

Indtil september 2012 havde jeg røget 20-30 cigaretter om dagen. Jeg hostede en del, og måtte tit hive efter vejret, og lungerne peb ofte. Men jeg følte mig ikke syg. Så købte jeg over nettet startpakke til e-cigaretter. Jeg startede med at købe væske med 36 mg nikotin. Siden den dag har jeg ikke røget en eneste cigaret. Efter et par uger stoppede min hoste, vejrtrækningen forbedredes betydeligt og min kondition blev væsentlig bedre. Nu er jeg gået ned til væske med 16 eller 24 mg nikotin.

Jeg er ikke videnskabsmand, men jeg oplever helt klart, at e-cigaretter er utrolig mindre skadelige end cigaretter. Mine omgivelser er glade. Jeg må gerne dampe på min e-cigaret, selv i fanatiske ikke-ryger hjem. Det generer dem overhovedet ikke. Der er ingen lugtgener, og dampen forsvinder øjeblikkeligt.

Uden e-cigaretten var jeg aldrig blevet ikke-ryger. Jeg erkender at jeg er afhængig af nikotinen. Og det breder sig i min omgangskreds. Jeg kender flere rygere, som nu udelukkende er dampere, og som følge deraf har fået det bedre helbredsmæssigt.

Egentlig synes jeg at Danmark i stedet for skulle gå ind i den tekniske udvikling af e-cigaretter. Det er et område, som kan udvikle sig eksplosivt og skabe arbejdspladser.

Bent Plange