

# Warum die Politik das Dampfen fördern sollte

## ... wenn sie das Rauchen bekämpfen will. Und das sollte sie.

[16 Fakten]

Noch immer rauchen in Deutschland 21,2 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Jedes Jahr verlieren dadurch rund 127.000 Menschen ihr Leben (Drogen- und Suchtbericht, 2020). Das ist täglich das Passagier-Kontingent einer Boeing 747. Die Menschen sterben an Krebs, Herzinfarkt, Kreislauf- oder schweren Lungenkrankheiten (COPD). Tausende von ihnen könnten gerettet werden, wenn sie aufhören würden zu rauchen - und das Dampfen ist die bislang wirksamste Methode auf diesem Weg. Wahrscheinlich die einzige auf Basis der Freiwilligkeit.

Auch wenn ein Restrisiko beim Dampfen möglicherweise nicht ausgeschlossen werden kann, ist sich die Wissenschaft heute einig, dass die Schädlichkeit bei Weitem geringer ist als beim Rauchen. Diese Chance sollte die Politik nutzen, anstatt aufgrund ideologischer oder finanzpolitischer Motivation eine Regulierung einzuführen, die den Markt zerstört und Dampfer wieder zu Rauchern macht oder ihnen den Umstieg verbaut.

Eine Sammlung von 16 Fakten zur „E-Zigarette“ soll verdeutlichen, worum es geht.

### **1. Mindestens 95 Prozent weniger schädlich als Tabakrauch**

2015 veröffentlichte Public Health England, eine Behörde des britischen Gesundheitsministeriums, zusammen mit dem Krebsforschungszentrum Cancer Research UK eine Studie, die zu dem Ergebnis kam, dass „E-Zigaretten“ mindestens 95 Prozent weniger schädlich sind als das Rauchen. Diese Studie erfährt jährlich ein Update.

Quelle: [http://www.riprc.org/wp-content/uploads/2016/05/Ecigarettes\\_a\\_firm\\_foundation\\_for\\_evidence\\_based\\_policy\\_and\\_practice.pdf](http://www.riprc.org/wp-content/uploads/2016/05/Ecigarettes_a_firm_foundation_for_evidence_based_policy_and_practice.pdf)

Zu einem ähnlichen Ergebnis – 96 Prozent weniger Schädlichkeit – kam ein Forscherteam um Prof. David Nutt vom Imperial College in London 2014. Hier wurden verschiedene Nikotin-Produkte im Hinblick auf 14 Schädlichkeits-Kriterien miteinander verglichen.

Quelle: <https://www.karger.com/Article/FullText/360220>

### **2. „E-Zigaretten“ helfen beim Kampf gegen die Tabaksucht**

2016 werteten Forscher vom britischen Ärztenverband Royal College of Physicians die Antworten von 42 000 Menschen aus und setzten den Anteil der Raucher, die erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört hatten, in ein Verhältnis zu den Hilfsmitteln, die diese verwendet hatten. Dabei zeigte sich: Das in Großbritannien am häufigsten erfolgreich verwendete Mittel zum Rauchausstieg war die „E-Zigarette“, und sie wurde auch fast ausschließlich nur von Rauchern zum Umstieg benutzt, in der Absicht, die schädliche Tabaksucht zu überwinden.

Quelle: <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction-0>

2019 veröffentlichten Peter Hajek et al. im NEJM eine randomisierte Kohortenstudie mit 866 Teilnehmern, die ergeben hat, dass mit Hilfe der „E-Zigarette“ nach einem Jahr noch 18 Prozent der Probanden rauchfrei waren – etwa doppelt so viele Teilnehmer wie in den Vergleichsgruppen, die anderen Nikotinersatzprodukte genutzt hatten.

Quelle: <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa1808779>

Auch eine Studie von Marianna Masiero et al. von der Universität Mailand ergab bei den Nutzern von „E-Zigaretten“ eine „signifikante Reduzierung des täglichen Zigarettenkonsums“ schon nach kurzer Zeit. Quelle: <https://doi.org/10.1093/ntr/nty047>

### **3. Dampfen ist kein Eintrittstor in die Tabaksucht**

Im National Youth Tobacco Survey (NYTS) wurden 2017 und 2018 über 21 000 Jugendliche der Schulklassen 6 bis 12 nach ihren Rauch- bzw. Dampfgewohnheiten befragt. Die Wissenschaftler Robert West und Jamie Brown haben die Antworten daraufhin untersucht, ob das Dampfen ein „Gateway“ für den Einstieg in den Zigarettenkonsum sei. Sie stellten fest, dass es zwar einerseits sehr viele ehemals rauchende Schüler gab, die „E-Zigaretten“ verwendeten. Gleichzeitig kamen sie

aber zu dem Schluss, dass das NYTS „auf Bevölkerungsebene keinen Hinweis darauf gibt, dass „E-Zigaretten“ bei Jugendlichen als Zugang zum Rauchen dienen“, dass vielmehr die Zigaretten zur Entwicklung einer charakteristischen Abhängigkeit geführt hätten und dass „E-Zigaretten“ die Krankheitslast in den USA „wahrscheinlich verringern.“ Quelle: <https://www.qeios.com/read/745076>

#### **4. Nichtraucher sind am Dampfen nicht interessiert**

Dass sich für das Dampfen fast ausschließlich Raucher interessieren und Nichtraucher äußerst selten damit anfangen, stellten auch der Kardiologe Prof. Konstantinos Farsalinos vom Onassis Cardiac Surgery Center in Griechenland mit Kolleginnen und Kollegen in ihrer Veröffentlichung von 2016 dar. In einer Befragung von 27 460 Menschen aus 28 Ländern gaben nur 25 an, dass sie dampften, obwohl sie nie zuvor geraucht hatten. Dies entspricht einem Anteil von 0,091 Prozent. Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27338716>

#### **5. Dampfen macht Lungenschäden rückgängig**

Der international anerkannte Tabakforscher Prof. Ricardo Polosa von der Universität Catania (Italien) wertete 2015 über 20 Forschungsarbeiten zum Einfluss von Tabakrauch bzw. „E-Zigaretten“ auf die Gesundheit der Lunge aus. Er kam zu dem Ergebnis, dass die Tabakrauch-Schädigungen nicht nur gestoppt, sondern bis zu einem gewissen Grad sogar rückgängig gemacht werden können, wenn Raucher komplett auf „E-Zigaretten“ umsteigen. Polosa fordert, dass diese Erkenntnisse bei Regulierungsabsichten durch die Politik berücksichtigt werden. Quelle: <https://bmccmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-015-0298-3>

#### **6. Keine Schäden an Herz oder Lunge**

In einer eigenen Langzeitstudie über 3,5 Jahre untersuchte Polosa bis 2017 dann, welche Folgen die regelmäßige Nutzung von „E-Zigaretten“ auf die Gesundheit von Nichtrauchern hat. Es konnten weder Schädigungen der Atemwege noch eine Verminderung des Lungenvolumens festgestellt werden, Blutdruck und Herzfrequenz blieben unverändert. Quelle: <https://www.nature.com/articles/s41598-017-14043-2>

#### **7. Dampfen erleichtert den Rauchausstieg**

Im Folgejahr veröffentlichte das Forscherteam die Ergebnisse einer Untersuchung zum Einfluss des Dampfens auf Raucher mit COPD (entzündliche Erkrankung, die zur dauerhaften Verengung der Atemwege führt), die zeigte, dass die Atemwegs-Infektionen deutlich abnahmen. Zugleich verzeichneten das Forschungsteam bei den Probanden einen signifikanten Rückgang des Zigarettenkonsums: Bei Studienbeginn lag der Mittelwert bei 21,9 gerauchten Zigaretten pro Tag, nach einem Jahr bei nur noch 2 Zigaretten pro Tag. Die Rückfallquote gaben die Forschenden mit 8,3% an. Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30197510>

#### **8. Umstieg auf „E-Zigaretten“ verbessert die Herzgesundheit drastisch**

Raucher, insbesondere Raucherinnen, die von Zigaretten auf „E-Zigaretten“ umsteigen, zeigen bereits innerhalb eines Monats nach dem Wechsel eine signifikante Verbesserung der Gefäßgesundheit - unabhängig davon, ob sie mit oder ohne Nikotin dampften. Auch die Gefäßsteifigkeit ging zurück. Das zeigte ein Team von Forscherinnen und Forschern um Jacob George im Jahr 2019. Ihr Urteil: „Der Wechsel von kann als Maßnahme zur Schadensminderung angesehen werden.“ Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31740017/>

#### **9. Tabakrauch erzeugt Krebs – Nikotin dagegen nicht**

90 Stoffe im Tabakrauch erzeugen bewiesenermaßen oder wahrscheinlich Krebs (BZgA) – Nikotin jedoch zählt nicht zu den Krebserregern. Prof. Konstantinos Farsalinos von der Universität Patras (Griechenland) beschäftigte sich mit Studien zur Schädlichkeit der Aerosole von E-Liquids und errechnete, dass vom Dampfen eine über 50 000-fach geringere Krebsgefahr ausgeht als von Zigaretten. Quelle: <http://www.ecigarette-research.org/research/index.php/whats-new/2017/258-cancer>

#### **10. Tabakrauch macht süchtig – Nikotin allein nicht**

Die Doktrin vom süchtig machenden Nikotin hält sich hartnäckig, da über lange Zeit der Konsum von Nikotin nur in Verbindung mit Tabak möglich war. Forscherinnen und Forscher um Christophe Lanteri zeigten jedoch bereits 2009 in einer Veröffentlichung in „The Journal of Neuroscience“, dass der Stoff Nikotin allein nicht süchtig macht: Während Drogen wie Kokain, Heroin oder Alkohol zur Sucht führen, indem sie das Gleichgewicht der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin stören, vermag Nikotin allein dies nicht. Die starke Süchtigkeit von Rauchern begründet sich in der gleichzeitigen Verabreichung von Monoaminoxidase-Hemmern (MAOH), wie sie in der Tabakpflanze (aber nicht in E-Liquids) enthalten sind.

Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6665125/>

### **11. Passiv-Dampf ist unbedenklich**

Während sich die Partikel-Konzentration von Tabakrauch in der Raumluft erst nach 30 bis 45 Minuten wieder abnimmt, sinkt die Konzentration der Dampf-Tröpfchen innerhalb von Sekunden, da diese einfach verdunsten. Das wiesen Forschende aus Litauen und der Schweiz 2018 nach.

Quelle: <https://academic.oup.com/ntr/advance-article/doi/10.1093/ntr/nty121/5040053>

Gleichzeitig geht von den Stoffen im Dampf keinerlei gesundheitliche Gefahr aus. Das zeigte die Auswertung von 9000 wissenschaftlichen Ergebnissen, die ein Team um Igor Burstyn von der Dornsife School of Public Health 2014 untersuchte. Als Richtlinie dienten dabei die Normen zu gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz.

Quelle: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-18>

### **12. Nur wenige „Dual User“ – die meisten steigen komplett um**

Es ist richtig, dass nur ein vollständiger Umstieg „E-Zigaretten“ die positiven gesundheitlichen Folgen hat. Allerdings ist dies das Ziel der allermeisten Raucher, die das Dampfen ausprobieren. Der Umstieg vom Rauchen aufs Dampfen geschieht selten von einem Moment auf den anderen, viele der umstiegswilligen Raucher benutzen ein Dampfgerät, während sie anfangs noch – reduziert – weiter rauchen, bis der Umstieg nach zumeist ein bis zwei Wochen geschafft ist.

### **13. E-Liquids sind unschädlich**

Liquids bestehen hauptsächlich aus Propylenglykol und Glycerin. Beide Stoffe wurden von der Europäischen Chemieagentur (ECA) als unbedenklich eingestuft. Glycerin wird auch in Theatern und Diskotheken vernebelt, Propylenglykol findet sich nicht nur in Kosmetika, sondern auch in Inhalationspräparaten aus der Apotheke.

### **14. Studien zur Schädlichkeit oft mangelhaft**

Immer wieder tauchen Studien auf, die angeblich eine Schädlichkeit von „E-Zigaretten“ belegen. Diese Studien, deren Ergebnisse oftmals vorsätzlich produziert wurden, sind pressewirksam und erzielen große Aufmerksamkeit. Weniger Aufsehen ergibt sich leider durch den Rückzug dieser Studien, weil diese gravierende Fehler aufwiesen.

So veröffentlichte z. B. das New England Journal of Medicine 2015 eine Studie von Jensen et al., die eine hohe Aldehydbelastung im Dampf von „E-Zigaretten“ nachgewiesen haben wollte. Prof. Konstantinos Farsalinos und sein Team entlarvten die Untersuchung in einer eigenen Studie 2017 als unseriös: Diese Effekte treten nur bei deutlicher (gewollter) Überhitzung der Geräte auf, sind mit einem unerträglichen Geschmackserlebnis verbunden und deshalb völlig praxisfern.

Quelle: [https://www.researchgate.net/publication/320844969\\_Aldehyde\\_levels\\_in\\_e-cigarette\\_aerosol\\_Findings\\_from\\_a\\_replication\\_study\\_and\\_from\\_use\\_of\\_a\\_new-generation\\_device](https://www.researchgate.net/publication/320844969_Aldehyde_levels_in_e-cigarette_aerosol_Findings_from_a_replication_study_and_from_use_of_a_new-generation_device)

2019 musste das „Journal of the American Heart Association“ (JAHA) eine Studie der von US-Forschern zu den Risiken von „E-Zigaretten“ zurückziehen. Die Forscher von der Universität in San Francisco, darunter Dharma Bhatta und der ausgewiesene Dampf-Gegner Stanton Glantz, hatten berichtet, dass Nutzer von „E-Zigaretten“ ein zweifach erhöhtes Herzinfarktisiko hätten. Es stellte sich heraus, dass die meisten der 38

Herzinfarkte, die die Befragten angegeben hatten, bereits aufgetreten waren, bevor die Raucher angefangen hatten, auf „E-Zigaretten“ umzusteigen.

Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/109562/Journal-der-US-Kardiologen-zieht-Studie-zu-E-Zigaretten-zurueck>

### **15. Fehlinformationen verunsichern die Öffentlichkeit**

Die öffentliche Diskussion um die angebliche Schädlichkeit von „E-Zigaretten“ hat die Bevölkerung stark verunsichert. In einer vom VdeH in Auftrag gegebenen Forsa-Studie von 2019 hielten 57 Prozent der Befragten die „E-Zigaretten“ für mindestens genauso schädlich wie Tabakzigaretten, was viele Raucher von einem Umstieg abgehalten hat.

Quelle: <https://www.presseportal.de/pm/103765/4446151>

### **16. Konsum von „E-Zigaretten“ ist kein Rauchen**

Die einzige Gemeinsamkeit zwischen Tabakrauchen und dem Konsum von „E-Zigaretten“ ist der inhalative Konsum von Nikotin. Während beim Tabakrauchen das Nikotin durch Inhalation von feinsten Feststoffpartikeln und tausenden gesundheitsschädlichen Stoffen stattfindet, wird beim Konsum von „E-Zigaretten“ ein Feucht-Aerosol aufgenommen, welches keine Schadstoffe enthält. Der unglückliche Begriff „E-Zigarette“ führt dazu, dass dieser wesentliche Unterschied nicht wahrgenommen wird. Aus diesem Grund verwenden wir ihn in Anführungszeichen.

Des Weiteren ist der Konsum von Nikotin mit „E-Zigaretten“ und mit Tabakrauch nicht einfach zu vergleichen. Die kursierende Relation, dass 1 mg durch „E-Zigaretten“ konsumiertes Nikotin 1 mg durch Tabakrauchen konsumierten Nikotins entspräche, spiegelt nicht die Realität wider. Die unterschiedliche Rezeption von Nikotin führt dazu, dass der Nutzer von „E-Zigaretten“ 3 mg Nikotin konsumieren muss, um dem Konsum von 1 mg Nikotin durch Tabakrauch zu entsprechen.

Quelle: <https://www.tabakfreierrgenuss.org/wp-content/uploads/2021/03/BfTGStellungnahmeBMFTabStMoG.pdf> S. 12ff

Diese Information wurde zusammengestellt von der



**Interessengemeinschaft  
ExRaucher**

<https://ig.exraucher.org>  
[exraucher-ig@exraucher.org](mailto:exraucher-ig@exraucher.org)



Warum die Politik das Dampfen fördern sollte von [Interessengemeinschaft ExRaucher](https://ig.exraucher.org) ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).