

4. Vor dem ersten Besuch im Dampferladen - was ist gut zu wissen

4. Vor dem Besuch im Dampferladen - was ist gut zu wissen

Du hast den Ratschlag des vorherigen Kapitels beherzigt und planst deinen ersten Besuch im Laden (hoffentlich) um die Ecke. Grooooooßes Lob 👍 . Trotzdem ist es nicht schlecht ein paar Dinge vorab über das Dampfen zu wissen, damit du nicht völlig nackig im Laden stehst.

- Backenhörnchen oder große Wolken?
- Husten
- Erste Fachbegriffe
- Was brauchst du auf jeden Fall?
- [Nikotin](#)

ad 1: Eine der ersten Fragen, die dir im Laden gestellt werden könnte ist, wie du dampfen möchtest. Sehr vielen Anfängern wird empfohlen so zu dampfen, wie sie aktuell noch rauchen. Der Rauch wird zuerst in die Mundhöhle (Backen) gezogen und anschließend gesammelt in die Lunge inhaliert. Diesen Stil zu dampfen nennt man Backedampfen, MTL (mouth to lung), MzL (Mund zur Lunge) oder auch traditionelles dampfen und dann bist du scherzhaft gesagt ein "Backenhörnchen". Hierzu auch ein gutes [Video](#) vom Dampferurgestein Philgood:

Das Traditionelle dampfen imitiert das Rauchen (je nach Gerät) sehr gut und du hast damit schon mal den Drang an etwas zu nuckeln auch befriedigt.

Andererseits gibt es auch die Möglichkeit den Dampf direkt in die Lunge zu inhalieren. Das ist DTL (direct to lung), DzL (direkt zur Lunge), manchmal auch Subohmdampfen. Ich kenne außer Shisharauchern keinen Menschen, der eine Zigarette direkt auf Lunge geraucht hätte. Auch ist der grundsätzliche Ratschlag als Backenhörnchen anzufangen, nicht unbedingt richtig. Ich selbst bin hierfür ein gutes Beispiel. Probiere es an einem Testgerät im Laden aus und schaue wobei du dich wohler fühlst. Triffst du diese erste Entscheidung beim ersten Gerät, ist es keine fürs Leben, du kannst dich später mit anderen Geräten problemlos umentscheiden. Es ist sogar sehr wahrscheinlich, dass du deinen Dampfstil änderst, aber das ist deine

Entscheidung und das ist gut so 😊

ad 2: Das Husten begegnet den meisten Neulingen beim Dampfen und das hat verschiedene Gründe. In einer Zigarette sind Hemmstoffe enthalten, die den Hustenreiz unterdrücken. Wenn du dich an deine erste Raucherfahrung erinnerst, dann wird ein sehr kräftiger Hustenanfall auch dabei sein. Liquids fehlt dieser Stoff, der gehört da auch nicht hinein. Dazu kommt, dass ein für deinen Körper völlig fremder Stoff jetzt in deinen Körper kommt und das will dieser auch erst einmal verhindern. Die Stärke des Hustenreizes ist höchst individuell und wie lange er anhält ist auch total unterschiedlich. Ich persönlich war davon wenig betroffen und nach 2 Tagen war das erledigt. Andere brauchen bis zu 2 Wochen, bis der Hustenreiz sich final gelegt hat.

Wie Phil in seinem obigen [Video](#) erläutert, ist der Anfänger beim Backedampfen weniger betroffen als beim DzL-Dampfen. Vielleicht ein guter Grund, das MzL am Anfang zu favorisieren.

ad 3: Im Laden werden dir einige Fachbegriffe begegnen, die ich dir jetzt in Kürze erkläre:

- Hardware: Alles was du beim Dampfen anfassen kannst
- Liquid: Die Flüssigkeit die verdampft wird
- [VG](#) oder [Glycerin](#): Hauptbestandteil des Liquids
- [PG](#) oder Propylenglykol: Zweiter Hauptbestandteil des Liquids
- Aroma: Zusatzstoffe in Liquids, die den Geschmack festlegen
- [Verdampfer](#): Der Teil des Geräts, das den Dampf produziert, an dem du ziehst und das Liquid enthält
- [Akkuträger](#): Separater Geräteteil, der den [Akku](#) enthält und auch eine Steuerelektronik, die dich vor einigen möglichen Problemen schützt
- [Akku](#): Sollte dir ein Einsteigergerät mit austauschbaren [Akkus](#) empfohlen werden, so ist in diesem sehr wahrscheinlich ein 18650er [Akku](#) in Verwendung.
- Coil: Baustein aus Metallhülle, [Watte](#) und einer Heizspirale, das den Dampf produziert
- Subohm: Bezeichnet ursprünglich Coils in Verdampfern die mit einem Widerstand unter 1 Ohm. Mittlerweile aber ein Synonym für DzL-Dampfen

ad 4: Du gehst hoffentlich freudestrahlend und mit einer guten Erstausrüstung aus dem Laden. Diese sollte mindestens folgendes umfassen:

- Das Dampfgerät an sich (All in One Gerät, oder separat [Akkuträger](#), [Akku](#), [Verdampfer](#), Ladekabel)
- Da du mit [Sicherheit](#) einen [Verdampfer](#) mit Fertigköpfen (Coils) empfohlen bekommen hast, benötigst du Ersatz-Coils, da diese nach einigen Tagen unbrauchbar werden.
- Mindestens 2 verschiedene Liquids a je 30 ml, oder mehrere andere, aber 60 ml als Gesamtmenge halte ich für angemessen.

Mehr braucht es für einen erfolgreichen Start nicht. Mehr kommt aber im Leben einer Dampferkarriere dazu, das kommt aber in einem weiteren Artikel.

ad 5: Ich widme dem ach doch so bösen [Nikotin](#) einen eigenen kurzen Absatz, denn nur mit der korrekten Dosierung wirst du den Ausstieg von den viel böseren Fluppen (die heißen bei Dampfern aber Pyl 😊) ohne großen Schmach schaffen.

Hat man dir ein MzL Einsteigergerät empfohlen dann schlage ich folgenden Nikotingehalt vor:

- Leichter Raucher (bis 10 Zigaretten mit ca. 5mg [Nikotin](#)): 6 mg [Nikotin](#) im Liquid
- Mittlerer Raucher (bis 20 Zigaretten mit ca. 8mg [Nikotin](#)): 9 - 12 mg [Nikotin](#) im Liquid
- Starker Raucher (30+ Zigaretten mit ca. 10mg [Nikotin](#)): 12-18 mg [Nikotin](#) im Liquid

Hat man dir ein DzL Einsteigergerät empfohlen dann schlage ich folgenden Nikotingehalt vor:

- Leichter Raucher (bis 10 Zigaretten mit ca. 5mg [Nikotin](#)): 3 mg [Nikotin](#) im Liquid

- Mittlerer Raucher (bis 20 Zigaretten mit ca. 8mg [Nikotin](#)): 3 - 6 mg [Nikotin](#) im Liquid
- Starker Raucher (30+ Zigaretten mit ca. 10mg [Nikotin](#)): 6-9 mg [Nikotin](#) im Liquid

Es handelt sich hierbei nur um Richtwerte, aber das findest du sehr schnell selbst heraus. Wird dir beim Dampfen schwindelig oder du bekommst Kopfschmerzen, dann ist dein Körper mit [Nikotin](#) gesättigt und du musst das Dampfen stoppen, bzw. die Menge im Liquid reduzieren!

GANZ WICHTIG: Nicht das [Nikotin](#) zu niedrig dosieren, dann kommt nur der Schmach und du rennst zur



nächsten Tanke und kaufst Pyros

Stimmt dein Nikotinpegel, du bist befriedigt, willst du

nicht rauchen. Das spürst du eindeutig. Dein Körper sagt dir das ganz glasklar.