

# Raucht der moderne Cowboy jetzt E-Zigarette oder Shisha?

Die Tabakindustrie erreicht im Jahr 2018 mit neuen Produkten erstmals einen Umsatz von ca. einer Milliarde €uro

„Marlboro“ – Bilder von unendlicher Weite und Männlichkeit. „American Spirit“ – eine Geisteshaltung die Freiheit und Unabhängigkeit ermöglichen soll. Versprechen, die sich leider nicht erfüllen. Was die Zigarette wirklich ermöglicht ist ernüchternd.

Gesundheitliche Schäden stehen den Prophezeiungen der Tabakindustrie nachweislich entgegen. Und doch raucht ein knappes Drittel der Jugendlichen und Erwachsenen in Deutschland. Besonders bei Jugendlichen führt das Rauchen zu negativen Auswirkungen. Beeinträchtigungen in der Entwicklung der Organe und des Herzkreislaufsystems sind die Folgen. Außerdem wirkt Nikotin stärker auf das Gehirn von Jugendlichen, was schneller zur Abhängigkeit führt.

Wer einmal in diese Falle geraten ist, unternimmt viele Versuche, um von der Droge loszukommen. Eine effektive Möglichkeit, um den Tabakverzicht zu erleichtern, könnte die E-Zigarette sein. Aus einer englischen Studie, die kürzlich im „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht wurde, geht dies hervor. Langjährigen Raucher\*innen, die gewillt waren, das Rauchen zu beenden, gelang der Ausstieg über die E-Zigarette doppelt so häufig, wie mit Nikotinersatzstoffen (z.B. Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten, medikamentöse Therapie etc.). In der Studie wurden 886 im Durchschnitt 41 Jahre alte Raucher\*innen nach einer persönlichen Beratung in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe erhielt ein Starterpaket mit E-Zigarette und einem Liquid mit 18mg Nikotin. Weitere Liquids nach Wahl schlossen sich an. Die andere Gruppe wurde mit Nikotinersatzpräparaten (s.o.) ausgestattet. Alle wurden ermutigt, vier Wochen lang an regelmäßiger Verhaltenstherapie teilzunehmen. Nach 12 Monaten waren 18% der E-Zigaretten-Raucher\*innen tabakabstinent. Bei denjenigen, die mit Ersatzpräparaten den Ausstieg erreichen wollten, zeigten diese Abstinenz nur 9,9%.

In der Auswertung aller Daten, die sich im Zusammenhang mit dieser Studie ergaben, sprechen Fachleute von einer gewissen praktischen Relevanz. Leider wurde außer Acht gelassen, dass die Gruppe der E-Zigaretten- Raucher\*innen langfristig nicht auf das Rauchen verzichtete, sondern fast 80 Prozent der E-Zigarette treu blieben. Der Zigarettenentzug ist also bestenfalls ein Teilerfolg. Die Tabakindustrie hat diesen Trend frühzeitig erkannt. In den letzten sieben Jahren sind die Ausgaben für E- Zigaretten von fünf auf 600 Millionen Euro angestiegen. Der Umsatz mit Wasserpfeifentabak (Shisha-Rauchen) beträgt einen ähnlich hohen Anstieg. Von 2013 bis 2018 verdreifachte sich dieser und kletterte von 100 Millionen auf über 400 Millionen. Die Tendenz ist steigend. Fundierte Ergebnisse über Langzeitfolgen von E-Zigaretten liegen bislang noch nicht vor. Die Tabakkonzerne werden vermutlich wenig zu dieser Forschung beitragen.

Die Stiftung Bremer Herzen sieht in der kompletten Nikotinabstinenz weiterhin das erstrebenswerteste Ziel. „Rauchen ist nach wie vor der Hauptrisikofaktor für den akuten Herzinfarkt und den zunehmenden Verschluss der Gefäße“, verdeutlicht Prof. Hambrecht,

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Bremer Herzen und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II am Klinikum Links der Weser.

Dieser Risikofaktor lässt sich effektiv durch das Nichtrauchen minimieren und die Überlebenschance dadurch deutlich steigern.

Moderne Hilfsmittel wie die E-Zigarette, sind bestenfalls eine Möglichkeit für den „Umstieg“. Für den wirklichen Ausstieg und die vollständige Abstinenz, liegt hierin nur eine minimale Chance. Raucher\*innen sind Vorbilder. Nichtraucher\*innen ebenfalls-und ein rauchfreies Leben wirkt sich nicht nur positiv auf das persönliche Herzinfarkt-Risiko aus, sondern eben auch auf die Familie und die Gesellschaft.

21.05.2019 Doris von Wulfen