

WAS DAS E-DAMPFEN MIT DEM RAUCHEN GEMEINSAM HAT

Rauchen und E-Dampfen haben gemeinsam, dass beide

- die Hände beschäftigen
- orale Befriedigung durch das Ziehen an einem Mundstück ermöglichen
- die inhalierte Substanz (Rauch oder Dampf) in Hals und Bronchien spürbar ist
- beim Ausatmen etwas Sichtbares produziert wird (Rauch beziehungsweise Dampf)
- dem Körper in verträglicher Dosis Nikotin zugeführt werden **kann**

Sonst gibt es keine Gemeinsamkeiten. Die gemeinsamen Punkte gehören jedoch zu zentralen Faktoren der Zigarettenabhängigkeit. Diese typischen Rituale und Empfindungen können beim Umstieg auf das E-Dampfen beibehalten werden. Dieser Umstand macht den allermeisten Rauchern den Umstieg leicht und sorgt für eine Erfolgsquote von über 80 Prozent bei der kompletten Umstellung auf diese weniger riskante Alternative. (laut Umfragen über mehrere Jahre in den beiden großen Internetfachforen mit je über 14.000 Mitgliedern).