

# Lieber dampfen als qualmen?

RISIKOFAKTOR RAUCHEN | VON NELA HEIDNER

**Weg vom Rauchen hin zum Dampfen oder Erhitzen: Das war die Bilanz des 11. E-Cigarette Summit im Londoner Royal College of Physicians, wo sich Forschende sowie Vertretende britischer Regulierungsbehörden und Wissenschaftler aus der Tabakindustrie im November 2023 trafen. Aber ist Vaping wirklich auf Dauer weniger schädlich?**

Viele Deutsche der Generation der Best Ager (50plus) greifen regelmäßig nach der Zigarette. Frauen zwischen 50 bis 55 Jahren zählen mit über 20 Prozent zur höchsten Raucherquote im Altersvergleich, bei den Männern qualmen laut Statistischem Bundesamt 28 Prozent in dieser Altersgruppe.

E-Zigaretten enthalten keinen Tabak, sondern eine Flüssigkeit, die durch Erhitzen verdampft.



istock/Abdonal

**„Die Botschaft ist klar: Wenn es um die Wahl zwischen Rauchen und Vaping geht, wählen Sie Vaping. Wenn Sie die Wahl zwischen Vaping und frischer Luft haben, wählen Sie frische Luft.“**

Dr. Jeanelle de Gruchy, Deputy Chief Medical Officer for England

Das verwundert nicht, denn Zigaretten gehörten noch in den Achtzigern fast zum guten Ton. Gepufft wurde in Restaurants, Büros, Diskotheken – und nach ein paar Minuten merkte selbst mancher Nichtraucher kaum noch, wie verqualmt die Bude war, so sehr hatte man sich daran gewöhnt. Die Entwöhnung hingegen fällt den meisten Betroffenen schwer. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere chronische Krankheitsbilder sind mögliche langfristige Folgen des Qualmens. Ein Rauchstopp kann sich auf die Gesundheit und auf die Lebensqualität positiv auswirken. Bereits nach einer Woche Abstinenz sinkt der Blutdruck. Zwei Jahre danach haben Ex-Rauchende fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie jemand, der nie geraucht hat.

Also lieber dampfen als rauchen? Im Vergleich zu Tabakzigaretten sind E-Zigaretten sehr wahrscheinlich deutlich weniger gesundheitsschädlich, urteilt auch das Deutsche Krebsforschungszentrum. Studien ergaben, dass bei vapenden Menschen Atemwegserkrankungen, beispielsweise COPD, seltener auftreten als bei rauchenden Menschen.

## Alternative zur Zigarette

Im Jahr 2019 wurde in Deutschland mit E-Zigaretten bereits ein Umsatz von 500 Millionen Euro erzielt. Im gleichen Jahr kam der Rückschlag: Juul hieß der Dampfer, den zwei Studenten aus dem Silicon Valley auf den Markt brachten – als „Vorbeugung gegen das Rauchen“, werbewirksam für die jüngere Zielgruppe, mit Influencern über soziale Medien. Nicht lange danach berichtete die Presse in den USA erstmals von gesundheitlichen Schäden, Sammelklagen folgten. Dass

das Start-up aus dem Silicon Valley buchstäblich verbrannte, war eine Lehre für die globale Tabakindustrie. Heute geht es offiziell um Schadensreduzierung.

„Wir wissen, welchen Schaden eine normale Zigarette Rauchenden zufügt“, so Mark Forster, Scientific Services Manager bei British American Tobacco (BAT), bei einem Gespräch auf dem E-Cigarette Summit. „Daher haben wir ein Produkt entwickelt, das wissenschaftlich erwiesenermaßen eine weniger riskante Alternative darstellt.“ Forster sagt, dass er sich bewusst sei, dass gegenüber der Tabakindustrie großes Misstrauen herrsche. Das BAT-Gegenmittel? Hieb- und stichfeste Studien, die beweisen sollen, dass die neuen Produkte weniger schädlich sind als Tabakrauch.

## SCHON GEWUSST?

Das Rauchen am Steuer wurde in den 1950er-Jahren in einer englischen Studie empfohlen, weil „Kraftfahrer unter dem Einfluss des Nikotins weniger zu alkoholischen Beeinträchtigungen ihrer Fahrleistungen gelangen“. Kurz gesagt: Wer betrunken Auto fuhr, täte gut daran, dabei zu rauchen, denn damit würde er sicherer fahren. Der ADAC, der in der „ADAC Motorwelt“ im Jahr 1952 über die Studie berichtete, sah es als seine Aufgabe an, die „laufende Zusammenarbeit zwischen den Tabak- und den Kraftfahrervereinigungen“ zu sichern.

## Langzeitstudien gefragt

Das Problem: Echte Langzeitstudien sind noch nicht vorhanden – auch weil die Produkte vergleichsweise kurz auf dem Markt sind. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und die Flavor and Extract Manufacturers Association (FEMA) weisen darauf hin, dass Aromen (in E-Zigaretten) bisher nur für Lebensmittel bewertet wurden. Die chemische Reaktivität der in elektronischen Zigaretten verwendeten Aromastoffe sei demnach noch nicht eingehend untersucht.

Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) betonte vergangenes Jahr, dass sich gesundheitliche Risiken für Dampfer unter anderem aus dem Nikotin und den Wirk- und Zusatzstoffen ergeben können. BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel: „Am BfR wurden geeignete Lungenmodelle entwickelt, um daran Aromastoffe in E-Liquids zu untersuchen. Vorläufige Ergebnisse zeigen, dass diese nicht so harmlos sind und manche sogar ein krank machendes Potenzial aufzeigen.“

## Ziel: Schaden limitieren

Dass auch Vaping schädlich sein kann, wird von der Tabakindustrie nicht bestritten. Das Marketing ist, so heißt es, auf Zigarettenrauchende ausgerichtet, die eine gesündere Alternative suchen. Denn erwiesen sei, auch durch unabhängige Studien, dass die Produkte der neuen Generation zumindest weniger schädlich sind als Zigaretten.

Dr. Thomas Nahde, Wissenschaftler beim Reemtsma-Mutterkonzern Imperial Brands PLC, ist überzeugt vom Dampfen. Auf dem Summit in London erzählt er von seiner Mutter, einer jahrzehntelangen Raucherin. Schon als Kind versuchte er, sie davon abzubringen. Als er bei der Tabakindustrie forschte, brachte er sie zum Vaping. Ein halbes Jahr griff sie immer noch ab und zu zur Zigarette, bis sie das Rauchen als unangenehm empfand und ganz zum Dampfen wechselte. Ein Paradebeispiel für die Zielgruppe, welche die Tabakindustrie mit ihren neuen Produkten anvisiert. □