

Auch E-Zigaretten bergen Risiken für die Gesundheit

Rund 28 Prozent der Erwachsenen in Deutschland rauchen. Dabei hat der Anteil an Nutzern von E-Zigaretten in den letzten Jahren sprunghaft zugenommen. In einem kürzlich veröffentlichten [Positionspapier](#) mehrerer medizinischer Fachgesellschaften* wird ausdrücklich davor gewarnt, E-Zigaretten in Bezug auf gesundheitlichen Folgen zu unterschätzen. Autoren der Studie sind u.a. Dr. Bernd Krabbe, Chefarzt der [Angiologie im UKM MHS](#) in Steinfurt, und Priv.-Doz. Nasser Malyar, Sektionsleiter der [Angiologie am UKM](#) (Universitätsklinikum Münster).

Sind E-Zigaretten im Vergleich zu „normalen“ Zigaretten mit Tabak die „gesündere“ Alternative?

Krabbe: Rauchen ist in jedem Fall gesundheitsschädlich und gehört zu den häufigsten vermeidbaren Todesursachen weltweit. Leider hat die Medizin zur Wirkung von E-Zigaretten keine Langzeitdaten – dazu sind sie noch nicht lang genug auf dem Markt. Tendenziell sind E-Zigaretten möglicherweise weniger schädlich, aber anders als bei herkömmlichen Zigaretten können wir Langzeitwirkungen noch nicht beurteilen.

Malyar: Der Irrglaube, die E-Zigarette sei gesund, ist in jedem Fall falsch. Es wird sich in Zukunft noch herausstellen, ob die E-Zigarette weniger schädlich ist. Wichtig bleibt festzuhalten: Schädlich sind beide – vor allem in Kombination.

Welche Stoffe sind in E-Zigaretten bedenklich?

Krabbe: Beim Verdampfungsvorgang entstehen aus den ursprünglich enthaltenen Stoffen weitere chemische Produkte, von denen ein Teil potentiell krebserregend ist., z.B. Formaldehyd oder Acetaldehyd. In der Metallspirale, in der die Erhitzung stattfindet, werden außerdem ultra-feine Partikel freigesetzt, die die Gesundheit ebenfalls schädigen. Manche E-Zigaretten enthalten auch Nikotin, von dem wir ja schon wissen, dass es ein gesundheitsschädlicher Stoff ist. Das alles ist mit Blick auf die Langzeitfolgen nicht belegt, es gibt keine Studien. Das Ausmaß der Wirkung wird sich erst in Zukunft zeigen.

Wie ist der gemeinsame Gebrauch von Zigaretten und E-Zigaretten parallel nebeneinander einzuschätzen?

Malyar: Insbesondere das parallele Rauchen von Tabak- und E-Zigaretten birgt im Moment nicht abschätzbare Risiken. Studien zeigen, dass in Deutschland dreiviertel der Raucher beide Zigarettenarten parallel rauchen. Sie tragen also das volle Risiko des Tabakkonsums und zusätzlich noch das noch nicht gut erforschte Risiko der Inhalation von E-Zigaretten. Dessen sollten sich diese Menschen bewusst sein – das kann das gesundheitliche Risiko in vielerlei Hinsicht potenzieren.

Viele wollen die E-Zigarette zur Tabakentwöhnung nutzen - empfehlenswert?

Malyar: Es gibt da unterschiedliche Studienergebnisse hinsichtlich der Wirksamkeit einer Entwöhnung. Fakt ist: Die WHO empfiehlt den Einsatz von E-Zigaretten zur Rauchentwöhnung nicht. Denn die Mehrheit der Nutzer von E-Zigaretten (in der Regel 60 bis 80 Prozent) raucht

weiterhin, ohne dass es zu einer nennenswerten Verringerung beim Konsum herkömmlicher Zigaretten kommt.

Krabbe: Da ist sich die Wissenschaft im Moment nicht ganz einig, weil die Studienlage unterschiedlich ist. Der Weg der Rauchentwöhnung sollte bestenfalls im Ausnahmefall über die E-Zigarette gehen, weil das Risiko des Doppelkonsums besteht. Zielführender sind bewährte Rauchentwöhnungs-Methoden wie Verhaltenstherapien und Präparate zum Nikotinersatz.

Ist Passivrauchen eigentlich auch bei E-Zigaretten gefährlich?

Krabbe: Das ist eine interessante Frage. Wir wissen aus einer Studie, für die man 2.000 Patient*innen befragt hat, die über fünf Jahre einem passiven E-Zigaretten-Konsum ausgesetzt waren, dass es doch signifikant häufiger zu Beschwerden kommt, die mit dem Bronchialsystem zusammenhängen. Bei dieser Gruppe zeigte sich gegenüber den nicht Passivrauchern, dass es doppelt so häufig zu Beschwerden wie Husten und Schleimbildung kam und dreimal so häufig zu Kurzatmigkeit. Das legt zumindest nahe, dass auch Passivrauchen bei E-Zigaretten nicht gesundheitsförderlich ist. Wie sich das Passivrauchen im Langzeitverlauf auf das Atem- und Herz-Kreislauf-System auswirkt und ob es ähnlich krebserregend wie Zigarettenrauchen ist, wird sich in Zukunft zeigen.