



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

seit 111 Jahren

Merkblatt

Juul – der neue Hype?

Was ist Juul?

Die Juul E-Zigarette sieht aus wie ein moderner USB Stick. Sie besteht aus einem Akku und einer Liquid-Einweg-Patrone, auch «Pod» genannt. Diese kleinen Patronen enthalten Nikotinsalze und sind in diversen Geschmacksorten erhältlich. Anders als bei klassischen E-Zigaretten können sie nicht nachgefüllt werden, sondern müssen immer wieder neu gekauft werden. Beim «Dampfen» von Juul werden die Nikotinsalze aktiviert. Eine Patrone liefert ungefähr so viel Nikotin wie eine herkömmliche Zigarettenpackung, was in etwa 200 Inhalationen entspricht.

Grundidee

Juul wird vom Hersteller als «sichere Alternative zum herkömmlichen Tabakrauchen für Erwachsene» vermarktet. Anders als die meisten E-Zigaretten enthalten die Pods Nikotinsalze anstelle von Nikotinflüssigkeit. Gemäss den Herstellern soll das Nikotinsalz den Rauchern das Aufhören erleichtern, da es den Nikotinpegel im Blut ähnlich schnell ansteigen lässt wie bei klassischen Zigaretten und so für den berühmten Nikotinkick sorgt. Ausserdem enthält Juul einen sehr hohen Nikotingehalt (in den USA: 59mg/ml, in der EU und der Schweiz: <20mg/ml aufgrund gesetzlicher Richtlinien), in der Hoffnung, dass damit weniger geraucht wird.



Juul eroberte als neue Generation der E-Zigarette im Jahr 2015 den amerikanischen Markt; 2018 fand sie den Weg in die Schweiz. E-Zigaretten, einschliesslich Juul, sind sogenannte elektronische Nikotin-Abgabesysteme (ENDS).

Problematik

Obwohl Juul laut Hersteller eigentlich für Erwachsene als Rauchstopp gedacht ist, wird die tatsächliche Zielgruppe vor allem durch Jugendliche und junge Erwachsene verkörpert. Es wird vermutet, dass Juul für viele Minderjährige den Erstkontakt zu Nikotin darstellt; Schuld daran ist zumindest teilweise der Hersteller, der mit besonders fruchtigen oder süssen Geschmacksrichtungen und einem frischen und

farbigen Auftritt Anklang bei jungen Erwachsenen findet. Dies ist bedenklich, da die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen noch weitgehend unbekannt sind. Darüber hinaus gibt es Anzeichen, dass elektronische Zigaretten mit Geschmack den Einstieg ins normale Tabakrauchen fördern. Das wiederum führt dazu, dass Jugendliche und junge Erwachsene ein höheres Risiko haben, lebenslang tabakabhängig zu werden.

Gesundheitliche Gefahren und Risiken

Beim Konsum von Juul ist Vorsicht angebracht, denn auch diese Form von E-Zigaretten enthält Nikotin und kann daher abhängig machen. Zur Gewinnung der Nikotinsalze werden unter anderem Formaldehyd, Säuren und andere Substanzen verwendet, die teilweise giftig, gesundheitsschädigend oder sogar krebserregend sind. Juul ist daher nicht nur gesundheitlich bedenklich, sondern besitzt selbst bei Einhalten der gesetzlichen Vorgaben von 20mg/ml sehr viel Nikotin und somit ein hohes Abhängigkeitspotenzial. Auch wenn Juul nach heutigem Stand eine geringere Schädigung der Gesundheit zu bewirken scheint als die klassische Zigarette, warnt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) vor den noch unerforschten längerfristigen, gesundheitlichen Auswirkungen.

Rechtliche Situation

Zurzeit gibt es beim Verkauf von E-Zigaretten noch keine eindeutigen Vorgaben seitens des Jugendschutzes, da E-Zigaretten unter das Lebensmittelgesetz und nicht unter das Tabakproduktegesetz fallen. Aus diesem Grund gibt es bisher noch kein gesetzliches Mindestalter für den Verkauf von elektronischen Zigaretten, ausserdem ist auch die Werbung für diese Produkte nicht klar geregelt. Seit April 2018 können nikotinhaltige E-Zigaretten inklusive Juul in der Schweiz legal verkauft werden. Da frühestens im Jahr 2021 das neue Tabakprodukt-

gesetz in Kraft tritt und somit ein Verkaufsverbot für Minderjährige eingeführt werden könnte, wurde von verschiedenen Detailhändlern und Vertretern der Tabakbranche (z.B. Valora AG, Coop und Philip Morris S.A.) auf freiwilliger Basis ein Mindestalter von 18 Jahren für den Verkauf festgelegt. Der Verband des öffentlichen Verkehrs hat ausserdem den Konsum von E-Zigaretten in Fahrzeugen (Zug, Tram, Bus etc.) verboten.

Tipps seitens der Prävention

Für Kinder und Jugendliche ist es vor allem wichtig, dass Lehrpersonen oder Eltern eine klare Haltung gegenüber jeglicher Form von Zigaretten einnehmen. Das heisst, es ist notwendig, dass die Kinder und Jugendlichen ausreichend über mögliche gesundheitliche Auswirkungen und die Wirkungsweise von Nikotin informiert werden.

Mit Juul zum Rauchstopp?

E-Zigaretten und insbesondere Juul werden oft als Mittel angepriesen, um den Tabakkonsum zu reduzieren oder gar einen erfolgreichen Rauchstopp zu erwirken. Es gibt jedoch keine fundierten Studien, die belegen, dass E-Zigaretten einen dauerhaften Rauchstopp unterstützen. Weitere Informationen für einen erfolgreichen Rauchstopp finden Sie unter:

www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp

Gesundheitliche Fakten zum Juuling:

- Toxische Wirkung auf menschliche Zellen
- Gereizte Atemwege
- Trockener Husten
- Erhöhtes Suchtpotenzial, da sehr hoher Nikotingehalt
- Bei Jugendlichen wird das Wachstum der Hirnrinde negativ beeinflusst

Quellen:

<https://www.rauch-frei.info/informier-dich/news/detailseite/nikotin-veraendert-das-gehirn.html>

<https://shop.addictionsuisse.ch/de/factsheets/705-factsheet-juul.html>

https://portal.at-schweiz.ch/images/pdf/atinfo/de/at_info_herbst_18_de.pdf

<https://www.nzz.ch/zuerich/juul-goldgrube-auf-kosten-der-gesundheit-ld.1461754>

<https://www.srf.ch/news/panorama/dampfen-statt-rauchen-schweizer-jugendlichen-droht-die-juul-epidemie>

Juli 2019

Verein Lunge Zürich

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
T 0800 09 08 07, F 044 268 20 20, info@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7

