicht so mein Fall, wobei es definitiv leckere

Liquids in diesem Bereich gibt. Allerdings für mich nichts für den Tankverdampfer, deswegen werde ich mir in naher Zukunft einen feinen Tröpfler besorgen und dann auch in die Welt des selber Wickelns eintauchen – wird bestimmt spannend!

TPD2. Hm. Da ich erst in diesem Jahr Dampfer geworden bin, war die TPD2 bereits in Kraft getreten und ich kenne die Situation vorher leider nicht. Aber gerade das rechtliche und politische Thema rund ums Dampfen finde ich persönlich sehr interessant. Auch welche Auswirkungen die TPD2 hat. Der Einzelne wird da nicht viel ausrichten können, deswegen finde ich es grandios, dass die Dampferszene immer mehr Anhänger findet und man bald eine so große Gemeinschaft ist, die nicht einfach so weiter in den Erdboden reguliert werden kann. Es bleibt spannend!

Naja, bevor ich hier zu ausschweifend werde – es gibt noch sehr viel für mich zu entdecken und auszuprobieren und darauf freue ich mich!

Dann komme ich noch zu einer kleinen Geschichte am Rande:

Meine Eltern rauchten fast 50 Jahre, mein Vater gut 2 Schachteln am Tag, meine Mutter ungefähr eine. Als ich sie mit der Dampfe in der Hand besuchte waren sie beide zwar interessiert, hielten das aber für einen neumodischen Quatsch. Wahrscheinlich durch meine Mutter ein wenig angetrieben, kauften sich beide Tags drauf je eine Ego Aio und ein bisschen Liquid. Ich konnte es kaum glauben, aber beide sind seit diesem Tage von den Zigaretten weg, komplett!

Sicherlich kann man 50 Jahre des Rauchens nicht ungeschehen machen, jedoch sind die körperlichen Auswirkungen unglaublich positiv!

Die Medikation gegen Bluthochdruck meines Vaters wurde halbiert, er fährt wieder längere Fahrradtouren und geht liebend gerne mit den Hunden große Runden – daran war lange nicht zu denken! Wie gesagt, die ganze Raucherzeit kann man nicht mehr ungeschehen machen, aber wenn ich sehe, wie sehr sich die Lebensqualität meiner Eltern verbessert hat – einfach der Knaller!

Inzwischen dampfen beide mit einem Cuboid Mini (Kit) und – auch hier bin ich positiv erstaunt – schauen liebäugelnd nach einem Zweit- und / oder Drittgerät. Es geschehen noch Zeiten und Wunder!

So, nun reicht es aber wirklich für's Erste! In dem Sinne, schönen Tag euch – ich werde dann mal abdampfen...

Sascha S.

Warum? (156)

Warum ich mich hier „oute“? Nach allen Informationen, die ich mittlerweile über das Dampfen gesammelt habe und den Erfahrungen, die ich selbst gemacht habe, sollte Rauchern grundsätzlich empfohlen werden, umzusteigen. Lobbyisten von Pharma- und Tabak-Industrie haben leider bessere Möglichkeiten, Meinungs“bildung“ zu beeinflussen. Trotzdem hier „just my two pence“:

Nach 25 Jahren „Selbstdrehen“ und weiteren 25 Jahren Pfeife ist es mir „einfach passiert“ – mir das Rauchen abgewöhnen zu wollen stand eigentlich schon lange nicht mehr auf meiner Agenda.

Warum ich jetzt trotzdem Nichtraucher bin? Der Online-Tabak-Händler, bei dem ich meinen Tabak (1kg alle 8 Wochen) bestellte, hatte plötzlich die Kategorie „E-Zigaretten“ auf seiner Internetseite. Dass Paypal 50€ mehr für die Lieferung abbuchen würde, war kein Problem, das meine Neugier (technisch grundsätzlich interessiert) unterdrücken konnte. Also spaßeshalber ein „Einsteiger-Set“ und Liquids bestellt.

Mein Tabak schmeckte mir gut, auch in meinem Rauchzimmer roch es meistens recht gut (zumindest im Vergleich zu den grundsätzlich stinkenden Zigaretten). Aber eines der beiden Liquids, die ich bestellt hatte, schmeckte und roch auch gut – nach Meinung der Angetrauten sogar um Klassen angenehmer. Die Internet-Recherche zum Dampfen In den folgenden Tagen war zeitraubend, aber erkenntnisreich. Der anfängliche Hustenreiz war – wie dort prognostiziert – schnell verschwunden, die kritischen Stimmen zum Dampfen erheblich weniger überzeugend als diejenigen, die sich mit dem Thema anscheinend wirklich befasst hatten. Es folgten ein paar Tage mit wenigen Pfeifen (na klar, morgens zum Kaffee musste sie sein ...).

Dann auf zu einem kleinen Segeltörn. Im Gepäck Dampfkram (Gerät, Liquid, Powerbank, 12V-Ladekabel ...) und Pfeifenkram (Pfeifen, Tabak, Filter, Putzer, Feuer ...) – ganz schön viel Zeugs. Allerdings hatte ich die große Dose mit Tabak vergessen, nur ein fast leeres Tütchen mitgenommen. Die kurz aufsteigende Panik war allerdings unnötig.

Wieder zu Hause, verschwand aller Rauchkram in einem Karton. Da ruht er unangetastet seit mehr als einem halben Jahr. Und der Gefahr, immer größere Dampfwolken mit immer mehr Geräten produzieren zu wollen, bin ich bisher auch entgangen. Heutige „Einsteiger-Sets“ eignen sich m.M.

durchaus, der Tabakverbrennung genussvoll zu entkommen, körperlich fitter zu werden und dabei viel Geld zu sparen (wenn man sich seine Liquids selbst mischt).

Uwe

Ooops, ich hab ja aufgehört! (157)

Jeder Raucher kennt diesen Teufelskreis. Man weiß, das Rauchen schädlich ist und eigentlich möchte man lieber heute als morgen damit aufhören. Doch man tut es nicht, stattdessen ärgert man sich über jeden Heiermann der wortlos im Zigarettensautomat verschwindet. Die Vernunft sagt hör auf damit viel Geld auszugeben um dich letztendlich damit ins Grab zu bringen. Doch die Sucht war auch bei mir stärker, alle Versuche das Rauchen einzustellen scheiterten kläglich.

Im November 2011 erfolgte der erste Kontakt mit diesem neuen Gerät welches mein Raucherdasein plötzlich und unerwartet ein Ende setzte. Ein Arbeitskollege lief damals mit so einem komischen Utensil herum, kaum größer als ein Kugelschreiber. Immer wenn er das Gerät zum Mund führte, leuchtete ein kleines, geheimnisvolles, blaues Licht auf und besagter Kollege blies kleine Wölkchen in die Luft. Das hat mich neugierig gemacht und so folgte eine etwa einstündige Einführung in die Welt des Dampfens. Mehr noch, ich durfte sogar sein Ersatzgerät ausgiebig testen.

Mit jedem Zug an diesem neuen Dampfgerät wurde mein Grinsen größer. Wie cool ist das denn, den ganzen Tag gedampft und keine Zigarette geraucht. Ja wirklich, an diesem Tag habe ich mit dem Rauchen aufgehört. Es gab keine berühmte letzte Zigarette, ich weiß noch nicht einmal wo und wann ich die Letzte geraucht habe. Die Schachtel Marlboro landete im WZ-Schrank, wo sie vier Jahre lang als „Rückfallebene“ ihr Dasein fristete. Irgendwann hab ich sie dann in den Müll geworfen.

Es hat sich seitdem vieles verändert. Die morgentlichen Hustensanfänge sind verschwunden, die Wohnung erstrahlt in Alpinaweiß und nicht Nikotingelb. Den Geruch „kalter Aschenbecher am Morgen“ gibt es nicht mehr und auch im Auto überwiegt die frische Luft.

Ich habe mich umfassend mit dem Thema Dampfen beschäftigt, mich in einem Dampferforum angemeldet und viele Informationen gesammelt.

Ich war zu Anfang der festen Überzeugung, dieses neuartige Gerät wird weltweit einen Siegeszug antreten und viele Raucher aus ihrer Suchterkrankung helfen. Die Zahl der Lungenkrebstoten wird signifikant sinken und die E-Dampfe als Heilsbringer gefeiert werden. Nun, da war ich wohl ein wenig naiv – es geschah genau das Gegenteil. Die E-Dampfe wurde wie die sprichwörtliche Sau durchs Dorf getrieben, dubiose Studien tauchten auf, Mediziner warnten und ach ja, die lieben, armen Kinder durften auch nicht fehlen. Offensichtlich hatte die Pharma- und Tabakindustrie mit der E-Dampfe eine große Gefahr für ihre Umsätze erkannt und zum Angriff geblasen. Und da sich unsere Damen und Herren Volkserzieher sehr gerne den Bauch von Lobbyisten pinseln lassen entstand eine Regulierung, die nicht dem Wohl der Bürger dient, sondern die Pfründe der Wirtschaft sichert.

Es hat sich in den letzten Jahren vieles geändert, heute gibt es eine sehr große Auswahl an Dampfgeräten, Neueinsteiger stehen bessere Geräte zur Verfügung als jene mit welchen ich damals den Rauchstopp schaffte. Ja, das Dampfen ist teurer geworden und viele unsinnige Regularien machen Dampfern und Händler das Leben unnötig schwerer, trotzdem ist der Umstieg auf Dampfen weiterhin problemlos möglich. Ich kann nur jedem Raucher empfehlen einen Dampfversuch zu starten. Glauben sie nicht allen Unsinn, der in den Medien verbreitet wird, machen sie sich selbst ein Bild. Viele wichtige Informationen finden sie u.a. auch auf dieser Seite. Mittlerweile findet sich in nahezu jeder größeren Stadt ein Dampfershop, lassen sie sich beraten und legen sie los.

Mit dampfendem Gruß

Dirk W.

Wie ich zum Dampfen kam und wie ich mit dem Rauchen aufhörte (158)

Dampfer bin ich seit August 2017. Meine letzte Zigarette habe ich wenige Tage nach meinem Einstieg in die Dampferwelt geraucht. Zu meiner Person: Ich bin 34 Jahre alt und habe vor dem Dampfen 15-30 Zigaretten am Tag geraucht. Angefangen zu rauchen habe ich etwa mit 17 Jahren. Eigentlich wollte ich nie wirklich mit dem Rauchen aufhören. Zumindest konnte ich es mir nicht wirklich vorstellen. Zu sehr war das Rauchen Teil meines Lebens geworden. Auf das morgendliche Ritual, nach dem Essen, zu stressigen Situationen, in gemütlicher Runde oder einfach nur zum Entspannen wollte ich nie wirklich verzichten. Ich genoss die Ruhe, die ich hatte, wenn ich allein rauchte. Seinen Gedanken freien Lauf lassen. Auch wenn es für den einen oder anderen völlig bescheuert klingt, aber für mich hatte das Rauchen schon teilweise meditativen Charakter. Somit bereitete mir allein schon der Gedanke ans Aufhören Unbehagen. Jedoch war mir klar, dass Rauchen ernsthafte gesundheitliche Gefahren birgt. Also beschäftigte ich mich mit dem Thema. Ich las einige Bücher zum Rauchstopp und bewunderte Leute, die mit eigenem Willen, Hypnose oder Seminaren vollkommen abstinent wurden. Meine eigenen halbherzigen Versuche mit dem Rauchen aufzuhören sind jedoch spätestens 24 Stunden später kläglich gescheitert. Auch Versuche meinen Zigarettenkonsum auf max. 5 oder gar 10 Glimmstängel pro Tag zu reduzieren, waren nur wenige Tage von Erfolg gekrönt.

Im November 2016 hatte ich meinen ersten Kontakt zu einer E-Zigarette. Ich bestellte mir beim „Amazonas“ eine Thorvap 60 W. Leider machte ich den Fehler, dass ich nicht noch nikotinhaltige Liquids dazu bestellte. Ich fand die E-Zigarette geschmacklich ganz gut und auch dass das Dampfen eine mögliche Ersatzhandlung darstellte, fand ich interessant. Aber ohne das Nikotin erfuhr ich nicht die gleiche Befriedigung wie mit der herkömmlichen Zigarette. Somit landete meine erste

Dampfe zunächst in der Ecke und verstaubte. Eine recht oberflächliche Internet-Recherche zu Thema einerseits und negative Berichterstattungen von Massenmedien zur E-Zigarette andererseits sorgten dann dafür, dass ich mich nicht mehr mit dem Thema beschäftigte.

Im Juli 2017, also über ein halbes Jahr später, wurde ich auf die Iqos-Zigarette durch Plakat-Werbung aufmerksam. Ich wollte sie mir eigentlich in einem Tabak-Laden besorgen, der jedoch auch Dampfer-Utensilien verkauft. Dort wurde ich von einer netten Verkäuferin beraten, die mich sowohl das Iqos-System als auch verschiedene Liquids probieren ließ. Sie erklärte mir auch, dass zum Umstieg sehr wohl Nikotin notwendig sei und bei der E-Zigarette durchaus weniger Schadstoffe entstünden. Den Laden verließ ich dann nicht mit einer Iqos, sondern mit 3 Fläschchen 12er Liquid in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Zuhause kramte ich dann meine Thorvap heraus und setzte diese dann mit den neuen Liquids in Betrieb. Die nächsten Tage war ich Dual-User, rauchte und dampfte also gleichzeitig. Es kamen einige Liquids hinzu. Vor allem zu Hause ersetzte ich einige Zigaretten durchs Dampfen. Auf die ersten Züge meiner Dampfe musste ich oft husten, somit rauchte oder dampfte ich je nach Lust und Laune. Auch unterwegs hatte ich sowohl Zigaretten als auch meine Dampfe dabei. Zum einen gab mir das eine gewisse Sicherheit, falls ich doch Lust zu rauchen verspürte. Zum anderen war mir das Dampfen in der Öffentlichkeit etwas unangenehm.

Dann folgte im August 2017 ein zweiwöchiger Urlaub, in dem ich stressfrei und ohne Zwang in wenigen Tagen meinen Zigarettenkonsum völlig einstellte. Eigentlich hatte ich mir lediglich vorgenommen meinen Konsum auf max. 5 Zigaretten pro Tag zu reduzieren und die restliche Zeit mit Dampfen zu überbrücken. Schon am ersten Tag meines Urlaubs gelang mir das auch. Die folgenden Tage hielt ich mein Vorhaben auch ein, bemerkte jedoch, dass auch unter fünf Zigaretten am Tag mir keine allzu großen Schwierigkeiten bereiteten, wenn ich genug und vor der Zigarette so viel dampfte, dass mir die Lust auf die Zigarette verging. Und am Ende der ersten Urlaubswoche rauchte ich dann meine bis dato letzte Zigarette. Ich habe aus dieser Zeit sogar noch einige eingeschweißte Zigarettenpäckchen, die hoffentlich auch für immer eingeschweißt bleiben werden. Ebenfalls zu dieser Zeit begann ich mich in das Thema ausführlicher einzulesen, stöberte intensiv in Foren, Blogs und Studien und schaute mir viele Youtube-Videos zum Thema an.

Ich denke, dass ich eine gewisse Zeit des dualen Usus einfach benötigt hatte, weil einem eine Zigarette schon nach wenigen Zügen eine gewisse Befriedigung beschert. Beim Dampfen dauert es länger. Ich gehe von 1-3 Minuten aus. Zumindest dürfte das bei mir so sein. Lust auf eine Zigarette verspürte ich vor allem die ersten Monate nach Rauchstopp noch. Aber ich dampfte einfach drauf los und „überdampfte“ mich dann manchmal so, dass mir schon schwummerig wurde. Das handhabe ich heute auch noch so, denn auch neun Monate seit Rauchstopp empfinde ich manchmal, wenn auch selten, den Wunsch eine zu rauchen. Besonders schwer „nein“ zu sagen, fällt es mir, wenn ich eine Zigarette angeboten bekomme. Auch würde mich eigentlich interessieren, ob mir Zigaretten überhaupt noch schmecken. Aber aus Angst vielleicht doch rückfällig zu werden, bin ich bis heute standhaft geblieben.

Manchmal musste und muss ich heute immer noch in meinem sozialen Umfeld Sprüche anhören wie „E-Zigaretten sind noch schädlicher als Zigaretten“. Meist kommt so etwas von Nichtrauchern,

die sich mit der Materie überhaupt nicht befasst haben. Während mich anfangs solche Aussagen doch ins Grübeln versetzten, habe ich heute einfach nur noch ein müdes Lächeln dafür übrig. Ich bin nicht missionarisch unterwegs und versuche jeden Raucher zu bekehren und jeden Nichtraucher davon zu überzeugen, dass Dampfen besser als Rauchen ist. Nur wenn jemand selbst Interesse zeigt, erzähle ich Ihnen von den Vorteilen des Dampfens. Wenn jemand das Argument bringt, dass komplett aufzuhören, das beste sei, entziehe ich mich jeglicher Diskussion, indem ich meinem Gegenüber einfach Recht gebe. Bei den Rauchern bin ich nach wie vor auch als Dampfer integriert und werde immer gefragt, ob ich eine mit rauchen gehe (ich gehe natürlich dann mit einer dampfen).

Fertigcoiler, Selbstmischen und nun auch Selbstwickelverdampfer. Einige technischen Details:

Zurück aus dem Urlaub machte ich mich dann im September 2017 ans Selbstmischen meiner Liquids und holte mir einen weiteren Fertigcoiler (Eleaf Melo 3 mit einem Istick Power). Sowohl die Thorvap als auch meine Eleaf-Kombi erwiesen mir treue Dienste und waren beide bis letzten Monat in Betrieb. Der Thorvap war meine mobile Dampfmaschine, da er schön handlich war. Die Eleaf-Kombi benutzte ich vor allem zuhause und auf langen Autofahrten, weil der Akku sehr ausdauernd ist (Der Istick Power ist übrigens immer noch in Betrieb). Beide Dampfmaschinen benutzte ich mit 0,3 Ohm Fertigcoils und dampfte sie bei 17-25 Watt. Hinzukam auch ein Istick Basic, weil der noch handlicher war. Aber der Geschmack konnte mich nicht überzeugen und auch die fehlenden Einstellmöglichkeiten sorgten dafür, dass ich ihn kaum benutzte.

Die für mich passende Nikotin-Konzentration reduzierte ich langsam von 12 mg/ml auf 8 mg/ml und dampfte heute noch mit 8 mg/ml. Als Base benutzte und benutze ich 50/50er. Mein Verbrauch lag anfangs bei etwa 5 ml pro Tag (Mittlerweile liege ich bei über 10 ml. Ich weiß nicht, ob das am Mehrverbrauch meiner mittlerweile benutzten Selbstwickelverdampfern liegt, oder ob sich mein Verbrauch tendenziell gesteigert hat? Hätte wohl öfters mal nachrechnen sollen...). Die Nikotinkonzentration ließe sich wohl noch weiter senken, aber ich befürchte, dass ich dann zum Dauernuckler würde und der Verbrauch noch weiter ansteige.

Mit den Fertigcoilern war ich auch wie beschrieben, lange Zeit zufrieden. Die Dampfmenge und der Geschmack reichten mir. Somit scheute ich lange das Selbstwickeln. Der Vorteil von Fertigcoils liegt auf der Hand: Alte Coil raus – neue Coil rein – fertig. Mich mit verschiedenen Drahtsorten, Drahtdurchmessern, Wicklungsdurchmessern, Wicklungsarten und Watterverlegung auseinander setzen zu müssen, darauf hatte ich zunächst wenig Lust. Was mich aber zu nerven begann, waren Chargen nicht ganz ausdauernder Fertigcoils, die ziemlich schnell anfangen zu kokeln. Ich nutzte im April 2018 die Gunst der Stunde, als sich der Feuerknopf meiner Thorvap verabschiedete und besorgte mir einen Geekvape Ammit 22 und einen Obs Engine (Eine Istick 40 W für unterwegs und eine Invoke sind ebenfalls hinzu gekommen). Ich muss sagen, dass es doch etwas tricky ist, einen Selbstwickelverdampfer so zu hinzubekommen, dass es weder sifft noch kokelt. Auch was den Draht angeht, hat man so viele Möglichkeiten, dass ich schlicht überfordert war. Mit etwas Übung und Ausprobieren ist es mir dann aber schließlich gelungen, ein für mich sehr gutes Setup zu finden: eine einfache spaced coil aus Edeldraht 0,4 mm; 3,5 mm Wicklungsdurchmesser; bei 5-6 Windungen; ergeben ca. 0,5 Ohm. Das ganze dampfte ich dann bei 16-22 Watt und mittlerweile auch kokel- und siffrei. Andere Wicklungen sind mir oft zu träge und schmecken mir nicht besser

als meine Standardwicklung. Hinzugekommen sind diese Woche ein weiterer Ammit 22 und ein Ammit 25. Der OBS Engine hat mich zur Weißglut gebracht, weil das ganze Liquid flöten ging, was ich im Tank hatte, wenn ich nachträglich nochmals an die Wicklung musste, was gerade am Anfang sehr oft der Fall war. Auch die Gewinde waren ziemlich hakelig. Somit habe ich ihn diese Woche in Rente geschickt.

Gesundheit:

Ich denke, es kristallisiert sich gerade heraus, dass Dampfen doch wesentlich ungefährlicher ist als Rauchen und dies scheint jetzt auch langsam in den Massenmedien anzukommen. Einige Verlinkungen zu interessanten Studien finden sich im Forum. Auch die Seite der Interessengemeinschaft E-Dampfen kann ich hierzu empfehlen. Einige ernstzunehmende Studien gehen von einer bis zu 1.000fach geringeren Schadstoffemission aus. Wenn ich bedenke, dass ich als Raucher selbst mit einer Halbierung meines Zigarettenkonsums zufrieden gewesen wäre, ist die Dampfe absolut als ein großer Fortschritt zu sehen, egal ob nun eine 10, 100 oder gar 1.000fach geringere Schadstoffemission. Interessieren würde mich eine Messung der Schadstoffe in unterschiedlichen Leistungsbereichen, Metalllegierungen der Drähte, Aromen und auch der Unterschied zwischen einer frischen und einer älteren Coil. Bislang bin ich jedoch noch nicht auf dementsprechende Studien gestoßen.

Ich kann von mir zwar nicht behaupten, dass ich zum Thema Gesundheit Quantensprünge durch den Umstieg wahrgenommen hätte. Einen Marathon kann ich zwar immer noch nicht laufen, aber einige Dinge sind mir an mir aufgefallen: Wenn ich als Raucher zwei Stockwerke hoch gelaufen bin, bevor meine Atmung anfangen sich spürbar zu beschleunigen, so sind es einige Monate nach dem Umstieg schon drei bis vier gewesen. Als Raucher machte sich zudem oft ein Pfeifen beim Atmen vorm Schlafen gehen bemerkbar. Das ist jetzt kaum bis gar nicht mehr vorhanden. Der Raucherhusten, d.h. das Abhusten von braunem Sekret einige male pro Tag, wurde schon nach einigen Tagen weniger. Dann war es noch gelegentlich klares Sekret und wenige Wochen nach dem Umstieg hörte es ganz auf. Auch maß ich als Raucher öfters einen erhöhten Blutdruck. Dieser ist bei den letzten Messungen stets im Normbereich. Auch die Sucht scheint sich etwas reduziert zu haben. Ich konnte berufsbedingt teilweise über neun Stunden nicht rauchen bzw. kann jetzt so lange nicht dampfen. Als Raucher hatte ich schon wenige Stunden nach Arbeitsbeginn oftmals ein sehr ausgeprägtes Verlangen nach einer Zigarette. Einige Monate nach Rauchstopp ist dieses Verlangen während der Arbeit viel geringer geworden.

Viele Umsteiger berichten auch von einem verbesserten Geschmacks- und Geruchsempfinden. Dies konnte ich jedoch bei mir nicht beobachten.

Einen gewissen Druck auf der Lunge verspüre ich am nächsten Tag nach einem sehr exzessiven Dampf-Tag fast genau so, wie nach einem sehr zigarettenreichen Tag vor Raucherstopp. Was mir zudem negativ aufgefallen ist, ist manchmal ein trockener Hals, der mich zum Husten bringt. Ist nicht sehr ausgeprägt, aber vorhanden. Wie es zu beiden Phänomenen kommt, kann ich mir nicht erklären.

Kosten:

Ich denke, es wäre nicht ganz richtig, einfach den Verbrauch an Liquid zu berechnen und dann den Anteil von Base, Nikotin-Shot und Aroma zu addieren. Das wären nur die errechneten, minimalen Kosten, die mir durch das Dampfen entstanden sind. Schließlich habe ich viele Aromen nur ein mal benutzt und dann in die Tonne gekloppt. Das gleiche galt auch für Fertigliquids, die mir nicht wirklich schmeckten und die ich somit nur anteilig gedampft habe. Außerdem kommen auch die Gerätekosten hinzu. Wie viele Geräte man besitzt, bleibt auch jedem selbst überlassen.

Daher möchte ich hier die tatsächlichen Kosten aufführen. Ich besitze eine App, in der ich über meine Ausgaben Buch führen kann. Die App berechnet auch die fiktiven Zigarettencosten seit Raucherstopp. Zum Ergebnis: Hätte ich nicht aufgehört zu rauchen, wären mir über 1.700 Euro Kosten für Zigaretten entstanden. Ausgegeben habe ich in diesem Zeitraum in Wirklichkeit knapp 750 Euro für das Dampfen. Auf Kosten pro Tag runter gerechnet, komme ich nach knapp 290 Tagen seit Rauchstopp beim Rauchen auf 6 Euro pro Tag. Beim Dampfen auf knapp 2,60 Euro pro Tag. Allerdings müsste man diesen Wert nochmals nach unten korrigieren, weil meine Vorräte noch für etwa zwei Monate reichen werden und ich zu keiner weiteren Anschaffung gezwungen bin. Mein Aromenvorrat würde sogar wahrscheinlich mehrere Jahre reichen (habs aber nicht nachgerechnet). Gehe ich dann von zwei weiteren Monaten ohne Neuanschaffung aus, so lande ich bei etwa 2,15 Euro pro Tag. Ich denke, mit diesem Wert liege ich wahrscheinlich irgendwo im Mittelfeld. Es geht auch noch günstiger, aber durch Vorlieben, Dampfverhalten und Spieltrieb bezüglich Neuanschaffungen auch wesentlich teurer.

Mein Fazit:

Sicherlich wäre es am vernünftigsten mit dem Rauchen komplett aufzuhören und mit dem Dampfen gar nicht erst anzufangen. Wem das jedoch nicht gelingt, dem kann ich das Dampfen sehr ans Herz legen. Die finanziellen und vor allem die gesundheitlichen Vorteile überwiegen deutlich. Ich bin sehr froh im Dampfen einen vernünftigen Zigarettenersatz und ein neues Hobby gefunden zu haben.

Jedem Umstiegswilligen empfehle ich einen kompakten Akkuträger mit einstellbarer Leistung und Fertigcoilverdampfer. Es geht zwar noch kompakter mit nicht einstellbaren Geräten, aber mit variabler Leistung lässt sich auch die Dampfmenge individuell anpassen, was ich bevorzugen würde. Ebenfalls sollten sich Umstiegswillige Fertigliquids mit Nikotin besorgen. 12 mg / ml Nikotin sollte eine gute Wahl sein. Wem das nichts bringt, kann auf höhere Konzentrationen ausweichen, wem das zu viel ist, kann es mit weniger probieren. Selbstmischen und Selbstwickeln würde ich erst nach erfolgreichem Einstieg bzw. Umstieg empfehlen.

In diesem Sinne: Vape on!

Michele S.

Genuss, Gesundheit, Gelassenheit (160)

Im März 2015 hatte ich ein Schlüsselerlebnis. Ich nahm am Jahrestreffen eines Vereins teil, dieser fand in einem Landgasthof bei Fulda statt, dort wurde auch übernachtet. Irgendwann in der Nacht

wurde ich wach und verspürte das Verlangen zu rauchen. Ich drehte mir eine Zigarette und trat über zwei Holzstufen auf den kleinen Balkon hinaus. Es war kalt und es nieselte. Ich malte mir aus, was hätte passieren können, wenn ich auf den Holzstufen ausgerutscht wäre. Vielleicht hätte ich mir den Kopf aufgeschlagen und läge bewusstlos in der Kälte. Schluss jetzt mit der Raucherei!

Ein knappes Jahr vorher hatte ich schon eine einwöchige Raucherpause während eines Urlaubes hinter mir. Aber Urlaub ist Urlaub und Alltag ist Alltag. Dass es elektrische Zigaretten als eine Alternative gab, wusste ich, jetzt machte ich Ernst.

Am 2. April 2015 zog ich zum ersten Mal an einer solchen. Und obwohl es nur eine Cigalike war (also eine E-Zigarette in der Optik der Tabakzigarette), wusste ich: Das wird mich zukünftig begleiten, das ist die Lösung meines Raucherproblems.

Ich war Suchtraucher. Kurz nach meinem Dampfbeginn, mein Rauchverhalten noch in unmittelbarer Erinnerung, machte ich den Fagerström-Test. Ich erreichte beachtliche acht von zehn Punkten. Obwohl ich mir ziemlich sicher bin, dass mir kein Lungenkrebs oder eine andere schwere Erkrankung drohte, hatten sich doch nach über 45 Jahren Tabakrauchen eine Reihe von gesundheitlichen und anderen Problemen eingestellt, die mir einfach nicht mehr passten. Tabakkrümel und Asche nervten mich und meine gelben Finger fand ich furchtbar. Schlimmer war jedoch der ständige Raucherhusten, zuletzt auch Hustenanfälle mitten in der Nacht. Und schlimm war auch die Belastung der oberen Atemwege, die Nase war meistens zu.

Natürlich konnte ich mit der Cigalike den Zigarettenkonsum nicht völlig herunterfahren, aber bei einer Reduzierung der 6mm-Selbstgedrehten von 30 auf 10 Stück pro Tag stellten sich umgehend Besserungen ein. Und nachdem ich in dieser Phase des Umstiegs bei der EVOD 2 (ein Umsteigergerät jener Zeit par excellence) angekommen war, war dann auch Schluss mit dem Tabakrauch. Seit Juli 2015 habe ich keine Zigarette mehr geraucht.

Den weiteren Verlauf bis heute zu erzählen, wäre ermüdend. Nur soviel: Ich begann alsbald mit dem Selbstwickeln und dem Selbstmischen meiner Liquids, kaufte das, was ich für notwendig erachtete in China und verfolgte auch immer mit großem Interesse die kontroversen Diskussionen über das Dampfen. Ich war und bin stiller Mitleser in allen einschlägigen Foren und bis heute informiere ich mich auf Youtube, was es neues an Geräten gibt, was diese so können und wie man mit diesen umgeht.

Meine aktive Dampferflotte umfasst jetzt ungefähr zehn Akkuträger, etwas mehr Selbstwickelverdampfer, die ich mit verschiedenen mir schmeckenden Liquids abwechselnd nutze. Und gesundheitlich ging es mir nie so gut wie heute: Freies Atmen, besserer Geschmackssinn, ruhigerer Schlaf, kein Suchtdruck. Ich bin also angekommen, und da in den vergangenen fast vier Jahren alte Hobbys doch zu kurz gekommen sind, werde ich mich jetzt wieder verstärkt diesen zuwenden.

Ich hatte im übrigen nie Angst vor Propylenglykol und Glycerin, vor natürlichen und künstlichen Aromen, vor Menthol und Nikotin, vor Lithium-Ionen-Akkus und Ladegeräten. Ich bin all diesen Dingen aber immer mit dem notwendigen Respekt und der notwendigen Sorgfalt begegnet und habe mich darüber möglichst umfassend informiert. Und ich bin ein Mensch, der sich für Technik

begeistern kann.

Und wenn Ihr überlegt, das Dampfen doch einmal auszuprobieren: Informiert Euch, schaut Videos, fragt kundige Dampfer, meldet Euch in einem Forum an. Und vor allem: Lasst Euch keine Angst machen von Leuten, die vielleicht einen Titel, ein Amt oder eine bessere Ausbildung vorzuweisen haben. Was sie nämlich nicht besitzen ist Intelligenz und gesunder Menschenverstand. Und deswegen gönnen sie Euch Genuss, Gesundheit und Gelassenheit nicht. Nehmt es Euch, es ist Euer Recht!

Günter Fritzsche

Zum Dampfer mit Hindernissen (161)

Vom Raucher zum Dampfer, das ging überraschend schnell, wenn auch mit Hindernissen. Über meine Raucherkarriere respektive Rauchervergangenheit möchte ich (53) gar nicht erst groß schreiben. Ich habe gerne und viel geraucht, angefangen mit Filterzigaretten, später dann Zigarillos, ohne Filter, und hatte mich praktisch schon damit abgefunden, dass diese Dinger mein Leben sicherlich deutlich verkürzen würden. Es war mir egal. Dann kam der Tag im August 2017, als „meine“ Sorte plötzlich aus den Regalen im Supermarkt gegenüber verschwand. Es gab sie nur noch mit Filter und die schmeckten mir nicht. Filterlose werden nicht mehr geliefert, hieß es. Auf eine andere Marke wechseln wollte ich nicht, die schmeckten mir nicht und waren noch dazu deutlich teurer. Auf Zigaretten zurückgreifen, wie früher? Niemals mehr! IQOS ausprobieren? Nein, Danke! Also gab es erst mal eine Zwangspause. Überlegungen wurden angestellt, und Kalkulationen, mit der erschreckenden Erkenntnis, dass mich die Raucherei Jahr für Jahr rund 1.900 Euro gekostet hat. So konnte das jedenfalls nicht weitergehen! Einfach so komplett aufhören? Nein, das wollte ich nicht. Nicht aus Angst vor etwaigen Entzugserscheinungen oder dergleichen. Aber ich liebe meine Gewohnheiten, das Ritual, die Haptik. Deshalb kamen auch keine Nikotinersatzstoffe infrage, auf die hätte ich dann ohnehin verzichtet.

Aus irgendeinem Grund, ich weiß es heute nicht mehr, kam mir die E-Zigarette in den Sinn, von deren Existenz ich zwar wusste, die mich bisher aber nie interessiert hatte. Ahnungslos und naiv zu glauben, ich könnte mir eine E-Zigarette in einem der gut sortierten Tabakläden in der nächsten Großstadt besorgen, fuhr ich eines Tages hoffnungsvoll in die Stadt. Jedoch: Außer ein paar verstaubten und wenig vertrauenerweckenden „Cigalikes“ hier und da in der hintersten Ecke nach meterlangen Tabakregalen gab es einfach nichts, von Beratung ganz zu schweigen. Also fuhr ich wieder nach Hause, nicht ohne doch noch unterwegs einige Restposten meiner geliebten Zigarillos zu ergattern, die mich die letzten Tage als Raucher begleiten sollten.

Schnell wurde klar: Es gab zu diesem Zeitpunkt in meinem näheren Umfeld offenbar keinen Dampferladen. Ich kannte auch niemanden, der bereits Dampfer war und mir hätte hilfreich zur Seite stehen können. Und so fing ich damit an, im Internet zu recherchieren und machte mich erst einmal schlau, auch um mich mit dieser für mich neuen Materie auseinanderzusetzen. Und das war gut so! Ich fing an zu lesen, sehr viel zu lesen, etwa in diversen Foren und zahlreichen Onlineshops

und stieß dabei auch hin und wieder auf wenig erfreuliche Presseberichte. Mehrere Tage verbrachte ich damit, vielleicht auch eine Woche oder mehr. Mein Wortschatz erweiterte sich mit vielen neuen und meist englischen Fachbegriffen. Irgendwann landete ich auch bei Youtube und fand dort zahlreiche Kanäle zum Thema E-Zigarette, mit vielen Reviews, oft zu Geräten, die (noch) nicht in Deutschland erhältlich waren, natürlich auch ältere Beiträge zu Geräten, die es schon nicht mehr gab, aber durchaus auch mit einigen Tipps zum Einstieg, gerade von den älteren Youtubern, die schon länger dabei waren. Eine wahre Fundgrube!

Und dann kam der Tag, meine Zigarillos gingen langsam zur Neige, da landete ich auf „seinem“ Kanal, im Himmel, im Liquidhimmel! Dort fand ich eine Reihe für mich ausgesprochen informativer Videos zum Einstieg, unter anderem ein Review zur Innokin Endura T18. Da kam mir die Erleuchtung und ich habe mir eine T18 nebst einer T22 bestellt, sowie Ersatzcoils und zwei Liquids zum Probieren, erst mal ohne Nikotin. Nikotin ist ja so gefährlich! Am 1. September 2017 trafen die Geräte bei mir ein. Akkus geladen, befüllt, gewartet, gedampft, begeistert! Die T18 verlieh ich probierhalber noch am selben Tag meiner Freundin (54), denn diese, selbst starke Raucherin, hatte ich zwischenzeitlich über meinem Umstieg aufs Dampfen eingeweiht, und sie war sofort daran interessiert und gespannt darauf.

Ich habe seit diesem Tag keinen Tabak mehr konsumiert, die restlichen Zigarillos warf ich einige Tage später in den Müll. Die Zigaretten meiner Freundin waren dann nach einer Woche ebenfalls Vergangenheit. Stattdessen wurde sie stolze Besitzerin ebenfalls zweier T18.

In den ersten Monaten kamen dann noch für jeden zwei weitere Akkuträger nebst Akkus und Ladegeräten und drei weitere Verdampfer hinzu. Alles in allem eine ordentliche Investition. Das war es dann aber auch. Jedenfalls was die technische Seite betraf. Blieb noch die Sache mit den Liquids. Die diversen gekauften Fertigliquids, zwischenzeitlich natürlich mit Nikotin, halfen uns zwar vorerst gut über die Runden, aber so richtig nach unserem Geschmack fanden wir diese nicht. Ich erfuhr von einem kleinen Werksverkauf eines Aromaherstellers in unserem Landkreis, der dort seit einigen Jahren Aromen speziell fürs Dampfen vertreibt, aber auch Basen, Nikotin und Zubehör, und das in unserer Nachbargemeinde, so ein Zufall! Dort konnten und können wir alle Aromen in Ruhe ausprobieren und seither mischen wir unsere Lieblingsliquids einfach selbst und sparen dabei noch deutlich.

Gesundheitlich geht es uns nach jetzt nach rund 15 Monaten erstaunlich gut. Hatten sich bereits nach drei Wochen merklich Verbesserungen eingestellt, fällt das Atmen heute wieder leicht, das Drücken auf der Brust ist weg, kein morgendliches Abhusten mehr, der Blutdruck hat sich verbessert. Treppensteigen und Wandern? Auch das ist ohne Zwangspausen zum Luft schnappen wieder möglich. Geruchs- und Geschmackssinn sind wieder voll ausgeprägt, Essen ist wieder ein Genuss! Nichts stinkt und vergilbt mehr, weder die Räumlichkeiten noch die Klamotten oder die Hände. Den Nikotinanteil haben wir mit der Zeit auf ein moderates Level reduzieren können, kurioserweise hat sich der Kaffeekonsum ebenfalls reduziert, etwa auf die Hälfte.

Wer Angst hat vor dem, was sich in den Liquids befindet, der schaue in seine Vorratskammer, seinen Medikamentenschrank und sein Bad. Es ist schon erstaunlich, worin sich diese Stoffe befinden, und dass wir diese schon lange zu uns nehmen oder ins Gesicht schmieren.

An misstrauische Blicke und abfällige Bemerkungen, etwa, dass das Dampfen ja noch viel schädlicher wäre als das Rauchen, daran muss man sich gewöhnen. Es ist schwer, jemanden mit solch vorgefestigter Meinung, ob Nichtraucher oder gerade auch Raucher, vom Gegenteil zu überzeugen. Ich habe es zweimal versucht und gemerkt, dass ich dabei auf Granit stoße. Es kostet auch zu viel Kraft und Zeit, Überzeugungsarbeit zu leisten, wenn noch nicht einmal das Interesse geweckt werden kann. Das ist mit ein Grund, warum ich unsere Erfahrungen mit unserem Umstieg hier gerne teile.

Zur TPD2 kann ich nicht viel schreiben, wir sind quasi Post-TPD2-Einsteiger und kennen die Situation davor nicht wirklich, aber ich verfolge die Thematik mit großem Interesse. Die Begrenzung auf 20mg/ml Nikotingehalt in den Shots ist für uns in Ordnung, aber die Einschränkung, diese nur in Dosen à 10ml veräußern zu dürfen, ist unbegreiflich. Es ist lästig und umständlich, macht es teuer und hinterlässt zu viel Plastikmüll. Wobei: Die kleinen leeren Fläschchen nehme ich zwischenzeitlich auch zum Anmischen und Ausprobieren neuer Liquids, somit finden sie wenigstens ein zweites Mal Verwendung. Die Registrierung und 6-monatige Wartefrist für neue Produkte ist eine Farce, was soll das? Auch warum es innerhalb der EU deutliche Unterschiede in der Umsetzung der TPD2 gibt, ist und bleibt mir ein Rätsel. Wenn wir nur halb so viel dampfende Politiker hätten wie seinerzeit rauchende Politiker im Bundestag zu sehen waren, sähe das wohl anders aus, meine ich.

Zum Schluss eine kleine Anekdote:

Neulich in meinem Supermarkt an der Kasse: „Es gibt sie ja doch wieder, meine Zigarillos ohne Filter!“, sprach ich die Verkäuferin an. „Welche? Diese hier? Wie viel möchten Sie?“ erwiderte sie mir. Ich: „Nein, Danke, jetzt ist es zu spät, ich habe aufgehört zu rauchen, jetzt benötige ich keine mehr!“ Antwort: „Sie glücklicher!“

Der 1. September ist seitdem unser beider Dampfer-Jahrestag.

Danke Penny! Danke Philgood!

Jürgen B.

Ein kleines Glossar

Hier ein kleines Glossar für alle, die die Storys lesen, aber sich noch nicht mit E-Dampfgeräten auskennen. Es werden nur die wichtigsten Fachbegriffe erläutert, die in den Storys ab und zu auftauchen. Wer sich näher mit der Materie befassen möchte, dem empfehlen wir, sich bei einem Dampfer-Forum anzumelden oder auf einer der zahlreichen guten Informationsplattformen umzuschauen. Einige sind auch auf der Seite ExRaucher.org aufgeführt (<http://exraucher.lima-city.de/dampfen/>)

Akkuträger / AT

Ein Akkuträger ist die Energieversorgung des E-Dampfgeräts. Es handelt sich dabei um den Teil, der die Akkuzelle aufnimmt und (meist per Knopfdruck, selten durch einen sogenannten Zugschalter) den Verdampfer (→) so mit Strom versorgt. Es gibt sie in den verschiedensten Formen. Am verbreitetsten sind röhrenförmige AT und AT in Boxenform. Ist die Akkuzelle leer, kann recht einfach eine frisch geladene Akkuzelle eingelegt werden.

Akku / Kombiakku

Ein Akku oder Kombiakku ist die andere Variante der Energieversorgung. Hier ist die Akkuzelle (→) jedoch fest verbaut und kann nicht einfach getauscht werden. Ein solcher Kombiakku wird durch spezielle Ladeadapter direkt aufgeladen.

Akkuzelle (ebenfalls als „Akku“ bezeichnet)

Eine Akkuzelle ist eine wiederaufladbare Energiequelle. Für das E-Dampfen werden nahezu ausschließlich Lithiumionen-Zellen verwendet (im Gegensatz zu den üblichen Nickel-Cadmium-Zellen, wie sie in vielen Elektrogeräten zum Einsatz kommen). Ihr Vorteil sind die recht hohe Sicherheit, eine verhältnismäßig große Kapazität und eine höhere Ausgangsspannung. Sie werden mit speziellen Ladegeräten geladen.

Atomizer

siehe Verdampfer (→)

Aroma

Liquids (→) werden mit Aromen versehen, um dem Dampf einen speziellen Geschmack zu verleihen. Beim E-Dampfen kommen lebensmittelgeeignete Aromen zum Einsatz, die auf Wasserbasis hergestellt oder in Alkoholen gelöst sind. Ölhaltige Aromastoffe sind für das Dampfen nicht geeignet und werden auch nicht dafür angeboten.

Cicalikes („E-Zigaretten“)

Meist komplette E-Dampfgeräte, die in Form, Design und Größe normalen Zigaretten nachempfunden sind. Diese Geräte sind mit einer geringen Menge Liquid (→) vorgefüllt und verfügen über einen nicht sehr leistungsfähigen Kombiakku. Die Heizwendel (→) kann nicht ausgetauscht werden. Ein Nachfüllen – soweit vorgesehen – erfolgt durch Austausch des Liquid-Behälters (Container, Nachfüllpatrone). Sehr viele Geräte dieser Art sind Wegwerfgeräte, bei denen ein Nachladen des Akkus (→) nicht möglich ist. Sie werden überwiegend von der Tabakindustrie angeboten. Für einen Umstieg vom Rauchen auf das Dampfen sind sie nur bedingt geeignet, weil sie auf Dauer relativ teuer im Betrieb sind und vor allem nicht ausreichend leistungsfähig. Weiterer Kritikpunkt ist die übermäßige Abfallproduktion bei den Einweg-Geräten.

E-Dampfgerät (Dampfgerät, Dampfe, „E-Zigarette“)

Ein E-Dampfgerät vernebelt eine als Liquid (→) bezeichnete Flüssigkeit, die vom Nutzer inhaliert wird. Es gibt sie in den verschiedensten Ausführungen und zu den unterschiedlichsten Preisen. Dieses Gerät wird auch gerne als „E-Zigarette“ bezeichnet, obwohl es mit einer Zigarette nichts gemein hat. In einem E-Dampfgerät wird kein Tabak verbrannt und es entsteht auch kein Rauch, der aus unzähligen schädlichen und giftigen Stoffen besteht.

Glycerin (VG)

Glycerin ist neben Propylenglycol (→) eine der wesentlichen Trägersubstanzen des Liquids (→). Es handelt sich dabei um eine als Lebensmittelzusatzstoff in der EU zugelassene Substanz (E 422) und kommt vor allem in der Kosmetikherstellung zum Einsatz. Man findet es aber auch in Nahrungsmitteln, wie z. B. in Datteln als Feuchthaltemittel, aber auch in Kaugummis etc. Es wird auch als Süßungsmittel eingesetzt. Glycerin findet auch Anwendung bei Bühnennebelmaschinen.

Heizdraht

Die Heizwendel eines Verdampfers (→) besteht aus Heizdraht. Dabei handelt es sich um einen Draht aus einer speziellen Metalllegierung, der sich bei Anlegen einer Spannung erhitzt. Gängige Legierungen sind Kanthal, Nickel-Chrom, Titan und Edelstahl (V2A, V4A).

Heizwendel / Wicklung

In nahezu allen Verdampfern (→) befindet sich eine Heizwendel aus Draht, die durch die Stromversorgung unter Spannung gesetzt wird. Weil hier Heizdraht (→) zum Einsatz kommt, der einen nicht zu geringen elektrischen Widerstand hat, heizt sich der Draht auf und es kommt zum Verdampfen des Liquids, der die Heizwendel benetzt.

Liquid

Die Flüssigkeit, die in einem Verdampfer (→) vernebelt wird, heißt Liquid. Sie besteht aus den Hauptkomponenten Propylenglycol (→), Glycerin (→) und Wasser. Will der Dampfer weiterhin Nikotin konsumieren, ist dem Liquid Nikotin beigemischt. Ein weiterer häufiger Bestandteil sind die verschiedensten Aromen (→).

Propylenglycol (PG / 1,2-Propandiol)

Wesentliche Trägersubstanz für das Liquid (→) aber auch für viele Aromen (→) ist das Propylenglycol (PG). Es handelt sich dabei um eine in der EU als Lebensmittelzusatzstoff zugelassene Substanz (E 1520) und findet sich in vielen Lebensmitteln, Kaugummis, aber auch in Kosmetika, Cremes, Zahnpasta, etlichen Medikamenten und wird teilweise Viehfutter beigemischt. Es hat antimikrobielle Eigenschaften und wird auch vereinzelt in Klimaanlage vernebelt. Überdies kommt es bei Bühnennebelmaschinen zum Einsatz. PG hat nichts mit dem bekannten Frostschutzmittel (Diethylenglycol) zu tun, welches als Kühlerfrostschutz zum Einsatz kommt, eine bedeutende Rolle beim Weinskandal gespielt hat und gesundheitsschädlich bzw. giftig ist.

TPD2 / Richtlinie 2014/40/EU

Richtlinie zur Angleichung der Rechts- und Verwaltungsvorschriften der Mitgliedstaaten über die Herstellung, die Aufmachung und den Verkauf von Tabakerzeugnissen und verwandten Erzeugnissen. Im Artikel 20 der Richtlinie werden die hanebüchenden Regulierungen für die E-Dampfgeräte vorgegeben, die teilweise in den Umsetzungen der Mitgliedsstaaten nochmals verschärft wurden. Siehe auch: <http://exraucher.lima-city.de/tpd2-art-20/>

Verdampfer (Atomizer)

Der Verdampfer ist wesentlicher Bestandteil des E-Dampfgerätes. Er sorgt dafür, dass das Liquid (→) vernebelt wird und Dampf entsteht, der inhaliert werden kann. Die Verneblung erfolgt durch eine elektrisch betriebene Heizwendel / Wicklung (→). Es gibt fertige Verdampfer (Verdampferköpfe) und sogenannte Selbstwickelverdampfer, bei denen durch den Benutzer die Wicklung (→) selbst erneuert werden kann. Es gibt Tankverdampfer, die über ein Depot / einen Tank verfügen, der das Liquid aufnimmt und Tröpfelverdampfer. Bei letzteren wird durch den Dampfer jeweils eine kleine Menge Liquids direkt auf die Heizwendel (→) geträufelt.

Wicklung (Heizwendel)

siehe Heizwendel (→)

© 2019 by ExRaucher-Team:

Vita Porfido/

Daniel Hagemeister-Biernath

Partizán utca 3

HU-6522 Gara

Magyarország

projektexraucher@xraucher.org

Lektorat (unter Berücksichtigung der persönlichen Stilistik und Mundart): [EasyLekto](#)

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Urheberrechte der einzelnen Storys liegen bei den jeweiligen Verfassern.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Die Herausgeber und auch die Autoren können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen die Herausgeber und die Autoren für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Die Herausgeber und die Autoren übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Herausgeber und auch die Autoren übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen von den Herausgebern bzw. Autoren übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch angegebenen Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Die Herausgeber und die Autoren haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Herausgeber und Autoren distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden.