

PUFF BARS

FACTSHEET für Eltern

WAS SIND PUFF BARS?

Puff Bars sind elektronische Zigaretten oder Dampfgeräte für den einmaligen Gebrauch. Sie sind im Jahr 2020 zum ersten Mal auf dem Schweizer Markt erschienen und ihre Verbreitung hat seither rasant zugenommen. Sie sind in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen und Farben erhältlich und eher diskret: Sie sind klein und können mit Textmarkern oder anderen Gebrauchsgegenständen verwechselt werden. Der Geruch, der beim Konsum verbreitet wird, ist meist süß und fruchtig und hat nichts mit dem stechenden und auffälligen Rauch von Tabak zu tun. Auch können sie vielerorts gekauft werden und sind im Vergleich zu herkömmlichen Zigaretten relativ billig. Mit zahlreichen Geschmacksrichtungen, einer attraktiven Verpackung und trendigen Namen wurden Puff Bars speziell entwickelt, um vor allem junge Menschen anzusprechen.

«Puff Bars», «Happy Puffs», «Geek Bars» usw., gehören zur Kategorie der elektronischen Zigaretten. Sie bestehen aus einem kompakten Gehäuse mit einer Batterie und einem Flüssigkeitsbehälter. Sie enthalten eine aromatisierte Flüssigkeit (E-Liquid), meist nikotinhaltig, die erhitzt, so in Dampf umgewandelt und dann inhaliert wird. Dieser Dampf gelangt dabei wie Tabakrauch in die Lunge. Im Gegensatz zu herkömmlichen elektronischen Zigaretten ist der Flüssigkeitsbehälter von Puff Bars nicht nachfüllbar. Sobald die Liquidmenge aufgebraucht ist, werden sie unbrauchbar. Sie müssten dann eigentlich recycelt werden.

In der Schweiz werden Puff Bars hauptsächlich über Kioske und im Internet verkauft. Der Preis liegt dabei zwischen 8 CHF und 20 CHF, je nach Anzahl verfügbarer Züge. Sie sind daher (auf Basis der Anzahl Züge) meist günstiger als herkömmliche Zigaretten.

WAS SIND DIE RISIKEN?

Die meisten Puff Bars werden mit (einer oft grossen Menge an) synthetischem Nikotin in Form von Nikotinsalzen verkauft. Diese reizarmen Salze erhöhen die Geschwindigkeit, mit der das Nikotin zum Gehirn transportiert wird, verstärken so den Effekt und damit die Abhängigkeit. Sehr fruchtige und süße Geschmacksrichtungen machen das Inhalieren noch einfacher und verstärken es. Darüber hinaus kommt eine Studie mit Erwachsenen¹ zum Schluss, dass es schwierig ist, die Angaben zur Nikotinmenge auf den Packungen zu verstehen. Oft übersteigt zudem der Nikotingehalt die gesetzlichen Vorschriften. Dies alles führt dazu, dass mehr Nikotin als angenommen konsumiert wird.



Neben der Nikotinabhängigkeit bergen Puff Bars weitere Risiken:

- Der Dampf der Puff Bars enthält gesundheitsgefährdende Stoffe, von denen einige krebserregend sind (Formaldehyd und Acetaldehyd) oder deren Wirkung und Schadenspotential noch unbekannt sind.
- Die Angaben zu den Inhaltsstoffen sind oft unvollständig. Die Konsumierenden sind daher nur unzureichend über die Bestandteile der Flüssigkeit informiert, die sie inhalieren.
- Einige Substanzen in Puff Bars können kurzfristig zu Reizungen der Atemwege und zu allergischen Reaktionen führen.
- Nikotin könnte auch Herz- und Gefässerkrankungen verursachen.
- Die verwendeten Aromen wurden für den oralen Konsum und nicht für die Inhalation getestet. Hier sind ihre Auswirkungen nur unzureichend bekannt.
- Der Hinweis «nikotinfrei» garantiert nicht, dass diese Substanz nicht enthalten ist.
- Die Risiken des Passivdampfens sind noch nicht bekannt. Um die Gesundheit aller zu schützen und eine Belastung in Innenräumen zu vermeiden, sollte die Verwendung von Puffs nur im Freien erfolgen.

Abgesehen von den gesundheitlichen Risiken stellen Puff Bars auch eine grosse Gefahr für die Umwelt dar. Sie werden als «Wegwerfprodukte» bezeichnet und landen sehr oft im Müll oder noch schlimmer, in der Natur. Dabei sind Puff Bars sehr umweltschädlich (Plastik, Schwermetalle, Batterien, gefährliche Chemikalien usw.). Anstatt sie wegzuerwerfen, sollten Puff Bars deshalb zum Erwerbsort zurückgebracht oder in speziellen Behältern für giftige Stoffe entsorgt werden.

WAS SAGT DAS GESETZ?

Seit Oktober 2024, als das neue Tabakproduktgesetz in Kraft trat, ist der Verkauf und die Abgabe von E-Zigaretten mit und ohne Nikotin an Minderjährige schweizweit verboten. Dieses Verbot gilt auch für den Verkauf und die Abgabe aller nikotinhaltigen und nikotinfreien Tabakprodukte und ihnen ähnliche, wie pflanzliche Produkte zum Erhitzen, Nikotinprodukte zum Schnupfen und Produkte ohne Tabak für Wasserpfeifen.

WIE KÖNNEN JUGENDLICHE GESCHÜTZT WERDEN?

Das Marketing, welches für Puff Bars eingesetzt wird, soll (sehr) junge Menschen ansprechen, die durch das Aussehen der Produkte getäuscht werden. Die Puff Bars wirken aufgrund ihrer Farben und Aromen so harmlos, dass die Jugendlichen oft nicht realisieren, wie giftig sie eigentlich sind.

Griffigere strukturelle Massnahmen im Bereich Werbung, Verpackung, Aromen, Zugang und Preise sind nötig, um Jugendliche zu schützen. Das neue Tabakproduktegesetz genügt hierzu nicht. Gleichzeitig können aber alle Personen im Umfeld der Jugendlichen, insbesondere die Eltern, individuelle Präventionsmassnahmen ergreifen.

Die Schlüsselrolle der **Eltern**:

- Ganz allgemein:
 - Seien Sie für Ihr Kind da und interessieren Sie sich dafür, was es in seiner Freizeit macht.
 - Achten Sie darauf, ihm (altersgemässe) Freiheiten zu gewähren und gleichzeitig einen kohärenten Rahmen zu setzen.
 - Reagieren Sie, wenn Ihr Kind die Grenzen überschreitet.
- Fragen Sie Ihr Kind in einer wohlwollenden, nicht wertenden Art, ob es Puff Bars kennt und ob es Puff Bars verwendet oder bereits verwendet hat.
- Informieren Sie Ihr Kind über die gesundheitlichen Risiken des Nikotinkonsums (Sucht), aber auch über die anderen schädlichen Substanzen, die in Puff Bars enthalten sind (siehe «weiterführende Informationen» am Ende dieses Factsheets).
- Machen Sie ihrem Kind klar, dass er/sie keine Puff Bar gebrauchen sollte, unabhängig davon, ob sie Nikotin enthalten oder nicht.
- Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Jugendlichen über die ökologischen Aspekte von Puff Bars sowie über deren sehr spezifische Ausrichtung auf Jugendliche.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über die verschiedenen Tabakprodukte und die Marketingstrategien, die eingesetzt werden, um Jugendliche anzusprechen. Nutzen Sie dazu unseren Leitfaden «[Rauchen - mit Jugendlichen darüber sprechen](#)», die Websites [meinteener.ch](#), [vapefree.info](#) und/oder schlagen Sie Ihrem Kind vor, die Website [feel-ok.ch](#) zu besuchen.
- Wenn Sie sich Sorgen machen, zögern Sie nicht, Hilfe bei einer Fachperson (Schulsozialarbeiter:in, Psycholog:in, Suchtexpert:in etc.) zu suchen oder die Website [stopsmoking.ch](#) zu konsultieren.

Weiterführende Informationen:

- [Dossier](#) über elektronische Einwegzigaretten der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
- Artikel über «[Puff Bar, Hard Seltzers und die Kunst der Verführung](#)» auf [feel-ok.ch](#)
- [Dossier](#) zur Übersicht der Presseschau von SRF (Videos, Beiträge, etc.)

¹ Morean ME, Wackowski OA, Eissenberg T, Delnevo CD, Krishnan-Sarin S. Adolescents and Young Adults Have Difficulty Understanding Nicotine Concentration Labels on Vaping Products Presented as mg/mL and Percent Nicotine. *Nicotine & tobacco research : official journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco* 2021;23: 1389–97

Dieses Faktenblatt wurde erstellt von
Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11
info@suchtschweiz.ch

Wir danken allen, die uns unterstützen - PK: 10-261-7