

„E-Dampfen: Erfahrungen in Kurzform gesucht“

Aufforderung zur Teilnahme:

„Wie der eine oder andere mitbekommen hat, wird im Hintergrund an einer Stellungnahme "von vielen" gewerkelt. Hierzu hätte ich gerne einmal ein Potpourri an individuellen Erfahrungen, positiv wie negativ, in Kurzform - die hier oft beschriebenen Erfahrungen füllen ja Bücherwände und ohne Einwilligung möchte ich nicht zitieren.“

Also auf nach <http://piratenpad.de/E-Dampfenzitate> und schreibt das persönliche Statement zur Dampferfahrung - einfach reintippen.“

Zusammenfassung der Statements ohne Regulativ

Zusammengetragen von

Volker Kunze - Vorsitzender Kreisverband Freising

Piratenpartei Deutschland, Landesverband Bayern

Volker.kunze@piratenpartei-bayern.de

Profil: <http://wiki.piratenpartei.de/Benutzer:VolkerBY>

Inhalt

„E-Dampfen: Erfahrungen in Kurzform gesucht“	1
Vorwort:	2
Pad 1 – 21.12.2011 11:45- ca. 19:00 Uhr, dann Absturz.....	3
Positive Erfahrungen	3
Negative Erfahrungen:	18
PAD 2 - 21.12.2011 ab 21:45 Uhr bis 22.12.2011 11:00 Uhr.....	19
Positive Erfahrungen	19
Negative Erfahrungen	30

Vorwort:

Was habe ich mir nur gedacht?!? Zur Vorbereitung auf die heute Abend stattfindende Telefon-Konferenz wollte ich einfach ein paar kurze Statements zur Dampferfahrung einsammeln - die in den Foren stehenden waren vielfach zu lang.

Also flugs ein Pad vorbereitet und den Link in den Foren geteilt.. in den Raum begeben.. und dann wurde ich (und später das System) wie beim SSV umgerannt - die Dampfer strömten ein, suchten ihren Platz und los ging es.

Ich sah bis zu 7 farbige Textbalken gleichzeitig tippen (für mehr ist mein Bildschirm zu klein) und las die ganzen Geschichten, alle irgendwie ähnlich aber doch sehr individuell. Viele Male bekam ich bis tief in die Nacht Gänsehaut, auch wegen der Stimmung im Chat, die zeigte, dass Mitwirken und gehört werden wollen ein großes Thema genauso wie Selbstbestimmung ohne Beeinträchtigung anderer ein Thema ist.

Ich konnte während 15h (ohne Technikprobleme und einem privaten Termin) kaum die Augen vom Pad lassen. Dann kam zwischendrin der Technikfehler erst war nur mein und nachher alle Pads betroffen. Da begleitende Telefonkonferenzen anderer betroffen waren, führe ich das einmal nicht auf den Ansturm der Dampfer zurück - will ja nicht regreßpflichtig werden ;-)

Hier nun die ersten Zahlen (und leider sind von 17:30Uhr-21:30 Uhr viele Texte im unendlichen Datensee verschwunden):

Im ersten Pad: Info der Daten bis 15:45Uhr - Der durchschnittliche Dampfer ist 42,6 Jahre jung, hat 26,53 Jahre geraucht und zwar 27,2 Zigaretten am Tag (mindestens). Bis sich das Pad zerschoss ging es auf 42,3 Jahre jung, hat 26,19 Jahre geraucht und zwar 29,27 Zigaretten am Tag bei 52 Wertungen.

Das zweite Pad wurde um 21.43Uhr bereit gestellt und bis heute kurz nach 11 Uhr waren 77 Feedbacks darin, die mit den drei Kernfakten (Alter/Rauchjahre/Zigaretten pro Tag) versehen waren - 39,12 Jahre jung, davon 23,45 Jahre geraucht und zwar 27,52 Zigaretten am Tag bei 53 Wertungen

SUMME:

- 105 Gewertete bei weit über 150 gesamten Feedback eben etlichen Chataustauschen (und es geht munter weiter) - ALLE Positiv
- 41,04 Jahre jung, davon 24,97 Jahre geraucht und zwar 29,88 Zigaretten am Tag.
- Enorm positives Feedback und der Wunsch - eher der Auftrag - dass sich einer das Thema auf die Fahnen schreibt, der im Land gehört wird.

Ich nehme eine extrem hohe Motivation mit weiter zu machen und war stellenweise wirklich übermannt.

DANK an alle die mitgemacht haben und mit mir diese Urdemokratische und sehr menschliche Zeit teilten!

Liebe Grüße,
ein überwältigter VolkerBY

Pad 1 - 21.12.2011 11:45- ca. 19:00 Uhr, dann Absturz

<http://piratenpad.de/E-Dampfenzitate>

Positive Erfahrungen

- 15 Jahre eine Schachtel am Tag, manchmal mehr. Dann von heute auf morgen davon weg, ohne es zu vermissen - dank dem Dampfen. Mir geht es gesundheitlich sehr viel besser, und mein Umfeld dankt es mir auch sehr! Ich bin 33 Jahre alt und weiblich, dampfe aktuell seit einem Jahr.
- Seit 24 Raucher bis vor 3 Wochen da legte ich mir so ne ego-t von joyetech zu Bestellte mir Liquid mit nikotin und habe seit dem keine Zigarette
- Alter 19 - habe im Vergleich zu den anderen relativ "wenig" Raucherjahre hinter mir
- Der einzige Nachteil den ich bislang durch das Dampfen feststellen konnte: Gewichtszunahme ;) Ansonsten g
- Hey ihr Piraten! Brecht mal eine Lanze für die Bürger, die es satt haben, daß teilweise unwissende Politiker meinen, sie müssten ihre Lobbyarbeit an den Mann bringen. Nachdem die Bundesrepublik nachweislich zum x-ten Male Verfahren vor dem EUGH verloren hat, weil es bei uns gängige Praxis ist unliebsame Produkte wenn es nur irgendwie möglich ist auf den Index zu setzen - sprich z. B. als Arzneimittel einzustufen - obwohl sie wider besseren Wissens gerade durch die verlorenen Verfahren eigentlich die Voraussetzungen kennen dürften nun wieder ein imposantes Beispiel von unerklärbarem Aktionismus der einer notdürftigen rechtlichen Überprüfung nicht einmal stand hält. Es kann nicht sein, daß Minister(innen) einfach so drauflos regeln, obwohl sie wissen, daß das schon mehr als einmal in die Hose gegangen ist und so Existenz und was noch viel wichtiger ist - zumindest in diesem Fall - Gesundheit vernichtet wird. Rauchen ist nicht gut, dampfen ist auch nicht gut, aber tausend mal "besser" und ungefährlicher als "richtiges" Rauchen. Dampfen ist kein Mittel zum "Abgewöhnen" aber für viele Menschen eine Alternative ihr Laster deutlich ungefährlicher zu gestalten und damit möglicherweise durch Herabsetzung der Nikotinstärke bei gleichbleibendem Geschmack auch auf Lange sicht zu drosseln und zu vermindern. Seit ich dampfe habe ich meinen Geschmackssinn zurück, es riecht in meiner Umgebung viel besser als nach Tabak und Nikotin, es fühlt sich einfach sehr sehr gut an. Und die gesundheitlichen positiven Auswirkungen im Vergleich zum Tabakkonsum sind nicht subjektiv, ganz und gar nicht. Es treten dieselben Regenerationspunkte auf, wie beim "Aufhöhren". Unglaublich, man muss das wirklich - als RAucher!!! - erlebt haben. Ich bin von durchschnittlich 50-60 Zigaretten runter auf Liquid mit 16mg/ml und davon ca.
- Habe gut 20 Jahre geraucht, und zwar Ket
- Hallo liebe Dampfergemeinde, ich habe auch seit über 20 Jahren geraucht. Das Dampfen ist die perfekte Alternative. Ich fühle mich sauwoll dabei. Das einzige was mich etwas stört ist das ewige Rechtfertigen gegenüber besserwissenden Schlaumeiern. Sollte dieses Forum hier etwas bringen hat "unsere" Piratenpartei mindestens 1200000 neue Wähler. Ich bin dabei!!!

- Hey super Sache hier!! Bin bald 35 und habe somit dann auch ne 20jährige raucherkarriere hinter mir. Ich befand mich schon an einem Punkt, wo ich keine wirklich richtigen gefallen am rauchen hatte!! Jedoch war ich dessen bewusst nicht den nerv & die kraft mal eben so aufzuhören. Doch durchs Dampfen hab ich ne echt gute alternative gefunden!! Seit dem geht es mir bedeutend besser!!! Over and out!
- Meine Rauchkarriere hat mit 15 angefangen. Mittlerweile bin ich 39 und konnte nie wirklich aufhören. Ich habe so fast alle Tabackprodukte verwendet. Zur Elektronischen Zigarette kam ich eher per Zufall. Aus Neugier habe angefangen zu Dampfen und seitdem kein Tabackprodukt mehr angefasst. Zur Zeit kann ich sogar den Nikotinanteil senken und dampfe meist nur aus Genuss, so wie früher eine Tabakpfeife. Durch die Elektronische Zigarette rauche ich keine 20 Zigaretten mehr pro Tag. Seitdem kann ich auch grünem Tee etwas abgewinnen, der war vorher nur warmes Wasser für mich. Ich finde es eine Alternative zum Tabakrauchen.
- Hallo. Ich rauche seit 2004 nicht mehr und konsumierte seitdem Snus. Seit Anfang des Jahres ist es sehr umständlich an Qualitätsware heranzukommen, da die EU ein Lieferverbot verhängt hat. Ich bin inzwischen 36 Jahre alt und konsumierte als Raucher ca 1-1,5 Schachteln / Tag. Das Dampfen bewahrte mich davor, wieder zur Zigarette zu greifen. Heute bin ich froh, auf diese Weise gesünder zu leben, als mit sämtlichen Tabakprodukten. Aus dem Kollegenkreis habe ich auch nur positives zu berichten. So konnte zBps mein Kollege von 1 Schachtel am Tag nach und nach auf 0mg Liquid umsteigen und dampft heute nur noch gelegentlich zu gewohnten Ritualen.
- Hallo alle zusammen, mein Name ist Ronny bin 47 Jahre alt und meine Frau heißt Silke und ist 42 Jahr alt ... wir beide „waren“ seit mehr als 25 Jahren Raucher... seit der E-Zigarette sind wir von einem auf den anderen Tag zum „Nichtraucher“ geworden ... und das ohne Probleme... ohne Nebenwirkung ... Meine Frau hat ca. 60 Zigaretten geraucht und ich 30 am Tag Uns geht es jetzt gesundheitlich wesentlich besser ... unsere 4 Kinder finden es auch ganz toll, dass die Wohnung nicht mehr nach Qualm stinkt (und der Hund bestimmt auch). Alleine der Kinder wegen, haben wir jetzt ein besseres Gefühl ... obwohl wir auch im Auto damals nicht rauchen wollten, wenn die Kinder dabei waren, ging es leider wegen der Sucht nicht ... jetzt müssen wir nicht dampfen. Also das Suchtverhalten ist weniger geprägt, ebenso haben wir die Nikotin-Dosis der e-Zigarette innerhalb kürzester Zeit herabsetzen können ... von 24mg auf 6mg pro Tag Und das finde ich schon sehr erstaunlich ... Also wir haben nur Positive Erfahrung mit dem E-Rauchen gemacht und haben auch viele Leute ebenso davon überzeugen können die auch erfolgreich ohne Nebenwirkungen umgestiegen sind
- Meine Erfahrungen sind durchweg positiv. 25 Jahre lang starker Raucher und von heute auf morgen weg von den Kippen. Das Dampfen werde ich mir nicht verbieten lassen. Dann wird das Liquid eben sonstwo gekauft, es muss ja nicht in Deutschland sein. Ursprünglich fing ich an zu dampfen, weil ich es satt war, von militanten Nichtrauchern und der Politik permanent gegängelt zu werden. Ich meine, jeder zweite deutsche Mann raucht, jede dritte Frau auch -- das ist eine verdammt große Fraktion und nicht eine Minderheit, mit der man mal eben so Schlitten fahren kann. Nachdem ich mit dem Dampfen anfing - o Wunder! - hat es nicht nur bedeutend besser geschmeckt als die Kippen, sondern ich fühlte mich auch innerhalb von 24 Stunden

körperlich merklich besser. In der Zwischenzeit sind zum verbesserten Atmen und dadurch besserer Kondition auch noch andere Vorteile hinzugekommen: Im Gegensatz zur gefürchteten Gewichtszunahme beim Aufhören habe ich Gewicht verloren, weil ich

- Hi, mein Name ist Hansjürgen, 46 Jahre, seit gut 30 Jahren Raucher. Zur E-Ziggi bin ich durch Zufall gekommen. Ein Kollege hat sie geraucht und ich fand das irgendwie charmant, dass man nichts riecht und somit auch in geschlossenen Räumen dampfen kann ohne sich selbst oder andere zu belästigen. Habe das dann auch mal zu Hause versucht und erst viel später gemerkt, dass ich eine mehrstündige Pause von den normalen Zigaretten gemacht habe. Die Leihdampfe, so möchte ich sie mal nennen, habe ich meinem Kollegen dann erst wieder zurückgegeben, nachdem ich mir eine eigene gekauft habe. Ich habe es nicht geschafft, die Finger von den normalen Zigaretten zu lassen, zu groß die Sucht, aber reduziert habe ich den Konsum. Nun dampfe ich genussvoll und wenn ich muss, dann rauche ich. Im Gegensatz zum Rauchen schmeckt das Dampfen und ich genieße die Auszeit, die sich beim Dampfen immer irgendwie ergibt. Wenn ich nicht müsste, ich würde nicht rauchen. Wäre ein Verlust, würde man es mir nehmen. Würde ich durch das Dampfen von den Kippen wegkommen, ich würde das gesparte Geld in die Suchtprävention stecken und eine Kerze anzünden. Dampfen ist für mich eine tolle Alternative, auch wenn ich meinen Zigarettenkonsum nur um ca. 75% reduziert habe. Macht aber immerhin ca. 30 Zigaretten weniger jeden Tag. Danke für's Lesen ...
- Hallo Piraten, klasse Aktion hier!! Bin nach 35 Jahren Rauchens und entsprechender Abhängigkeit von heute auf morgen von den Zigaretten weggekommen, ohne Entzugserscheinungen und Schmacht! Das Dampfen ist für jeden Raucher, der aufhören will, eine tolle Alternative. Gesund isses natürlich auch nicht, aber nicht so gesundheitsschädigend wie Rauchen. Warum soll das jetzt verboten oder eingeschränkt werden? Die Profilierungsversuche von Politikern und Quasi-Medizinern sind unerträglich
- Ich habe 40 Jahre lang geraucht. Bis zu 30 Zigaretten täglich. An die 10 versuche habe ich unternommen um vom Rauchen wegzukommen. Nikotinpflaster und selbst Hypnose haben nicht gewirkt. Seit ca. 2 Monaten dampfe ich. Seitdem habe ich den Tabakkonsum permanent verringert. Seit letzte Woche Freitag habe ich keine Zigarette mehr angefasst. Wie so viele andere habe ich bisher nur positive Erfahrungen gemacht. Das allmorgendliche Abhusten ist schon lange kein Thema mehr. Ich bekomme wieder besser Luft. Mein Geschmacks- und Geruchssinn hat sich verbessert. Die Lebensqualität hat sich spürbar verbessert. Ich denke mit der E-Zigarette habe ich es endlich geschafft vom Rauchen wegzukommen.
- das Selbe wie bei den ganzen Anderen hier. 36 Jahre alt, davon ca. 22 Jahre stark Zigarettenräucher mit allen negativen Konsequenzen auf die Gesundheit. Versuche mich aus der Sucht zu befreien und ein "drogenfreies" Leben zu führen habe ich einige hinter mir. Ich versuchte es mit Nikotinkaugummis und Nikotinpflastern, mit Seminaren zur Rauchentwöhnung, mit einfachen Aufhören und nichtrauchen, mit dem Alan Carr Buch aber ich wurde immer wieder rückfällig und wäre wohl in einer Suchtklinik am besten aufgehoben gewesen. Doch Krankenkasse zahlte mir den Klinikaufenthalt nicht. Obwohl Zigarettenabhängigkeit eine sehr, sehr schlimme Suchterkrankung ist mit meist tödlichen Ausgang. Per Zufall über die E-zigarette

gestolpert und es einfach probiert. Und...den GÖTTERN sei Dank, seit einem Monat schon mal absolut zigarettenfrei mit all den positiven Veränderungen, welche hier beschrieben werden. Derzeit dampfe ich noch zwischendrin Nikotinhaltiges Liqiud, meist aber schon Liquid ohne Nikotin und ich habe damit mein Leben sicher gerettet, bin fast frei von der schlimmen Suchtkrankheit. Mich interessiert hier nicht, ob die e-zig unter Umständen verboten wird. Bevor ich schwach werde und versehntlich mir eine Zigarette anzünde, ziehe ich lieber an einer E-Zigarette. Die Gefahr hier dauerhaft dann wieder zu dampfen ist doch geringer als wenn man versehntlich an einer Zigarette zieht und wieder in diese sehr schlimme Sucht zurückfällt. Somit werde ich wohl in den nächsten Jahren immer zur Sicherheit eine e-zig mit mir rumtragen. Verbot hin oder her, ich habe nur ein Leben und wenn ich es mit etwas pg,

- Hallo, dann will ich auch mal :) Ich bin Thorsten, 38 Jahre alt. Geraucht habe ich ca. seit meinem 15. Lebensjahr. Angefangen mit Filterzigaretten, dann selbstgedrehte und zum Schluss wegen dem Geld gestopft. Auf 45 Zigaretten hab ich es mindestens jeden Tag geschafft. Aufhören wollte ich eigentlich schon immer. Vieles hab ich versucht... Pflaster, kalter Entzug, Inhalator, Kaugummi... Das höchste was ich mal geschafft hab, waren fast 3 Wochen. Und da habe ich gelitten... das kann sich nur ein Raucher vorstellen. Dann hab ich durch Zufall in einem Chat von der E-Ziggi gehört. Sofort hab ich den Plan gefasst: Informieren. In einem Forum habe ich dann viele Berichte von Leute gefunden, denen das Umsteigen so leicht gefallen ist... Hab zuerst gedacht, das wär ne Werbeplattform, so unglaublich hörte sich das für mich an. Da es aber ein unabhängiges Forum ist hab ich mich dann für das meiner Meinung nach beste Einsteigerpaket entschieden. Vor fast vier Wochen habe ich mir dann das besagte Einsteigerpaket geholt und habe seit dem 1. Zug KEINE EINZIGE Pyro-Zigarette mehr angefasst. Darauf bin ich sooo stolz, das kann sich kein Mensch vorstellen. Angefangen habe ich mit 16mg Nikotin. Heute bin ich bei 11 mg und ich reduzieren weiter... Mein Ziel ist ganz aufzuhören oder eben gelegentlich, wenn der Drang mal wieder kommt mit 0mg Nikotin zu qualmen. Morgen Mittag bin ich 4 Wochen ohne Zigarette. Ich bekomme besser Luft, mein Bluthochdruck stabilisiert sich,
- hallo bin 49 Jahre alt habe 33 Jahre geraucht ca 30 bis 40 Zigaretten und bin seit ca. 3Monaten E-dampfer mein Geruchs und Geschmacksinn sind wieder da. Unsere Bude stinkt nicht mehr Nichtraucher werden nicht mehr belästigt und mein Raucherhusten ist komplett weg. Also was spricht gegen das Dampfen wenn man wieder an LebensQualität gewinnt.
- Hallo bin 54 J. alt und habe fast 40 J.geraucht bin seit Anfang Nov. "DAMPFER" und fühle mich gesundheitlich viel besser !!! Habe eine bessere Kondition und bin nicht mehr so müde .MfG Artur
- Guten Tag! Ich bin der Lebensgefährte eines Dampfers, der hier schon etwas getippt hat. Leute, ich kann gar nicht sagen wie froh ich bin, dass hier nicht mehr geraucht wird. Endlich reine Luft, nach Wäscheweich riechende Wäsche, gut riechender Partner, das Leben kann so schön sein!
- Hallo - bin fast 49 Jahre alt und habe bis vor 10 wochen, 35 Jahre lang mit wenigen pausen 15-20 zigaretten täglich geraucht. bin nun fast ganz von den pyros weg. meine E-zig gebe ich nicht mehr her, ab und zu nach einem bier, steigt hin und wieder noch

das verlangen nach ner echten zigarette. das bekomme ich aber auch noch hin. ansonsten bekommt mir die TEER lose zeit sehr sehr gut. raucherhusten ist komplett verschwunden...geschmack und riechvermögen haben sich wieder verbessert. meine katze fängt nun an, ständig auf meinen schoss schlafen zu wollen. das hat sie früher nie gemacht..:):),

- Hi, ich bin 41 Jahre und habe seit meinem 15 Lebenjahr regelmäßig geraucht. Wegen unserer Kinder und wegen der Gesundheit habe ich mehrfach versucht mit dem Rauchen aufzuhören. Leider hielt ich nicht durch. Beim letzten Versuch schaffte ich ein Jahr, bekam aber üble Depressionen und habe mich dummerweise wieder den Zigaretten zugewandt. Zuhause konnte es bald keiner mehr hören und ertragen, wenn ich versuchte meine Zigarettesucht abzulegen. Seit 70 Tagen benutze ich jetzt eine E Zigarette und nehme mein Nikotin mit ihr zu mir. In dieser kurzen Zeit habe ich meinem Körper fast 2500 Tabak Zigaretten erspart (30-40 täglich). IS seitdem ich die E-Zigarette nutze, habe ich keine Tabakzigarette mehr geraucht. Mein Umfeld reagierte sehr positiv auf den Wechsel. Bis die vor ein paar Tagen war die Reaktion auf meine E Zigarette nur Neugier und viele Raucher fanden die Alternative sehr interessant. Leider hat sich dies durch die Aktion der Gesundheits Ministerin von NRW schlagartig geändert. Im Moment haben die Leute Angst vor dem Dampf meiner E Zigarette und wollen mich belehren, wie gefährlich das doch sei.
- Hallo, ich habe 30 Jahre lang geraucht, bin jetzt 46 Jahre und weiblich. Hatte dadurch große Probleme mit der Atmung, einen sehr hohen Ruhepuls und Herzrasen. Vor knapp 4 Wochen bin ich angefangen zu dampfen und hab die erste Woche täglich nur noch eine Pyro geraucht. Jetzt kann ich endlich wieder richtig durchatmen, hab keinen Raucherhusten mehr. Mein Ruhepuls hat sich um 20 Schläge die Minute verlangsamt, kein Herzrasen mehr und auch mein Geruchs- und Geschmackssinn hat sich stark verbessert. Was auch noch positiv ist, mein Hund niest nicht mehr wenn er an mir vorbei geht und kommt jetzt auch freiwillig wieder zum kuscheln ;) Die Wohnung und die Klamotten stinken nicht mehr und ich bemerke auch eine bessere Durchblutung.
- Bin seit 30 Jahren Raucher. Scheiß Lange Zeit mit ab uns wieder angewöhnen. Habe seit 4 Wochen das Dampfen für mich entdeckt und mir geht es damit sehr viel besser
- Ich bin 43 und habe 30 Jahre geraucht, 50-70 Selbstgedrehte pro Tag. Nun dampfe ich seit 4 Monaten und habe seitdem keine Zigarette mehr angefasst. Körperlich habe ich nur positive Anzeichen bemerkt: mehr Kondition, besseres Hautbild, freie Lunge, weissere Zähne und besser durchblutetes Zahnfleisch. Dass die E-Zigarette nun unter das Arzneimittelrecht fallen soll, macht mir ein bisschen Angst. Wollen die Politiker lieber, dass ich wieder rauche? MNun noch ein Punkt zu den Piraten: Meine Stimme hätte ihr sowieso gehabt, jetzt bekommt ihr 2 von mir :o)
- Hallo, ich bin 41 Jahre und auch ich habe 25 Jahre ununterbrochen geraucht. Immer wieder versucht aufzuhören, aber mehr als ein par Std. nie geschafft. Zufällig erfuhr ich vor 2 Monaten von der E-Zigarette. Habe mich einige Tage im "e-rauchen-forum.de" informiert und dann eine Ego-T bestellt. Für mich das Produkt des Jahres oder Jahrzents, einfach toll. Sofort habe ich mit dem echten rauchen aufgehört, das war überhaupt kein Problem, war selbst überrascht wie einfach man die echte Zigarette weglassen kann. Nach einer Woche habe ich mich gleich an 6mg Nikotin gewöhnt, was wohl eine sehr niedrige Dosis ist und mit einer "Malboro ultra ultra

"ultra" vergleichbar wäre. Nun, mir gings bereits nach 5 Tagen gesundheitlich sehr viel besser. Kein Husten am morgen mehr, kein rasseln in den Bronchien mehr, keine Kopfschmerzen mehr, der Geschmack und Geruch ist wieder vorhanden. Ich bin sooooo dankbar und froh, daß es die E-Zigarette gibt. Egal was politisch entschieden wird, das dampfen möchte ich nicht aufgeben und nie wieder zur echten Zigarette greifen. Sollte das Liquid hier gesetzlich verboten werden, besorge ich es mehr entweder im Ausland oder ich mische es mir selber, Mittel und Wege findet man immer. Jedenfalls lasse ich mir das richtige Rauchen nicht mehr aufzwingen.

- Ich bin 50, dampfe seit 3 Jahren, nach über 20 Jahren starken Rauchens. Der Grund umzusteigen, waren erste gesundheitliche Probleme, Atemnot beim Treppensteigen, Raucherhusten, schlechte Kondition u.v.m.. Außerdem sah ich mich immer mehr durch die süchtig haltende Tabakindustrie gebeutelt. Die Doppelmoral der Politik, die einerseits durch Gesetze dafür gesorgt hat, daß man sich als Raucher wie ein Mensch zweiter Klasse fühlt, andererseits auf die Steuereinnahmen nicht verzichten will, waren auch ein Grund, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Umstieg auf E-Zigaretten war zu leicht, um wahr zu sein. Es gab keinerlei Entzugserscheinungen, das, was man inhalierte, schmeckte auf einmal, Geruchs- und Geschmackssinn erholten sich rasend schnell, nach 4 Wochen waren Raucherhusten, Atemnot, eine schlecht riechende Wohnung, stinkende Kleidung, etc. Geschichte. Nach einem halben Jahr war die Kondition wieder so, wie sie mal war, als ich 30 Jahre alt war. Ich treibe wieder Sport, das Leben hat viel mehr Qualität und auch die Geselligkeit macht wieder Spaß. Denn ich muß mich nicht mehr mit einer Kippe nach draußen verziehen, wenn ich eingeladen oder in einer Gaststätte unterwegs bin. Dabei hat sich das Dampfen mit der Zeit von allein reduziert, es ist keinesfalls so wichtig wie früher das Rauchen. Ich sehe mich als den lebendigen Beweis dafür, daß die momentanen Negativpublikationen nicht stimmen können. Ich bin froh, daß ich nicht mehr rauche und das Leben wieder so viel Freude macht. Anmerken möchte ich noch, daß meine Hausärztin das Dampfen gutheißt Sie hat sich zwischen 2 Arztterminen umfassend informiert und berichtete mir letzte Woche, daß ihre rauchenden Angestellten zu Weihnachten E-Zigaretten bekommen werden, damit sie nicht mehr rauchen müssen.
- Auch meine "Suchtbiografie" liest sich wie viele andere hier. Ich bin heute 38 Jahre alt und war 25 Jahre lang Raucher. Ich hatte so ziemlich alles versucht, um von dieser Sucht loszukommen. Ich war zunächst skeptisch, aber die e-Zigarette hat mich von einem- auf den anderen Tag auf Tabak verzichten lassen. Ich bin noch immer nikotinabhängig, kann nun aber auf einen Großteil der negativen Aspekte des Rauchens verzichten. Es geht mir sicher nicht darum, Nichtraucherschutzgesetze zu umgehen. Ich kann darauf verzichten, in der Gaststätte zu dampfen. Es geht mir um wiedergewonnene Lebensqualität.
- Ich bin 42 und habe 30 Jahre lang geraucht. Habe von der E-Zigarette gehört und sie mir als Alternative für die kalten Wintermonate geholt, weil hier im Haus rauchfreie Zone ist. Hatte nicht vor, das Rauchen aufzugeben, aber die Zigaretten haben nach einem Monat überhaupt nicht mehr geschmeckt und seit fast 3 Monaten habe ich deswegen keine Pyro mehr angefasst. Seit dem habe ich sehr viele positive Nebenerscheinungen vom Dampfen bzw. eher vom unfreiwilligen Tabakentzug feststellen können - Treppensteigen macht mir nur noch die Hälfte aus und generell ist der Körper viel beanspruchbarer, der Geschmacks-/Geruchssinn hat sich enorm regeneriert und ich nehme Gerüche/Geschmäcker war, die ich vorher gar nicht kannte

und ich merke, wie ich in Stresssituationen viel gelassener reagiere. Im großen und ganzem geht es mir so gut, wie seit 30 Jahren nicht ...auch wenn das Frau Steffens nicht passen wird

- Moin Moin. Ich möchte mich vorstellen, wer bin ich siehe pc-soforthelp.de. Am Freitag den 09.12.2011 um 16:00Uhr habe ich meine Ego-C bekommen, seit dem ersten Dampfen habe ich keine Zigarette mehr angefaßt, daß kann eigentlich keiner glauben der mich kennt, den ich habe fast 40 Jahre geraucht. **Wenn ich ehrlich bin habe ich auch nicht daran geglaubt aber wunder gibt es doch.**
- Hallo, mein Name ist Normen, bin 38 Jahre alt und rauchte seit meinem 14. Lebensjahr. Die letzten Jahre selbstgedrehte, davor über zwei Schachteln am Tag. Ich hab vor 5 Wochen mit dem Dampfen angefangen. Von einem Tag auf den anderen habe ich mir nur noch Morgens zum ersten Kaffee eine Pyro genehmigt. Auf der Arbeit dann noch ein oder zwei von Kollegen bekommen. Seit 2 Wochen dampfe ich nur noch, und der Rest in meinem Tabaksbeutel ist so trocken wie die Wüste Gobi. Ich habe nicht mehr das geringste Verlangen nach Tabak. Angefangen habe ich mit 18er Liquid und bin jetzt schon runter auf 9er. Mir geht es gesundheitlich schon besser. Vor allen Dingen das pfeifen in der Lunge, wenn man Abends im Bett liegt ist verschwunden. Morgens kein explosives abhusten mehr, und im allgemeinen ein freieres atmen. Mein Auto stinkt nicht mehr, mein Büro riecht angenehm, und meine Frau (Nichtraucherin seit 10 Jahren) verzieht auch nicht mehr so angewidert das Gesicht, wenn ich sie küsse, hehe. Ich hoffe nur, das die Medien mal ihrer Journalistischen Pflicht nachkommen, und nicht nur Copy&Paste anwenden, und einfach nur von der dpa abschreiben. Zu den Inhaltsstoffen der Liquide (Propylenglykol, Glycerin,) gibt es Wissenschaftliche Studien und Untersuchungen, die die Unbedenklichkeit bescheinigen. Die Aromen sind als Lebensmittelzusätze zugelassen. Die ganze Berichterstattung zeugt von Dummheit, Faulheit, Intoleranz und profilierungsdrang. Die Medien müssen sich den Vorwurf der unseriösität gefallen lassen. Ich werde auf keinen fall wieder zu den Pyros greifen. Ich freue mich über jeden Tag, den ich der Tabakindustrie den Umsatz und dem Staat die Tabaksteuer vorenthalte. JETZT ERST RECHT! Liebe Dampfer. Lasst euch nicht unterkriegen. Geht euren Weg. Wenn es euch dabei gut geht, scheisst auf die anderen, die es euch ausreden wollen. Bleibt Stark. Liebe Grüße, Normen
- Nach 35 Jahren Raucherkarriere und 1 Päckchen Tabak Schwarz mit 1,6 mg/0.75 g Nikotin sind das Stolze 85mg Nikotin pro Tag gewesen. Mehrere Versuche von Tabak weg zukommen sing kläglich gescheitert, Selbst die Leute von Allan Carr konten nicht helfen. Bin kaum eine Treppe hochgekommen ohne hinterher zu schnaufen wie ein Walross. Seit dem 21. Sep. 2011 bin ich am dampfen, und habe seitdem keine Zigarette mehr angefasst, geschweige denn geraucht. Mir geht es Körperlich sehr viel besser mit dem Dampfen, als zu meiner Zeit als Raucher. Jetzt ist es für mich unverständlich, das Inhaltstoffe in der E-Zigarette plötzlich als Reizgas bezeichnet werden, wo doch in Discotheken in Nebelmaschinen die gleichen Bestandteile (Glycerin und Propylenglykol) in viel größeren Mengen vernebelt werden, und da ist das erlaubt. Es gibt auch Unbedeklichkeitsbescheinigungen darüber. Aber wenn das gedampft wird, wird es plötzlich schädlich, wenn ich es in der

Disco einatme dann nicht! WO ist da denn der Unterschied, Wahrscheinlich in der entgangenen Tabaksteuer, denn das ist das eigentlich das schädliche an der E-Zigarette Dem Staat entgehen ja ne Menge an Steuern, Denn sollte die Gesundheit dem Staat am Herzen liegen, hätte er schon lange die Wirklich schädlichen Sachen wie Tabak und Alkohol verboten. Liebe Grüße, Detlef

- Mahlzeit zusammen, ich habe 5 Jahre lang 30 Zigaretten pro Tag geraucht(16-21Jahre). Ich hatte mir schon überlegt Therapien etc. durchzuführen, da mein Raucherhusten sehr stark wurde, ich morgens Übelkeit hatte und an Sport nicht mehr ansatzweise zu denken war. Allerdings war ich immer gerne Raucher. Ich mochte es, etwas in den Fingern zu haben, das gesellige sitzen in der Raucherrunde..einfach alles rundherum, abgesehen von den negativen Nebenwirkungen. Da gab es für mich nur eine Lösung, als ich einen Kollegen mit eben so einer E-Zigarette gesehen habe. Am selben Tag habe ich mir eine solche bestellt. Nun ist das 30Tage her. Davon habe ich seit 25 Tagen keine Übelkeit mehr, seit 20 keinen Raucherhusten und bereits eine Woche nach "Dampfbeginn" hat sich meine Ausdauer vervierfacht (Statt 5min. joggen halte ich jetzt 20min durch). Ich hatte nie vor mit dem Rauchen aufzuhören, allerdings sagte mein Körper mir etwas anderes. und er hatte recht. Ebenso höre ich jetzt eher auf meinen Körper, als auf irgendwelche zweifelhaften Doktoren, die mir erzählen wie krebserregend die E-Zigarette ist. Selbstverständlich ist auch die E-Zigarette nicht gesund. Aber jeder der mir ernsthaft erzählen will, dass sie schädlicher sind und deshalb verboten gehören, kann meiner Meinung nach nicht mehr alle Tassen im Schrank haben. MFG Jonas
- Alter 41 Jahre, 25 Jahre Raucher gewesen. Ich dampfe nun seit einem halben Jahr. Dank der E-Zigarette war es kein Problem von einem auf den anderen Tag umzusteigen. Mir und meiner Umwelt geht es nun viel besser.
- Ich rauche seit ich 11 bin, nun seit einigen Wochen dampfe ich ausschliesslich, von jetzt auf gleich.Ich habe die Umstellung nicht bereut bisher und bin positiv überrascht. Das Dampfen ist definitiv eine Alternative zum viel giftigeren Zigaretten-Rauchen
- Habe 15 Jahre lang geraucht und diverse Versuche unternommen damit aufzuhören. Alle scheiterten kläglich. Seit vier Monaten besitze ich eine elektronische Zigarette. Seit vier Monaten habe ich keine normale Zigarette mehr geraucht. Sowohl meine Kondition, als auch mein Allgemeinbefinden haben sich deutlich verbessert.
- Ich rauche seit ich 14 bin. Das sind nun 33 Jahre. Ich bin bei +25 Zigaretten angekommen.Hypnose und Nikotinpflaster halfen nicht. Jetzt wollte ich das dampfen nur mal testen und zusätzlich benutzen. Jedoch war ich nach 2 Tagen schon Zigarettenfrei. Was drin ist in den Liquids steht genau beim Kauf dabei. Wenn nicht dann kaufe ich es woanders. Es war mir von Anfang an klar, dass selbst das Dampfen nicht gesund ist, kann man ja überall lesen. Selbst wenn ich es nicht schaffe ganz vom Nikotin wegzukommen lebe ich doch um einiges gesünder. Das wäre ohne E-Dampfen definitiv nicht möglich gewesen. Also auch für mich und meine Familie ein kleines Wunder, das evtl. noch in die richtige Richtung geht....schrittweise Nikotin reduzieren.
- Mein Mann und ich dampfen nun seit 3 Monaten. Wir waren beide starke Raucher und hätten nie gedacht, dass wir von den Zigaretten von heut auf morgen weg kommen.

Uns geht es gesundheitlich viel besser. Vor meinem dampfbeginn hatte ich ständig Probleme mit der Bauchspeicheldrüse, seit dem ich nicht mehr rauche, gehört dies der Vergangenheit an. Ganz wichtig ist für uns auch, dass wir unsere Kinder nicht mehr belasten. Sie sind so glücklich, dass Mama und Papa nun nicht mehr rauchen. Sollte dies verboten werden, dann möchte ich die Politiker bitten, dies den Kindern von Dampfern zu erklären. Die Enttäuschung wäre so grenzenlos.....Achja, wir sind beide Mitte 40 und haben eine Raucherkarriere von über 25 Jahren hinter uns.

- Mein Weib und ich dampfen seit einem Jahr. Uns beiden ging es noch nie so gut. Ich habe 48 Jahre lang alles geraucht, was weh tat und knallte und hatte nie vor, das Rauchen aufzugeben. Durch Zufall bin ich nach dem Jonny-Depp-Film an eine Mini geraten, habe uns vierzehn Tage später zwei ES 504 besorgt, kurz danach die eGo-T. Ich selbst habe seit zwei Monaten einen A2 um dem Hals hängen. Ich schmecke wieder, rieche alles und habe Luft, wie schon seit vielen Jahren nicht mehr. Bin übrigens bald 64 Jahre alt. Ich habe sämtliche Kneipen in Kettwig mit eDampfer-Willkommen-Schildern ausgestattet und bis zum heutigen Tag noch nichts Negatives erfahren. Wer fragt, bekommt die entsprechenden Hinweise, eine Visitenkarte des ERF überreicht, und gut ist es. Und noch eins: Ich werde bis an meiner Lunge Ende dampfen - keine gesetzliche Regelung wird mich daran hindern! Außerdem ist mir Zigarettenrauch seit Monaten unangenehm. Früher habe ich in Zimmern seelenruhig gepennt, in denen vorher 20 Leute die halbe Nacht gequalmt haben. das eDampfen ist ein Segen, für jeden, der von der Pyro loskommen will, aber nicht ganz auf die Haptik und Rituale des Rauchens verzichten möchte.
- Ich dachte bei mir ich muss das mal fuer meinen Urlaub testen,da Hotel,naja ein Wochenende gedampft,dann mal wieder geraucht und mich gefragt,was tue da eigentlich,das schmeckt ja fuerchterlich.Naja dann im Forum geschaut was es da so gibt.Jetzt dampfe ich seit 11Monaten.mir geht es gut,brauche weniger Beta-Blocker,mein EKG ist so toll,dass meinArzt meint es sei fast schon ein Wunder.Ich steige Treppen wie mit 18 und Laufe fahre Fahrrad . tja was soll ich noch tolles schreiben.Liebe Raucher versucht es einfach mal.
- Mein Kompliment an den Bahnfahrer weiter unten. Ich zieh den Hut.
- Ich dampfe seit einigen Wochen. Vorher habe ich über 30 Jahre (40-50 Selbstgestopfte) gerazweifelt bis mir jemand von der E-Zigarette erzählte, die ich zunächst belächelte. (Aber was tut Frau nicht alles) Bevor ich mit dem e-dampfen anfing sprach icucht und es noch nie geschafft von der Pyro los zu kommen, trotz meines Asthmas. Ich war schon ganz verh mit meinem Lungenfacharzt, der mir seinen Segen für die E-Zigarette gab und meinte: es ist wirklich eine gute Sache, ich habe sie mir neulich von einer Patientin vorführen und erklären lassen. Nun dampfe ich und bin wirklich total happy, es geht mir Luft-technisch schon sehr viel besser. Ich würde die Welt nicht mehr verstehen, wenn ich gezwungen werden sollte wieder zur Pyro zu greifen, denn ich habe ein Stück Lebensqualität zurück und möchte Diese nicht mehr hergeben.
- Ich bin 31 Jahre alt und rauch(t)e seit meinem 17ten Lebensjahr. Seitdem ich dampfe geht es mir in allen Belangen einfach nur besser. Meine Umwelt nimmt mich wieder freudiger auf, da einfach die "kosmetischen" Negativaspekte wegfallen. Zusätzlich konnte ich meinen Zigarettenkonsum in den ersten drei Tagen auf null reduzieren.

Meine Nikotinkonzentration ist mittlerweile auf 6mg runter gefahren (ich habe vorher ca 20 selbstgedrehte geraucht). Wenn alles gut weiter geht, kann ich bis Jahresende sogar auf 0 Nikotin sein. Danke an die elektrische Zigarette; mit ihr habe ich endlich den Absprung von den Kippen geschafft und blicke einer komplett Rauch- und bald auch dampffreien Zukunft entgegen.

- seit dem 13.08.11 sind meine Frau 48 und ich 56 Nichtraucher und aktive Dampfer. Verbesserungen seitdem in so ziemlich allen Bereichen, kein Gestank mehr, mehr Luft, man fühlt sich einfach wohler. Wir haben pro Tag ca. 25 Selbstgestopfte geraucht. Damit ist jetzt endgültig Schluß und wir lassen uns das Dampfen nicht verbieten. Vor allem nicht von inkompetenten unwissenden Politikern, dessen Parteifreunde in der Spalte der Tabaklobby sitzen
- Ich bin 52 Jahre, habe 35 Jahre lang geraucht, dampfe seit 3,5 Jahren. Ich bemerke an mir keine Verbesserung, aber auch keine Verschlechterung. Meine Familie und meine Haustiere freuen sich aber, da ich meiner Nikotinsucht nachgebe, ohne sie durch Zigaretten zu belästigen.
- Frau Dr. Pötschke-Langer Sponsored by Zigarettenindustrie ?!?!?
- Ich bin 46 Jahre alt und habe gut 30 Jahre lang gut zwei Schachteln am Tag geraucht (eher mehr). Seit dem ersten Tag mit E Zigarette rauche ich keine Zigaretten mehr. Schon nach wenigen Tagen ging es mir deutlich besser als vorher. Das komplette Allgemeinbefinden hat sich verbessert bekommen besser Luft, kann wieder riechen und schmecken und habe keine Kopfschmerzen mehr.
- Wenn jetzt die E-Zigarette verboten würde, dann müsste ich logischerweise wieder zu 50 Zigaretten am Tag zurückgreifen, wieder stinken, husten, und all das negative die ganzen Gifte der Tabakverbrennung einatmen, etc, WOLLT IHR DAS???
- Bin 35 Jahre alt und rauche seit 20 Jahren Tabak. In den letzten Jahren 40 Zigaretten am Tag. Gesundheitlich litt ich bereits unter ersten Konsequenzen: Herz-Kreislauf-Probleme - besonders nach dem Treppensteigen hoch in en 5.Stock zu meiner Wohnung. Oben angekommen brauchte ich erst eine 'Athempause'. Meine Zahnfleisch war stark angegriffen - starker Zahnfleischrückgang und andere bedenkliche 'Veränderungen' an der Mundschleimhaut. Der Umstieg auf das elektrische Dampfen: problemlos, von einem zum anden Tag war ich weg vom Tabak. Nach 3 Monaten Dampfen: ins 5.Stockwerk steige ich im Dauerlauf - ohne anschließenden Kreislaufkollaps. Insgesamt deutlich gesteigerte Leistungsfähigkeit. Der Zahnarzt war positiv überrascht, das sich Zahnfleisch und Munschleimhaut sichtbar zu regenerieren begonnen haben.
- 42, seit knapp 30 Jahren Raucher, und jetzt bin ich stolz von den Stinkern weg zu sein. Ich rieche und schmecke viel besser. Meine Herz und Atemprobleme sind auch weg. Es ist das schönste wenn mein Sohn (4) sagt: "Toll Papa, nicht mehr stinkerauchen!"
- 34 Jahre, vorher ca. 10 Zigaretten am Tag. Nach 3 Wochen E-Zigarette fühle ich mich wesentlich besser. Hatte vorher bei Belastung Herz-Rhythmus-Störungen - auf einmal weg! Und jetzt will man uns Dampfern das Dampfen vermiesen? Lieber Staat, erfinde

eine Nikotinsteuer, teste das Liquid auf Schadstoffe. Zigaretten können nicht gesünder sein! Meine Umgebung dankt es mir ebenfalls.

- Ich bin 50 Jahre alt und habe 35 Jahre Zigaretten und Tabak geraucht. In den letzten 15 Jahren waren es 50 Kippen täglich. Dann hat mir ein Freund von Elektrischen Zigaretten erzählt. Ich habe mir ein Set gekauft und mit Dampfen angefangen. Das war vor 5 Wochen. Seit dem hab ich nicht eine Zigarette mehr angerührt. Ab der ersten Minuten Dampfen hatte ich kein Verlangen mehr nach einer herkömmlichen Zigarette. Ich hab mich noch nie so wohl gefühlt. Ich kann jedem starken Raucher nur empfehlen dieses auszuprobieren!
- Bin 43 Jahre und seit ca. 30 Jahren Raucher. Habe den Absprung zwar noch nicht ganz geschafft, aber während ich vorher noch ca. 30-40 Zigaretten am Tag geraucht habe, reiche ich jetzt mit einer Schachtel ca. 3-5 Tage. Das ist für mich schon ein riesiger Erfolg. Außerdem keine stinkenden Klamotten/Wohnung mehr. Bin zufrieden. Die Diskussionen über ein Verbot der e-Zigaretten/e-Liquids beweisen mir wieder einmal mehr, dass das Wohl der Bevölkerung dem Staat am Arsch vorbei geht. Wir sollen lieber nachweislich gesundheitsschädliche bzw. tödliche (steht ja auch auf der Packung) Zigaretten rauchen, statt zu einem Ersatzprodukt zu greifen, was lediglich schädlich sein "könnte".
- Ich bin 44 Jahre und habe ca. 27 Jahre geraucht. Bis vor 6 Wochen ca. 25 Zigaretten an Tag. Nachdem ich ein Einsteiger-Set E-Zigaretten gekauft hatte, konnte ich die Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten auf 1-2 reduzieren. Nach einer Woche rauchte ich dann keine Zigaretten mehr und nach weiteren 2 Wochen nur noch nikotinfreie Liquids. Die von den meisten beschriebenen Verbesserungen konnte ich mit Ausnahme eines besseren Geruchs- und Geschmacksinns nicht beobachten. Immerhin habe ich mit dem Rauchen aufgehört, das ist ja auch schon etwas ;)
- Alter 57 habe 40 Jahre ununterbrochen geraucht - 50+ pro Tag! Hatte schwerwiegende gesundheitliche Probleme. Um zumindest weniger zu rauchen, habe ich mir eine E-Zigarette im Internet gekauft. Ab der Minute, wo ich damit begonnen habe, zu dampfen, hab ich keine Pyro mehr geraucht. Meine Ärztin ist begeistert über die Verbesserungen meiner Gesundheit. Musste ihr für ihren Vater der auch Raucher war, eine E-Zigarette besorgen. Von anfänglich 24mg pro ml Nicotin bin ich bereits auf 9mg pro ml Nicotin herunter. Höhere Dosierungen verursachen Kopfschmerzen! Meine körperliche Leistungsfähigkeit hat sich dermaßen gesteigert, dass ich es selbst nicht fassen kann. Selbst wenn es illegal werden sollte, das Dampfen, ich werde weitermachen und niemals wieder zu den Tabakzigaretten zurückkehren. Find ich klasse! Hat mich überzeugt, diesen Kauf und Schritt auch zu gehen! Danke für deinen Beitrag!!!
- Alter 29, 15 Jahre starke Raucherin, zuletzt Kette mit bis zu 40/50 Zigaretten pro Tag. Dann auf die E-Zigarette aufmerksam geworden, bestellt, ein paar Tage herumprobiert, dann von einem auf den anderen Tag keine Pyros mehr. Ich bekomme wieder Luft, Kopfschmerzen sind weg, Kreislaufprobleme ebenfalls. Ich mag neuerdings Saftschorle, weil sie nach etwas schmeckt. Cola und Co. sind mir plötzlich zu süß. Mein Lebensgefährte (Rettungsassistent) ist völlig begeistert und meine Eltern (beide Raucher seit 30+ Jahren) wollen jetzt auch beide umsteigen.

- Ich bin 52 Jahre alt und in leitender Position tätig. Nach über 30 Jahren Zigaretten rauchen, habe ich im Fernsehen einen Bericht über die E-Zigarette gesehen. Das hatte mich neugierig gemacht und ich habe mich in den beiden großen Internetforen e-rauchen und dampfertreff umgesehen. Die dort von den Usern geschriebenen Erfahrungen habe ich genutzt und mich ebenfalls mit einem Dampfer-Set und Liquids ausgestattet. Das ist seit dem 31.8.2011 geschehen. Seit diesem Tag habe ich nicht mehr eine einzige Zigarette geraucht. Positiv ist das ich nach knapp 14 Tagen gemerkt habe, dass ich deutlich besser Luft holen kann als vorher und ich nicht mehr den morgentlichen Husten habe. Mittlerweile muss ich mir eingestehen, dass ich den Zigarettenrauch nicht mehr riechen kann. Mir geht es besser als zuvor und das ist doch letztendlich wichtig. Übrigends mein Hausarzt hat letzte Woche einen Lungentest gemacht. Ich komm jetzt nicht auf den Namen (da wird das Lungenvolumen gemessen) Er war sehr erstaunt. Die Werte sind gegenüber 2010 sehr deutlich verbessert. Als ich ihm erzählte das ich nicht mehr rauche sondern nur noch dampfe, hat er mir gratuliert und gesagt, dass ich nicht der erste wäre, den er in seiner Praxis mit den gleichen Phänomen gehabt hätte. So schlecht kann also die Dampferei nicht sein oder ????
- Alter 41 Frustraucher seit 14 Tagen nur noch Dampferin nicht eine Zigarette, weil sie ekelig schmecken. Ich rauche seit ich 14 Jahre alt bin. In der Kantine ist mir von dem Qualm der anderen fast schlecht geworden
- Alter 47, habe 30 Jahre lang, mit einer kleinen Pause, ca. 15 Pyros am Tag geraucht.
- Jetzt ist schluss damit. Dank der E-Zigarette kann ich meinen Nikotinbedarf selber dosieren und nehme auch keine schädlichen Zusatzstoffe wie z.B. Arsen, Phenole usw. zu mir. Es stinkt nicht mehr in der Wohnung !!! ich bekomme besser Luft (Treppensteigen)
- Ich merke wie mein Körper das angesammelte Dreckszeug langsam loswerden will.
- Alter 47, 30 Jahre ca. 20-25 Zig/tgl-dampfe seit Sept.11--bekomme seither besser Luft, Treppensteigen auch super--bessere Haut, Geruchssinn, Geschmacksinn alles besser. Dampfe 18mg Nic und will runter auf max. 6 mg
- Alter 43, 25 Jahre ca 20 Zig/tgl geraucht - seit ich dampfe, habe ich keine Zig mehr angerührt und habe auch kein Verlangen mehr danach! Ich dampfe mit niedrigster Nicotinstufe. Mir geht es körperlich besser, ich bekomme besser Luft und fühl mich einfach wieder viel fitter.
- 30 Jahre durchgeraucht - 20+ am Tag, in guten wie an schlechten Tagen. Nach Versuchen (Nikotin-Pflaster/Gruppe) aufzuhören schmeckte die erste Zigarette immer - nun nicht mehr, kein weiteres Verlangen und zum ersten Mal fällt mir Rauchgeruch intensiv auf" Volker, 48, Bayern, 69+ Tage ganz ohne und mächtig stolz. Achja: Meine bessere Hälfte ist auch nach und nach umgestiegen :-)
- Alter 42 Jahre 25 Jahre geraucht. Zuletzt etwa 25-30 Zigaretten am Tag. Dann hab ich angefangen zu dampfen und seitdem keine Zigarette mehr geraucht. Seitdem hab ich mehr "Puste" und keinen Husten mehr. Ach ja und keinerlei Entzugserscheinungen!

- Alter 51, von ca. 1977-Okt.2011 stark geraucht ca. 30/Tag. Chronische Bronchitis und Nebenhöhlenverschleimung. Morgendlicher Husten nach ein paar Tagen verschwunden, wenn noch Husten, dann Selbstreinigung der Lunge mit braungesprinkeltem Auswurf. Nebenhöhlen bessern sich allmählich auch. Ich kann wieder völlig tief einatmen, wie seit Jahrzehnten nicht mehr. 100% Dampferin seit 27.10.11, kein Verlangen/Interesse mehr an Tabakzigaretten. Ich kann besser riechen und schmecken, ich habe kaum noch Zahn- und Zungenbelag, ich stinke nicht mehr, meine Wohnung stinkt nicht mehr, meine Umgebung und meine Haustiere stören sich gar nicht am Dampfen. Ich reduziere bereits die Nikotinmenge. Mir ist der Aufhörenwollen-und-nicht-können-Druck ein gutes Stück von der Seele genommen. Bin Diabetikerin, wo Rauchen ganz, ganz übel ist. Ich habe insgesamt auch viel weniger "Suchtdruck", fühle mich gleichmäßiger "befriedigt", seit ich dampfe statt zu rauchen.
- alter 30, bahnfahrer in düsseldorf, 16 Jahre lang schwerer suchtraucher (30 zigaretten an einem gewöhnlichen ruhigen tag waren durchschnitt. an einem samstagabend beim feiern nochmal ca 40 pyros extra also 2 schachteln bigbox) und mit e-zigarette von der einen auf die andere sekunde mit dem pyro-rauchen aufgehört. die letzte pyro hab ich vor dem e-zigaretten-shop geraucht weil es drinnen zu voll war und ich mir die wartezeit verkürzen wollte. danach ab in den shop und meine erste ego-t gekauft. kurze und ausführliche info bekommen und direkt losgedampft. von der ersten sekunde an begeistert und nie wieder pyro geraucht. neulich hab ich für meine frau eine pyro angesteckt (nur auf backen/nicht inhaliert) und bin davon schon fast zum klo gerannt. nach wenigen Wochen konnte ich feststellen dass meine kondition sich ENORM verbessert hat. ich stinke nicht mehr und belästige meine umgebung nicht mehr. habe damals mit den pyros nicht gewusst wie übel das eigentlich für meine `passivraucher` war aber jetzt ist mir einiges klar. ich kann garnicht ausdrücken wie dankbar ich für diese erfindung bin!!!! jeder tag fühlt sich an als ob man jünger wird. bin jetzt auch nicht mehr hektisch wie früher - (schnell die fluppe durchziehen und dann weiter) - außerdem schlafe ich besser und meine haut sieht besser aus als früher. es ist als ob man aufblüht!
- Alter 32 Jahre, Sportler, mache Fitness und fahre leidenschaftlich Rennrad. Seit dem 16. Lebensjahr Raucher gewesen. im Mai 2010 dann durch Zufall auf die E-Zigarette gekommen. Bestellt und nach 2-3 Tagen gemerkt, das ich keine echte Zigarette mehr anfassen brauche und möchte. Dann nach ca. 1 Woche plötzlich gemerkt, das ich tiefer Luft holen kann, mein Blutdruck hat sich verbessert und die häufigen Kopfschmerzen waren weg. Des Weiteren nach und nach wieder Geruchssinn zurückgekommen, Geschmack wieder da, Kondition auf dem Rennrad ca. doppelt so gut, vorher immer 24 km/h auf 45 km gefahren nach 1 Jahr mit der E-Zigarette 29-30 km/h auf 60 bis teilweise 80 km, überhaupt kein Vergleich!
- Dann leg ich auch mal los... Alter: 41, seit meinem 14. Lebensjahr rauchte ich Pyros (also die "echten" Zigaretten), zum Schluss ca. 25 Stück am Tag. Seit Anfang November bin ich dank der E-Zigarette endlich weg davon. Und das obwohl ich vorher so einige echte Versuche unternommen hatte, aufzuhören. Was das also angeht: E-Zigarette TOP. Seitdem ich die Dinger verwende, stinken meine Klamotten nicht mehr nach Rauch. Sehr angenehm! Ich kann besser atmen und riechen, Sport treiben

fällt mir viel, viel leichter - endlich! Nochmal: TOP. Meine Frau, die übrigens auch nach jahrelanger Raucherei jetzt seit ca. 2 Monaten auf die E-Zigarette übergegangen ist, attestiert mir, dass ich (noch) besser kochen kann :-) Einfach, weil das Abschmecken besser funktioniert. Die Berichterstattung in den Medien halte ich für armselig und von welcher Lobby auch immer gesteuert. NIEMAND behauptet, dass die E-Zigaretten "gesund" sind. Aber sie sind für mich und meine Frau ein sehr gutes Mittel, von der Zigarette weg zu kommen und erfüllen voll ihren Zweck. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass wir seit dieser Zeit ca. 700,00 Euro weniger Geld für Zigaretten ausgegeben haben (in 2 Monaten!!!). Klar, das fehlt der Tabakindustrie. Aber das ist mir doch egal. Es gibt ausreichend Nachweise über die Inhaltsstoffe und deren fehlender Gesundheitsbeeinträchtigungen. Es gibt aber keine Nachweise zum Gewäsch des NRW-Gesundheitsministeriums. Ich frage mich daher grundsätzlich, warum man die Liquids überhaupt in die Ecke "Arznei" packen will. Sie sind Genussmittel, wie jede "normale" Kippe auch, die ich übrigens an jeder Hausecke bekommen kann. Ganz zu Schweigen von der E-Zigarette an sich (die übrigens entgegen den Berichterstattungen NICHT aussieht wie eine herkömmliche Zigarette... Das sind nur Ausnahmen. Die wirklich brauchbaren Teile sehen optisch schon ganz anders aus.

- Ich gehe davon aus, dass die kläglichen Versuche des Ministeriums nicht nur gegen EU-Recht verstößen (jetzt schon), sondern auch bald - wie z.B. in den USA oder der Schweiz, wo diese Dinge auch versucht wurden, gerichtlich scheitern werden. Ist wie immer derzeit: Politiker meinen zu jedem Mist ihren Senf dazu tun zu müssen, ohne eine Ahnung zu haben, wovon sie da überhaupt quatschen. Just my 2 cents... Sorry for longpost.
- Alter: 56, männlich, 45 JAhre stark geraucht, bis zu 60 Zigaretten pro Tag. Seit 3 Jahren dank Umstellung auf E-Dampf keine Zigarette mehr angefasst. Derzeitiger Verbrauch an Liquid 5ml mit niedrigster Stufe Nikotin. MAche wieder Sport, komme Treppen problemlos hoch, schlafe viel besser und wache ausgeruhter morgens auf. Da ich zum Rauchen keine Pausen mehr mache habe ich ca. 1 Stunde mehr effektive Arbeitszeit zur Verfügung. Meinen Arbeitgeber freut es und mein privates Umfeld sowieso.
- Raucher seit 23 Jahren. Mich hat die ständige Steuererhöhung angekotzt. Hat aber auch ein gutes, sonst wäre ich nicht umgestiegen auf e-zig. Sei dem gehts gesundheitlich bergauf. Der andere Vorteil. Es gibt so viele Geschmacksrichtungen, wovon man bei den Pyros nur träumen konnte. Wäre die Schachtel Zigaretten noch bei 5,00 DM (2,50€) wäre ich nicht umgestiegen. Der Staat ist selbst Schuld, das Raucher sich was anderes suchen. Ebenfalls würde auch der Schwarzmarkt nicht so boomen. Der Staat bekommt aber nicht genug ...immer mehr und noch mehr. Wer soll das denn noch bezahlen können.
- Alter 31, rauchte 16 Jahre lang. Nun seit 3 Monaten dampfend. Im Urlaub elektronische Raucher gesehen und dann zuhause zum Ausprobieren ohne Wunsch das Rauchen aufzugeben bestellt - sofort keine Zigaretten mehr gebraucht oder gewollt. Bei meinem Lebensgefährten das Gleiche. Bereits nach wenigen Tagen spürbare Verbesserung der Kondition und Atemfreiheit. Ein ganz neues und viel besseres Körpergefühl. Ich habe angefangen Sport zu treiben, ernähre mich besser, fühle mich super. Etliche Wehwehchen (Hautprobleme, Kopfschmerzen,

Verdauungsbeschwerden) sind verschwunden. Kein Gestank mehr in den Klamotten oder der Wohnung. Ich will auf keinen Fall zurück zu Zigaretten!

- Alter Mitte 40 - 28 Jahre weiblich geraucht - 25-30 STück - nach 3 Tagen dampfen (ab dem 1. Tag keine Pyros mehr) hatte ich keine verstopfte Nase mehr, keinen flachen Atem am morgen und mehr Energie. Nach 5 Wochen fühlte ich mich wieder wie 30 - auch mein Zahnfleisch wurde besser durchblutet - bestätigte mir mein ZA und meine Gesichtshaut war dann schon viel frischer. Leider gingen mir die Verdampfer beide kaputt und ich musste jetzt vor 5 Tagen notgedrungen wieder Tabakzigis rauchen (hoffe, die neuen Verdampfer kommen schnell) - habe gemerkt, dass mein Verlangen nach Nikotin erst wieder angestiegen ist durch die Tabakzigaretten und die Nase ist wieder seit 2 Tagen verstopft - ich muss mich wieder dauernd räuspern und ich habe wieder ein schweres Gefühl auf meinen Bronchien. Mir geht es miserabel - was hatte ich mir 28 Jahre nur angetan? Das Dampfen ist relaxter, man hat keine Beschwerden damit. Manchmal vergaß ich das Dampfen sogar - habe kein großes Suchtverlangen gehabt in der Zeit. Und ich finde es sehr traurig, dass Macht und Geld Politikern, Tabakkonzernen und Pharmaindustrie wichtiger zu sein scheint als die Gesundheit der Menschen. Mir fällt jetzt erst so richtig deutlich auf, dass die Tabakindustrie da mind. noch 1 Stoff mit hinzugefügt haben muss, der die Sucht schlimmer macht. Anders kann ich mir das nicht erklären. Und ich bin der Meinung, dass wir alle ein Recht darauf haben 100 %ige Analysen darüber zu erhalten, was die Tabakkonzerne uns schon jahrzehntelang dort hineinpanschen, ohne so in die Kritik zu geraten wie die E-Zigarette, die eine deutlich bessere Alternative für uns ist. Schließlich gibt es kaum einen besseren Beweis als das eigene körperl. Empfinden und daher kann es gar nicht so gesundheitsgefährdend sein wie die Tabakzigarette.
- 43 Jahre ca 20 Pyros am Tag. Seit ich dampfe keine Pyros mehr angefasst und der Geruch ekelt mich auch inzwischen an. Gesundheitlich merke ich meine Lungen sich darüber freuen, man ist lang nicht mehr so kurzatmig. Es geht mir mit dem Dampfen erheblich besser. Kann aus jetziger Sicht jedem Raucher nur empfehlen umzusteigen.
- 26 Jahre alt, 11 Jahre lang geraucht. Erst aus blödem Gruppenzwang, dann als Berufskrankheit. Mehrfach versucht aufzuhören, immer wieder zur Schachtel gegriffen, meistens zur Stressbewältigung. Negative Auswirkungen auf meinen Körper merkte ich vor allem beim Sport. Konnte nicht mehr tief einatmen usw. bin aufs Dampfen umgestiegen, und hab seither keine Zigarette mehr angefasst. Mein Körper dankt es mir, Kondition hat sich in Kürze mehr als verdoppelt, Husten ist weg, ich kann ohne Blockade tief einatmen. Mein Arzt ist begeistert und wollte von mir Informationen über die Inhaltsstoffe etc. eventuell will er mal Versuche mit unbelehrbaren Rauchern die unter COPD leiden starten. Andere positive Nebeneffekte ist auch die sozialverträglichkeit. Nichtrauchende Freunde nehmen einen viel postivier wahr. Ich hab leider auch in Auto und Wohnung geraucht, und hab beides einer komplette Grundreinigung unterzogen. Ich bekomme immer mehr positive Rückmeldungen. Das ich dampfe stört keinen, es stinkt ja nicht. Einzigster Wehrmutstropen ist leider nur, dass man sich oftmals rechtfertigen muß vor Leuten die einen Ansprechen, da sie nur Wissen aus RTL und ARD Berichten haben. Ich liebe es zu Dampfen, es macht Spass, und den Nikotingehalt kann man langsam reduzieren. Ich bin von 18mg runter auf 12-9mg, langfristiges Ziel ist die 0mg Marke. Wenn die

erreicht ist, möchte ich aber bestimmt nicht aufhören damit. Endlich ein neues Lebensgefühl!!!

- 42 Jahre, seit 6 Monaten rauchfrei von einem Tag auf den anderen, keine Entzugserscheinungen wie bei meinen anderen 4 Versuchen. Seitdem bekomme ich wieder Luft durch die Nase. Vorher nur mit Nasenspray möglich. Und tauche wieder ungelogen 30 Meter (getestet im Sommerurlaub nach etwa 4 Wochen e-Zigarettengebrauch). Das habe ich zuletzt mit 16 Jahren geschafft!

Negative Erfahrungen:

- unwissenheit,verblendung,dummheit,geldgier,mancher Menschen die ihr Amt mißbrauchen.Beamter = Diener des Volkes, Zironenfalter = Falter der Zitrone. LOL
- Grüße Volker
- Unwissenheit in der Öffentlichkeit: "Hier ist Rauchverbot" - "Das ist kein Rauch, das ist Dampf" - "Ist doch das gleiche.."
- Ständige Erklärungspflicht durch die augenblickliche Negativpresse. Das ist kaum noch auszuhalten, dabei will ich niemanden belästigen, sondern nur meine Ruhe haben!
- Allgemeine Dampfer Nebenwirkungen: Trockener Mund / Rachen. Durch den Dampf vermutlich auch trockene Augen. Dem wirke ich entgegen mit Nachbenetzungsflüssigkeit und mehr trinken (ich habe als eigentlich Colatrinker zufällig auf einmal ne Vorliebe für Säfte entwickelt). Rein persönliche Erfahrung, keine medizinische Grundlage.
- alles schnell ausverkauft :(
- immer wieder den bild-lesern und rtl-guckern rede und antwort stehen..
- "Ich hab ja gehört/gelesen, das ist total gefährlich/giftig/bedenklich! Da rauch ich lieber normale Zigaretten." Das ist jedes Mal eine negative Erfahrung,
- Unangenehme Diskussionen mit Menschen, die halbinformiert sind, nach dem Motto "ich habe gehört das sei noch viel schlimmer als normale Zigaretten, vor kurzem war eine Expertin im Fernsen, die haben das rausgefunden" und ähnliche Ansprachen, meist noch hat das Gegenüber dabei eine Zigarette in der Hand. trockener Mund, hier hilft viel trinken, sonst nichts!
- Hautausschlag (Neurodermitis). Nach Aussahe meiner Hautärztin könnte dies durch den Rauchstop (und Nikotinstop) hervorgerufen werden - könnte aber auch mit dem Wetterumschwung zusammenhängen. Obwohl dies nicht auf den Gebrauch der E-Zigarette zurückgeführt werden kann (sondern wenn überhaupt auf den Rauchstop), bin ich der Meinung, dass es zumindesten erwähnt werden sollte.

- Einzige negative Erfahrung meinerseits: Die Liquids sind ständig alle und aufgrund der miesen Diskussion zur Zeit sind kaum noch welche dank "Hamsterkaufen" zu bekommen. Da werde ich wohl selber mixen müssen... Ob das unserer NRW-Gesundheitsministerin gefällt??? Ich weiß es nicht... Und das obwohl man sämtliche Inhaltsstoffe bedenkenlos kaufen kann, jetzt schon! B.t.w.: Sind nämlich zu weit über 90% eh nur in der Lebensmittelindustrie verwendete Stoffe.
- Die Falschausagen einer gewissen Frau Dr. Pötschke-Langer in allen möglichen Medien

PAD 2 - 21.12.2011 ab 21:45 Uhr bis 22.12.2011 11:00 Uhr

<http://piratenpad.de/E-Dampfenzitate2>

Positive Erfahrungen

- 42 Jahre, davon 25 Jahre im Schnitt eine Schachtel/Tag geraucht. Vor 2,5 Jahren zufällig auf's Dampfen aufmerksam geworden und nach 3 Tagen keine Zigarette mehr angefasst! Das ist zwar nur eine Suchtverlagerung, aber die Lebensqualität steigt enorm. Verdampfe ca. 4ml Liquid pro Tag, bisher keine Probleme, nur positive Effekte durch Tabak-Abstinenz. Lediglich in den letzten Wochen enorme Adrenalinshübe, bedingt durch die bundesweite Hetzkampagne. Es gibt reichlich Informationen zu den Vorteilen des Dampfens und den wenigen, relativ unbedenklichen Inhaltsstoffen der Liquids. Leider werden diese konsequent totgeschwiegen oder grotesk verzerrt. So wird etwa Propylenglykol, der Hauptbestandteil der Liquids, gerne als Reizgas bezeichnet. Dabei gilt PG seit langem als sicher und findet sowohl in Nebelmaschinen als auch in Asthma(!)-Inhalatoren Verwendung.
- fast 44, seit über 30 Jahren ungefähr 50 Zigaretten am Tag geraucht, habe nun dank der E-Zigarette seit ca. 5 Monaten keine Zigarette mehr angefasst. Gesundheitlich geht es mir bedeutend besser, die Lebensqualität ist enorm gestiegen. Ich kann nicht verstehen, und es macht mich sehr wütend, dass eine Politikerin sich herausnimmt, so eklatant in mein Leben eingreifen zu wollen.
- 43 Jahre -Raucher seit dem 16. Lebensjahr -am Ende 40-50 Kippen am Tag. Seit 6 Wochen nur noch Dampfer, der wieder riechen und schmecken kann. Luft bekomme ich auch wieder, wie seit Jahren nicht mehr. Und das will man mir wieder weg nehmen? Hilfe!
- Guten Morgen! Ich bin 24 Jahre alt und habe 7 Jahre lang etwa 20 Zigaretten pro Tag geraucht. Seit dem 6.8.2011 bin ich rauchfrei dank der E-Zigarette. Ich habe sie geschenkt bekommen und hatte nicht vor, mit dem Rauchen aufzuhören. Da aber alles so problemlos mit der E-Zigarette funktionierte, habe ich seitdem keine echte Zigarette mehr geraucht. Auch den Nikotingehalt meiner Liquids konnte ich schon reduzieren. Ich bin von 20mg Nikotin mittlerweile auf 9mg Nikotin runter. Mich hat Frau Steffens Verhalten sehr geärgert, da sie jegliche Studien, die positiv für die E-Zigarette ausfielen, einfach vernachlässigte. Sie handelt gegen die Zustimmung der Bürger NRWs.
- Guten Morgen - ich bin 43 Jahre alt und habe 25 Jahre ca 20 Zigaretten pro Tag geraucht - vor fast drei Jahren bin ich über die E-Zigarette gestolpert und seit dem habe ich keine normale Zigarette mehr angefasst. Ich habe keine Kreislaufprobleme mehr, bin fitter und mein Husten ist auch weg. Mein damaliges Untergewicht hat sich normalisiert. Inzwischen

dampfe ich so 3mg Nikotin - am PC sehr viel - aber manchmal auch stundenlang überhaupt nicht. Für mich ist es inzwischen reines Genussdampfen. Diese Medienhetze, die zur Zeit gegen die E-Zigarette stattfindet, könnte tausenden von Rauchern das Leben kosten. Erschreckend finde ich, daß sämtliche Studien aus dem Ausland, die pro E-Zigarette sind, einfach von diversen "Experten" ignoriert werden.

- Guten Morgen. Ich bin 23 Jahre alt und habe seit meinem 16. Lebensjahr geraucht. Seit 4 Jahren sogar ein BigPack pro Tag. Seit ca. 5 1/2 Monaten dampfe ich (und dabei keine Zigarette mehr geraucht) - und ich muss sagen, seit dem geht es mir sichtlich besser. Meine Kondition hat sich gesteigert, ich habe seltener bis gar keine Kopfschmerzen mehr, ich stinke nicht mehr nach rauch und auch allgemein hat sich durch diesen Schritt meine Lebensweise geändert.
- Ich bin 35 Jahre alt und "Dampfe" seit ca. 6 Wochen. Vorher habe ich ca. 30-40 Zigaretten geraucht. Dies jetzt natürlich nicht mehr. Der Bericht von einer Grünen Ministerin war für mich ein Schlag, den ich nicht beschreiben kann. Soviel Dummheit kriege ich nicht in mein Gehirn. Selbst wenn es um fehlende Steuereinnahmen geht, kann man sich als Politikerin 1000 man klüger anstellen.
- Einen Wunderschönen guten Morgen, ich dampfe nun seit 14 Tagen. Ich war knapp 30 Jahre Raucher (bin 43 und habe mit **14** angefangen) und habe von heute auf morgen die Pyros beiseite gelegt. Geraucht habe ich täglich ein Päckchen Tabak, was in etwa 40 Zigaretten entspricht. Seit dem ich dampfe, hat sich in meinem Körper etwas getan, aber nicht negativ sondern **positiv**. Ich habe endlich wieder Geschmack im Mund, rieche nicht mehr nach kalter Asche. Ich habe merklich mehr Luft auf der Lunge, bin also viel Leistungsfähiger geworden, was nicht nur mich sondern auch meinen Chef erfreut. Die Wohnung ist Aschenbeckenfrei, kein kalte Asche-Geruch am Morgen, die Kleidung riecht wie sie soll, frisch gewaschen! Wer nun versucht das Dampfen zu verteufeln, dem geht es ausschließlich nur ums Geld, nicht um die Gesundheit. Aber es ist natürlich klar, wenn das Geld fehlt kann man keine andere Länder mit dem schnöden Mamon versorgen. Deutschland kotzt mich an !!!! Ich bin froh das ich irgendwann dieses Land verlasse, denn nun wird es wahrscheinlich schneller gehen bis ich das Geld zusammen habe, den sparen tu ich jetzt sehr viel mehr Geld als vorher !
- Ich rauchte über 30 Jahre, ein Päckchen am Tag. Bei einer Freundin sah ich vor 3 Jahren das erste Male eine E-Zigarette, lachte darüber - bis sie mich probieren ließ. Dann lachte ich nicht mehr. ;-) DAS hätte ich nie erwartet, dass dieses Ding sich genauso anfühlt wie eine "echte" Zigarette. Ich bin umgestiegen und dampfe nun ausschließlich. Es geht mir total gut damit, keine Luftprobleme mehr, die Haut ist schöner geworden - nicht mehr so grau und schlecht durchblutet. Ich habe wieder Power und Energie. Jeder, der das Dampfen einschränken möchte durch irgendwelche unsinnigen Gesetze macht sich meiner Meinung nach mitschuldig am vermeidbaren Tod von Rauchern.
- 42 Jahre alt. Mit 16 Jahren angefangen. Im Schnitt 20 Zigarette/Tag. Nun in der 4ten Woche dank dampfen rauchfrei. Ebenfalls von jetzt auf gleich !!!!
- Alter 55, vorher 20-30 Kippen/Tag, und das 40 Jahre lang! Von Jetzt auf Gleich 0 Kippen dank Dampfe...

- Egal ob Alkohol, Nikotin, Koffein oder THC, warum muss man sich für selbstgewählten Genuss rechtfertigen? Zuviel ist immer Mist, aber zumindest als Erwachsener möchte ich bitte die Verantwortung für mich selber tragen!
- holla! 31 Jahre alt, mit 16 angefangen zu rauchen. im schnitt ca. 30 zigaretten pro tag. also 15 Jahre geraucht. vor 27 tagen von jetzt auf gleich umgestiegen auf 100% dampfen. erste POSITIVE körperliche veränderungen waren schon nach ca. 3-5 tagen bemerkbar. ich bekomme besser luft, bin nach dem treppen steigen nicht mehr so aus der puste, schlafe viel besser und bin morgens fit wie ein turnschuh! ich rieche besser, ich schmecke besser, meine zähne sind nicht mehr so ecklig gelb, kein gestank nach aschenbecher und kaltem rauch. JETZT merke ich wie ECKLIG kippen überhaupt sind. das ist mir LEIDER vorher nie aufgefallen und bewusst gewesen! vor allem die POSITIVEN körperlichen veränderungen sind wirklich erstaunlich! ich bin überzeugt vom dampfen und JA, mir geht es körperlich viel viel besser ohne zigaretten! mein ziel: nikotingehalt von derzeit 12mg auf 0 zu reduzieren!
- Hallo, ich bin 31 Jahre alt und habe 15 Jahre lang geraucht. Am Ende meiner Raucherzeit habe ich ne Bigbox am Tag vernichtet (leider). Bin seit 6 Monaten ohne Tabakrauch und es geht mir erheblich besser. Habe keinen Husten mehr und fühle mich auch erheblich besser. Mein Hausarzt war von dem Umstieg auch begeistert und hat diese Entscheidung noch befürwortet.
- Hallo. Ich bin 36 Jahre alt und habe ca. 21 Jahre stark geraucht (mindestens 1 BigBox/Tag). Ich habe so einige Anläufe durch, mit dem rauchen aufzuhören. Entweder war es zu teuer (Nikotinpflaster) oder einfach nicht befriedigend genug (Nikorette). Die elektrische Zigarette gaukelt meinem Hirn erfolgreich einen Ersatz zur Tabak-Zigarette. Dadurch, daß man tatsächlich das Gefühl hat Rauch zu inhalieren und dadurch, daß das Nikotin wie bei der Tabak-Zigarette wirkt, konnten wohl ein so hoher Pozentsatz mit dem rauchen aufhören und problemlos auf die 1000fach weniger schädliche Alternative umsteigen. Länger als 3 Tage war ich nie von der Zigarette weg. Aber jetzt ist alles anders. Seit 5 Monaten habe ich das letzte Mal eine Zigarette angefasst. Mittlerweile stört es mich sogar, wenn jemand in meiner Umgebung raucht. Als ich vor 5 Monaten angefangen habe zu dampfen, benötigte ich noch 24er Nikotin im Liquid. Jetzt bin ich auf 3er Liquid runter und mein Ziel auf 0 Nikotin zu kommen, kommt in greifbare Nähe. Ich habe bis jetzt ca 3750 Zigaretten eingespart und in dieser Zeit meinen Körper durch das dampfen weniger geschadet, als wenn ich geraucht hätte. Ich fühle mich fitter, gesünder und habe meinen Geschmack und natürlich auch meinen Appetit wiederbekommen. Die ganze Austrahlung ist viel gesünder geworden. Und da will mir Frau Dr. Martina Pötschke-Langer erzählen, das dampfen sei keine Alternative zum rauchen? Natürlich benötige ich, auch wenn ich es kontinuierlich reduziere und bereits auf 3mg runter bin, noch das Nikotin. Das ist aber auch das einzige Gift in meinem Liquid. Zumindest pumpe ich mir nicht mehr lt. Wikipedia die 12.000 verschiedene chemische Verbindungen, von denen 2000 giftig sind, in meinen Körper rein. Quelle:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Tabakrauch>
- Ich bin nur 24 Jahre alt, rauchte 8 Jahre, habe mich dabei nie schlecht gefühlt und fühle mich jetzt beim Dampfen auch nicht besser geschweige denn schlechter. Was soll dieser ganze Zirkus. Lasst die Dampfer dampfen und die Raucher rauchen, diese Hetzjagd und die veröffentlichtung von irgendwelchen halbwahrheiten in den Medien ist lächerlich. Veröffentlich mal belegbare Studien und nicht solche Sachen wie "Ich war mit zwei e-Zigaretten in einem Raum und danach fühlte ich mich benommen." Welch selbstaufopfernder Versuch. Lächerlich. Ich dampfe teilweise wie ne Dampflok 1940 und hab mich noch nie benommen gefühlt noch waren meine "Atemwege gereizt."

- Hi, ich bin 47, weiblich und habe über 30 Jahre lang geraucht, 25-30 Zigaretten am Tag. Hatte abends schon Panik vorm schlafen gehen, da ich immer erst lange husten und mich räuspern musste. Morgens gab es dann auch erst eine halbe Stunde lang den bekannten Raucherhusten. Ich dampfe nun seit 4 Wochen und habe schnell festgestellt das es mir bedeutend besser geht. Bin schon seit dem ersten Tag des Dampfens ohne Pyro und hatte nach einer Woche schon keinen Raucherhusten mehr, auch abends schlaf ich jetzt ein ohne Husten. Ich bekomme jetzt viel besser Luft, meine chronische Bronchitis ist kaum noch spürbar. Ich habe auch kein Verlangen mehr nach einer Pyro. Die Sache mit dem Verbot bei uns in NRW macht mich sehr wütend. Da hat man endlich eine gesündere Alternative zum Rauchen gefunden und die wollen es verbieten? Unsere "liebe" Ministerin will uns Dampfer doch nur an den Kragen weil wir keine Tabaksteuer mehr zahlen, anders kann ich mir ihren Vorstoß einfach nicht erklären. Es gibt genug Studien über das Dampfen, Zigaretten sind mehr als 1000 mal schädlicher, aber die kann man an jeder Ecke kaufen. Ich hoffe wir werden nicht wieder dazu getrieben, oder eher genötigt wieder zur Pyro geifern zu müssen, denn das grenzt dann ja schon an vorsätzlicher Körperverletzung.
- Ich bin 42, weiblich und habe 25 Jahre geraucht (ca 30 pro Tag). Ich bin abends mit Raucherhusten ins Bett gegangen und morgens mit Raucherhusten aufgestanden. Seit 100 Tagen dampfe ich und: ich huste nicht mehr, stinke nicht mehr, mein Geruchs/Geschmackssinn hat sich verbessert! Wer mir erzählt, dass er aus "Genuss" raucht, lügt einfach, es schmeckt nicht wirklich...
- Hallo ich heisse Sven, bin 28 Jahre alt und komme aus Bayern. Ich habe mit 12 angefangen zu Rauchen. Anfangs war es halt, weil man in der Gruppe sein wollte aber mit der Zeit wurde es zur Sucht. Ich habe Zigaretten geraucht, bis ich 16 geworden bin und danach bin ich dann auf DrehTabak umgestiegen mit 24 Habe ich dann Angefangen Cigarillos zu rauchen 2 1/2 Schachteln am Tag bzw. wenn die Nacht mal wieder länger gedauert hat auch mehr. Anfang November erzählt mir dann eine Freundin was vom Dampfen und das es Gesünder sei und Sie und Ihr Mann würden auch damit anfangen weil die ganze Wohnung nach Qualm stank. Naja ich habe mehr meine Witze drüber gerissen aber habe mich trotzdem hingesetzt und mich drüber informiert umso mehr ich drüber gelesen hatte und auch Videos bei Youtube angeschaut habe wollte ich umso mehr ausprobieren ob ich den Umstieg schaffen würde. Also erhielt ich am 19.November.2011 meine E-Zigarette mit den Namen Tornado-T zu den gratis beigelegten Tabacco Geschmak mit 18mg Nikotin habe ich mir noch ein 36mg Menthol Geschmak geholt. Also habe ich angefangen alle Aschenbecher auszuwaschen und angefangen zu dampfen. Der erste Tag war recht schwierig weil ich immer gewohnt war nach der Zigarette zu greifen. Aber mittlerweile geht es super ich fühle mich auch wesentlich besser mein Raucherhusten ist weg und auch mein Geschmacksnerven kommen wieder. Meine Wohnung stinkt nicht mehr meine Kleidung riecht wieder normal. Alles perfekt :) Dies konnte mir meine Schwester bestätigen da Sie Nichtraucherin ist und auch Ihr Freund konnte nix richten. Ihnen ist es noch nichtmal aufgefallen das ich gedampft habe als ich mit den zum Spazieren war. Fazit: Ich werde weiter dampfen und der Staat kann da nix gegen machen notfalls besorg ich mir meine Sachen ausn Ausland. Und ich kann es nur jeden empfehlen der vom Rauchen wegkommen möchte. Jedoch die Nikotinsucht bleibt und diese wird man damit auch nicht bekämpfen können.
- Ich bin weiblich und 32 Jahre alt, habe 12 Jahre lang 25-30 Zigaretten am Tag geraucht. Seit dem 01.12.2011 bin ich Dampferin und habe seit dem keine einzige Tabak-Zigarette mehr geraucht. Habe mit 12 mg/ml Nikotin angefangen und dampfe seit gestern komplett ohne Nikotin. Hatte eigentlich gar nicht vor aufzuhören und wollte die E-Zigarette nur ausprobieren - ging aber alles ganz automatisch und ohne Entzugserscheinungen.

- N'abend zusammen, ich bin 50 Jahre, rauche seit gut 34 Jahren, im Schnitt 50 Zigaretten, nicht unter 0,7 mg Nikotin. Habe 2007/2008 schon mal zur E-Zigarette gegriffen, scheiterte damals an zu wenig Dampfentwicklung. Vor knapp 100 Tagen durch einen guten Bekannten die ego-t kennengelernt und den Starterset geholt. Seitdem - ohne das ich es eigentlich geplant hatte - keine Tabak-Zigarette mehr geraucht. Nikotinverbrauch/bedarf mehr als halbiert. Noch Fragen?! Ein Duisburger
- Ich habe gerne geraucht und heute dampfe ich gerne. Was geht es den Staat an, welche Mittel meiner Wahl mein Leben eventuell verkürzen?
- Hallo zusammen, ich bin nun seit Juni diesen Jahres auch unter den Dampfern und habe meine Frau und ein paar Freunde gleich mit angesteckt. Mit 37 Jahre auf dem Buckel und geraucht habe ich seit ich 14 Jahre alt war, dachte ich ncith ich würde je damit aufhören. Scherze wie ...einen Tod muss man ja sterben usw. waren immer gute ausreden. Also weiter rauchen statt aufhören. Am 26 Juni diesen Jahres kam mein erstes Ego -T set an. Morgens um 9.30 nach dem aufstehen erstmal ne Pyro geraucht, 10.30 Uhr kam der PostboteSeit diesem moment bin ich NICHTRAUCHER !!! Das beste an der sache ist noch dazu , dass ich konsequent nach und nach mein Nikotinlvl gesenkt habe bis ich auf etwa 3 mg runter war. Beim Mischen meins Liquids unterlief mir dann ein fehler und ich habe das Nikotin vergessen. Dumm das ich das erst nach knapp einer woche merkte, denn ich hatte die falsche Flasche zum abfüllen benutzt. Seit nunmehr knapp 2 Monaten dampfe ich nur noch 0 er Liquids und das nur zum GenußLifestyle ...mehr nicht. Ich werde auch nicht damit aufhören egal was diese überbezahlten Politiker versuche um es zu verbieten. Wird leider nix mit der Geldprämie der Tabakkonzerne Frau Ministerin Dampfen ist gesünder als Rauchen, dampfen kann helfen die ganze Sucht zu bekämpfen und wenn die Politik was dagegen hat und es verbietet beweisst das nur wieder das sie garnicht wollen , dass wir aufhören zu rauchenDie Politik will nur weiter DROGENDEALER und Süchtigenabzocker NR 1 im Staat sein. TATA for now !!!
- Nabend... morgen... oder wie auch immer. Ich 47, w, habe 33 Jahre lang geraut irgendwas zwischen 25 und 30 pro Tag. Aufhören? Klar wollte ich das. Wieso? Rauchen ist ungesund das weiß doch jedes Kind. Hab aber nicht aufgehört, nicht aufhören können. Der Suchtdruck war immer viel zu groß. Aber wahrscheinlich lag es nur an meinem mangelnden Willen und der fehlenden Disziplin. Das ist jedenfalls das, was Nichtraucher und militante Ex-Raucher gern vom Stapel lassen. So, und habe ich seit fast 2 Wochen keine Zigarette mehr geraucht und sie fehlen mir nicht mal. Ich bin jetzt "Dampferin". Ok, ich benutze Liquids mit Nikotin, aber vielleicht schaffe ich es, den Nikotingehalt zu reduzieren. Wenn nicht, auch nicht schlimm. Dampfen möchte ich auch so weiter. Es macht Spaß, hat eine ganze Menge mit Genuss zu tun. Ich habe meine Hände beschäftigt. Warte ich auf den Bus oder so, dann muss ich nicht mehr zu einer Kippe greifen. Ich hole dann meine Dampfe aus der Tasche und nehme ein paar genüßliche Züge. Meine Gesundheit wird sich wahrscheinlich positiv verändern. Mein Husten ist weg, ich fühle mich fitter, bekomme besser Luft. Mal schauen wie sich das weiter entwickelt.
- Da die e-Zigarette nicht brennt, gibt es dadurch auch weniger Brandunfälle in Privathaushalten und auf Arbeitsplätzen.
- männlich, 40, 25 Jahre Raucher, 60 Zigaretten/Tag. Vor 3 Monaten aus Spaß eine e-Zigarette probiert, seitdem nicht mehr geraucht (ohne dies vorzuhaben). Dampfe jetzt abends eine e-Pfeife, über den Tag gar nicht. Muß nicht mehr husten, schlafen/schmecke/rieche besser und fühle mich wieder fit wie ein Turnschuh! Nicotin vermisste ich nicht mehr, habe die Dosierung bis auf null heruntergeschraubt. Fazit: Die e-Zigarette/-Pfeife hat bei mir als

Rauchentwöhnung funktioniert, ohne dass ich es beabsichtigt habe! Die Händler sind bestens über Ihre angebotenen Produkte informiert, sprich, ich weiß genau, was ich inhaliere. Das konnte ich vorher von meinem Tabakladen nicht behaupten. Wer gesetzliche Schritte gegen das e-Dampfen unternimmt, kommt letztendlich nicht drumherum, auch das "normale" Rauchen gesetzlich anders zu fassen!

- Beim Auto fahren ist es wesentlich ungefährlicher, an einer e-Zigarette zu ziehen und diese danach irgendwohin zu legen (keine Brandgefahr), als eine "normale" Zigarette "herauszufuddeln" und diese anzustecken/auszudrücken! Außerdem stinkt das Auto nicht mehr nach Rauch!
- Männlich, 37 Jahre, seit 20 Jahren Raucher mit ca. 20 Zigaretten/Tag. Vor einer guten Woche auf Dampfen umgestiegen, 2 Tage nach Umstieg keine normale Zigarette mehr angefasst. Der Raucherhusten morgens wird schwächer seit dem Wechsel, Geschmack- und Geruchssinn werden besser, das allgemeine Wohlbefinden steigt. Trotz Dampf pack ich die Dampfe nur da aus, wo auch rauchen erlaubt ist, aus Rücksicht auf alle Nichtraucher und Nichtdampfer. Weiterer positiver Nebeneffekt: Wohnung und Klamotten stinken nicht mehr nach Aschenbecher ;) Auch wenn das Dampfen nicht gesund ist: es ist meiner Meinung nach deutlich weniger gesundheitsschädlich als das Rauchen von Tabak jedweder Art.
- Hi, ich bin weiblich, 46 und rauche seit ich 14 bin, zuletzt ca. 40 Zigaretten am Tag. Seit einem halben Jahr dampfe ich, Lunge, Geschmack und Durchblutung behaupten es gehe ihnen jetzt viel besser, die Haut ist sich noch nicht sicher aber zuversichtlich. Ich habe einiges an Geld und Energie in das Vorhaben gesteckt nicht mehr zu rauchen, hat nicht funktioniert. Seit dem ersten Dampftag habe ich zweimal an einer Zigarette gezogen und fand es extrem widerlich. Ich bin nicht mal bei einer Fastlungenentzündung ohne Kippe ausgekommen. Gespart habe ich auch, ca. 80gr. Teer. Ach ja, natürlich auch Geld.
- Hallo. Ich bin 26 Jahre und habe 12 Jahre lang geraucht. Zuletzt ca. 30 Zigaretten am Tag. Seit 3 Monaten dampfe ich ausschliesslich und fühle mich viel besser als vorher. Ich kann wieder richtig schmecken/riechen und bekommen keine Schwindelanfälle mehr wenn ich in die Dachgeschoßwohnung meiner Freundin aufsteigen muss
- Hallo. Ich bin 50 Jahre alt und rauche seit 30 Jahren, zuletzt ca. 30 St. pro Tag. Seit kurzer Zeit dampfe ich, nicht in erster Linie, um mit dem Rauchen aufzuhören, sondern, weil es mir gefällt. Dass ich nun fast keine Zigarette mehr rauche, empfinde ich jedoch als angenehmen Nebeneffekt. Die ganze Diskussion um die Gefahren der E-Zigaretten halte ich für eine Kampagne der Zigarettenindustrie in Kooperation mit staatlichen Stellen. Beide befürchten Einnahmeverluste in Milliardenhöhe. Da lohnt es sich schon, gezielt Gerüchte, Halbwahrheiten und sogar Lügen zu verbreiten, damit nicht noch mehr Raucher den Umstieg zum Dampfen wagen. Denn: Letztendlich haben wohl die Allermeisten Raucher das Ziel, vom Zigarettenkonsum loszukommen. Und es funktioniert ja auch wunderbar. Ich habe noch von keinem Dampfer gehört, der nach dem Umstieg zum Dampfen seinen Zigarettenkonsum weiterhin beibehält.
- Moin, ich bin 41 Jahre und rauche seit ich 15 bin 1-2 Schachteln pro Tag. Seit 3 Wochen habe ich die E-Zigarette und habe seitdem NICHT EINE Zigarette mehr angefasst. Bereits in der ersten Woche der Tabakabstinenz ging es mir körperlich deutlich besser! Diese E-Kippen sind das Beste was mir passieren konnte und ich lasse mich nicht zurück in den Tabakkonsum treiben, weder von der verblödeten Kuh mit dem Doppelnamen noch von ihrer kotzgrünen Freundin!!!! Frohes Fest!

- Hallo, ich bin jetzt 35 und Rauche seit ich 15 bin. Jetzt Dank der E-Zigarette konnt ich von rund 20 Zigaretten auf 0 Zigaretten einschränken. Ich dampfe seit ca. 3 Monaten und es geht mir viel viel besser!!!! Ich habe mehr Luft und mein Raucherhusten den ich immer wieder Morgens hatte ist weg!!!! Also falls die Regierung das Dampfen verbieten will werde ich das als Körperverletzung deuten da ich dann ja wieder Zigaretten brauche. Im übrigen wenn das Dampfen so schädlich ist warum stellt sich dann eine Besserung von Körperfunktionen überhaupt ein??? Dann was ich noch hinzufügen möchte ist, das meine Freundin chronische Astmatikerin ist. Wo ich noch geraucht habe (egal wo) hat es für sie schon gereicht das ich Rauch gerochen habe und mußte öfters direkt Berudual sprühen. Seitdem ich dampfe ist es überhaupt nicht mehr!!!! Das ist schon komisch, müßte sie dann nicht auch noch sprühen??? Und ich Dampfe jetzt in ihrer Gegenwart!!! Ich finde das alles schon sehr suspekt!!!! Aber ich kann mir denken worum es geht..... Steuern!!!! Ja da haben alle ein bißchen gepennt würde ich mal sagen, aber jetzt es zu verbieten ist das allerletzte!!!!
- Ich bin 53 Jahre alt und war davon 38 Jahre lang starke Raucherin mit ca. 50 - 60 Zigaretten pro Tag. Vor zwei Monaten habe ich zum ersten Mal die E-Zigarette ausprobiert und seitdem hie wieder zum Tabak gegriffen. Schon nach 2 bis 3 Tagen waren deutliche Verbesserungen bezüglich meiner Gesundheit, speziell der Lunge zu verspüren. Mittlerweile ist sogar mein vormals ausgeprägter Raucherhusten komplett verschwunden, ich bin leistungsfähiger geworden und fühle mich bedeutend besser als zu meinen Rauchzeiten. 38 Jahre lange habe ich mit meinem Körper Schindluder getrieben indem ich ihm täglich Giftstoffe in rauen Mengen zuführte und den Staat hats nicht interessiert. Im Gegenteil, der Fiskus hielt erfreut die Hand auf um abzukassieren. Jetzt, wo ich eine Alternative gefunden habe, meinem Körper nicht einmal ein tausendstel dessen anzutun, was ich so viele Jahre tat, will er mir das verbieten? Auf diese "Fürsorge" verzichte ich dankend, ich bin schon alt genug. Die E-Zigarette hat mir sehr viel Lebensqualität zurück gegeben und darauf will ich nicht mehr verzichten.
- 27, 12 Raucherjahre, selbstgedrehte 10-16/tgl. Ich kann nur sagen, dass alles besser ist, seit ich dampfe und nicht mehr rauche. Es wäre ein Rückschritt, würde diese Chance nicht jedem Raucher gegeben werden. Eine Schande, dass Menschen, die Krebsprävention betreiben wollen den Raucher wieder zur Tabakzigarette oder teuren Entwöhnungsmitteln drängen wollen, statt ihm ein Ersatzgenussmittel zu geben, das ihn wesentlich weniger und Dritte gar nicht schädigt.
- Moin! Ich bin jetzt 48, hab davon 35 Jahre geraucht, so ca. 30 bis 40 Zigaretten pro Tag. Am 15. November diesen Jahres hab ich meine Ego-T bekommen, seit 16. November bin ich komplett rauchfrei und zufrieden. Meine Geschmacksnerven hatten sich nach ein paar Tagen wieder erholt, und meine Lunge klatscht permanent beifall^. Ach ja, und die Asthma-Medikamente, die ich (nicht zuletzt wegen des Rauchens) seit Jahrzehnten permanent nehmen mußte, hab ich so nebenbei auch einmotten können. Das Dampfen war die Alternative zur Zigarette , die ich die ganze Zeit lang vergeblich gesucht hatte.
- Ich find es höchst bedauerlich, daß einer dem anderen in Deutschland nicht seine Ruhe lassen kann. Ist meiner Meinung nach ein Luxusproblem. Viele Leute haben zuviel Zeit und/oder Geld. Manche beides. Dann werden sie meistens zu "Gutmenschen", die sich in alles mögliche einmischen. Meine Frau raucht übrigens noch, aber damit kann ich prima leben ;)
- Ich bin 30 Jahre alt, habe davon 13 Jahre ein bis zwei Schachteln geraucht. Mittlerweile bin ich seit einem Jahr Zigaretten frei und dampfe! Was ich in dieser Zeit festgestellt habe ist, dass mein Verlangen nach Nikotin immer weniger wurde und ich mittlerweile nur noch ab

und zu an meinem Dampfgerät ziehe. Ich finde es eine Frechheit, dass der deutsche Staat diese Möglichkeit der langsamen Rauchentwöhnung verbieten will. Vielmehr sollte sich der Staat ein Beispiel an der Schweiz nehmen, die am heutigen Tag beschlossen haben das die E-Zigarette mit ihren dazugehörigen Liquids nicht unter der Tabaksteuer fällt. Bitte Piraten steht uns bei und vertretet uns! Hier der Link zu den Schweizer Nachrichten:

http://www.nzz.ch/nachrichten/politik/schweiz/tabaksteuer_elektronische_zigarette_1.13762394.html

- DANKE!!
- 47 Jahre, davon 30 Jahre täglich mindestens eine Schachtel gequalmt, zum Schluß auf Selbstgedrehte und Zigarillos umgestiegen (in vergleichbaren Mengen). Vor 5 Monaten angefangen zu Dampfen, von Anfang an konnte ich die Pyros komplett weglassen. Nach wenigen Tagen besserte sich der Geruchs- und Geschmackssinn und ich konnte mit jedem Tag besser durchatmen. Auch sportliche Aktivitäten sind seitdem wieder möglich und machen Spaß, statt daß man sich dabei nur quält und keine Luft bekommt. Das gesamte Allgemeinbefinden hat sich rundrum verbessert und der Geruch einer Zigarette löst bei mir mittlerweile Brechreiz aus. Nie wieder diese Qualmstängel!
- Hi, ich bin 41, war 22 Jahre lang Raucher und immer um die 20 - 30 Zigaretten am Tag, dann vor fast 4 Wochen mein erster Zug an ner E-Zigarette, seitdem wass soll ich sagen, keine Zigarette mehr, seit 2,5 Wochen kein Raucherhusten mehr, der schon stark ins chronische zu drohen ging, meine Geschmacks und Geruchsnerven haben vor 2 Wochen wieder angefangen ihren Dienst aufzunehmen. Kurzum alle die meinen, wir sollten doch lieber bei der Ziggi bleiben, die wissen nicht, was die da verlangen. Die E-Zigarette ist natürlich mit Nikotin nicht gesund, aber allemal gesünder als eine Echte :)
- Bin 48 Jahre alt, seit über 30 Jahren Raucher und habe in der Zeit schon einiges versucht um mir das Rauchen abzugewöhnen. Nikotinplaster und Kaugummis sind meiner Meinung nach nur Geldmacherrei, wenn es im Kopf nicht Klick macht. Aber mit dem Dampfen habe ich jetzt zuwenigstens eine vernünftige Alternative zum Zigarettenrauchen gefunden. Meine Nikotinstärke kann ich nun selbst bestimmen, was natürlich auch nicht gesund ist, aber vielleicht komme ich ja irgendwann meim nulier an. Können unsere Politiker denn wirklich so verbohrt sein und diese Alternative nicht erkennen. Bestimmt gibt es auch unter den Politikern genügend Raucher, die diese Alternative vielleicht einmal probieren sollten oder vielleicht schon probieren ohne es zuzugeben. Mensch seit doch einfach mal ehrlich und bekennt euch dazu
- 49 Jahre, davon 30 J. geraucht (stark), ca 30-50 selbstgedrehte. Seit zwei Monaten Dampfer, und es geht mir wieder sehr gut. Wenn die Regierung glaubt, mir etwas verbieten zu müssen, was mir gesundheitlich gut tut, dann werde ich eben "Schwarzdampfer". Mir reicht es jetzt mit dem verlogenen Pack.
- Hallo ich bin 57 Jahre alt und habe eine Raucherkarriere von 43 Jahren hinter mir 30 Stück am Tag, seit Februar Dampfe ich nur noch und fühle mich wesentlich besser als vorher. Habe keinen Raucherhusten mehr, kriege wieder besser Luft und bin viel Leistungsfähiger geworden, kann wieder besser Riechen und auch schmecken und fühle mich rundum Topfit. Wenn das nicht mehr Lebensqualität ist dann weiß ich nicht.
- Ich bin 33 und Rauchte seit meinem 16ten Lebensjahr etwa 30 Selbstgedrehte am tag. Ich dampfe etwa 3 wochen intensiv und rauche nur noch gelegentlich mal eine aber meistens mache ich die nach der hälften aus weils mir nicht schmeckt und ich davon husten muss und

mir zum Teil auch übel wird. Seit ich dampfe kann ich morgens nach dem aufstehen tief durchatmen und ich hab kein verlangen danach erstmal eine zu rauchen. Ich gehe länger mit dem hund und bin nichtmal ausser atem wenn ich wieder zu hause bin. Mein Geschmacks- und geruchssinn sind wesentlich empfindlicher geworden. und meine algemeine Gesundheit verbessert sich täglich. Frau Steffens und Frau Pötschke Langer, Können sich soviele leute irren die einen Selbstversuch mit der E-Zigarette gemacht haben? Kann es sein das sie einem Placebo effekt auf den Leim gegangen sind oder sind das doch nur Gründe und Panikmake weil ihnen Millionen euros durch die Lappen gehen? Langzeitstudien mit einem Produkt das sie verbieten wollen wird es dann wohl nie geben. Ich stelle mich aber gerne für eine Langzeitstudie zur Verfügung.

- Durch Cliquenzwang zum Raucher geworden, war mit 16. Der größte Fehler meines Lebens. 30 Jahre geraucht, etwa 20/Tag. Dann vor 1 Jahr Diagnose Lungenkrebs, Anfangsstadium. Therapie gemacht, mit Hilfe des Lungenspezialisten aufs Dampfen umgestiegen, um ein Haar dem Teufel von der Schippe gesprungen. Ich bin heute gesund und lebe noch. Ich dampfe noch, mit Erlaubnis meines Arztes. Es ist aber nur noch ein Genussdampfen, Nuller paffen, manchmal am Abend oder in Gesellschaft. Ich würde nie wieder rauchen.
- Rauche seit meinem 12ten Lebensjahr und bin nun 28. Hab selbst die Zigaretten gestopft und ne Dose hat mir ca. 2-4 Tage gereicht. Nun bin ich im Besitz einer E-Zigarette (schon die 3te ^^) und bin von ca 30-40 Zigaretten pro Tag auf unter 10 gekommen (2ter Monat mit ner E-Ziggi). Hab eigentlich immer nen Bronchialen Husten gehabt der nun kaum noch vorhanden ist. Statt mehr als 10 Dosen Tabak pro Monat sinds nun noch 3-4 :-)... Und das tolle daran ist, daß mir immer mehr die normale Zigarette nicht mehr schmeckt... Nur weil ein paar wenige Personen (Lobbyisten) das schöne Geld durch die Finger rennen sieht, sollte man sowas tolles wie ne E-Ziggi nicht verbieten. Langzeitstudien hin oder her... Wie willl man eine Langzeitstudie über 10-15 Jahre haben wenns das Produkt so lang noch nicht gibt? Aber Nebelmaschinen gibts schon lange und die wurden bis dato auch noch nicht als bedenklich eingestuft oder gar zur apothekenpflicht gebracht...
- Hallo, ich bin 36 Jahre und habe meine schlimmste Zeit hinter mir. Damals haben wir mit dem Rauchen angefangen, weil man sich "cool" fühlte. Heute ist es eine Sucht. Ich habe am Tag locker eine große Schachtel geraucht und auf Partys, in Gesellschaft auch gern mehr. Leider leide ich an jede Menge Allergien und musste dadurch auch immer mehr Asthmaspray benutzen. Ich dampfe nun schon 2 Monate und nach knappen 2 Wochen benötigte ich kein Spray mehr. Ich merkte, dass sich meine Allergien verringerten und heute benötige ich so gut wie kein Spray mehr nur noch in Notfallmomenten. Ich bin so froh, dass es die E Zigarette gibt und ich diese endlich für mich entdeckt habe. Zigaretten rauchen kann ich mir für mich persönlich gar nicht mehr vorstellen, denn selbst nur bei dem Geruch von jemanden der in meinem Umfeld raucht, wird mir schon übel. Mittlerweile habe ich all meine Anziehsachen aus meinem Kleiderschrank waschen müssen, da manche nach kaltem Rauch gestunken haben und mir nur beim Anziehen übel wird. Ich muss noch erwähnen das ich mich wirklich in Grund und Boden schämen muss, wenn ich überlege was mein Umfeld in meinen Rauchjahren ertragen musste. Ach ja noch zu erwähnen wäre, dass selbst meine Hunde viel relaxter sind und nun auch in dem Raum bleiben, wo gedampft wird und nicht direkt die Flucht ergreifen, wie damals als noch geraucht wurde. Ach ja ich bin super überrascht, wie sich mein Geschmack entwickelt hat, ich kann so vieles wieder schmecken, was ich vorher nicht mal erahnen konnte.
- 48 Jahre davon 30 Jahre durchgeraucht, 20+ am Tag - in guten wie an schlechten Tagen. Nach Versuchen (Nikotin-Pflaster/Gruppe) aufzuhören schmeckte die erste Zigarette immer - nun

nicht mehr, kein weiteres Verlangen und zum ersten Mal fällt mir Rauchgeruch intensiv auf"
Volker, Bayern, 69+ Tage ganz ohne und mächtig stolz.

- 35 Jahre, davon 20 Jahre geraucht, eine Big Box am Tag oder auch mal mehr. Bin so froh, dass ich endlich die E Ziggi für mich entdeckt habe. Bin zwar erst seit 9 Tagen rauchfrei, aber ich merke jeden Tag Verbesserung. Der Kondition, der Atemwege, der Haut... Und ich stinke nicht mehr nach Qualm... Bin sooo glücklich. Will runterreduzieren und demnächst nur noch Genuß Oer Liquid rauchen und dieses elende Laster soweit zu den Akten legen...
- 33 Jahre davon 17 Jahre geraucht die letzten Jahre täglich 1PG Halfzware Tabak ca 50 Zigaretten seit 6 Wochen nur noch am dampfen und spüre eine deutliche Steigerung der Kondition sowie deutlich weniger husten, die Lebensqualität ist deutlich gestiegen.
- Ich bin 36 Jahre alt und habe 16 Jahre geraucht. Meine Mutter ist am 07.01.2010 an Lungenkrebs gestorben, nachdem sie über 40 Jahre geraucht hatte. Sie wurde keine 60 Jahre alt. Ich dampfe nun seit gut 2 Monaten, und bin froh, dass es so gut ohne richtige Zigaretten funktioniert. Derzeit liegt meine Nikotinstärke in den Liquids bei 9 mg, und damit komme ich gut zurecht. Ziel ist natürlich gänzlich aufs Nikotin zu verzichten, das hebe ich mir allerdings für das nächste Jahr auf. Ich hätte nie gedacht, dass das Aufhören so leicht sein kann. Kein Husten mehr am morgen, frei durchatmen, völlig anderes Geschmacksempfinden... Ich bin begeistert! Eine wirklich gute Sac
- Ich bin 31 Jahre alt - rauche seit ich 12 (!) bin. Bis vor 6 Wochen waren es 3 BigPacks pro Tag (ca 70stck). Seit 6 Wochen nur noch ca 4 Stck - dafür dampfe ich nun. Ich hatte große gesundheitliche Probleme mit Abszessen - mein Hautarzt meinte das kommt vom rauchen - er scheint recht gehabt zu haben! Dampfen ist klasse und hat mir sehr geholfen. Leider ist die Bevölkerung noch nicht aufgeklärt - das merke ich besonders an Kollegen, die Angst vor dem Passivdampfen haben. Hier wünsche ich mir Öffentlichkeitsarbeit vom Gesundheitsamt! Aber die haben wohl Angst um ihre Steuern....
- Hallo, ich bin 51 Jahre und bin nach einer über dreißigjährigen Raucherkarriere vor einiger Zeit zum Dampfen gekommen. Ich habe vorher 30 Zigaretten täglich geraucht. Der Umstieg ist die beste Entscheidung seit langer Zeit. Hatte alles versucht von den Kippen wegzukommen, nun reduziere ich gerade das Nikotin und werde auch in naher Zukunft Nikotin-aber nicht dampffrei sein, dazu schmeckt es zu gut :-). Mein Geruchs und Geschmackssinn ist deutlich verbessert, mein Husten verschwunden und auch meine Umgebung riecht viel besser. Habe Sorge das das dampfen nun verboten wird und ich mir eine Liquids aus dunklen Quellen beschaffen muß, nur damit dem Staat keine Steuern verloren gehen...:-)
- Hallo, ich bin 42 Jahre alt und habe davon 25 Jahre geraucht, in den letzten Jahren kam ich auf mindestens 30 Zigaretten pro Tag. Vor 6 Monaten bin ich auf das Dampfen umgestiegen und rauche seitdem keine herkömmliche Zigarette mehr. Ich habe mit einer Nikotinstärke im Liquid von 24 mg angefangen und konnte es auf 6 mg bislang runterreduzieren ohne große Schwierigkeiten, zwischendurch schaffe ich es auch schon ein paar Stunden mit 0 mg und bin mit großer Hoffnung bald ganz auf das Nikotin im Liquid zu verzichten zu können. Seitdem ich dampfe geht es mir gesundheitlich wesentlich besser, ich litt fast 20 Jahre an sehr starker Migräne die nur durch starke Medikamente etwas erträglicher wurde, seitdem ich nur noch dampfe habe ich so gut wie keinen Migräneanfall mehr verbuchen müssen. Auch das kribbeln Abends in meinen Beinen ist verschwunden, außerdem kann ich wieder besser riechen und schmecken, habe keine gelben Finger mehr und stinke nicht mehr wie ein Aschenbecher, ein total neues Lebensgefühl was sich toll anfühlt! Ohne die E-Zigarette

hätte ich das wahrscheinlich nie erreicht ,denn rauchen ist bei mir eine sehr starke Sucht und ich hätte von den Glimmstängeln ohne einen so guten Ersatz mit Sicherheit nicht die Finger lassen können !!!

- Hallo ich bin 40 und hab ca 25 Jahre geraucht , am Ende fast 2 Päckchen am Tag . Jetzt dampfe ich seit ca 2 Monaten . Gesundheitlich gehts mir wesentlich besser . Hatte ,im Gegensatz zu meiner Rauerzeit, noch keine Erkältung und nur mal kurz Halsschmerzen (die haben sich sonst immer fast 2 Wo hingezogen)jetzt waren sie nach 2 Tagen vorbei. Meine Tochter ist auch glücklich da es nicht mehr so reicht . Ich kann noch nichts Negatives feststellen . Positiv ist : Kein Gestang, keine Achenbecher , mir gehts Körperlich besser usw. Eine Zigarette lange ich nicht mehr an und auch mein Nekotin verbrauch ist enorm gesunken . Hab vorher starke Zigaretten geraucht und jetzt Liquids mit 5mg Nikotin das entspricht ca einer ultra Leicht Zigarette. Besser könnte es garnicht sein . Mein Mann hat sich jetzt seit 4 Wochen auch angeschlossen und auch ihm geht es besser und er Dampf nur noch und dazu nicht so viel wie er vorher geraucht hat .
- Hallo, bin 47 Jahre alt - weiblich. Ich habe 31 Jahre geraucht. Es wurden von Jahr zu Jahr mehr bis ich auf täglich mind. einer Bigbox gekommen bin. Habe immer sehr viel Sport gemacht - aber vor ca. 5 Jahren musste ich immer öfters beim Aerobic Pause machen, weil ich kaum atmen konnte. Auch wurde es immer schwieriger, die 3 Etagen hochzulaufen ohne an der Türe anzukommen, nach Luft zu japsen. Seit 2 Monaten dampfe ich und ich laufe wieder ohne Probleme die Treppen zu meiner Wohnung hoch und das oft voll bepackt. Wenn ich weiter dampfen darf, dann melde ich mich wieder beim Fitness-Training an. Ich habe vor meinen Nikotingehalt immer weiter herabzusetzen. Kein Gestank mehr in meinen Klamotten, mein Haustier muss keinen Qualm mehr einatmen;-) Meine Zähne sind heller geworden und ich merke, dass ich viel ruhiger geworden bin. Wenn ich sonst bei Stress ganz hektisch an einer Zigarette gezogen habe und mir danach direkt noch eine "zur Beruhigung" anzündete - mache ich heute 2 - 3 Züge in Schoko-Minz-Geschmack und entspanne. Ich würde mich darüber freuen, wenn uns trotz unserer für viele Menschen fehlende Disziplin oder Willenskraft trotzdem die Gelegenheit wie jetzt bleibt, auch noch die restlichen Jahre mit mehr Lebensqualität zu verbringen. Nehmt uns das bitte nicht auch noch, nur damit es anderen Geld bringt, die auch so genug schon haben - wenn es uns das Leben nimmt. Denn, wenn uns diese Alternative genommen wird in dieser Art und Weise - dann sind die Meisten von uns verzweifelt. Zum Schluss möchte ich mich von Herzen bei den Piraten bedanken, dass es eine Partei gibt, die uns erhört und sich für uns einsetzt.
- hallo, ich bin dampfer und ex-raucher ! mir geht es körperlich perfekt seit dem umstieg...für mich ist die sache klar ! es geht nur um steuern....SONST NIX !!!!
- Hallo, Sleazer hier..., fast 50 Lenze bin ich alt (ca.30Jahre geraucht), langhaarig, Biker, Ezig-Modder...uvm.Habe im Sommer 2009 meinen "Erstkontakt" gehabt. Auf einem Musikfestival sah ich ein Mädel mit sowas und nach der Heimkehr zu Hause, bestellte ich mein erstes Starterset.Mein Glück war, gleich eine vernünftige Eziggi zu erwischen und nicht diese Zigaretten-ähnliche Pseudo Eziggi. Außerdem das beste Forum, das ERF! Von da an, vom 12.7.2009 habe ich keine Zigarette mehr angerührt.Dampfen ist viiiel besser, schmeckt super, stinkt nicht und macht optisch was her...Leider war der Markt qualitativ noch nicht so entwickelt und es wurde im Forum fleißig verbessert und den Chinesen echte Konkurrenz gemacht.Nun, nach über 2,5 Jahren Dampfen ohne je wieder eine Tabakzigarette anzuröhren, ist mein Eindruck nur positiv: es sind alle meine Geruchs- und Geschmackssinne zurück und ich fühlte mich nie besser! - Zumindest nicht als Raucher..Ich kann nur hoffen, das sich die deutschen Gesetzgeber ein bissel an den Briten orientieren und eines Tages die Eziggi wie sie auch sogar empfehlen, zwar mit einigen Auflagen für die Händler

(Kennzeichnung, Altersbeschränkung usw...), damit auch die restlichen Raucher bald die bessere Lebensqualität ohne Kippe per Eziggi kennenlernen können. Eine stärkere Lobby für uns Dampfer ist daher zwingend notwendig, damit wir gegen Pharma- und Tabakindustrie und alle Pseudofachleute ankommen, die kein Interesse an Konkurrenz oder haben und ein Verbot herbeisehn. Länder wie die USA oder GB haben diese Kämpfe schon ausgefochten....wünscht uns Glück ;-). Greetz, Sleazer

- Auch ich wie viele andere auch habe ca 50-60 Pyros weg gedampft (seit 29 Jahren) am Tag und bin seit dem 15.10.2011 von den Pyros von einem auf dem anderen Tag auf 0 weg gekommen und Dampfe seit diesem Tag nur noch. es wäre für mich einfach nur Fatal wenn das Dampfen Quasi Verboten werden würde und ich dadurch wieder anfangen müsste zu Rauchen (Weil ja immer noch Nikotin Abhängig :() hätte ich ja schon fast keine Wahl mehr dann. Ich kann nur sagen das es nun ohne die Pyros einfach nur ein ganz neues Lebensgefühl ist man ist einfach gesagt Viel viel Gesünder :). Und als Nebeneffekt hat man auch noch viel mehr Geld auf der Tasche :). Wir dürfen uns nicht unter kriegen lassen lieber Dampfergemeinde grussAndreas.M
- Hallo, ich bin 33 Jahre alt und habe geraucht, seit ich 16 war. Phasenweise 2 Schachteln pro Tag, die letzten Jahre so etwa 15 Stück pro Tag. Ich dampfe nun seit Anfang August (im zweiten Anlauf) und es geht mir prima damit. Unsere Politiker sollten sich mal wieder um wichtigere Themen kümmern, unser Land und die EU haben zur Zeit größere Probleme als das Dampfen. Just my 2 Cents....
- Ich war über 30 Jahre Raucher und bin vor ca. 6 Wochen auf dampfen umgestiegen. Kein Gestank mehr, kein vor-die-Tür-gehen mehr im Winter, kein Husten mehr. Ich fühle mich deutlich besser, und merke dies auch beim Sport. Schon nach 2 Wochen lief ich meine Referenzstrecke im Wald 40 sec. pro km schneller, bei gleichem Atemrhythmus (3/4). Das einzige, was mich stört, ist die 'Kampagne' einiger promovierten Damen im mittleren Alter. VG Thomas

Negative Erfahrungen

- zählen hier auch Gesundheitsministerinnen?? *lach*