

Meine Erfahrung mit dem Dampfen ...

seit 15. Juni 2015 dampfe ich, davor war ich 7 Jahre lang Raucher, bei gut 18 Zigaretten pro Tag (manchmal mehr, nur selten weniger).

Mein Umstieg ging relativ flott, gut zwei Wochen nachdem ich mit dem elektronischen Dampfen begonnen hatte, habe ich nicht eine Zigarette mehr gekauft, an der Stelle muss ich allerdings zugeben, dass ich im nachhinein tatsächlich nochmal schwach geworden bin und mir zwei Zigaretten borgte.

Das war es dann schon ..

gut ein halbes Jahr später schreibe ich diese Mail und habe nicht eine einzige Zigarette mehr geraucht, selbst dann nicht, wenn Familie oder Freunde bei diversen Gelegenheiten in meiner Nähe rauchten blieb ich bei meinem Verdampfer, und wieso?

Schon in der ersten Woche im Juni hat sich mein Raucherhusten deutlich verbessert, obwohl ich zu dieser Zeit nach wie vor rauchte, selbes gilt für meine Atmung, viel leichter als jemals zuvor konnte ich atmen. Allgemein hat sich mein körperliches Wohlbefinden verbessert seitdem ich dampfe, auch mein, bis dahin schon jährliche Mandelentzündung ist dieses Jahr ausgeblieben.

Der Gestank, es ist unglaublich wie lang ich gebraucht habe um das überhaupt zu bemerken, aber der Zigarettegestank, an mir, meiner Kleidung, in meiner Wohnung ist einfach weg. Bei meinem Verdampfer ist das gar kein Thema, zum einen dampft es sowieso nur wenn ich daran ziehe, zum anderen riecht es dann schlicht nach Menthol, Beeren, anderen Früchten, überhaupt ist die Auswahl an Liquids überwältigend, aber das ist ein anderes Thema. Ich kann am Tisch mit meiner Familie sitzen und niemand, absolut niemand, nicht einmal mein Stiefvater beschwert sich wenn ich dampfe, es ist um sovieles weniger penetrant als bei einer Zigarette.

Die Kosten sind ebenfalls enorm gesunken, habe ich vorher beinahe 120 Euro im Monat ausgegeben (bei ca. 4€/Tag), gebe ich heute ... mein letzter Einkauf war am 23.11.2015 für etwa 55€, mit dem gekauften Liquid komme ich allerdings wohl noch bis Ende Februar aus, also pro Monat etwa 18€ plus Verdampferköpfe (im Schnitt nochmal 18€/Monat) .. am Ende also 36 Euro im Monat. 84€ die ich für anderes ausgeben darf oder sparen kann, das ist alles andere als zu unterschätzen vor allem wenn es sich auf Dauer summiert.

Ich muss an der Stelle allerdings zugeben, dass es anfangs sehr überwältigend ist, wie bereits erwähnt, die schiere Masse an Liquids und Verdampfern ist zu viel des Guten und wäre ich nicht wunderbar beraten worden, würde ich wohl heute noch grübelnd an einer Zigarette hängen, ob ich nicht nun doch den Umstieg wagen soll. Andererseits, wenn man sich erstmal eingewöhnt hat und etwas Erfahrung gewonnen hat, kann sich sein Dampferlebnis persönlich zurecht schneiden, ganz wie man es am liebsten hat. Vom Gerät selber, den benutzten Verdampferköpfen, dem Geschmack des Liquids, der Dampfungwicklung, das alles lässt sich nach eigenem Wunsch anpassen.

---

Für mich persönlich war der Umstieg auf das elektronische Dampfen eine Wohltat, nicht nur für meinen Körper, auch für Brieftasche und ich würde es jedem Raucher empfehlen, zu mindestens einmal den Versuch zu starten.

Das allerdings der Versandhandel verboten werden soll ist grauenhaft, heute in einer Zeit wo doch alles per Versand zu bekommen ist, ist sowas geradezu undenkbar. Ich würde damit einige meiner Liquids gar nicht mehr bekommen, weil lokale Händler die notwendigen Aromen nicht besitzen.

Und die 10ml Nachfühlbehälter (bei nikotinhaltigen Liquids max. 2ml) ... wirklich? Bei meiner oben genannten Bestellung habe ich 500 ml nikotinhaltige Basis bestellt, mit der Menge komme ich gut 3 Monate aus, bei einem Verbrauch von ca. 5 ml/Tag, wie soll ich als ehemaliger Raucher dann noch beim Dampfen bleiben wenn mir hier beinahe schon ein Entzug seitens der Regierung aufgezwungen wird?

Das eine Vorort Kostprobe von Liquids nicht mehr möglich sein soll finde ich ebenfalls äußerst beschränkt, bei der Auswahl an Geschmacksrichtungen, wie soll ich als Kunde wissen ob mir ein bestimmtes Liquid zusagt? Soll man ab jetzt einfach einen Blindkauf durchführen? Wie ich selber schon erfahren musste, das kann schnell in die Hose gehen. Weshalb Rabatte oder Gratisproben verboten werden sollen übersteigt dann doch meinen Horizont, interessieren würde mich warum Trafiken ausgenommen sind, aber extra auf Dampfer spezialisierte Geschäfte dürfen es nicht?

Nebenbei erwähnt sei, ich kenne nicht eine Trafik in meiner näheren Umgebung die Liquids/Verdampfer anbietet.

Ich habe überhaupt nichts gegen Warnhinweise/Beipackzettel, mehr Informationen für alle sind immer gut, das Verbot für Werbung oder Sponsoring ist auch in Ordnung, solange das auch für Zigaretten gilt.

Das es keine Altersbeschränkung im Bezug auf nikotinhaltige Liquids geben soll verstehe ich nicht, wäre eigentlich angemessen das ganze wie Zigaretten zu handhaben.

Persönlich möchte ich Anmerken, dass ich keines Falls für eine Verherrlichung des Dampfens bin oder der Meinung es sei Gesund, bei nikotinfreien bin ich mir nicht sicher, nikotinhaltige Liquids sind natürlich weiterhin schädlich.

Aber nach eigener Erfahrung und Berichten anderer Dampfer (besonders ehemaliger Raucher) hat sich der Umstieg auf jeden Fall gelohnt, daher bin ich gegen alles, das es Rauchern, denen die sowieso schon in diesem "Sumpf" stecken, schwieriger machen wird diesen Umstieg zu schaffen.

Den für mich war es die beste Entscheidung des letzten Jahres!

Das Nichtrauchern/Jugendlichen abgeraten wird zu Dampfen, besonders Nikotinliquids, ja gut, bitte, meinerwegen, das soll mir recht sein, aber lasst den Rauchern diese Möglichkeit offen.

Das ein paar Regelungen und Kontrollinstanzen hier und da notwendig sind, lass ich mir noch einreden und würde bis zu einem gewissen Maß meine Zustimmung erhalten, aber so wie der Entwurf momentan aussieht, befürchte ich das wir Dampfer als bald wieder am Glimmstängel hängen weil es .. einfacher ist, wer weiß vielleicht sogar günstiger (wenn nikotinhaltige Liquids dann nur noch mit max. 2 ml verkauft werden dürfen, tritt sehr wahrscheinlich sogar eine Preiserhöhung

ein) und das sollte nicht Sinn und Zweck des Ganzen sein, wo wir doch irgendwie, irgendwo, alle weg wollen von den Zigaretten.

Fazit, ich hoffe das der Entwurf nochmal überarbeitet wird, das die Wünsche/Bedürfnisse der Dampfer dann berücksichtigt wird und uns nicht einfach nur das Leben schwerer gemacht werden soll. Den ich halte das Dampfen als eine durchaus bessere Alternative zum Rauchen und würde nur ungern sehen, dass es jetzt kaputt gemacht wird.

Hochachtungsvoll

Christoph Dolezal