rauchfrei!

Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

E-Zigaretten & Tabakerhitzer

Fragen und Antworten zum Thema Gesundheit

Seit einigen Jahren sind in Deutschland elektronische Zigaretten (E-Zigaretten) und Tabakerhitzer erhältlich. Viele Menschen suchen nach gesicherten Informationen: Wie funktionieren die Geräte und wie gesundheitsschädlich ist der Konsum? Dieses Faltblatt liefert die wichtigsten Fakten auf einen Blick.

E-Zigaretten

Sie bestehen aus einem Mundstück, einem Akku, einem elektrischen Vernebler und einer Wechselkartusche bzw. einem Tank, in dem sich eine Flüssigkeit (Liquid) befindet. Beim Gebrauch der E-Zigarette wird das Liquid erhitzt und der dabei entstehende Dampf inhaliert. Der Konsum von E-Zigaretten wird deshalb auch als „Dampfen" bezeichnet. Die Hauptbestandteile des Liquids sind: Propylenglykol, Glyzerin, verschiedene Aromastoffe und Nikotin. Manchmal werden auch Liquids ohne Nikotin verwendet. Die genaue Zusammensetzung des Liquids ist je nach Produkt unterschiedlich.

E-Zigaretten gibt es inzwischen auch als Einweg-Variante. Diese Produkte können nur solange genutzt werden, bis das darin enthaltene Liquid verbraucht ist. Einweg-E-Zigaretten verursachen Müll und sind eine Belastung für die Umwelt – vor allem, wenn sie nicht fachgerecht entsorgt werden.

Tabakerhitzer

In diesen ebenfalls elektronischen Geräten wird anstelle eines Liquids Tabak verdampft. Die Tabakstifte, auch „Heatsticks" genannt, enthalten Nikotin und sind außerdem mit Feuchthaltemitteln versetzt. Bei der Erhitzung des Tabaks auf etwa 350 °C entstehen Dämpfe, die über ein Mundstück inhaliert werden.

Häufige Fragen und Antworten

1. Schadet der Konsum von E-Zigaretten der Gesundheit?

Im Dampf von E-Zigaretten, der beim Erhitzen des Liquids entsteht, wurden Schadstoffe entdeckt. Darunter sind auch krebserregende Substanzen. Studien zeigen, dass es schon bei kurzzeitigem Konsum von E-Zigaretten zu Atemwegsreizungen und allergischen Reaktionen kommen kann. Hinzu kommt: Die meisten Liquids enthalten Nikotin – das macht abhängig, erhöht unter anderem den Blutdruck und begünstigt damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nikotin schadet während einer Schwangerschaft dem ungeborenen Kind.

E-Zigaretten sind vermutlich weniger gesundheitsschädlich als Tabakzigaretten. Weil es jedoch so viele verschiedene Liquids gibt und die Geräte auch unterschiedlich funktionieren, ist es schwer, die Gesundheitsrisiken zu bewerten.

Gut zu wissen!

Zu den langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen des E-Zigarettenkonsums gibt es noch keine Studien.

2. Schadet der Konsum von Tabakerhitzern der Gesundheit?

Auch der Dampf von Tabakerhitzern enthält viele Schadstoffe. Stoffe, die auch im Rauch herkömmlicher Zigaretten vorkommen, sind zum Teil in geringeren Mengen vorhanden. Dazu gehören Teer, Kohlenmonoxid und manche krebserzeugenden Stoffe. Aber auch wenn beim Konsum von Tabakerhitzern insgesamt weniger Schadstoffe aufgenommen werden, kann eine Gesundheitsgefährdung nicht ausgeschlossen werden. Hinzu kommen das Abhängigkeitspotenzial und mögliche Gesundheitsrisiken durch Nikotin.

Gut zu wissen!

Der Konsum von Tabakerhitzern führt kurzfristig zu einer verschlechterten Lungenfunktion und einem erhöhten Blutdruck. Zu den langfristigen gesundheitlichen Risiken gibt es noch keine Studien.

Insbesondere Schwangere, Jugendliche und Menschen mit Vorerkrankungen, zum Beispiel an der Lunge, sollten weder E-Zigaretten- noch Tabakerhitzer konsumieren.

Nach dem Jugendschutzgesetz dürfen Kinder und Jugendliche E-Zigaretten und Tabakerhitzer weder kaufen noch benutzen.

Um Gesundheitsrisiken zu vermeiden, sollten Sie auf E-Zigaretten, Tabakerhitzer und herkömmliche Zigaretten verzichten.

3. Helfen E-Zigaretten und Tabakerhitzer beim Rauchstopp?

Die E-Zigarette wird als Hilfsmittel zum Rauchstopp nicht empfohlen. Das liegt vor allem daran, dass gesundheitliche Risiken, aufgrund fehlender Studien, nicht ausgeschlossen werden können. Auch ist der Nutzen der E-Zigarette für den Rauchstopp wissenschaftlich nicht ausreichend belegt. Gegen die E-Zigarette als Ausstiegshilfe spricht, dass beim Dampfen die alten Rauchrituale und -gewohnheiten beibehalten werden. Enthalten die in der E-Zigarette verwendeten Liquids Nikotin, besteht zudem weiterhin eine (Nikotin-)Abhängigkeit. Erfahrungen zeigen, dass nicht wenige Menschen, die zu E-Zigaretten wechseln, nach einiger Zeit doch wieder anfangen, herkömmliche Zigaretten zu rauchen. Einige von ihnen konsumieren dann sowohl Tabakzigaretten als auch E-Zigaretten – ein Verhalten, das als „dualer Konsum“ bezeichnet wird – und setzen sich dadurch einer erheblichen Belastung durch Schadstoffe und Nikotin aus. Am besten ist es, dauerhaft rauchfrei und ohne nikotinhaltige Produkte zu leben.

Auch der Tabakerhitzer wird als Hilfsmittel zum Rauchstopp nicht empfohlen. Dabei sind die Gründe ähnliche wie bei der E-Zigarette: Durch das Fehlen von Studien können gesundheitliche Risiken nicht ausreichend abgeschätzt werden. Außerdem bleibt eine Abhängigkeit bestehen.

Setzen Sie beim Rauchstopp auf bewährte und qualitätsgesicherte Methoden. Mehr unter: www.rauchfrei-info.de

4. Wie schädlich ist der Dampf von E-Zigaretten und Tabakerhitzern für andere Menschen, die sich im gleichen Raum oder in der Nähe aufhalten?

Beim Konsum von E-Zigaretten und Tabakerhitzern verteilt sich der Dampf im Raum und wird von anderen eingeatmet. Dabei sind gesundheitliche Schäden nicht auszuschließen.

Besonders vorsichtig mit „Passiv-Dampf" sollten Kinder, Jugendliche, Schwangere und Menschen mit Vorerkrankungen sein.

Erfolgreich zum Rauchstopp

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Wir sind gerne für Sie da. Wählen Sie aus unseren kostenfreien und qualitätsgesicherten Angeboten das passende für sich aus.

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Kostenfreie Servicenummer ✆ **0 800 8 31 31 31**
Beratungszeiten Mo. bis Do. 10 bis 22 Uhr,
Fr. bis So. 10 bis 18 Uhr

Infos und Unterstützung auf www.rauchfrei-info.de

- Austausch zum Rauchstopp in Forum und Chat
- Ausstiegsprogramm mit individuellen Tagestipps
- Motivation und Hilfe durch die ehrenamtlich tätigen Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen

Infomaterial online bestellen

Unter www.rauchfrei-info.de können Sie weitere Informationsmaterialien für Ihren erfolgreichen Rauchstopp bestellen oder herunterladen.

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Michaela Goecke;
Konzeption und Gestaltung: emfaktor;
Text: Peter Spahlinger, emfaktor

Auflage: 4.60.07.25

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Artikelnummer: 31560000

Bilder: Titel: chuchart duangdaw/Getty Images,
S. 5: Marina Klöss,
S. 7: Maskot/Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.