

# E-Zigarette

oder endlich  
Nichtraucher?



GASTGEBER  
UNIV.-PROF. DR.  
SIEGFRIED MERYN



Im „gesunden Gespräch: Sylvia Hartl, Siegfried Meryn, Bernhard-Michael Mayer und Otto Krammer

Wieso ist es so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören? Ist Dampfen wirklich gesünder? Brauchen wir Gesetze, um unsere Gesundheit nicht mit jeder Zigarette wissentlich weiter zu schädigen?

VON JULIA RIEGLER

**D**ie Zahlen sind alarmierend: Raucher sterben ca. 15 Jahre früher als Nichtraucher. In Österreich sind das jährlich 14 000 Menschen, die an den Folgen von tabakassoziierten Erkrankungen sterben. Weltweit vier Millionen. 2017 rauchen in Österreich ca. 2,3 Millionen Menschen, über 50 Prozent davon sind mit ihrem Rauchverhalten unglücklich: Sie möchten entweder den Tabakkonsum reduzieren oder völlig mit dem Rauchen aufhören. Dabei geht der Trend bei Frauen und Jugendlichen in die gegenläufige Richtung.

**Schadstoffbelastet.** Aber wieso ist Rauchen wirklich so schädlich – möchte der Gastgeber Prof. Meryn wissen. „Die Lunge ist ein Umweltorgan, die Schadstoffe tief inhalieren kann“, sagt Prim. Hartl. „Wir reden über eine Gruppe von Menschen, die vom allerersten Kontakt mit Zigaretten mit sechs Jahren bis zum 21. Lebensjahr mit dem Rauchen beginnen. Nach 21 beginnen nur noch fünf Prozent der Österreicher zu rauchen. Die Lunge wächst mindestens bis zum 25. Lebensjahr. In einem Organ, das sich entwickeln muss, gibt es viele Schädigungsmechanismen. Wir haben genügend natürliche Faktoren, Rauchen ist kein Muss der Schädigung. Die schwerwiegendsten Folgen

sind chronische Lungenkrankungen, Reizerkrankungen, COPD, chronische Bronchitis, Asthma mit schwerem Verlauf und Lungenkrebs. Natürlich kommt es auch auf die Dauer und Menge an, aber nicht nur. Die Lunge ist ein barrierefreies Organ für lösliche Stoffe, wie eben Nikotin, die somit wandern und jedes Organ krank machen können.“

**Glimmstängel, ade!**

Generell lässt sich sagen: Jede Zigarette oder Zigarre weniger ist ein Gewinn für die Gesundheit. So ist nach fünf Jahren das Risiko für einen Herzinfarkt bei Exrauchern nur noch halb so groß wie das von Rauchern. Durch das Rauchen verursachte Erkrankungen ziehen exorbitant hohe Kosten in unserem Gesundheitssystem nach sich. Offenbar hat die seit Mai 2016 laufende Kampagne mit Schockbildern auf den Rauchwaren nur mäßig Erfolg gezeigt. Warum können also Raucherinnen und Raucher nicht von ihrem Laster lassen? Ist es eine Sucht, eine Gewohnheit oder ein „gelerntes Genussmittel“? Im Grunde eine Mischung aus all dem. „Jede Sucht ist eine körperliche wie seelische und psychische Abhängigkeit, auch Nikotin“, sagt Dr. Krammer. „Viele sind in erster Linie

seelisch abhängig und rauchen nur in bestimmten Situationen, in Gesellschaft. Aber es gibt schon wirkliche Suchtraucher auch, die sich als Erstes in der Früh eine Zigarette anrauchen müssen. Die Frage ist, wie lange es in der Früh bis zur ersten Zigarette braucht und wie viele jemand raucht – daran ist ein Suchtverhalten erkennbar.“ Für Dr. Mayer macht es, in Anlehnung an K. Fagerströms Nikotintest,

„Aus eigener Erfahrung: E-Zigaretten können den zwanglosen Ausstieg aus dem Rauchen ermöglichen und der Umstieg geht mit nachhaltigen gesundheitlichen Verbesserungen einher.“



Prof. Dr. Bernhard-Michael Mayer  
Toxikologe und  
ehemaliger Raucher

einen großen Unterschied, ob Nikotin alleine konsumiert wird oder in Kombination mit Tabakrauch.

**Nikotin, ein Suchtmittel?**

„In Letzterem sind zusätzlich Monamineoxidase-Hemmer, wodurch sich Nikotin und die anderen Stoffe gegenseitig potenzieren. Nikotin allein ist eine Psychostimulanz, verbessert die Kognition, wird oft als Suchtgift bezeichnet, wirkt antidepressiv, euphorisierend, aber auch beruhigend

und entspannend. Es gibt zwei Studien dazu. In beiden Fällen sind Nichtraucher mit Nikotin behandelt worden und nicht abhängig geworden. Die Nikotinersatzprodukte schrammen am Placebo vorbei. In Kombination mit Psychotherapie, das ist eine WHO-Empfehlung, sind sie okay. Aber wenn das Nikotin das Suchtmittel schlechthin wäre, müsste jeder mit einem Nikotinpflaster glücklich werden. Wird er aber nicht.“

Dr. Hartl ergänzt: „Das hängt aber auch damit zusammen, dass wir in der Lunge eine riesige Fläche haben, sozusagen das Tennisfeld, auf das wir das schütten. Auf körperlicher Ebene richtet Nikotin nicht so viel an wie andere Drogen, die einen physisch fast umbringen. Aber die Frage ist eher, wieso greift jemand zum Suchtmittel und wird dann abhängig? Da gibt es etwas, was mich psychisch an das bindet und da spielt das Nikotin natürlich eine große Rolle.“ Genauso wie das Ritual des Rauchens an sich. „Ich werde oft gefragt, wieso funktionieren Pflaster und Kaugummis nicht, aber E-Zigaretten – es ist das Verhalten, das man sich angeeignet hat“, weiß Mayer. „Das Rauchen selbst. Man will als Raucher etwas in der Hand haben, etwas zum Mund führen und womöglich auch Wolken generieren. Diese Verhaltensabhän-



MI, 8. 11.,  
21.55 Uhr,  
ORF III

MERYNS  
sprechzimmer

gigkeit ist ganz massiv. Dabei steht aber auch eines fest: Dampfen ist ebenfalls nicht harmlos, nicht gesund, aber es sind Alternativen für Raucher – und nach Einschätzung der Britischen Gesundheitsorganisation mindestens 95 Prozent weniger schädlich.“

#### E-Zigarette nicht gesund.

„Ich weiß überhaupt nicht, wieso man so hart zur E-Zigarette ist“, wirft Krammer ein. „Schäden sind bisher nicht bewiesen. Bei der Zigarette ist es hundert Prozent gesichert, dass sie über 4 000 Schadstoffe enthält und mehr als 90 krebserregende Substanzen. Das sind massive Schädigungen für den Körper und die Gesundheit. Bei der E-Zigarette diskutiert man nur über Atemreizungen und Allergien.“

Doch müsste dann für Hartl der Zugang erschwert werden: „Wir können E-Zigaretten überall kaufen, sie sind frei zugänglich. Nikotinpflaster bekommt man nur in der Apotheke. Also wenn wir sie nur als Ersatzprodukt für Raucher haben wollen, müsste man sie auch so anbieten.“

Wenngleich es kaum vorkommt, dass Jugendliche mit E-Zigaretten ihre ganz persönliche Raucherkarriere starten und dann zu Tabak wechseln.

**Per Gesetz verbieten?** Kritisch wirft Prof. Meryn die Fragen nach Regulierungen, nach Gesetzen und Verboten in den Raum – würden hier härtere Maßnahmen tatsächlich helfen? Ab Mai 2018 soll mit der Einführung des „umfassenden NichtraucherInnenschutzes“ auch mit dem Rauchen in der Gastronomie Schluss sein. Da ja auch Passivrauchen gesundheitsschädlich ist, fragt man sich, ob Nichtrauchern die Arbeit in der Gastronomie überhaupt zumutbar ist. Die Lösung liegt für Krammer in den Kosten: „Hohe Tabakkosten sind eine super Idee – das wird auch in England so praktiziert und dadurch raucht man dort viel weniger. So ab 13 oder 14 Euro pro Päckchen tut es weh ... Vor allem Jugendliche hören dann oftmals auf, weil ihnen das Rauchvergnügen dann doch zu kostspielig wird.“

Für Mayer ist es auch „eine ethische Frage, wie sehr Politik eingreifen darf – es geht zwar um die Gesundheit der Gesellschaft, aber die Bevölkerung will nicht bevormundet werden, sondern selbst bestimmen. Ich will die Frage jetzt gar nicht beantworten, aber man

#### „Die E-Zigarette ist als Ausstiegshilfe aus der Tabakabhängigkeit nicht geeignet.“



Prim. Dr. Sylvia Hartl  
Lungenfachärztin  
und Abteilungsleiterin am Otto-Wagner-Spital

muss bedenken, dass das schwierig ist“.

Was die Experten nun Rauchern, aber auch Nichtrauchern raten würden, um möglichst rauchfrei durchs Leben zu gehen, möchte der Gastgeber Prof. Meryn

abschließend wissen. Otto Krammer rät zur Hypnose: „Dabei kann ich wirklich maßgeschneidert auf die Patienten eingehen. Wenn jemand zum Beispiel sagt, ich möchte mich grausen vor der Zigarette, dann kann ich das wirklich so machen, dass es ihm alleine beim Gedanken schon vergeht. Oder dass ich gar nicht mehr an Zigaretten denke.“

#### „Es gibt für jeden Raucher einen Weg, um von den Zigaretten wegzukommen und glücklicher Nichtraucher zu bleiben.“



Dr. Otto Krammer  
Hypnosearzt und  
Tabakentwöhnungs-  
experte der österr.  
Ärztelkammer

#### Rauchausstieg mit Dampf.

Bernhard-Michael Mayer empfiehlt „Nichtrauchern, erst gar nicht zu beginnen und Rauchern, denen die Motivation für die klassische Entwöhnung fehlt, empfehle ich nachhaltig den Umstieg auf E-Zigaretten. Es gibt keinen plausiblen Grund für die Annahme von signifikanter Schädlichkeit. Ich empfehle aber, in ein Fachgeschäft und nicht einfach in die nächste Trafik zu gehen und sich beraten zu lassen, um wirklich nachhaltig den Umstieg zu schaffen. Nach einer aktuellen Studie haben immerhin sechs Millionen Menschen europaweit auf diese Weise den Rauchausstieg geschafft“.

#### Aufhören heißt die Devise.

Dr. Hartl ist als Lungenfachärztin „alles recht, was hilft, aufzuhören. Wichtig ist mir nur festzuhalten, dass wir nicht sagen, die E-Zigarette ist die bessere Zigarette, weil das bleibt psychologisch wieder in den Köpfen der Menschen haften. Ich glau-

be auch, dass wir als Ärzte hier gefordert sind und immer noch zu wenig tun, um den Menschen zu helfen aufzuhören und das auch durchzustehen – mit welchem Mittel auch immer“.

Als „gesunde Alternative zum Tabakkonsum“, wie die E-Zigarette gerne bezeichnet wird, um sie vor allem markttechnisch voranzutreiben, sollte man sie jedenfalls nicht sehen.

Ob Dampfen also weniger schädlich ist als Rauchen, darüber gibt es unter den Experten geteilte Meinungen. Wie man es auch dreht und wendet: Am besten wäre es, ganz ohne Rauch auszukommen, denn ohne Folgen für die Gesundheit ist auch der weiße Dampf nicht. ■

#### ➔ Dokumentation und Diskussion zu einem Gesundheitsthema:

Ziel des „gesunden Gesprächs“ in „MERYNS sprechzimmer“ ist es, komplexe Gesundheitsthemen mit gesellschaftspolitischem Diskussionsbedarf durch klare Standpunkte zu erläutern. Immer im Anschluss an das Doku-Format „treffpunkt medizin“, das das jeweilige Thema aus Forschung und Praxis beleuchtet. Eine starke „Kombi“ für den Wissenschaftsmittwoch auf ORF III, im 14-tägigen Rhythmus mit „science.talk“. Zu den durchaus kontroversiellen Gesundheitsgesprächen sind jeweils drei hochkarätige Gäste mit unterschiedlicher Expertise geladen: Mediziner, Wissenschaftler, Vertreter von Selbsthilfegruppen, Personen öffentlichen Interesses u.v.m.  
JW. MI., 21.55 Uhr und FR, 18.45 Uhr, ORF III