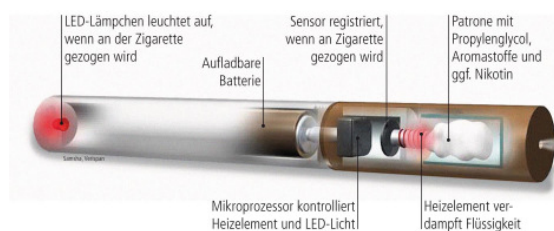




Elektronische Zigarette – Eine Alternative für den Raucher?

Es sollte eine Priorität des Gesundheitswesens sein, Raucherinnen und Raucher in ihren Bemühungen beim Rauchstopp zu unterstützen. Viele möchten zwar gerne mit Rauchen aufhören, finden dies aber schwierig. Für diese Gruppe sollten Produkte zur Verfügung stehen, mit denen Nikotin in einer sicheren und sauberen Form aufgenommen werden kann. Eine weniger schädliche Alternative zur Zigarette wäre deshalb ein wünschenswerter Ansatz. Stellt die elektronische Zigarette diese Alternative dar?

E-Zigaretten enthalten eine Patrone mit Flüssigkeit, einen elektrisch betriebenen Verdampfer und einen aufladbaren Akku. Zieht man am Mundstück, springt das Gerät an, erhitzt etwas Flüssigkeit aus der Patrone und führt sie in Dampf über. Die Flüssigkeit enthält Wasser, das Lösungsmittel Propylenglycol und in der Regel Nikotin. Meistens werden auch Aromen wie z.B. Apfel oder Vanille hinzugegeben. Mittlerweile sieht die E-Zigarette der herkömmlichen Zigarette zum Verwechseln ähnlich, ein glimmendes LED-Lämpchen simuliert sogar die abbrennende Glut.



Rechtliche Situation

Das BAG ordnet E-Zigaretten als Gebrauchsgegenstände im Lebensmittelrecht ein. Solche Gebrauchsgegenstände dürfen keine Inhaltsstoffe mit pharmakologischer Wirkung enthalten, weshalb der Vertrieb von Patronen oder Nachfüllflüssigkeit, die Nikotin enthalten, in der Schweiz nicht erlaubt ist. Die private Einfuhr (meist über das Internet) für den Eigenbedarf ist jedoch erlaubt.

Bedenken bei der Sicherheit

Im direkten Vergleich sind E-Zigaretten sicher weniger schädlich als normale Zigaretten. Zudem reduzieren e-Zigaretten die Passivrauchbelastung. Da die Hersteller aber keinerlei Qualitätskontrollen unterliegen und meist auf eine Deklaration der einzelnen Inhaltsstoffe verzichten, bleibt die Frage offen, inwieweit e-Zigaretten als unschädlich betrachtet werden können.

In einer Untersuchung der amerikanischen Food and Drug Administration wurde festgestellt, dass auch in Patronen, die als nikotinfrei angepriesen wurden, Nikotin vorhanden war. Zudem zeigten sich Qualitätsprobleme wie falsche oder unklare Etikettenbeschriftung, falsche Angaben zum Nikotingehalt und signifikante Unterschiede der abgegebenen Nikotinmenge je nachdem, wie die E-Zigarette gehandhabt wurde. In gewissen Produkten wurden tabakspezifische Nitrosamine gefunden sowie in der Hälfte der getesteten Patronen Anabasine und Myosmine. Insbesondere die Nachfüllfläschchen stellen bei unsachgemässer Handhabung eine reelle Vergiftungsgefahr dar.

Ungeeignetes Mittel zum Rauchstopp

In der Schweiz ist es verboten, E-Zigaretten als Rauchstopphilfe anzupreisen; auch die WHO hat sich gegen eine solche Anpreisung ausgesprochen. Auf manchen Webseiten wird die E-Zigarette aber als "gesunde Alternative zum Rauchen" oder als "Ausweg aus der Nikotinsucht" angepriesen.

Bisher haben erst wenige Studien untersucht, ob sich E-Zigaretten als Rauchstopphilfe eignen. Diese Studien kommen alle zum Schluss, dass sie signifikant tiefere Nikotinwerte erreichen als Zigaretten oder als nikotinhaltige Medikamente. Eine Studie zweier Marken fand keinen signifikanten Anstieg des Nikotinplasmas. Trotzdem gaben die Testpersonen an, weniger Verlangen nach Zigaretten zu haben. Die



Entzugssymptome wurden jedoch weit weniger effektiv gedämpft als beim Zigaretten rauchen. Aufgrund der derzeitigen Studienlage können E-Zigaretten nicht für den Rauchstopp empfohlen werden.

Eine noch unveröffentlichte Studie aus England hat gezeigt, dass nur 23 % der Benutzer E-Zigaretten als "zufriedenstellend" oder "sehr zufriedenstellen" einstufen und nur ganz wenige sie über längere Zeit benutzen. Insbesondere für starke Raucher scheint die e-Variante keine Alternative zu sein, denn die Handhabung des Geräts ist sehr umständlich: der Akku

muss ständig aufgeladen und die Patronen müssen nachgefüllt werden.

Bemühungen in der Tabakprävention werden unterlaufen

E-Zigaretten erleben derzeit einen Boom, v.a. weil sie erlauben, Rauchverbote im öffentlichen Raum zu umgehen. Ziel dieser Rauchverbote ist es aber, nebst dem Schutz vor Passivrauch, die Sichtbarkeit der Zigarette im öffentlichen Raum zu vermindern und so das Rauchen zu "de-normalisieren" – E-Zigaretten unterlaufen diese Bemühungen.

1. E-Zigaretten führen eine zu tiefe Nikotindosis zu, um beim Raucher einen ausreichenden Nikotinschub zu bewirken, der das Verlangen dämpfen würde. Dies hält Raucher davon ab, e-Zigaretten über längere Zeit zu benutzen.
2. Weil die Produkte nicht reguliert sind und die Hersteller den Inhalt der Patronen nur sehr schlecht deklarieren oder gar nicht offenlegen, gibt es Bedenken hinsichtlich der Sicherheit.
3. Bis heute gibt es keine klinische Daten, die belegen würden, dass e-Zigaretten beim Rauchstopp helfen. Mangels solcher Daten empfehlen das BAG und die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, beim Rauchstopp nikotinhaltige Medikamente oder eine andere wissenschaftlich erprobte Aufhörmethode zu verwenden.

Quellen:

- *Bundesamt für Gesundheit. Informationsschreiben Nr. 146: Elektrische Zigaretten. Referenz/Aktenzeichen: 410.0003-12/702754/*
- *Trtchounian A et al. Electronic nicotine delivery systems: is there a need for regulation? Tob Control 2011, 20: 47-52*
- *Westenberger BJ et al. Evaluation of e-cigarettes. <http://www.fda.gov/downloads/Drugs/ScienceResearch/UCM173250.pdf> vom 9. Mai 2009*
- *Eissenberg T et al. Electronic nicotine delivery devices: ineffective nicotine delivery and craving suppression after acute administration. Tob Control 2010 19: 87-88*
- *Bullen C et al. Effect of an electronic nicotine delivery device (e cigarette) on desire to smoke and withdrawal, user preferences and nicotine delivery: randomised cross-over trial. Tob Control 2010 19: 98-103*
- *Trtchounian A et al. Conventional and electronic cigarettes (e-cigarettes) have different smoking characteristics. Nicotine Tob Res. 2010 Jul 19*