

**Rauchen
kann tödlich
sein**

Saubere *Luft* durch
E-Zigaretten und Co.?



DR. MED. STEFAN LEITNER
Facharzt für Innere Medizin
Klagenfurt, AT

Das Abenteuer ...

Er reitet mit seinem Pferd in den Sonnenuntergang. In seiner Hand eine glühende Zigarette, die er sich genüsslich in den Mund steckt. So kennen wir ihn, den «Marlboro Man» aus der Kinowerbung. Nicht nur er ist aufgrund der strikteren Werbegesetze für immer von der Bildfläche verschwunden. Der wohl bekannteste von ihnen war Wayne McLaren, der 1992 im Alter von 51 Jahren an den Folgen von Lungenkrebs starb! Auch die klassische Zigarette bekommt immer mehr Konkurrenz. Insbesondere in den westlichen Industriestaaten stagniert der Tabakkonsum oder geht sogar zurück. In den USA, im Land der Freiheit und dem Sitz von Philip Morris International, einem der fünf Big Players auf dem Tabakmarkt, ist aufgrund der nachgewiesenen Gesundheitsschädigungen und der darauffolgenden Rauch- und Werbeverbote der Tabakkonsum in der Gesamtbevölkerung auf rund 14 % abgesunken. Verglichen mit den 42 % in den 1960er Jahren ist dies durchaus eine alarmierende Situation für die Tabakriesen.

Dadurch sind sie auf der Suche nach «gesünderen» Alternativen, um nicht völlig von der Bildfläche zu verschwinden.

Unter den Jugendlichen in den USA scheint diese Strategie durchaus Erfolg zu versprechen, denn rund 13 % der High-School Studenten geben an, regelmäßig E-Zigaretten und andere Dampfprodukte zu kon-

sumieren. Ähnliche Trends sind auch in der Schweiz sowie in Deutschland und Österreich festzustellen.

Nicht mehr verbrennen und inhalieren, sondern erhitzen und dampfen. Das ist die neue Strategie. Zigarrenklubs werden durch Shisha-Bars ersetzt, und der Tabak-Kiosk wird durch iQOS-Stores zum Dampf-laden. Willkommen im Rauchzeitalter 2.0!

E-Zigaretten

Die elektrischen Zigaretten, kurz E-Zigaretten genannt, sind Rauchgeräte, mit denen eine Flüssigkeit, das sogenannte «Liquid», elektronisch erhitzt und auf Knopfdruck zum Verdampfen gebracht wird. Der dabei entstandene Nassdampf wird vom Konsumenten in die Lungen inhaliert oder gepafft. Im Unterschied zu den herkömmlichen Zigaretten findet hierbei kein klassischer Verbrennungsprozess statt. Dadurch wird dem Konsumenten vorgegaukelt, die Gesundheitsrisiken bezüglich

krebserregender Stoffe zu minimieren. Aus dem ursprünglichen Gedanken des Nikotinentzuges wurde eine neue Trendszene, die sogenannten «Dampfer».

Eine aktuelle Studie¹ fasst es so zusammen: Durch die E-Zigaretten kommt es zu keinem Rauchstopp, sondern lediglich zu einem Wechsel vom klassischen Raucher zum E-Zigaretten-Konsumenten. Manche «verzehren» Zigaretten und E-Zigaretten gleichzeitig.

Die verdampfenden Liquids können entweder mit oder ohne Nikotin und mit diversen Aromastoffen konsumiert werden. Im Internet gibt es dazu zahlreiche Händler, welche Billigprodukte aus dem chinesischen Markt anbieten – ohne sichere Inhaltsangabe. Es gibt aber auch seriöse Plattformen und Händler. Es gilt bei der Auswahl Vorsicht walten zu lassen.

Zigarrenklubs werden durch Shisha-Bars ersetzt, und der Tabak-Kiosk wird durch iQOS-Stores zum Dampf-laden. Willkommen im Rauchzeitalter 2.0!



1 Weaver SR et al., Are electronic nicotine delivery systems helping cigarette smokers quit? Evidence from a prospective cohort study of U.S. adult smokers, 2015-2016 PLoS One July 9, 2018.

2 Hyun-Wook Lee et al. E-cigarette smoke damages DNA and reduces repair activity in mouse lung, heart, and bladder as well as in human lung and bladder cells, PNAS January 29, 2018. 201718185; published ahead of print, January 29, 2018.



Bezüglich der gesundheitlichen Aspekte der E-Zigaretten ist zu sagen, dass sie nicht weniger schädlich sind, wenn gleich das Gegenteil behauptet wird. Die Langzeitfolgen sind aufgrund der fehlenden Datenlage noch nicht klar abschätzbar. Beispielsweise stellt eine tierex-

perimentelle Studie vom Januar 2018² bei männlichen Mäusen, welche mit 10mg Nikotin für 3 Stunden pro Tag, 5 Tage pro Woche für insgesamt 12 Wochen «angedampft» wurden, Schäden an der DNA von Herz, Lunge und an der Harnblase fest.

IQOS

Eine weitere Form der neuen Rauchwaren sind die sogenannten IQOS. Anders als bei den E-Zigaretten wird hier keine Flüssigkeit verdampft, sondern richtiger Tabak erhitzt. Unter dem Schlagwort «heat, not burn» (erhitzen statt verbrennen) versucht der amerikanische Tabakriese Philip Morris (Marlboro etc.) den Weg aus der Tabakkrise zu finden. Im Gegensatz zur klassischen Zigarette wird bei den IQOS der Tabak über ein Metallplättchen nur auf etwa 350°C erhitzt. Man verspricht dem Konsumenten dadurch eine geringere Schadstoffbelastung als bei der direkten Verbrennung, was das Gesundheitsrisiko vermindere. Der Hersteller verspricht ein Rauchritual, das nahe an das der klassischen Zigarette herankommt.

Bisher gibt es zu den Gesundheitsrisiken nur wenige unabhängige, also nicht von der Tabakindustrie finanzierte Studien, die im Vergleich zu den klassischen Zigaretten eine Reduktion der krebserregenden Stoffe nachweisen konnten. Langzeitstudien sind Mangelware. Daher

Man verspricht dem Konsumenten eine geringere Schadstoffbelastung als bei der direkten Verbrennung, was das Gesundheitsrisiko vermindere.



ist derzeit die wirkliche Aussagekraft über das Gesundheitsrisiko nicht gegeben. Im Vergleich zum Nichtraucher ist es jedoch sicherlich als erhöht zu betrachten.

Shisha

Ein weiterer Trend, der sich besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen großer Beliebtheit erfreut, ist das Rauchen von Wasserpfeifen, den sogenannten Shishas. Ob im Park oder am Abend in der Shisha-Bar, man trifft sich, um zu qualmen und zu plaudern.

Ursprünglich aus dem arabischen Raum kommend, besteht eine Wasserpfeife aus einem Glasbehälter, der mit Wasser gefüllt wird, sowie einer Rauchsäule. Der sogenannte Tabakkopf wird mit speziellem Tabak gefüllt. Über einen langen

Schlauch wird dieser dann über ein Mundstück eingeatmet. Dabei ist der Tabak mit fruchtigen Aromen ergänzt, die diesen, so sagt man, weitaus schmackhafter machen. Genau darin sehen jedoch Experten und Mediziner das Problem. Denn gerade weil der inhalierte Tabak bei einer Shisha nicht bitter schmeckt, kann eine Wasserpfeife als sogenannte Einstiegsdroge dienen. Zudem riecht der Tabakrauch einer Shisha im Gegensatz zum Rauch einer Zigarette angenehm süßlich.

Gesundheitliche Risiken einer Shisha werden durch den Geschmack und den Geruch weitestgehend unterschätzt. Möchte man vergleichen, wie viele Zigaretten dem Rauchen einer Wasserpfeife entsprechen, kann man folgende Aussagen machen: Bei einem durchschnittlichen Shisha-Konsum von ca. 1 Stunde zieht jeder Teilnehmer in diesen 60 Minuten rund 100 Mal an der Shisha. Pro Zug werden rund 500 Milliliter Rauch inhaliert. Verglichen mit dem Rauchen einer Zigarette, die man in ungefähr 12 Zügen à 50 Milliliter in ein paar Minuten raucht, entspricht dies also einem Rauchvolumen von rund 100 Zigaretten. Gesund und unbedenklich scheint dieser Trend also nicht zu sein.

Fazit

Das klassische Rauchen wird in Zukunft, vermutlich aber erst in 1-2 Generationen, von der Bildfläche verschwinden und durch alternative Produkte wie die E-Zigarette, IQOS und dergleichen ersetzt werden.

Auch das Zigarettenrauchen wurde lange Zeit als un-



bedenklich angesehen und um das Jahr 1900 von Ärzten sogar zur Asthmatherapie empfohlen, unter anderem auch von einem gewissen John Harvey Kellogg, der heute den meisten nur noch durch die bekannten Corn-

flakes ein Begriff ist. Wie damals vor 120 Jahren werden die gesundheitlichen Risiken, die mit den neuen Rauchwaren einhergehen, erst nach und nach bekannt. Erst danach kann bewertet werden, ob eine langfristige gesundheitliche Gefahr besteht oder nicht.

Meine Empfehlung an Sie – sollten Sie Raucher sein – lautet: Ein Tabakstopp (ohne Umstieg auf ein Alternativprodukt) lohnt

sich nicht nur für Ihre Brieftasche, sondern auch für Ihre Gesundheit, und dies sogar langfristig – wie viele Studien belegen. ■

Wie damals vor 120 Jahren werden die gesundheitlichen Risiken, die mit den neuen Rauchwaren einhergehen, erst nach und nach bekannt. Erst danach kann bewertet werden, ob eine langfristige gesundheitliche Gefahr besteht oder nicht.



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTARTPlus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com



Jetzt
**ONLINE
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code
scannen oder direkt unter
www.lug-mag.com



SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe www.lug-mag.ch/newstartplus.html)
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, www.advent-verlag.ch, in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch

natürlich glücklich


Hope Hörbücherei

GRATIS! Ausgabe
für Sehbehinderte
und Blinde in Audio

 **Gedruckt
in der Schweiz**