



https://biz.li/342p

# DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON DAMPFEN: WISSENSCHAFTLICH UNTERSUCHT

Veröffentlicht am 21.05.2024 um

Raucher müssen sich seit jeher mit dem Risiko einer Krebserkrankung anfreunden, wenn sie dieser Gewohnheit eine mögliche Alternative aufgetan: die E-Zigarette. Statt Rauch inhaliert man eine Flüssigkeit. Dadurch fallen einige Schadstoffe weg. Wie gesund das Dampfen ist, stehen noch viele Fragen im Raum. Wie gesund ist das Dampfen nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen vor.



## Warum Dampfen weniger schädlich ist

Tabakzigaretten setzen beim Verbrennen schädliche Substanzen frei. Die Hauptursache für Lungenkrebs ist der Auslöser der gefürchteten Krankheiten, wie bei Tabakzigaretten wird nichts verbrannt. Das Gerät nutzt keinen Tabak, sondern ein sogenanntes E-Liquid, das durch Heizspiralen erwärmt und dadurch verdampft. Da der Verbrennungsprozess nicht stattfindet, atmen Raucher hier keine Verbrennungsprodukte ein. Dadurch wird ihre Exposition gegenüber schädlichen Chemikalien deutlich reduziert. Wissenschaftliche Untersuchungen legen daher nach dem heutigen Stand nahe, dass der Wechsel zu E-Zigaretten das Risiko rauchbedingter Erkrankungen verringern kann. Dabei wird aber betont, dass das Nutzen einer E-Zigarette zwar weniger risikoreich, aber nicht vollkommen risikofrei ist.

## Vergleich der Schädlichkeit von Rauchen und Dampfen

### Rauchen von Tabakzigaretten:

**Krebserregende Stoffe:** Tabakrauch enthält zahlreiche krebserregende Stoffe. Schon der Konsum einer einzigen Zigarette pro Tag erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erheblich. **Lungen- und Herzkrankheiten:** Rauchen ist eine Hauptursache für schwere Erkrankungen wie Lungenkrebs, chronische Bronchitis, Emphysem und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Tabakrauch führt zu erheblichen Schäden an Lunge, Herz und Gefäßen. **Suchtrisiko:** Nikotin im Tabak macht stark abhängig und erschwert das Aufhören erheblich. Der Konsum von Zigaretten führt oft zu einer schnell wachsenden Abhängigkeit, die schwer zu überwinden ist. **Passivrauchen:** Tabakrauch gefährdet auch Nichtraucher in der Umgebung des Rauchers, was zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann.

### Dampfen von E-Zigaretten:

**Weniger Schadstoffe:** Der Dampf von E-Zigaretten enthält in der Regel weniger krebserregende und gesundheitsschädliche Stoffe als Tabakrauch. Studien zeigen, dass Atemwegserkrankungen wie COPD und Asthma bei Dampfern seltener auftreten als bei Rauchern, jedoch häufiger als bei Nichtrauchern. **Unklare Langzeitfolgen:** Langzeitstudien fehlen, sodass die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen des Dampfens noch nicht abschließend geklärt sind. Vermutet wird, dass auch E-Zigaretten Entzündungen der Atemwege und Herz-Kreislauf-Schäden verursachen können. **Risiken durch Inhaltsstoffe:** Liquids, insbesondere solche ohne Nikotin, müssen nicht alle Inhaltsstoffe deklarieren, was zu unsicherem Konsum führt. Einige Inhaltsstoffe können krebserregend oder anderweitig gesundheitsschädlich sein. Ein professioneller [E-Zigaretten Shop mit großem Sortiment](#) ist ein guter Weg, hochwertige Liquids zu finden, die kontrollierte Inhaltsstoffe enthalten. **Metallkonzentrationen:** Nutzer von E-Zigaretten können erhöhten Konzentrationen

potenziell schädlicher Metalle ausgesetzt sein, die durch das Heizelement freigesetzt werden und gesundheitliche Risiken wie Atherosklerose und Lungenkrebs verursachen können. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Dampfen wahrscheinlich weniger schädlich als Rauchen ist, aber nicht ohne Risiken. Beide Methoden beinhalten gesundheitliche Gefahren, wobei das Rauchen von Tabak die schwerwiegenderen und besser dokumentierten Schäden verursacht. Das Urteil besagt zurzeit also: wer nicht vollständig mit dem Rauchen aufhören möchte oder kann, ist durch das Nutzen von E-Zigaretten vermutlich besser beraten.

## Studien belegen: Vorteile der E-Zigarette bei der Tabakentwöhnung

Die Vorteile der E-Zigarette bestehen nicht nur darin, dass Nutzer im Vergleich zur Zigarette weniger Schadstoffe aufnehmen. Die Geräte und Liquids können auch effektiv zur Tabakentwöhnung und Kampf gegen die Nikotinsucht eingesetzt werden. Mehrere Studien zeigen, dass E-Zigaretten Rauchern effektiver helfen können, das Rauchen aufzugeben, im Vergleich zu traditionellen Methoden. Eine umfassende Untersuchung ergab, dass die Erfolgsquote bei der Raucherentwöhnung mithilfe von E-Zigaretten höher ist als bei herkömmlichen Nikotinersatzmethoden. Studien haben gezeigt, dass Teilnehmer, die auf E-Zigaretten umgestiegen sind, seltener zu Tabakzigaretten zurückgekehrt sind. Der Erfolg der E-Zigarette kommt vor allem daher, dass im Vergleich zu Produkten wie Nikotinkaugummis und -pflastern die Gewohnheiten, die mit dem Rauchen zusammenhängen, weiter aufrechterhalten werden können. Das betrifft sowohl das Geschmackserlebnis als auch soziale Situationen, wie Raucherpausen mit Kollegen. Daneben gibt es durch die Liquids die Option, den Nikotingehalt des Dampfes langsam zu reduzieren und durch dieses Ausschleichen erfolgreicher von der Nikotinsucht abzukommen. Diese Erkenntnisse verdeutlichen den potenziellen Wert von E-Zigaretten als wirksames Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung und zur nachhaltigen Reduktion des Rauchverlangens. Weitere Forschungen könnten diese Ergebnisse vertiefen und zur Entwicklung effektiverer Entwöhnungsstrategien beitragen.

## Stand der wissenschaftlichen Forschung über E-Zigaretten

Der Grund dafür, dass viele Aussagen zu den Risiken von E-Zigaretten noch nicht endgültig bestätigt werden können, liegt darin, dass die Geräte erst in den letzten Jahren erfunden wurden. Die wissenschaftliche Forschung zu E-Zigaretten ist daher noch relativ jung und kann noch keine Langzeitfolgen nachweisen. Die meisten Untersuchungen können deshalb nur Vermutungen anstellen. Erst mit der Zeit und wachsenden Probandengruppen können genauere Fakten ermittelt werden. Es gibt aber einige Studien, deren Ergebnisse übereinstimmen, und daher auf mögliche Risiken und Vorteile hinweisen. Sicher ist, dass der Dampf von E-Zigaretten die größten Risikofaktoren an Schadstoffen, die in Zigarettenrauch enthalten sind, nicht enthält. Weniger sicher ist, was die Langzeitauswirkungen der Inhaltsstoffe sein werden, die stattdessen durch die Geräte inhaliert werden. Trotz geringerer Toxizität im Vergleich zu Tabakrauch gibt es Bedenken zu möglichen Lungenschäden, beispielsweise durch das Einatmen von Spuren der Metalle, die durch das Heizelement der E-Zigarette freigesetzt werden können. Auch unreine Liquids, die durch mangelnde gesetzliche Regulierungen bisher noch möglich sind, sind Sorgenquellen. Laufende Forschungen sind entscheidend, um die langfristigen Auswirkungen besser zu verstehen und fundierte Empfehlungen geben zu können.

## Perspektive der Experten: Meinungen und Empfehlungen

Expertenmeinungen zu E-Zigaretten variieren stark, wobei die meisten jedoch anerkennen, dass E-Zigaretten [weniger schädlich](#) sind als herkömmliche Zigaretten.

### Aussagen führender Forscher

Das Deutsche Krebsforschungszentrum urteilt, dass E-Zigaretten sehr wahrscheinlich deutlich weniger gesundheitlich schädlich sind als Tabakzigaretten. Laut einer aktuellen Cochrane-Übersichtsarbeit sind E-Zigaretten mit Nikotin effektiver als herkömmliche Nikotinersatztherapien wie Pflaster oder Kaugummis, um Menschen beim Aufhören zu helfen. Dr. Jamie Hartmann-Boyce von der Universität Oxford betont, dass E-Zigaretten weniger schädliche Chemikalien enthalten als Tabakzigaretten, obwohl sie nicht risikofrei sind und langfristige Daten fehlen. Michelle Mitchell, Geschäftsführerin von Cancer Research UK, unterstützt diese Ansicht und betont, dass E-Zigaretten als Mittel zur Rauchentwöhnung nützlich sein können. Sie warnt jedoch davor, dass die Langzeitwirkungen des Dampfens noch unbekannt sind und empfiehlt, dass Nichtraucher und insbesondere junge Menschen keine E-Zigaretten verwenden sollten. Dr. Joanna Cohen von der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health hebt hervor, dass E-Zigaretten am besten von aktuellen Rauchern verwendet werden sollten, die versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie betont die Notwendigkeit weiterer Forschung, um die

Ursachen für die berichteten gesundheitlichen Probleme im Zusammenhang mit dem Dampfen zu verstehen. Diese vielfältigen Perspektiven zeigen, dass E-Zigaretten ein potenziell wertvolles Werkzeug zur Rauchentwöhnung sein können, jedoch weiterhin mit Vorsicht und unter Berücksichtigung der noch unbekanntem Langzeitriskien betrachtet werden sollten.

## **Fazit**

E-Zigaretten bieten eine weniger schädliche Alternative zum Rauchen herkömmlicher Zigaretten, da sie weniger krebserregende und gesundheitsschädliche Stoffe enthalten. Studien zeigen, dass sie effektiv zur Rauchentwöhnung beitragen können. Dennoch fehlen Langzeitstudien zu den [gesundheitlichen Auswirkungen](#), und einige Inhaltsstoffe der Liquids könnten potenziell schädlich sein. Experten wie Dr. Jamie Hartmann-Boyce von der Universität Oxford und Michelle Mitchell von Cancer Research UK betonen die geringeren Risiken im Vergleich zum Rauchen, warnen jedoch vor den unbekanntem Langzeiteffekten. E-Zigaretten sind daher eine wertvolle, aber nicht risikofreie Option zur Reduzierung des Rauchens.