Umsteigerfragen, die oft gestellt werden. Möchte Ich euch hier in (kürze) beantworten

Der Schmachte nach der Zigarette

Das Suchtzentrum im Gehirn bestimmt den Nachschub der (Droge) Nikotin.

- Bei einem Umstieg auf das Dampfen muss der Gehalt(Stärke) angeglichen werden. Ist dieser zu gering kommen die Gefühle wie Schweißausbrüche, Herzrasen, Launisch, Aggressionen u.s.w.
 - Ist dies Erfolgreich so besteht keine Gefahr zur Zigarette greifen zu müssen.
1. Die aufgenommene Menge Nikotin eine Schachtel am Tag, bei den stärkeren Lucky Strike oder Marlboro sind das maximal 20,0 mg kann man jederzeit berechnen und vergleichen. Auf jeder Zigaretenschachtel steht der Pflichttext "Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält [XX] mg Nikotin. " maximal 1,0 mg. Bei Wikipedia steht: Der Rauch einer Zigarette darf seit 1. Januar 2004 gemäß EG-Vorschrift laut Standardmessung höchstens 1,0 mg Nikotin enthalten. Wer also eine Schachtel am Tag raucht, nimmt insgesamt über diesen Zeitraum verteilt rund 20 mg Nikotin zu sich.
 2. Jetzt schauen wir doch mal nach unserem Liquides...die wir zu Hause haben. Z.B: Ich dampfe an einem normalen Tag in einem Geschmacksverdampfer bei niedriger Leistung wie etwa dem Kayfun V5 eine gute Tankfüllung mit 3-4 Millilitern weg. In meinem selbst gemischten Liquid sind dabei 3 mg Nikotin pro Milliliter. Macht nach Adam Riese: Maximal 12 Milligramm Nikotin am Tag. Einem Umsteiger wäre das zu wenig Nikotin und er würde wieder zur Zigarette zurück greifen und das ist dann auch nicht verwunderlich.
 3. Ich rauchte vor 2 Jahren 2 Päckchen Zigaretten (60 gestopfte) am Tag. Ich begann bei meinem Umstieg mit meiner Frau mit einem Evod Starterset und 12mg Nikotin und war dann Tage lang ein Dauernuckler. Erst als mir Schwindlig war habe ich Dampfpausen eingelegt. Ich habe mich daraufhin Online auf die Suche gemacht warum ich das so mache, oder ob ich der einzigste Bekloppte bin.. Mir wurde daraufhin einiges klarer. Ich hatte nicht das Gefühl, wie beidem Zug einer Zigarette. Das Gefühl der Ruhe, der Befriedigung beim langen ziehen an der Dampfe. Da wurde mir der Umstieg auf Subohm empfohlen.

Daraufhin habe ich gefunden, was mir Fehlte oder hoffte es gefunden zu haben. Ich kratzte die letzten Kröten zusammen und fuhr in das nächste Dampferparadies. Dort kaufte ich mir zu der Zeit den neusten Verdampfer (Kangertech mini Subohm) und den Istick 30. Dazu dann 9 mg Nikotin-Liquid (Karamello) Seit dieser Zeit hatte ich nach einem Zug das Gefühl der Ruhe und ausgeglichenheit, die ich suchte. Denn Spaß zu Dampfen ohne an eine Zigarette denken zu müssen. Mit der Zeit entwickelte ich sogar eine Abneigung des Zigaretteruchs. Konnte sehr oft

***Umsteigerfragen, die oft gestellt werden.
Möchte Ich euch hier in (kürze) beantworten***

sogar 500meter weit Zigarettenrauch wahrnehmen. Das hat sich auch wieder reguliert auf ein Normalmaß.

4. Meiner Frau reichte die Evod zum Umstieg und sie nutzte diese auch bis sie durch ein Evod 2 Set ersetzt wurde.
5. Mit dem 1.Jahr des Dampfens haben wir dann keine Veränderungen der Nikotin Stärker verbraucht und haben dann ganz langsam reduziert Tag.
6. Zur Zeit Dampft meine Frau mit 6mg 50/50 VG/PG und Ich mit 3mg. 50/50 oder 70/30 VG/PG

Ich hoffe ich konnte Euch etwas helfen mit meiner Darstellung und hoffe dass auch Ihr den Umstieg zur E-Zigarette schafft.

Dieser Artikel darf gerne Kopiert und weiter gegeben und verteilt werden.

**Euer Admin Andre´
(ChaosFog)**