

# **TobaccoHarmReduction.org**

**A project of the University of Alberta School of Public Health**

Original: <http://www.tobaccoharmreduction.org/faq/ecigs.htm>

Übersetzung aus dem Englischen von Kirsten Casper [www.e-rauchen-forum.de](http://www.e-rauchen-forum.de)

## **Elektronische Zigaretten**

Die Forschungserkenntnisse über diese Produkte ändern sich jede Woche. Deshalb werden wir versuchen, unseren Report alle paar Wochen zu ergänzen. Bitte schauen Sie nach.

### **[4.0] Was sind elektronische Zigaretten?**

Einige elektronische Zigaretten (oder E-Zigaretten) sehen genauso aus wie reguläre Zigaretten oder Zigarren, andere eher wie Kugelschreiber. Sie sind batteriebetrieben und erreichen ihre Wirkung, indem sie in einer Mischung aus Wasser und Propylenglykol gelöstes Nikotin verdampfen. (Dies ist, abzüglich des Nikotins, im Grunde der Nebel aus Nebelmaschinen). Das Ergebnis ist etwas, das sich fast wie Rauch in Mund und Lunge anfühlt, aber ohne das echter Rauch, Tabak oder Verbrennung beteiligt ist. Dieser E-Zigaretten-Nebel (oder Dampf) verfliegt schnell und hinterlässt nur ein wenig Duft in der Luft oder auf der Kleidung.

E-Rauchen ist nahezu identisch mit Zigarettenrauchen. Der wesentliche Unterschied ist, dass die E-Zigarette immer „angezündet“ ist. Die meisten von ihnen haben sogar eine LED am Ende, die wie Zigarettenglut leuchtet, wenn man an ihr zieht. Sie können sie jederzeit weglegen oder in die Hand nehmen, ohne sich Sorgen über Brandlöcher machen zu müssen. Sie ist nur in dem Moment an, wenn Sie daran ziehen. Wie viel Sie rauchen hängt eher davon ab, wie viele Züge Sie wünschen, nicht von der Länge der Zigarette.

Wer auf e-Zigaretten umstellt, muss ein Starterpaket kaufen. Das enthält Akkus, Depots (mit oder ohne Aroma), mit hohem, niedrigem oder null Nikotingehalt, ein Ladegerät für den Akku, einen Verdampfer (dieser verdampft das Nikotin) und eine Betriebsanleitung. Da dies ein elektronisches Gerät ist, kann es später nötig sein, neue Akkus und Verdampfer zu kaufen, um das korrekte Funktionieren des Gerätes zu gewährleisten. Auch mit Ersatzpatronen und Ersatzteilen gibt es immer noch phänomenale Einsparungen im Vergleich zu Tabak.

Es besteht auch die Möglichkeit, einzelne Wegwerfzigarren zu kaufen. Sie sind eine gute Möglichkeit, ohne große Investition zu starten, solange die Versandkosten nicht zu hoch sind. Wenn Sie natürlich das Glück haben, dass ein niedergelassener Händler diese Sorte auf Lager hat, können Sie diese Kosten umgehen.

#### **[4.1] Sind sie wirklich sicherer als normale Zigaretten? – Ja.**

Obwohl wir nicht sicher sind, wie sicher sie sind, wir sind ziemlich sicher, dass sie sicherer sind als Zigaretten. Ein Teil unserer Sicherheit ergibt sich aus dem Wissen, wie schädlich normales Rauchen ist. Sicherlich ist fast alles sicherer.

Fast alles andere, das nicht akut giftig ist (und wir wissen, dass die e-Zigs es nicht sind), wird sicherer sein. Selbst wenn e-Zigs zehn mal so schädlich wären wie rauchloser Tabak, wären sie immer noch zehnmal weniger schädlich als das Rauchen. Rauchen ist das Übel schlechthin.

Zunächst einmal gibt es keine Verbrennung von Pflanzen, so dass alle Fragen im Zusammenhang mit verbrennungsabhängigen Karzinogenen nicht mehr vorhanden sind. Natürlich ist in den meisten Fällen noch Nikotin vorhanden, aber wie wir an anderer Stelle schrieben, ist Nikotin eines der gutartigen Elemente in Tabak (siehe unsere Nikotin-FAQ für weitere Informationen hierzu).

Alles was bleibt, ist eine gewisse Unsicherheit über die Auswirkungen von Propylenglykol bei langfristigem regelmäßigem Gebrauch.

#### **[4.2] Sind sie so sicher wie die Verwendung von rauchlosem Tabak? – Vielleicht.**

Wir können über ihre Sicherheitslage nicht so sicher sein, wie wir es bei rauchlosem Tabak sind, einfach weil sie noch so neu sind.

Bei rauchlosem Tabak haben wir Beweise aus Jahren und Jahrzehnten der Verwendung durch viele verschiedene Bevölkerungsgruppen.

Belege, die nur aus der Untersuchung der Substanzwirkung auf Zellen im Labor stammen, aus Bestimmung der Komponenten in Blut oder Urin oder ihre Auswirkung auf nicht menschliche Organismen, liefern nicht genügend Informationen zur Beurteilung der Auswirkungen auf den Menschen im Laufe der Zeit.

Es gibt einige, aber nicht viele Studien über die möglichen Schäden, die aus der Anwendung von elektronischen Zigaretten entstehen könnten. Bis heute gibt es keinen Hinweis auf etwas Gravierendes. Also, alles was wir an diesem Punkt sagen können ist, sie könnten so sicher oder noch sicherer sein wie die Anwendung von rauchlosem Tabak oder pharmazeutischen Nikotinprodukten, aber wir können dessen nicht sicher sein.

Es gibt Studien, die einige der chemischen Stoffe absegnen, die der Körper durch e-Zigaretten aufnimmt, aber nicht alle davon. Es gibt einige Besorgnis über die Qualitätskontrolle – es muss abgesichert sein, dass nur das darin ist, was darin sein soll - angesichts der Tatsache, dass viele Fabriken in China verschiedene Versionen mit wenig Regulierung oder Aufsicht produzieren.

Wir empfehlen die Verwendung von großen Marken, die gut getestet wurden. Die umfangreichste Studie bisher untersuchte Ruyan (den größten Hersteller) und ergab ein sauberes Produkt (Sie können diesen Bericht hier online finden). Oder Sie finden den Link und auch ein paar andere Berichte in unserer Forschungs-Bibliographie Abschnitt Elektronische Zigaretten, sowie auch einen Sicherheitsbericht über Propylenglykol. Sobald weitere Berichte zur Verfügung stehen, können Sie sie in unserer Bibliographie finden. Die Herausforderung besteht darin, dass dieser Bereich sich rasch weiterentwickelt und wir Forscher und Pädagogen es schwer haben, mitzuhalten.

Leider sind alle Studien, die wir haben, über die Chemie, und Chemie-Studien sagen uns nicht alles über die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit.

Da Nikotin die Quelle der meisten, wenn nicht aller Risiken beim Gebrauch von rauchlosem Tabak und e-Zigaretten ist (wie bei traditionellen pharmazeutischen Produkten), wird es wahrscheinlich die gleichen Risiken aufweisen (die wir hier diskutieren). Bis heute gibt es keinen Grund, an erhebliche zusätzliche Risiken bei der E-Zigarette zu glauben, aber wir können nicht sicher sein.

#### **[4.3] Wie kann ich sicher sein, dass ich sie mag?**

Das können Sie nicht. Aber hier ist ein Link zu ein paar externen Informationsquellen. Der erste ist ein Forum für ehemalige Raucher mit Berichten über ihre Erfahrungen, und wie sie die verschiedenen zur Verfügung stehenden Produkte beurteilen, und die zweite ist ein Gutachter, der versucht, alle zur Verfügung stehenden Produkte zu sammeln und zu beurteilen (E-cigarette forum.com, und E-smoker forever).

#### **[4.4] Wo kann ich sie kaufen?**

Zur Zeit sind elektronische Zigaretten sehr viel häufiger über das Internet als in den Läden erhältlich. Sie können sich bei ihrem örtlichen Tabakwarenladen erkundigen, ob sie diese Produkte führen oder planen, sie in Zukunft anzubieten. Wenn Sie wie wir in Kanada leben, gibt es ein kanadisches Unternehmen, SmokeStik, das seine Produktpalette in einigen Läden in Toronto anbietet. Vielleicht sehen wir dieses Angebot bald noch in weiteren Läden im ganzen Land.

Einige Regierungen wollen diese Produkte verhindern und drohen mit eventueller Konfiszierung. Das macht es natürlich viel weniger attraktiv, dieses Produkt ins Regal zu legen. Wir hoffen, dass sich die Situation verbessert, so dass elektronische Zigaretten mindestens so einfach zu kaufen sein werden wie normale Zigaretten.

#### **[4.5] Wenn sie so gut sind, warum werden sie nicht von Regierungen und Anti-Raucher-Gruppen befürwortet?**

Wir wissen es nicht sicher. Es scheint keine konzertierte Anstrengung zu geben, die e-Zigaretten zu blockieren, auch wenn das weiter eine Möglichkeit bleibt. Regulierungsbehörden haben eine gesetzliche Verantwortung, sicherzustellen, dass die Produkte rein sind und enthalten, was angegeben wird. Dies schafft eine Herausforderung in der aktuellen Umgebung. Gruppen, die wirklich gegen das Rauchen sind, sollten jede Alternative positiv aufnehmen. Aber diejenigen, die sich mehr dafür interessieren, den Rauchern oder Nikotin-Nutzern das Leben schwer zu machen, mögen diese Produkte nicht, weil sie die Nikotin-Nutzung komfortabler machen.

Immer wenn die Regulierungsbehörden einer Regierung mit einem neuen Produkt konfrontiert werden, müssen sie die richtige Kategorie dafür finden, und dann müssen sie sicherstellen, dass es im Einklang steht mit den Normen dieser Kategorie. In diesem Fall, auch wenn Nikotin in vielen Formen weit verbreitet ist, ist es immer wichtig sicherzustellen, dass die Produkte keine versteckten Toxine enthalten, dass sie ordnungsgemäß funktionieren (z. B. es nicht versehentlich zur Abgabe einer Überdosierung kommen kann), und so weiter.

In diesem Fall hat die Behauptung, es würde helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, vollends zur Verwirrung beigetragen. Ob es das tut oder nicht, ist nicht das Anliegen der Agentur, sondern, wenn dieser Anspruch geltend gemacht wird, muss der Anspruch nachgewiesen werden (und das heißt durch mehr als nur Erzählungen).

In gewissem Sinne ist die Situation absurd, denn ein anderes, schädlicheres Produkt könnte man einbringen, nur weil es Teil einer bereits bestehenden Kategorie ist. Behörden machen sich typischerweise mehr Sorgen über neue hypothetische Risiken als über altbekannte Risiken.

Einige Kommentatoren haben angedeutet, dass die Regierungen die Steuereinnahmen sehr brauchen. Wenn elektronische Zigaretten immer populärer werden, könnten sie dieses Einkommen gefährden. Dies ist keine absurde Besorgnis angesichts der gegenwärtigen wirtschaftlichen Bedingungen und der Tatsache, dass Regierungen die Tabaksteuern anheben, um Defizite in anderen Bereichen auszugleichen. Wenn das der Plan ist, können wir nur hoffen dass die Steuer niedriger ausfällt als die Steuern auf Tabakwaren, denn das letzte, was wir wollen ist, dass die Menschen traditionelle Zigaretten wählen, weil sie billiger sind.

Allerdings hört man die offiziellen Sprecher aus der Regierung, NGOs und Anti-Tabak-Agenturen Aussagen machen, die entweder Unkenntnis verraten, woher die Schädlichkeit des Rauchens kommt, oder Aussagen, die eher ideologisch sind als Sorge um die Gesundheit zeigen. Lesen Sie in unseren FAQ für Nikotin, warum dies wenig Grundlage hat. Sie hören die Menschen auch sagen, dass diese Produkte nur die Menschen weiter rauchen lassen.

Man hört, dass e-Zigaretten gefährlich sind, weil sie Nikotin abgeben, das ein Gift ist, wie sie sagen. Das klingt wie ein Stellungnahme zur Gesundheit, aber es ist schlicht und einfach ein Ausdruck der Meinung, dass niemand rauchen sollte, nicht einmal, wenn es völlig sicher ist.

Diese Erklärung ignoriert den Grundsatz der Schadensverminderung für die öffentliche Gesundheit, dass wir alles tun müssen, was wir können, um die Gesundheit derer zu schützen, die rauchen, und das beinhaltet die Aufklärung der Menschen über die Risiken der Zigaretten und die Förderung der sichereren Optionen.

Oder Sie hören, dass dies die Menschen zum Rauchen verführt. Das macht wenig Sinn, denn es ist viel einfacher, die traditionellen Zigaretten zu benutzen. Meist hören Sie von den Verwendern der e-Zigarette, dass diese es nicht nur genießen, wieder drinnen rauchen zu können, sondern dass sie fühlen, eine gesündere Wahl getroffen zu haben.

Wir hoffen, dass die Gegner erkennen werden, dass e-Zigaretten (und rauchloser Tabak) alles Passivrauchen beseitigt, über das sie so besorgt sind, und ebenso die gesundheitlichen Risiken im Zusammenhang mit der Verwendung von Nikotin. Was können sie dagegen vorbringen?

Zum guten Schluss hoffen wir, dass allen, die Zweifel an diesen Produkten hegen, bewusst wird, dass die Beseitigung des Passivrauchens und die zu erwartende Verringerung der gesundheitlichen Risiken bedeutet, dass die Regierungen schließlich dahin kommen, sie zu erlauben. Andererseits könnten Anti-Nikotin-Extremisten auf ihrem Standpunkt beharren, mit dem Ziel, die Raucher zu bestrafen, anstatt ihnen gute Alternativen anzubieten.

#### **[4.6] Kann ich sie in Nichtraucher-Bereichen benutzen?**

Technisch sollten Sie überall dazu in der Lage sein. Nichtraucher-Bereiche beziehen sich auf das Rauchen von Tabak, so gibt es rechtlich kein Verbot dagegen. Allerdings sollten sie die Menschen wissen lassen, dass Sie keinen Tabak rauchen. Auch wenn Sie nichts von sich geben, was Passivrauchen verursacht, wird Ihnen mancher das e-Rauchen verbieten wollen, weil derjenige alles ablehnt, was auch nur aussieht wie Rauchen. Im Laufe der Zeit sollte es immer weniger notwendig sein, das e-Rauchen den Leuten zu erklären.

Bei manchen Produkten liegen Informationskärtchen bei zur Weitergabe an Menschen, die denken, Sie würden etwas Illegales tun.

#### **[4.7] Kann sie mir helfen, völlig mit dem Nikotin aufzuhören? – Vielleicht.**

Sie könnten. Vom Rauchen wegzukommen ist das Wichtigste, auch wenn Sie nicht wirklich aufhören. Zumindest wird es sie nicht schädigen, wie es das Rauchen tun wird. Manche Menschen haben festgestellt, dass elektronische Zigaretten ihr Bedürfnis zu Rauchen verringert. Die Produkte sind mit unterschiedlichem Nikotingehalt erhältlich, von hoch bis Null, so dass sie als Entwöhnungsprodukt verwendet werden können.

Angesichts der Tatsache, wie schlecht andere Rauchstopp-Methoden wirken, gibt es eine gute Chance, dass die e-Zigarette dafür besser funktioniert. Jedoch ist das noch nicht offiziell getestet.