

E-Zigaretten zum Rauchausstieg: Hilfreich oder schädlich?

Berlin, 15.01.2020 - Über die E-Zigarette wird in Deutschland viel diskutiert. Kann sie bei einer Rauchentwöhnung unterstützen oder birgt sie am Ende Risiken für die Gesundheit? Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich in ihrer neuen Gesundheitsinformation zum Thema Rauchausstieg die derzeitigen Erkenntnisse zu E-Zigaretten angesehen.

E-Zigaretten: In verschiedenen Formen sind sie seit 2006 weltweit erhältlich. Rund 3,7 Millionen Menschen haben 2017 in Deutschland E-Zigaretten konsumiert. Auch als Hilfsmittel zur Entwöhnung für ausstiegswillige Raucher sind sie im Angebot. Das Argument: Das Dampfen von Nikotin in E-Zigaretten sei weniger schädlich als das Rauchen von Zigaretten. Denn das Nikotin werde zusammen mit weiteren Inhalts- und Aromastoffen zu einer Wasserdampf-Mischung erhitzt, die Inhaltsstoffe würden nicht wie bei der Zigarette verbrennen. So würden weniger schädliche Stoffe entstehen als beim Rauchen – zum Beispiel weniger der Stoffe, die für Lungenkrebs verantwortlich sind. Doch der Einsatz von E-Zigaretten ist in der Fachwelt umstritten. Krankheits- und Todesfälle in den USA hatten zuletzt die Diskussion um gesundheitliche Risiken durch „das Dampfen“ erneut entfacht.

Die Stiftung Gesundheitswissen hat in ihrem aktuellen Studiencheck die Studienlage gesichtet und den Nutzen und Schaden von E-Zigaretten zur Rauchentwöhnung untersucht. Damit können Raucherinnen und Raucher, die einen Rauchstopp planen, besser einschätzen, ob sie dafür die E-Zigaretten nutzen wollen oder nicht.

Studiencheck: Vor- und Nachteile von E-Zigaretten als Maßnahme zur Rauchentwöhnung

Langzeituntersuchungen zum Nutzen und Schaden von E-Zigaretten fehlen aktuell noch. Aktuell nimmt man an, dass der Gebrauch von E-Zigaretten weniger schädlich ist als Zigarettenrauchen, da der Dampf weniger Schadstoffe enthält. Es kann aber sein, dass diese Schadstoffe schon ausreichen, um die Gesundheit langfristig zu beeinträchtigen.

In dem aktuellen Studiencheck „E-Zigarette zur Rauchentwöhnung“ wurde geprüft, wie viele Personen nach der Nutzung von E-Zigaretten mit oder ohne Nikotin rauchfrei waren. Dabei kam heraus, dass 9 von 100 Betroffenen, die eine nikotinhaltige E-Zigarette nutzten, nach sechs bzw. zwölf Monaten keine Tabakzigaretten mehr rauchten. Bei den Nutzerinnen und Nutzern von nikotinfreien E-Zigaretten waren es 4 von 100. In zwei Studien fanden sich Angaben über Nebenwirkungen bei der Nutzung von E-Zigaretten. Demnach macht es für das Auftreten von Nebenwirkungen keinen Unterschied, ob eine nikotinhaltige E-Zigarette oder eine nikotinfreie E-Zigarette verwendet wird. In beiden untersuchten Gruppen traten Mund- und Rachenreizung, Husten, Kurzatmigkeit oder Kopfschmerzen auf. Doch Achtung: Es gibt keine Studien, die die Nebenwirkungen über einen längeren Zeitraum als zwölf Monate untersucht haben.

[Direkt zum Studiencheck „E-Zigarette zur Rauchentwöhnung“](#)

Was lässt sich aus dem Studiencheck nicht ableiten?

Schlüsse auf eine mögliche Gesundheitsgefährdung durch E-Zigaretten oder auf deren Unbedenklichkeit allgemein lassen sich aus den Studienergebnissen nicht ableiten. In den Studien

wurde lediglich das Dampfen von bestimmten nikotinhaltigen Substanzen und Substanzen ohne Nikotin zur Rauchentwöhnung untersucht. Das schließt nicht aus, dass andere Substanzen nicht mit Nebenwirkungen oder sogar schweren Nebenwirkungen verbunden sein können. Nicht untersucht wurde im aktuellen Studiencheck außerdem, ob das Dampfen mit E-Zigaretten langfristig Rauchen auch fördern und bei bestimmten Personen damit möglicherweise zur „Einstiegsdroge“ werden kann.