

▶ E-Zigaretten



mobile.at-schweiz.ch

► E-Zigaretten

Sind E-Zigaretten ein wirksames Mittel für die Tabakentwöhnung? Um diese Frage eindeutig beantworten zu können, fehlen bisher die nötigen Studien.

► Was sind E-Zigaretten?

Elektronische oder elektrische Zigaretten (abgekürzt E-Zigaretten) sind Geräte zur Abgabe von Nikotin. Der Handel bietet auch E-Zigaretten ohne Nikotin an. Die Geräte bestehen aus mehreren Bestandteilen.

Der Flüssigkeitsbehälter beinhaltet in der Regel eine Flüssigkeit (Liquid) aus Nikotin, Aromastoffen, Wasser und einem Lösungsmittel (Propylenglycol: Lebensmittelzusatzstoff E 1520, und/oder Glycerin Lebensmittelzusatzstoff E 422). Häufig werden die Aromen Tabak, Pfefferminze, Fruchtgeschmack, Kaffee, Vanille oder Schokolade verwendet.

Der Verdampfer wird mit Strom aus der Batterie betrieben. Beim Inhalieren wird das Gerät aktiviert. Im Verdampfer wird Flüssigkeit aus dem Behälter erhitzt. Beim Einatmen des Dampfes (Aerosol) gelangen Nikotin und Aromastoffe in die Lunge. Entsprechend den verschiedenen Rauchgewohnheiten gibt es Flüssigkeitsbehälter mit höherem oder tieferem Nikotingehalt.



- Mundstück (1),
- elektronischer Verdampfer (2),
- Flüssigkeitsbehälter (3),
- aufladbare Batterie (4).

► E-Zigaretten und Gesundheit

Wissenschaftliche Nachweise zur Sicherheit von E-Zigaretten fehlen noch weitgehend. Vor allem über die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheitsrisiken von Konsumentinnen und Konsumenten lässt sich kaum etwas aussagen. E-Zigaretten weichen bezüglich Produktsicherheit und Nikotingehalt stark voneinander ab. Viele Hersteller verzichten auf eine

Deklaration aller Inhaltsstoffe. Besonders beim Kauf über das Internet ist die Produktsicherheit oft ungenügend. Zwar ist die Qualität neuerer Produkte besser geworden. Für Konsumierende ist es aber manchmal unmöglich herauszufinden, was in den gekauften Produkten tatsächlich drin ist. Die Gesundheitsgefährdung ist für Tabakraucherinnen und -raucher einerseits und für Nichtraucher andererseits unterschiedlich zu beurteilen:

Raucherinnen und Raucher

Der Wechsel von Tabakzigaretten zu E-Zigaretten ermöglicht Rauchenden, die Exposition gegenüber den Schadstoffen zu vermeiden, die bei der Verbrennung von Tabak entstehen. Deshalb halten Rauchende diese Produkte zu Recht für weniger schädlich als Tabakzigaretten.

Nichtrauchende

Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung verwies in seiner Stellungnahme von 2013 auf mögliche Risiken von E-Zigaretten:

- Die Aufnahme von Nikotin durch Inhalation erhöht unter anderem den Blutdruck und den Herzschlag und bewirkt eine stärkere Belastung von Herz und Kreislauf. Sowohl zu kurz- als auch langfristigen Folgen auf das Herz-Kreislauf-System mangelt es an aussagekräftigen Forschungsarbeiten.
- Bei Nichtrauchenden kann der Konsum von E-Zigaretten zu Nikotinabhängigkeit führen.

- Auch die Inhalation weiterer Inhaltsstoffe des Liquids ist ein mögliches Gesundheitsrisiko. So ist über die Langzeitfolgen einer chronischen Exposition gegenüber Propylen glycol wenig bekannt.

Eignen sich E-Zigaretten für die Tabakentwöhnung?

Nikotinhaltige Medikamente haben sich zur Rauchentwöhnung als wirksam erwiesen. Für eine Empfehlung der E-Zigarette als wirksames Mittel zum dauerhaften Aufhören mit Rauchen fehlen bisher noch wissenschaftliche Studien. Trotzdem könnte auch die E-Zigarette zur Rauchentwöhnung in Frage kommen. Bei den heute zugelassenen nikotinhaltigen Medikamenten erfolgt die Aufnahme von Nikotin durch die Mundschleimhaut oder die Haut. Bei der E-Zigarette hingegen gelangt das Nikotin über die Lunge in den Körper. Sie ermöglicht eine schnellere Zufuhr von Nikotin und wäre deshalb womöglich wirksamer als nikotinhaltige Medikamente. Zudem verschafft die E-Zigarette, ähnlich wie die Zigarette, im Hals den sogenannten «Throat-Hit» (das starke Gefühl, wenn der Tabakrauch oder der Dampf in Kehle und Lunge eindringt). Voraussetzung für einen Einsatz der E-Zigarette in der Rauchentwöhnung ist aber, dass Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit der E-Zigarette gewährleistet sind.

► Sind E-Zigaretten in der Schweiz erhältlich?

Heute dürfen in der Schweiz E-Zigaretten **ohne** Nikotin frei verkauft werden. E-Zigaretten **mit** Nikotin dürfen zum Eigengebrauch nur in einer begrenzten Menge importiert werden. Als zulässig für den Eigengebrauch gilt gemäss Bundesamt für Gesundheit die Einfuhr von 150 Nachfüllbehältern bzw. maximal 150 Millilitern Nachfüllflüssigkeit mit Nikotin in einem Zeitraum von 60 Tagen. Die Einfuhr aus dem Ausland von Nachfüllbehältern oder Nachfüllflüssigkeit ohne Nikotin ist unbeschränkt möglich.

In Zukunft soll sich das ändern. Der Bundesrat schlägt vor, im neuen Bundesgesetz über Tabakprodukte die E-Zigaretten den Tabakprodukten gleichzustellen. Dann dürften auch E-Zigaretten mit Nikotin in den Handel gebracht werden. Aber der Bundesrat hält fest: E-Zigaretten dürfen keine gesundheitsgefährdenden Stoffe enthalten und nicht an Personen unter 18 Jahren abgegeben werden. Zudem soll der Konsum von E-Zigaretten in geschlossenen öffentlichen Räumen nicht mehr erlaubt sein.

► Weitere Informationen

Auf www.at-schweiz.ch finden Sie in der Rubrik «Fakten» eine Fülle von Hintergrundinformationen zu Tabak und Rauchen und in der Rubrik «Rauchstopp» spezifische Informationen zum Aufhören, unter anderem über nikotinhaltige Medikamente. In den Rubriken stehen jeweils unter «Merkblätter» verschiedene Merkblätter bereit, die Sie als PDF herunterladen können. Ausserdem können Sie die Merkblätter als Drucksachen in der Rubrik «Shop» oder unter der Telefonnummer 031 599 10 20 bestellen.

