

## Was kostet das Dampfen?

**Anschaffungskosten:** Einsteiger-Set (Akkuträger mit verbautem Akku, Verdampfer, Verdampferkopf) ca. **30 Euro**  
**Alternative:** Akkuträger und Verdampfer als separate Komponenten (ab 100 Euro).  
Vorteil: Akkus halten länger, lassen sich wechseln und extern laden. Es gibt auch „Selbstwickel-Verdampfer“, bei denen als Coil ein selbst gewickelter Draht mit Watte eingesetzt wird.

**Verbrauchskosten:** Ersatz-Coils (Fertigverdampfer) für den Verdampfer: 5 Stück kosten ca. **12 Euro**.  
Liquid (10 ml, fertig angemischt): ca. **5 Euro**.  
**Alternative "Longfill":** Eine Flasche mit 60 oder 120 ml Volumen und einer kleinen Menge Konzentrat wird mit Nikotin-Shots und Base aufgefüllt. Longfill-Konzentrat für 60 ml: ab 8 Euro; Nikotin-Shot (10 ml): ca. 1 Euro; Base (1 Liter) ca. 12 Euro.  
Preis für 10 ml Longfill-Liquid: ca. 2 Euro  
**Alternative Selbst mischen:** Aroma-Konzentrate werden in einer Konzentration von 2 bis 6% selbst mit Base und Nikotin Shots gemischt (nie pur dampfen!) Das Liquid sollte einige Tage „reifen“, damit es schmeckt. 10 ml Aroma kosten ca. 5 Euro, 10 ml Selbstmisch-Liquid 0,50 bis 1 Euro.

**Fazit:** Je nachdem, wo man kauft und ob man selbst mischt, variieren die Preise. Bei täglich 5 ml Liquid und 1 Verdampferkopf pro Woche kommen wir jährlich auf ca. 200 bis 900 Euro. **Vergleich:** Rauchen (bei 20 St./Tag) kostet jährlich rund 2200 Euro.  
**Und Gesundheit ist unbezahlbar.**

## 7 gute Gründe für den Wechsel

1. Rauchen tötet. Jedes Jahr sterben dadurch allein in Deutschland 121.000 Menschen - an Krebs, Herzinfarkt, COPD und anderen Lungenerkrankungen. Sie sterben nicht am Nikotin, sondern am Teer im Tabakrauch. Am Dampfen ist noch nie jemand gestorben.
2. Auch das wurde nachgewiesen: Kein anderes Mittel macht den Rauch-Ausstieg so einfach wie der Wechsel zum Dampfen. Die Erfolgsquote ist doppelt so hoch wie etwa bei Nikotinpflastern oder ähnlichen Mitteln.
3. Trotz Anschaffungskosten: Dampfen spart viel Geld. Die Verbrauchskosten liegen etwa 60 bis 80 Prozent unter den Kosten für Zigaretten
4. Schon wenige Tage nach dem Umstieg verbessert sich das Geruchs- und Geschmacksempfinden stark.
5. Mehr Freiheit: Auch jemand, der gerne dampft, übersteht lange Pausen deutlich leichter als ein Raucher.
6. Keine verqualmten Räume, vergilbte Tapeten, stinkende Kleidung, schlechter Atem.
7. Treppe hoch, Fahrrad-Tour, Fitness-Studio: Die Kondition kommt wieder.

### Brauchst Du Hilfe?

Antworten auf die meisten Fragen bekommst Du beim Offliner, in vielen Dampfer-Foren im Internet und natürlich auch bei uns. Schreibe einfach eine E-Mail an [fragen@exraucher.org](mailto:fragen@exraucher.org)

# 50 Millionen irren sich nicht

Weltweit haben schon 50 Mio. Menschen durch das Dampfen das **Rauchen aufgegeben.**



Weg vom Tabak. Mach's einfach!

- ▶ Das richtige Gerät aussuchen
  - ▶ Das beste Liquid finden
  - ▶ Häufige Fehler vermeiden
- ... und nebenbei viel Geld sparen

Eine Information der  
**Interessengemeinschaft**  
**ExRaucher**

<https://exraucher.org>



## So wird der Umstieg einfach

Dampfen mindert stark den Appetit auf Tabakrauch - nachweislich besser als etwa Nikotin-Pflaster - weil mehrere Dinge zusammenwirken:

- Du hast etwas in der Hand
- Du ziehst und inhalierst
- Du spürst das Kribbeln im Hals
- Du atmest Wolken aus
- Du hast die entspannende Nikotin-Wirkung
- Du hast einen guten Geschmack

Gleichzeitig vermeidest Du Teer, Krebsgifte, Kohlenmonoxid, unangenehmen Geruch. Denn beim Dampfen wird nichts verbrannt. Dampf enthält kein Gift.

## Wie die „Dampfe“ funktioniert

Ein Docht aus Watte saugt die Flüssigkeit - das Liquid - aus einem kleinen Tank. Der Docht verläuft durch ein Heizelement, das mit einem Akku betrieben wird. Durch Erhitzung verdampft das Liquid. Es wird nichts verbrannt, es entstehen also auch keine neuen und giftigen Stoffe.

## Überprüft und ungefährlich

Es gibt über ein Dutzend Studien zum Risiko, sie zeigen: Dampfen ist mindestens 95% weniger gefährlich als Rauchen, das Krebsrisiko liegt nur bei 0,4%. Alle Produkte im Handel unterliegen strengen EU-Richtlinien. Marktübliche Akkus für Dampfgeräte sind genauso sicher wie die Akkus in Handys. Unfälle entstehen nur durch grobe Fahrlässigkeit. Die US-"Dampferkrankheit" (EVALI) hat nichts mit "E-Zigaretten" zu tun. Sondern damit, dass Cannabisprodukte vom Schwarzmarkt mit ölhaltigen Streckmitteln gedampft wurden.

## Nicht mehr als 5 Stoffe im Dampf

- PG (Propylenglykol), der Geschmacksträger, von der EU als unbedenklich eingestuft
- VG (Pflanzliches Glycerin), verantwortlich für dichten Dampf, von der EU als unbedenklich eingestuft. Es ist dickflüssiger und leicht süß
- Aromen (müssen ausnahmslos eine Zulassung haben)
- Nikotin (optional), Stärke maximal 20 mg/ml
- Wasser (in kleinen Mengen), macht das Liquid dünner



*Viele Einstiegsgeräte sind günstig, klein und haben einen fest verbauten Akku. Der "Pod mit dem Liquid ist wechselbar.*

*Das Beispielfoto zeigt den Uwell Crown Pod*

## Ganz wichtig: Es muss schmecken

Nur ein Liquid, das Du den ganzen Tag immer wieder gern magst - lieber als Zigaretten - ermöglicht Dir den Umstieg!

- Probiere zunächst die vier Richtungen Frucht, Tabak, Menthol, Süßigkeiten (Kuchen, Karamell etc.).
- Beachte: "Tabak" schmeckt nicht nach Zigaretten-Rauch, sondern eher bitter nach Tabakblättern
- Süßigkeiten wie Pudding mögen lecker sein, aber auch zu Überdross führen.
- Keine Angst vor Nikotin im Dampf! Nur zusammen mit Tabak-Stoffen führt es zur bekannten Sucht. Nikotin erzeugt auch keinen Krebs. Aber es hilft Dir dabei, Dich von der Zigaretten-Sucht zu befreien.

## Der etwas andere Zug

Ziehe sanft und langsam, damit sich der Dampf entwickeln kann. Beginne mit einem Zug von etwa zwei Sekunden Länge. Wenn Dir der Dampf nicht genügt, ziehe länger und probiere vorsichtig andere Einstellungen der Airflow oder auch der Leistung aus.

## Was bedeutet „MTL“ und „DL“?

Es gibt im Prinzip zwei Arten zu ziehen - etwa wie der Unterschied zwischen Zigarette und Shisha:

MTL heißt "Mouth to Lung" und meint den etwas schweren Zug, der Dampf wird zuerst in den Mund gezogen und dann inhaliert (etwa wie bei einer Zigarette). "DL" oder "DTL" heißt "Direct to Lung". Hier wird der Dampf direkt in die Lunge eingezogen (wie bei einer Shisha), der Zugwiderstand ist daher geringer. Dampfgeräte sind für das eine odere andere Zugverhalten optimiert,

## Gibt es noch mehr Spezialworte?

- **Base:** Flüssigkeit zum Anmischen eigener Liquids aus VG und PG (ohne Nikotin)
- **Coil:** Heizwendel, die erhitzt wird (Draht). In Fertigverdampfern oft Bezeichnung für den Verdampferkopf, der gewechselt wird.
- **Liquid:** aromatisierte Flüssigkeit zum verdampfen, mit oder ohne Nikotin.
- **Aroma:** Geschmackskonzentrat zum Mischen eigener Liquids.
- **Dryhit:** Trockener unangenehmer Zug, wenn der Tank leer ist - die Watte kokelt.
- **Airflow:** Lufzug-Regelung am Verdampfer.
- **DripTip:** Mundstück deines Verdampfers
- **Longfill:** Liquid-Konzentrat in einer größeren Flasche, die aufgefüllt wird.