
Subject: Meinungen zur E-Zigarette

Posted by [malcanum](#) on Sat, 23 May 2015 20:46:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich nun seit ein paar Monaten von meinem Laster Rauchen entledigen können. Ich bin da sehr froh drüber und auch stolz auf mich, das ich es auf die Reihe bekommen habe. Ich hatte allerdings auch keine mir erkennbaren physischen Entzugssymptomaten, von daher war es auch nicht ganz so schwer.

Jetzt aber meldet sich so langsam der Kopf zu dem Thema, es fehlt in gewissen Situationen dieses "gemütliche Gefühl", also das Ritual Schnuller in der Hand, dran nuckeln und dem Rauch hinterher schauen.

Mir ist klar das es komplett dämlich ist, nur leider gibt es da diese sehr hartnäckig verdrahteten Situationen.

Das ich niemals wieder zur Pyro zurückkehren würde steht für mich außer Frage, ich habe mit dem Thema abgeschlossen.

Ich frage mich jetzt, kann ich mir dieses vermisste Gefühl mit einer E-Zigarette wenigstens ein bisschen zurückholen?

Ein bisschen würde mir reichen. Oder sind diese Dinger komplett anders und in keinsten Weise dafür geeignet.

Deshalb meine Frage an diejenigen hier die damit Erfahrungen gemacht haben (bitte nicht an die Moralaposteln/Gutmenschen usw.), könnt ihr so ein Ding empfehlen oder eher nicht?

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette

Posted by [PhilippKI](#) on Sat, 23 May 2015 21:23:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

E-Zigaretten sind weder gesund, noch unschädlich. Auch sollten sie nicht als das kleinere Übel angesehen werden. Du hast doch schon erfolgreich aufgehört, sollte der nächste Schritt dann nicht sein, sich genau so wie Menschen die nie rauchen, wohl fühlen zu können?

Ansonsten kenne ich viele Raucher die inzwischen auf die ezigarette erfolgreich umgestiegen sind, manche scheinen diese sogar mehr zu genießen, als die Zigaretten davor. Warum weiß ich nicht, ich kann nur vermuten dass es die praktischen Vorteile sind.

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 23 May 2015 22:29:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

E-Zigaretten sind das kleinere Übel. Diese ganze Raucherdebatte wird leider jenseits der Datenlage geführt.

Fragt man ob 5 Zigaretten weniger schädlich sind als 10 bekommt man in der Regel antworten wie. "Lass es ganz, jede Zigarette bringt dich um", "Ob eine ohne 20 ist doch dann eh egal". Man

könnte teilweise brechen.

Natürlich kannst du es mit dem E- Ding versuchen da es schlicht und ergreifend weniger schädlich ist! Irgendne nachweisbare Grütze, die man zur Todesursache nummer eins dämonisieren kann, atmet man immer ein wenn man nicht in irgendnem Gebirge steht.

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette
Posted by [malcanum](#) on Mon, 08 Jun 2015 21:23:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soooo, für alle die sich mit dem Thema "ich möchte nicht mehr rauchen" befassen...hier meine Erfahrungen zur E-Ziggi...

Klare Gebirgsluft einatmen ist definitiv das beste was man tun kann. E-Zig ist auch nur ein Genussmittel, und sollte als nichts anderes gesehen werden.

Tabak rauchen ist das schlimmste was man tun kann. Die E-Zig ist eine gute Alternative um vom rauchen wegzukommen finde ich.

Ich dampfe mittlerweile nur noch VG+Wasser+9 mg Nicotin. Keine Aromastoffe, kein PEG (habe damit kein Problem, aber mir macht das zu viel flash).

Das dampfen erzeugt auch kein Suchtdruck, habe es noch nie erlebt das ich mir sagte...wuaahhh JETZT MUSST du aber eine dampfen. Im Gegenteil, tagelang kein Verlangen danach.

Es ist das Ritual Verhalten was ich damit ersetzt habe, mal zum Kaffee, zur Zeitung, zum Bierchen.

Und kein Verlangen nach der Kippe mehr, schon seit vielen Monaten. Mir fehlt nichts. Ich habe das mit den Kaugummis ect. vorher nie geschafft.

Ich bin mir sicher das die ganze Thematik sich für mich in absehbarer Zeit komplett erledigt haben wird, und ich dann wohl auch nicht mehr dampfen werde, einfach weil die Sucht verschwindet, und die Rituale an Bedeutung verlieren. Dann bin ich endlich frei

Mein Fazit...mMn absolut für Jeden empfehlenswert der endlich vom elendigen rauchen wegkommen will.

Für alle anderen, Finger weg von E-Shishas

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 09 Jun 2015 09:11:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ist denn die gesündeste flüssigkeit, mit den wenigsten chemikalien? nikotin brauche ich auch nicht. hauptsache es dampft.

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette

Posted by [malcanum](#) on Tue, 09 Jun 2015 09:47:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gesund sind die alle nicht. Am meisten Dampf erzeugt das VG (Vegetable Glycerin), sollte allerdings mit Wasser gemischt sein da es sonst für die meisten Verdampfer etwas zu zähflüssig wird.

Man bekommt solche Liquids in den Shops als "Base" zum selbermischen.
In dem Fall wären das dann meistens 80% VG + 20% Wasser.

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 09 Jun 2015 09:50:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gesund mit sicherheit nicht, aber eben noch am gesündesten ist meinte ich

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette

Posted by [malcanum](#) on Tue, 09 Jun 2015 10:00:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach dem was ich in Erfahrung bringen konnte, macht Glycerin wohl am wenigsten Probleme (und wenn es nur um Dampf und nicht um Aroma geht).

Bei Unverträglichkeit kann man dann auf PEG (Polyethylenglycol) wechseln.

Die meisten benutzen eine Mischung aus beidem, aber du möchtest ja möglichst wenig Stoffe im Liquid haben.

Einfach mal testen vlt.

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 09 Jun 2015 10:20:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok, danke. ich hör mich mal noch weiter um und bestell dann einfach mal.

Subject: Aw: Meinungen zur E-Zigarette

Posted by [malcanum](#) on Tue, 09 Jun 2015 10:26:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bitte immer drauf achten in Shops zu bestellen bei denen erkenntlich ist, das es sich um pharmazeutische Qualität bei den Produkten handelt, bzw nach den Lebensmittelgesetzen. Findet man bei deutschen Shops z.B. ohne Probleme, einfach mal ein bisschen auf den Seiten rumschauen unter "Infos" oder dergleichen stehen diese Informationen über die Herstellungsweise.

Nachtrag zu meinem vorherigen Beitrag : mit "Glycerin" meinte ich in dem Zusammenhang das VG (vegetable Glycerin).
