

## Gefahr der E-Zigarette

**Datum:** 04.07.2018

**Original Titel:**

How close are we to definitively identifying the respiratory health effects of e-cigarettes?

**Sie gelten als die gesündere Alternative, dabei ist noch gar nicht klar, welche Auswirkungen die Aerosole aus E-Zigaretten auf unsere Atemwege haben. Eine aktuelle Untersuchung der Inhaltsstoffe zeigte, dass viele Inhaltsstoffe für unsere Atemwege giftig und reizend sind. Und auch das Suchtpotenzial sei nicht zu unterschätzen, warnt die MedWiss.**

---

Dampfwolken anstatt graublauem Tabakrauch, weniger ungesunde Inhaltsstoffe und eine Hilfe für Raucher, die aufhören wollen. Das alles sollen E-Zigaretten bieten. Die Flüssigkeiten zum Verdampfen in den Geräten gibt es mit und ohne Nikotin und mit allerlei Geschmacksrichtungen, von Menthol über Vanille bis Waldfrüchte.

### **Langfristige gesundheitliche Auswirkungen noch nicht klar**

Tatsächlich ist aber noch gar nicht so viel bekannt über die Wirkung der Dämpfe von E-Zigaretten auf unsere Atemwege. Der Lungenfacharzt, Dr. Peter Kardos von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) gibt zu bedenken, dass es auch bei der herkömmlichen Zigarette gut 30 Jahre gedauert habe, bis wissenschaftlich belegt war, dass das Zigarettenrauchen Lungenkrebs verursacht.

### **Auch E-Zigaretten enthalten entzündungsfördernde und krebserregende Stoffe**

Untersuchungen der Inhaltsstoffe zeigen, dass E-Zigaretten-Dampf eine Vielzahl von Stoffen enthält, die für unsere Atemwege reizend und giftig sind. Sie können daher Entzündungen in den Atemwegen fördern und einige sind außerdem krebserregend. Langfristig sind also Schäden an der Lunge nicht auszuschließen. Erste wissenschaftliche Untersuchungen belegen eine schlechtere Lungenfunktion bei regelmäßigem E-Zigaretten-Konsum.

### **Weniger schädlich als Tabak-Zigarette**

Ist das saubere Image der E-Zigarette also mehr Schein als Sein? Nicht ganz: Studien belegen in der Tat, dass Ex-Raucher, die auf E-Zigarette umgestiegen sind, weniger Giftstoffen ausgesetzt sind, weniger Asthmaanfälle und weniger Symptome der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) haben. Im Vergleich zu Tabak-Zigaretten schneidet die E-Zigarette also wirklich besser ab. Dabei sollte man aber nicht vergessen, dass Tabakrauch etwa 250 giftige und 90 verschiedene krebserregende Stoffe enthält. Und E-Zigarette ist nicht gleich E-Zigarette durch unterschiedliche Zusammensetzungen und Aromastoffe.

### **E-Zigaretten können Einstieg in lebenslange Nikotinsucht sein**

Ein weiteres Problem, dass die DGP bei den E-Zigaretten, aber auch Heat-Sticks und Shishas, sieht, ist, dass die Akzeptanz bei jungen Menschen groß ist und die Produkte den Weg zur Tabak-Zigarette ebnen. Die DGP will daher, dass für diese Genussmittel die gleichen Regeln wie für Tabakprodukte gelten. „Tabakkonzerne steigen in das E-Zigarettengeschäft ein, um das Image des Rauchens zu verbessern und mehr junge Menschen zum täglichen Konsum zu verleiten“, meint Dr. Kardos dazu. Denn auch in Deutschland rauchen immer weniger junge Menschen, ein Problem für die Tabakindustrie.

### **Ob E-Zigaretten bei der Rauchentwöhnung helfen können, ist noch nicht klar**

Bei dem Ausstieg aus der Nikotinsucht sollen E-Zigaretten helfen. Ob das wirklich funktioniert, ist wissenschaftlich noch nicht ganz klar. Befürworter sehen darin eine Möglichkeit, die Belastung mit Schadstoffen zu mindern und auch das Nikotin zu reduzieren oder wegzulassen und so den Suchtkreislauf zu durchbrechen. Kritiker betonen, dass durch das Weiterführen des Rituals des Rauchens der Ausstieg eher erschwert wird. Hier sind weitere Untersuchungen nötig, um zu einem klareren Bild zu gelangen. Und auch um die gesundheitlichen Folgen von regelmäßigem E-Zigarettenkonsum abzuschätzen, sind längere Studien nötig. Gleiches gilt für die Risiken des passiven E-Zigarettenrauchens.

E-Zigaretten sind also nicht ohne Risiko, auch wenn es weitere Untersuchungen bedarf, um diese besser abzuschätzen. Ein Umstieg scheint für Raucher Vorteile haben zu können, noch besser ist natürlich immer ein Rauchstopp. Ob E-Zigaretten dabei helfen können, ist aber noch unklar. Junge Menschen scheinen E-Zigaretten eher zum späteren Konsum von Tabak-Zigaretten zu verleiten.

#### **Referenzen:**

Ratajczak A, Feleszko W, Smith DM, Goniewicz M. How close are we to definitively identifying the respiratory health effects of e-cigarettes? *Expert Rev Respir Med.* 2018 Jul;12(7):549-556. doi: 10.1080/17476348.2018.1483724. Epub 2018 Jun 8. Univadis-Beitrag "[Pneumologen warnen vor dem Suchtpotenzial von E-Zigaretten](#)" vom 07.02.18 rauchfrei-info.de "[Inhaltsstoffe im Tabakrauch](#)", Stand 03.07.18 rauchfrei-info.de "Jugendliche in Deutschland: Immer weniger Raucher, aber zu viele Bewegungsmuffel?" vom [Journal of Health Monitoring 2018](#) 3(1), Robert Koch-Institut, Berlin DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-003