

Elektrische Zigaretten: Wundermittel oder nur heißer Dampf?



Elektrische Zigarette: Experten streiten, ob sie ein Wundermittel in der Tabakentwöhnung ist oder doch nur heißer Dampf.

Der neue Trend zur E-Zigarette wird oft als alternative und gesunde Variante zum Rauchen beworben. Was steht aber hinter dem Verdampfen von Flüssigkeiten und der Hoffnung, dem herkömmlichen Tabakkonsum den Garaus zu machen?

Mit der Perfektionierung der Dampfmaschine im 18. Jahrhundert wurde die neue Epoche der Industrialisierung eingeläutet, mühevoll Handarbeit von Maschinen abgelöst. In den letzten Monaten hat sich das Produkt zum Hoffnungsträ-

ger stark abhängiger Raucher gemausert, endlich einer gesunden und bekömmlichen Form des Rauchens frönen zu können. Denn hier wird kein Tabak verbrannt, sondern eine Flüssigkeit (Liquid) verdampft. Die Flüssigkeit wird in den unterschiedlichsten und variantenreichsten Geschmacksrichtungen angeboten und kann unter anderem Nikotin enthalten. Nikotinhaltige Produkte sind zwar in Österreich verboten, können aber problemlos über das Internet erworben werden.

Gesundheitsexperten sind sich nicht einig, ob die Waagschale der neuen Errungenschaft eher zum Segen oder doch eher zum Fluch ausschlägt. Die einfache Antwort: Man weiß es nicht, es gibt einfach noch keine sichere Datenlage, die eine Gesundheitsgefährdung zum einen oder einen neuen Weg zum Rauchstopp zum anderen bestätigen kann. Die STGKK hat daher die wesentlichen Fakten zusammengefasst: E-Zigaretten enthalten definitiv weniger schädliche Sub-

stanzen als eine herkömmliche Zigarette, wo beim Verbrennungsprozess an die 5000 gesundheitsgefährdende Substanzen entstehen. Daraus eine gesunde und harmlose Variante des Tabakkonsums abzuleiten greift zu kurz: Die gesundheitlichen Langzeitauswirkungen von E-Zigaretten sind noch nicht erforscht, Hauptbestandteile wie Propylenglykol (wird z.B. in Nebelmaschinen oder in der Lebensmittelindustrie eingesetzt) führen erwiesenermaßen zu Atemwegsreizungen. Wem würde es unter anderen Umständen einfallen, Theaternebel zu inhalieren? Bei vielen E-Zigaretten wurden zudem grobe Produktmängel gefunden – von auslaufenden Liquids bis zu falsch deklarierten Inhaltsstoffen. Eine gefährliche Entwicklung bei unzureichender Regulierung wäre ein Attraktivieren des Rauchens bei Jugendlichen. Vor allem die beliebten E-Shishas, die im Grunde nichts anderes sind als E-Zigaretten, ma-

Dampf?



chen das Rauchen wieder salonfähig. E-Zigaretten werden beispielsweise auch von Jugendlichen geraucht, die sonst keine herkömmlichen Zigaretten rauchen würden. Der Übergang zum normalen Tabakkonsum ist dann nur mehr ein kurzer. Geschmacksrichtungen wie Kaugummi, Schokolade, Pina

Colada sollen das Verdampferlebnis schmackhaft und appetitlich machen – eine Masche, die wir schon bei den Alkopops, die nach süßer Limo schmecken, erlebt haben. In einem Land, das die höchste Raucherquote bei Jugendlichen hat, sollten hier die Alarmglocken schrillen. Der gesetzliche Wildwuchs zeigt sich auch darin, dass E-Zigaretten bis zum heutigen Tag auch in Nichtraucherbereichen gedampft werden können, weil aromatisierte E-Zigaretten nicht ins Tabakgesetz fallen. Der SuperGAU für Raucher wäre demnach, würden E-Zigaretten in Rauchverbotszonen gedampft werden (z.B. am Arbeitsplatz) und in der Freizeit die normalen Zigaretten zum Zug kommen. Alle Fluglinien, die ÖBB und die Wiener Linien

Fakten zur E-Zigarette

E-Zigaretten bestehen aus einem Mundstück, einer Heizspirale, einem Verdampfer und einem Akku. Durch das Anziehen am Mundstück erhitzt sich eine Heizspule, das Liquid (aus Nikotin oder aromatisierten Flüssigkeiten) verdunstet. Hauptbestandteile von E-Zigaretten sind Propylenglykol und Glycerin. Liquids ohne Nikotin unterliegen keinerlei Beschränkungen, nikotinhaltige Liquids sind in Österreich illegal.

haben unter Wahrung ihres Hausrechts die Benutzung von E-Zigaretten an Bord verboten, auch die Wiener Bäder haben sich dem Verbot angeschlossen. Tabakexperten empfehlen weiterhin einen endgültigen Rauchstopp und raten vom Umstieg auf die E-Zigarette ab – als erster Schritt zum Rauchstopp kann die E-Zigarette herangezogen werden, wenn die einzige Alternative der weitere Tabakkonsum ist.

Hinderlich wird vor allem die Tatsache gesehen, dass mit einer E-Zigarette erworbene Verhaltensmuster, Rituale und Verknüpfungen mit dem Tabakkonsum nicht geändert werden können. Anders als bei den Rauchentwöhnungsseminaren „Rauchfrei in 6 Wochen“, die einen starken verhaltenstherapeutischen Fokus und den Rauchstopp als Ziel haben.

Bernhard Stelzel

„Rauchfrei in 6 Wochen“ – Termine (weitere Termine auf www.stgkk.at/tabakentwoehnung)

Ort	Räumlichkeit	Tag	Start	Ende	Zeit
Bruck/Mur	Praxis dibebe, Brandstetterstraße 16, 8600 Bruck	Di	30.09.14	04.11.14	18:30
Deutschlandsberg	STGKK, Fabrikstraße 10, 8530 Deutschlandsberg	Mi	01.10.14	05.11.14	18:30
Eichkögl	Gemeindeamt, 8322 Eichkögl 30	Di	16.09.14	21.10.14	18:00
Feldbach	STGKK, Ringstraße 25, 8330 Fedlbach	Do	18.09.14	23.10.14	18:00
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz, GRO 524	Mo	29.09.14	03.11.14	17:30
Graz	Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, nur für Frauen	Mi	01.10.14	05.11.14	18:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz, GRO 524	Mi	15.10.14	19.11.14	17:30
Hartberg	STGKK, Ressavarstraße 68, 8230 Hartberg	Mo	07.10.14	11.11.14	18:00
Judenburg	STGKK, Burggasse 118, 8750 Judenburg	Mo	29.09.14	03.11.14	18:30
Leoben	STGKK, Mühltaler Straße 22, 8700 Leoben	Di	07.10.14	11.11.14	18:30
Raaba	Kulturhaus der Marktgemeinde Raaba	Do	09.10.14	13.11.14	18:00
Schladming	Volksschule, Schulgasse 159, 8970 Schladming	Di	16.09.14	21.10.14	18:30
Voitsberg	STGKK, C.-v.-Hätzendorferstraße 48, 8570 Voitsberg	Di	23.09.14	28.10.14	19:00
Weiz	Dr. Herbert Ederer, Marburger Str. 29, 8160 Weiz	Mi	08.10.14	12.11.14	18:00

Ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen ist ein Seminar auch in Ihrem Betrieb

oder Gemeinde möglich. Weitere Termine unter www.stgkk.at/tabakentwoehnung.

„Rauchfrei in 6 Wochen“-Stammtisch: STGKK Graz, Friedrichg. 18, 8010 Graz

Information u. Anmeldung:
STGKK-RaucherInnen-Helpline 0316/8035 1919
oder raucherhelpline@stgkk.at

