

## Eignet sich die E-Zigarette zur Tabakentwöhnung?

Bei vielen Raucherinnen und Rauchern ist der Wunsch nach einem rauchfreien Leben groß. Die E-Zigarette wird von Herstellern und Händlern teilweise als Mittel zur Tabakentwöhnung beworben.

Aus folgenden Gründen ist die E-Zigarette nicht zur Tabakentwöhnung geeignet:

Durch den Konsum von Nikotin wird die **körperliche Abhängigkeit aufrecht erhalten**, lediglich die Form der Zufuhr des Suchtstoffs wird umgestellt.

Vom Rauchen gewohnte Rituale und Gewohnheiten werden beibehalten. Erfolgreiche Tabakentwöhnung erfordert eine Änderung von Ritualen und Gewohnheiten, also eine **Verhaltensänderung** zur Überwindung der **psychischen Abhängigkeit**.

**Wissenschaftliche Studien konnten bislang keine Eignung der E-Zigarette zur Tabakentwöhnung nachweisen.**

## Erfolgreich zum Rauchstopp – die Angebote der BZgA

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unterstützt mit qualitätsgesicherten Angeboten beim Rauchstopp:

### Die BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung: 0180/531 31 31

Beratungszeiten: Mo. bis Do. 10 bis 22 Uhr und Fr. bis So. 10 bis 18 Uhr  
(0,14 €/min aus dem Festnetz, Mobilfunkpreis max. 0,42 €/min)

### Internetangebote mit kostenlosem Online-Ausstiegsprogramm:

- > [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) (Erwachsene)
- > [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) (Jugendliche)

### Informationsmaterial zur kostenlosen Bestellung:

z. B. das rauchfrei-STARTPAKET mit der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“ unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

### Das Rauchfrei-Programm: Gruppenkurse zum Rauchstopp unter

- > [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de)
- > [www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de)

### Impressum

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

**Projektleitung:** Dr. Daniel Klein

**Auflage:** 3.30.04.14

**Bestell-Nr.:** 31560000

**Druck:** Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Titelbild: © Ary6, istockphoto.com

## Elektrische Zigaretten (E-Zigaretten)

### Gesundheitsgefahren und Risiken



~~rauch~~ frei!

~~rauch~~ frei!

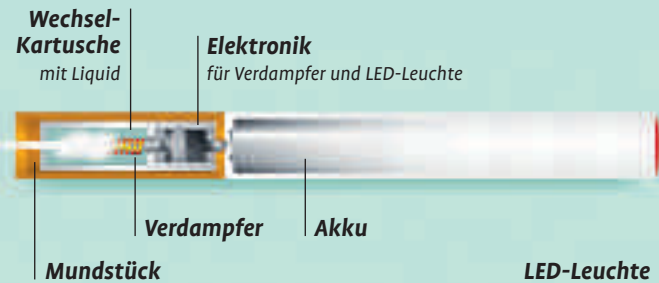
**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Was ist eine E-Zigarette?

Elektrische Zigaretten (E-Zigaretten) bestehen aus einem **Mundstück**, einem **Akku**, einem **elektrischen Verdampfer** und einer **Wechsel-Kartusche**, in der sich eine Flüssigkeit („Liquid“) befindet. Das Liquid wird beim Ziehen am Mundstück vernebelt und inhaliert. Bei vielen Modellen leuchtet dabei eine Diode (LED) am vorderen Ende auf, die das Glimmen einer Tabakzigarette imitiert.

### Aufbau der E-Zigarette



### Welche Inhaltsstoffe sind enthalten?

E-Zigaretten enthalten keinen Tabak. Hauptbestandteile der Liquids sind:

- > Propylenglykol
- > Nikotin
- > Glycerin
- > Ethanol
- > verschiedene Aromastoffe

Liquids ohne Nikotin werden selten verwendet.

## Welche Gesundheitsgefahren bestehen?

### Nikotin

Das in den meisten Liquids enthaltene Nikotin ist ein **Nervengift** und **Suchtstoff, der sehr schnell abhängig macht** und bei langfristige Gebrauch zu **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** führen kann.

Der Nikotingehalt einiger Liquids ist so hoch, dass ein Verschlucken **tödlich** wäre. Es traten bereits **Vergiftungserscheinungen** nach intensivem Konsum der E-Zigarette auf.

### Propylenglykol

Propylenglykol ist eine Alkoholverbindung, die in den Liquids als Trägerstoff eingesetzt wird und für den Nebeneffekt beim Verdampfen verantwortlich ist. Das Einatmen von Propylenglykol kann zu allergischen Reaktionen führen. Folgende **kurzfristige schädliche Effekte** auf die Atemwege wurden bereits nach wenigen Minuten Konsum der E-Zigarette nachgewiesen:

- > **Einengungen der Atemwege**
- > Mögliche **Entzündungsvorgänge in den Bronchien**
- > **Reizungen in Rachen und Mundraum** sowie **trockener Husten**

**Die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen** beim Konsum der E-Zigarette sind derzeit noch nicht untersucht. Insbesondere die **Kombination der verschiedenen Inhaltsstoffe** könnte bei dauerhaftem Konsum zu Gesundheitsschäden führen.

Die gesundheitliche Unbedenklichkeit der E-Zigarette ist nicht erwiesen. Vom Konsum ist daher abzuraten.

## Welche sonstigen Risiken bestehen?

### Regulierung und Qualitätskontrolle

Bislang gibt es **keine Regulierung oder Qualitätskontrolle** von E-Zigaretten und Liquids. In einigen Liquids wurden geringe Mengen an Giftstoffen (z. B. krebserregende Nitrosamine) und nicht zugelassene Medikamente (Appetitzügler, Potenzmittel) nachgewiesen. Zudem enthielten Liquids Nikotin, die als nikotinfrei ausgezeichnet waren.

### Nutzung durch Kinder und Jugendliche

E-Zigaretten können durch **süße Aromastoffe** (z. B. Erdbeere, Schokolade, Vanille) **attraktiv auf Kinder und Jugendliche wirken**. Beim Konsum werden Verhaltensmuster wie beim Rauchen von Tabakzigaretten eingeübt. Somit kann der Konsum von E-Zigaretten auch bei nikotinfreien Liquids zum Einstieg in das Tabakrauchen führen. Bei der Verwendung von nikotinhaltigen Liquids besteht die Gefahr einer Nikotinabhängigkeit.

### Passives Einatmen des Dampfes

Es ist unklar, in welcher Zusammensetzung der E-Zigaretten-Dampf von den Konsumenten wieder ausgeatmet wird. Es ist nicht auszuschließen, dass auch die Innenraumluft mit Schadstoffen belastet wird. Daher sind **Gesundheitsrisiken beim passiven Einatmen des Dampfes möglich**.

**Wo das Bundesgesetz zum Nichtraucherchutz gilt, also in Einrichtungen des Bundes und im öffentlichen Personenverkehr, ist der Konsum von E-Zigaretten nicht zulässig.**

In den Landesgesetzen zum Nichtraucherchutz besteht derzeit noch keine einheitliche Regelung.