

The logo for eZy-e features a stylized red and white flame or smoke shape above the text 'eZy-e'.

eZy-e 10 Tipps zur E-Zigarette

Dieses E-Book *10 Tipps zur E-Zigarette* ist dein Guide um den Umstieg, von normalen Zigaretten, zur E-Zigarette erfolgreich zu meistern.



Gratuliere! Wenn Du dieses E-Book *10 Tipps zur E-Zigarette* in Deinen Händen hältst, bist Du auf dem besten Weg deinen Konsum der herkömmlichen Zigarette ab zu schwören.

Wir wünschen dir informatives Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Inhalt:

Vorwort:	3
Woher stammt die E-Zigarette und wie funktioniert sie?.....	3
Der Umstieg:.....	4
Tipp 1: Die Dampfertypen	5
Tipp 2: Die Komponenten einer E-Zigarette.....	5
Tipp 3: Das Zubehör	6
Tipp 4: Die verschiedene Akkuträger-Typen	7
Tipp 5: Die Aufbewahrung.....	9
Tipp 6: Das Mindesthaltbarkeitsdatum	9
Tipp 7: Der Verdampfer.....	9
Tipp 8: Service	10
Tipp 9: Die Reinigung und Pflege.....	11
Tipp 10: Übung macht den Meister.....	12
Das Fazit:	13
Kontakt:	13

Vorwort:

Hast du gewusst, dass über 90% der E-Zigaretten Dampfer keine Zigaretten mehr rauchen? Die Vorteile des Umstiegs zur E-Zigarette liegen auf der Hand: Die Klamotten stinken nicht nach Rauch, der obligatorische Kaugummi gegen den Aschenbecher- Mundgeruch entfällt und nicht zu vergessen – das „Dampfen“ ist auch in den meisten geschlossenen Räumen erlaubt.

Ausserdem sind sich führende Experten einig: Die E-Zigarette ist ein guter erster Schritt auf dem Weg zum Nichtraucher.

Diese Punkte sind erstmal überzeugend, aber was genau sind E- Zigaretten eigentlich, wie funktionieren Sie und wie gelingt ein erfolgreicher Umstieg auf die elektronische Zigarettenalternative?

Woher stammt die E-Zigarette und wie funktioniert sie?

1963 erfand und patentierte Herbert Gilbert das erste Konzept einer elektrischen Zigarette. Seine Idee als Alternative zur Tabakzigarette ging allerdings nie in Produktion.

Erst 40 Jahre später, im Jahr 2003, erfand der Chinese Hon Lik die heutige E-Zigarette, welche wie die Nebelmaschinen in Diskotheken funktioniert.

Funktion:

Bei der elektronische Zigarette wird eine bestimmte Flüssigkeit, durch eine elektrisch beheizte Wendeleine zum Verdampfen gebracht. Der entstehende Nassdampf wird vom Konsumenten inhaliert oder gepafft.

Hier wird bereits der fundamentale Unterschied der E-Zigarette zur klassischen Zigarette offensichtlich: Beim Rauchen einer Zigarette verbrennt der bereits glühende Tabak. Durch den entstehenden Luftstrom beim „ziehen“ verbrennt der Tabak und das Papier. Der entstehende Rauch wird inhaliert.

Beim „rauchen“ der E-Zigarette findet, wie oben beschrieben, kein Verbrennungsprozess statt. Deshalb spricht man auch vom „dampfen“ einer E- Zigarette.

Der Umstieg:

Wer sich für einen Umstieg auf E-Zigarette entscheidet, sollte sich davor darüber bewusst werden, dass es sich um keinen vollständigen Zigarettenersatz handelt. Allerdings äussern sich immer mehr Raucher im Internet positiv über den Umstieg vom Raucher zum sogenannten „Dampfer“.

Im Allgemeinen steht sowieso fest: „Einen Misserfolg gibt es nicht“. Denn selbst wenn es zu einem „Rückfall“ kommt, dann ist man zumindest um eine Erfahrung reicher. Und wie bei Vielem im Leben, gibt es nicht nur schwarz und weiss. Einige Raucher fahren zweigleisig, rauchen an einem warmen Sommerabend, die Feierabendzigarette mit dem Partner auf der Terrasse und dampfen aber auch im Büro, an einem kalten Wintertag, die E-Zigarette.

Doch wie genau klappt der Umstieg vom Tabak auf die E-Zigarette und worauf muss geachtet werden?

Diese Fragen werden wir dir mit den folgenden 10 Tipps beantworten, damit der Umstieg von normalen Zigaretten zur E-Zigarette erfolgreich gemeistert wird.

Tipp 1: Die Dampfertypen

Man unterscheidet prinzipiell zwischen zwei Dampfertypen:

Der *Backendampfer*, zieht den Dampf wie der Zigarettenraucher zuerst in die Backen und dann erst in die Lunge.

Der *Lungendampfer*, zieht den Dampf ähnlich wie ein Shisha-raucher direkt in die Lunge.

Dementsprechend gibt es E-Zigaretten, die sich für die eine oder andere Art eignen.

Die meisten Raucher, die von der herkömmlichen zur E-Zigarette wechseln werden anfänglich Backendampfen wollen, um evtl. später zu Lungendampfer werden. Deshalb empfehlen wir mit einer E-Zigarette zu starten, die für Backendampfen geeignet ist.

Tipp 2: Die Komponenten einer E-Zigarette



Der Akkuträger auch Mod genannt: Umfasst die Batterie und Steuerungselektronik mit dem der Verdampfer betrieben wird.

Der Verdampfer auch Atomizer genannt: Funktioniert ähnlich wie ein Luftbefeuchter, hier wird Flüssigkeit (E-Liquid) zu Dampf erwärmt.

Tank mit E-Liquid: Die Flüssigkeit, die zu Dampf umgewandelt wird, besteht hauptsächlich aus den Lebensmittel echten Zusätzen VG (vegetablem Glycerin) und PG (Polypropilenglykol) und verschiedenen Geschmacksessenzen.

Die Vielfalt an verschiedenen Liquidaromen kennt schon heute kaum noch Grenzen. Es gibt sie in den verschiedensten Geschmäckern. Angefangen von allerhand Fruchtgeschmäckern wie Zitrone oder Blaubeere, kommen immer weitere Spezialgeschmäcker wie Cola, Schokolade oder Tiramisu auf den Markt.

Um Anfängern den Umstieg so einfach wie möglich zu gestalten, legen wir nahe zu den verschiedenen Tabakgeschmäcker zugreifen. So werden die alten Gewohnheiten zumindest geschmacklich beibehalten.

Ausserdem sind auch alle Geschmäcker in verschiedenen Nikotinstärken oder Nikotinfrei zu erwerben. Zur Zeit ist jedoch der Verkauf von nikotinhaltigen E-Liquids in der Schweiz verboten. Schweizer dürfen aber alle drei Monate bis zu 150ml reines Nikotin-Liquid aus dem Ausland importieren für den Eigengebrauch. Dieses kann dann dem E-Liquid in der gewünschten Dosis beigemischt werden.

Unser Tipp: greifen Sie zu einem Liquid der den Nikotinlevel ihrer ehemaligen Tabakzigarette übersteigt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Dampf einer E-Zigarette nur ca. ein Drittel des Nikotins an den Körper abgibt.

Tendenziell reduzieren nahezu alle Umsteiger, von der Tabakzigarette auf die E-Zigarette, Ihren Nikotinkonsum nach und nach automatisch.

Was viele ausserdem nicht wissen: Die grosse Gefahr beim Rauchen einer Tabakzigarette kommt nicht vom Nikotin, sondern von den schädlichen Verbrennungsprodukten!

Die letzte Komponente ist selbsterklärend und ist das Mundstück, auch Drip Tip genannt.

Tipp 3: Das Zubehör

Ob Akkubatterie, USB Ladekabel, Verdampfer Köpfe auch Coils genannt, Mundstück, Reserve oder Tankglas, das Zubehör-Angebot für E-Zigaretten ist enorm vielseitig.

Besonders zu empfehlen ist ein Zweit-Akku. Schliesslich ist es sehr ärgerlich, wenn man gerade unterwegs ist und der Akku der E-Zigarette neigt sich dem Ende zu. Für Abhilfe sorgt hier ein Zweit-Akku. Das verhindert auch gleichzeitig, dass man in der Not vielleicht doch noch zur klassischen Zigarette greift. Häufig hat man das Glück und im Starterpaket befindet sich schon ein Zweit-Akku.

Sinnvoll ist ausserdem ein Ersatz-Clearomizer. Dies ist ein Verdampfer/ Atomizer, mit integriertem Tankdepot. So hast Du immer einen Ersatz, falls einer kaputt geht und kannst dich noch dazu den Tag über mit unterschiedlichen Liquids versorgen.

Tipp 4: Die verschiedene Akkuträger-Typen

Man unterscheidet zwischen Akkuträger mit fix eingebautem Akku und solchen mit auswechselbaren Akku Batterien.

Fix eingebauter Akku:

- **Vorteil eines fix eingebauten Akkus:** Man muss sich keine Gedanken über die richtigen Akku-Spezifikationen machen.
- **Nachteil eines fix eingebauten Akkus:** Man kann ihn nicht ersetzen und das ganze Gerät muss entsorgt werden nachdem der Akku aufgebraucht ist. Allerdings darf hier gesagt werden, dass ein heutiger Akku eine Lebensdauer von mehreren tausend Ladezyklen hat.



Auswechselbarer Akku:

- **Vorteil eines auswechselbaren Akkus:** Der Akku kann jederzeit ersetzt werden.

Der Akku kann auch extern an einem Ladegerät aufgeladen werden.

Leere Akkus können durch einen vollgeladenen ersetzt werden.

- **Nachteile eines auswechselbaren Akkus:** Man muss wissen, welcher Akku-Type zu welchem Gerät passt.



Verstellbare und nicht verstellbare Akkuträger:

Es gibt verstellbare und nicht verstellbare Akkuträger.

Verstellbare Akkuträger: Hier lassen sich diverse Funktionen ein- und verstellen. Wie z.B. die Watt Leistung, die Temperatur, das Coil-Material, die Anzahl der Züge und vieles mehr.



Nichtverstellbare Akkuträger: Hier ist alles fix vorgegeben und man muss sich nicht um irgendwelche Einstellungen kümmern. Sehr empfehlenswert für den Einsteiger!



Tipp 5: Die Aufbewahrung

Bei der Aufbewahrung - sprich Lagerung Eurer E-Zigarette liegt ein besonderes Augenmerk auf den Liquids/ den Flüssigkeiten, da diese durch eine falsche Lagerung sehr schnell unbrauchbar werden können. Bevor es mit den Aufbewahrungstipps weitergeht, hier noch ein wichtiger Sicherheits-Hinweis.

Allgemein gilt: die Liquids bitte so aufbewahren, dass sie für Kinder und Haustiere nicht erreichbar sind.

Die Langlebigkeit der Liquids wird durch die Lagerung an einem dunklen und kühlen Ort enorm begünstigt. Sonne und Hitze können das Aroma nachteilig verändern. Wichtig ist zudem, dass die Flaschen stets fest verschlossen sind, damit das Aroma nicht verfliegen kann. Bereits angebrochene Liquids sollten immer stehend aufbewahrt werden, damit sie nicht auslaufen können. Der perfekte Ort für die Aufbewahrung der Liquids ist ein verschliessbarer Schrank oder ein Kästchen bei Zimmertemperatur.

Hinweis: Die Liquids müssen nicht wie oft empfohlen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tipp 6: Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum liegt bei E-Liquids in der Regel zwischen 1,5 bis 2 Jahren. Das ist natürlich nur der Fall, wenn das Liquid wie bereits beschrieben ordnungsgemäss gelagert wird. So können Liquids bei falscher Lagerung bereits vor ihrem Mindesthaltbarkeitsdatum unbrauchbar werden, andersrum können Liquids auch nach diesem Datum noch brauchbar sein, wenn sie richtig gelagert wurden.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist daher nur als ein Richtwert anzusehen.

Tipp 7: Der Verdampfer

Das Prinzip, das den elektrischen Zigaretten unterliegt ist immer, dass eine Flüssigkeit durch ein elektronisches Verdampfersystem erst erhitzt und schliesslich zum Verdampfen gebracht wird. Dadurch entsteht der für E-Zigaretten typische weisse Dampf. Das Liquid wird dazu, in einem Teil der Zigarette gesammelt, von welchem es in den Verdampferkopf (Coil) geführt und in diesem durch eine Heizspirale erhitzt wird.

Um die Langlebigkeit dieses Verdampfers zu erhöhen, solltet Ihr bei regelmässiger Nutzung eurer E-Zigarette unbedingt den Verdampferkopf (Coil) wechseln. Ein Verdampfer der im

Dauerbetrieb ist, nutzt sich nämlich schneller ab. Ein schneller Verschleiss wird durch einen zu niedrigen Liquidstand im Tank ebenfalls begünstigt. Daher solltet Ihr den Liquidstand im Tank stets im Auge haben.

Unser Tipp: Wenn du den Verdampferkopf (Coil) auswechselst empfiehlt es sich den neuen Coil, nach dem Einsetzen, mit ein paar Tropfen E-Liquid auf der Watte zu befeuchten. Damit verhindert man einen sogenannten *dry hit* (Verbrennung der noch trockenen Watte) bei Erstgebrauch.

Tipp 8: Service

Onlineshop:

Beim Kauf einer E-Zigarette solltet Ihr nicht nur ein Blick auf die Qualität des Modells selbst werfen, sondern auch auf die angebotenen Zusatzleistungen des Shops. Fällt die Wahl auf einen Online-Shop gehören zu diesen Leistungen die Versandkosten, die Liefergeschwindigkeit aber auch die Garantiedauer. Neben der gesetzlichen Hersteller-Garantie von 24 Monaten bieten viele Hersteller nämlich auch interessante und nützliche Zusatz-Leistungen in diesem Bereich an.

Onlineshops bestechen meist mit einem guten Preis- Leistungs-Verhältnis. Der Kauf ist in der Regel schnell und unkompliziert abgewickelt und die Ware wird ganz bequem nach Hause geliefert. Des Weiteren führen die verschiedenen Onlineshops auch eine Datenbank, womit es für euch einfacher ist die richtigen und zu eurem Modell passenden Ersatzteile, wie z.B. Mundstücke, Verdampfer oder Akkus, zu finden.

Auch lassen sich mithilfe dieser Datenbanken bereits früher bestellte Liquids schnell wiederbestellen.

Fachgeschäft:

Der Besuch im Fachgeschäft hat allerdings, speziell für Einsteiger, einen grossen Vorteil. Im Fachhandel für E-Zigaretten wirst du von Spezialisten beraten, welche deine Rauchgewohnheiten erfragen und einschätzen. So wird dir, eine speziell auf deine Bedürfnisse passende, E-Zigarette mit den ebenso passenden Liquids, verkauft.

Wie bei vielen anderen Produkten auch, findet bei den meisten Einsteigern der erste Kauf deshalb über das Fachgeschäft statt und wechselt dann, wegen den oftmals geringeren Kosten, zu einem Onlineshop.

Tipp 9: Die Reinigung und Pflege

Um die Lebensdauer der E-Zigarette positiv zu beeinflussen, sollte sie unbedingt regelmässig gereinigt werden. Das betrifft insbesondere die Verschleissteile, den Tank und den Verdampferkopf. Das Reinigen beseitigt Rückstände und verhindert die Bildung von Bakterien im Liquid. Vor dem Reinigungsprozedere müssen natürlich zunächst alle Komponenten auseinander gebaut werden. Der Akku sollte natürlich nicht gereinigt und von Wasser ferngehalten werden.

Der Verdampfer lässt sich schon durch einfaches Durchpusten problemlos reinigen. Wenn dieser Vorgang hartnäckige Verschmutzungen nicht löst, kann der Verdampfer auch in Wasser oder hochprozentigem Alkohol, wie Wodka oder Spiritus, eingelegt werden.

Die Reinigung von Zwischenräumen, insbesondere zwischen Mundstück und Tank, könnt Ihr ganze einfach mit einem Papiertaschentuch erledigen. Das gilt auch für die Reinigung der Kontakte und Gewinde.

Bevor die E-Zigarette nach dem Reinigungsvorgang wieder zusammengebaut wird, müssen alle Einzelteile vollständig getrocknet sein.

Wir empfehlen auch vor der Inbetriebnahme eines neuen Verdampfers alle Teile (ausser vorgefertigte Coils) in einem lauwarmen Seifenwasserbad zu reinigen. Dies entfernt etwelche Öl- und Produktionsrückstände.

Tipp 10: Übung macht den Meister

Das Rauchen einer E-Zigarette fühlt sich anders an als das klassische Rauchen. Dies ist auf den grundlegenden Unterschied zwischen dem Dampfen und dem Rauchen, welchem ich bereits im Vorwort erläutert habe, zurückzuführen. Ausserdem *dampft* man die E-Zigarette, im Vergleich zu der klassischen Tabakzigarette, eher gemütlich und zieht den Dampf langsam ein.

Ihr solltet euch für die Eingewöhnungsphase Zeit lassen. Am besten experimentiert Ihr zunächst mit verschiedenen Inhalationsmethoden. Manche Dampfer bevorzugen es den Dampf, wie bei einer herkömmlichen Tabakzigarette direkt in die Lungen zu ziehen, andere sammeln ihn zuerst in der Mundhöhle und inhalieren ihn dann langsam in die Lunge. Auch ist es ratsam mit den unterschiedlichen Geschmacksrichtungen sowie Nikotinstärken zu experimentieren, um für euch herauszufinden welche für euch am angenehmsten ist.

Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase werdet ihr schon bald euren Lieblingsdampf in Ruhe geniessen!



Das Fazit:

Unabhängige Wissenschaftler und verschiedene Experten sind sich heute einig: Mit dem Umstieg von der Tabak auf die E-Zigarette *dampft* man tatsächlich gesünder. Denn die eigentlichen gefährlichen Stoffe sind die krebserregenden Begleitstoffe im Rauch.

Die zahlreiche weitere Vorteile des Umstiegs auf die E-Zigarette, welche wir in diesem E-Book bereits erwähnt habe, findest du hier noch einmal zusammengefasst:

- der Raucherhusten verschwindet
- der rauchertypische Mundgeruch verschwindet
- die Kondition verbessert sich (merkbar beim Treppensteigen!)
- kein Zigarettengestank mehr in der Wohnung, den Kleidern oder im Auto
- der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich
- kein Dreck und Gestank mehr durch Asche und Aschenbecher

Wenn Ihr die vorangegangenen Tipps beherzigt, kann beim Einstieg in das Rauchen von E-Zigaretten nicht mehr viel schief gehen.

Immer mehr Menschen entscheiden sich für diese Art des Rauchens, so dass Ihr bestimmt schnell Gleichgesinnte findet, mit denen ihr eure Erfahrungen austauschen könnt.

Wir hoffen euch den Umstieg auf die E-Zigarette, mit diesem E-Book, ein wenig vereinfacht zu haben und wünschen Euch bei eurem Vorhaben viel Erfolg!

Kontakt:

Wenn ihr Fragen habt zu diesem E-Book oder ganz allgemein zum Dampfen, dann schaut für eine persönliche Beratung bei uns im Laden vorbei, oder schreibt uns:



Swiss e-xcellence in e-cigarettes & e-liquids

Hardstrasse 320

8005 Zürich

www.ezy-e.ch

info@ezy-e.ch

ACHTUNG: Sie haben nicht das Recht zum Abdruck oder Verkauf dieser Schrift.

Sie dürfen auch nicht den Inhalt dieser Schrift verbreiten oder verkaufen

© 2016 eZy-e

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses E-Books darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form. Sie dürfen den Inhalt, oder Auszüge davon, nicht verkaufen, weitergeben oder anderweitig vervielfältigen bzw. in irgendeiner Form gewerblich nutzen.

Haftungsausschluss und rechtliche Hinweise: Die hierin enthaltenen Informationen stellen die Meinung des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Aufgrund der Geschwindigkeit, mit der sich Bedingungen ändern, behält sich der Autor das Recht zu ändern und zu aktualisieren vor. Der Bericht ist nur zu Informationszwecken. Weder der Autor, noch seine Tochtergesellschaften / Partner übernehmen Verantwortung für Fehler, Ungenauigkeiten oder Auslassungen. Jede Kränkungen von Personen oder Organisationen sind nicht beabsichtigt. Wenn Beratung über rechtliche oder damit zusammenhängende Angelegenheiten erforderlich ist, sollten die Dienste eines vollständig qualifizierten Professionellen gesucht werden. Dieser Bericht ist nicht zur Verwendung als Quelle für rechtliche oder buchhalterische Beratung vorgesehen. Sie sollten sich der Gesetze, welche Geschäftsvorfälle oder andere Geschäftspraktiken in Ihrem Land regeln, bewusst sein. Jede Bezugnahme auf Personen oder ein Unternehmen, ob lebend oder tot, ist rein zufällig.