

Bunt und gefährlich: Auch harmlos wirkende E-Zigaretten sind gesundheitsschädlich

Vape-Produkte sind gefährlicher, als sie erscheinen. Die harmlose Aufmachung täuscht häufig darüber hinweg, dass ihr Konsum mit hohen Risiken für das Herz-Kreislauf-System verbunden ist. Zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai warnt die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) als Teil des Aktionsbündnis Nichtrauchen e. V. (ABNR) deshalb vor E-Zigaretten und Co.

Bunt designt und mit süß-fruchtigen Geschmacksrichtungen – so präsentieren sich (Einweg-) E-Zigaretten im Handel. Zwischen Softdrinks und Süßwaren erscheinen sie wie trendige Lifestyle-Accessoires und erfreuen sich besonders bei Jugendlichen wachsender Beliebtheit. Dabei lenkt ihre Aufmachung von den ernstesten Risiken ab, die mit ihrem Konsum verbunden sind. Denn die Trägerflüssigkeiten, die sogenannten Liquids, die bei der Benutzung von E-Zigaretten verdampfen, enthalten oft Nikotin und andere Schadstoffe. Diese können negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System. Leider wird meist nicht konsequent genug auf die Risiken aufmerksam gemacht.

Zu den Gefahren, die von E-Zigaretten ausgehen, gehören unter anderen:

- **Nikotin:** Stark süchtig machender Stoff, der die Herzfrequenz und den Blutdruck steigert. Langfristig kann es zu Gefäßverengungen, Herzinfarkten und Schlaganfällen führen.
- **Aromen:** Unabhängig von Nikotin können auch Aromazusatzstoffe das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren und süchtig machen. Für einzelne Stoffe gibt es außerdem Studien, die eine gesundheitsschädigende Wirkung belegen. Dazu gehören die Unterdrückung des Immunsystems, zystische Veränderungen im Kleinhirn, Vergrößerung von Leber und Milz, Entzündungsreaktionen, sowie Schäden im Erbgut.
- **Weitere Schadstoffe:** (Einweg-) E-Zigaretten können Formaldehyd, Acrolein, und andere krebserregende und lungenschädigende Stoffe enthalten. Diese Substanzen können die Blutgefäße schädigen und die Funktion des Herzens beeinträchtigen. Auch das passive Einatmen des Dampfes kann schädlich sein, insbesondere für Kinder und Menschen mit Atemwegserkrankungen.

In einem aktuellen Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V. (MedWiss), das zusammen mit der DGK und weiteren medizinischen Fachgesellschaften erarbeitet wurde, fordern die Beteiligten deshalb einen strengeren Umgang mit E-Zigaretten (<https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/a-2282-9908.pdf>). Sie plädieren für ein Verbot von Aromen in E-Zigaretten, ein Verbot von Einweg-E-Zigaretten, eine wirksame Regulierung des Verkaufs von E-Zigaretten und eine wirksame Kontrolle und Umsetzung der Bestimmungen des Jugendschutzes.

Das Aktionsbündnis Nichtrauchen e. V. (ABNR) macht seit Jahren auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK) ist eine von 20 Gesellschaften, die sich im ABNR für den Verzicht auf Tabak- und Nikotinprodukte einsetzen.

Weitere Informationen und kostenloses Infomaterial zum Download anlässlich des Weltnichtrauchertags gibt es auf der Website des ABNR unter: <https://www.abnr.de/weltnichtrauchertag/>