



Warum E-Zigaretten keine gesunde Alternative sind

ARAG Experten informieren zum Weltnichtrauchertag über Gefahren des Dampfens

Am Weltnichtrauchertag rücken die ARAG Experten ein brisantes Thema in den Fokus: E-Zigaretten. Denn der Umsatz mit E-Zigaretten beträgt in Deutschland schätzungsweise 650 Millionen Euro im Jahr, Tendenz steigend. Während sie oft als moderne Alternative zum Rauchen gelten, wirft ihre Verwendung zahlreiche Fragen auf. Insbesondere junge Menschen werden von den vielfältigen Aromen und dem trendigen Image angezogen. Doch hinter dem scheinbar harmlosen Dampf verbergen sich Risiken, die nicht zu unterschätzen sind.

E-Zigarette ist nicht gleich E-Zigarette

Wer von E-Zigaretten spricht, meint in der Regel eine von drei Varianten. Erstens: die sogenannten Cigalikes, die optisch stark an herkömmliche Zigaretten erinnern. Sie sind meist Einwegprodukte mit vorgefüllten Kartuschen. Zweitens: die sogenannten Vape Pens (englisch für Dampf-Stift), die häufig nachfüllbar sind und sich durch ihre Stiftform auszeichnen. Drittens: die leistungsstärkeren Mods oder „Advanced Personal Vaporizers“, die dem Nutzer durch größere Akkus, individuell regulierbare Leistung und wechselbare Verdampferköpfe deutlich mehr Kontrolle bieten.

Zusätzlich zu diesen drei Hauptformen hat sich vor allem bei Jugendlichen ein vierter Typ etabliert: die Einweg-Vapes, auch Disposables genannt. Diese bunt designten, oft süßlich schmeckenden Geräte sind sofort einsatzbereit, aber laut ARAG Experten auch besonders bedenklich. Immerhin: In Deutschland nutzt erst rund ein Prozent der Bevölkerung Tabakerhitzer. Angesichts stark steigender Preise für herkömmlichen Tabak könnte sich diese Zahl aber schnell erhöhen, da Vapes vergleichsweise kostengünstig sind.

Vermeintlich harmloser Dampf

E-Zigaretten funktionieren, indem eine Flüssigkeit, das sogenannte Liquid, erhitzt und als Aerosol inhaliert wird. Die Basis dieser Liquids besteht meist aus Propylenglykol, Glycerin, Aromastoffen und Nikotin. Doch die ARAG Experten warnen: Der Verzicht auf Tabak und Verbrennung bedeutet nicht automatisch, dass das Inhalat unschädlich ist.

Der Dampf enthält eine Vielzahl chemischer Verbindungen, darunter auch Substanzen, die als potenziell gesundheitsschädlich oder sogar krebserregend gelten. Dabei handelt es sich zum Beispiel um Carbonylverbindungen wie Formaldehyd, aber auch um Schwermetalle, die sich beim Erhitzen aus dem Verdampfer lösen können. Die Menge und Art der freigesetzten Stoffe hängen stark vom verwendeten Gerät, der Temperatur und dem jeweiligen Liquid ab.

Besonders kritisch: Viele gesundheitliche Langzeitfolgen des Dampfens sind bislang nicht abschließend erforscht. Die Reaktionen im Körper, etwa in der Lunge, können durch die Vielzahl an Inhaltsstoffen sehr unterschiedlich ausfallen. Bei regelmäßigem Konsum drohen laut ARAG Experten Reizungen der Atemwege, Entzündungsreaktionen und eine mögliche Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems. Auch neurologische Effekte, etwa durch Nikotin, sind nicht zu unterschätzen – insbesondere bei



Jugendlichen, deren Gehirn sich noch in der Entwicklung befindet. Bei ihnen kann es beispielsweise zu verringerter Lernfähigkeit oder erhöhter Ängstlichkeit kommen.

Rechtlich geregelt – aber nicht risikofrei

Trotz ihrer Risiken sind E-Zigaretten in Deutschland und der Europäischen Union (EU) legal erhältlich. Seit dem Inkrafttreten der [Tabakprodukt-Richtlinie](#) (Tobacco Products Directive, TPD2) gelten laut ARAG Experten allerdings klare gesetzliche Vorgaben. So dürfen Liquids maximal 20 Milligramm Nikotin pro Milliliter enthalten. Zudem müssen Verpackungen kindergesichert und mit Warnhinweisen versehen sein. Werbung für nikotinhaltige E-Zigaretten ist, wie bei Tabakprodukten, weitgehend untersagt.

Jugendschutz ist ebenfalls ein Thema: Der Verkauf von E-Zigaretten und Liquids an unter 18-Jährige ist verboten. Dennoch zeigen [Studien](#), dass gerade in dieser Altersgruppe der Konsum von Einweg-Vapes stark zunimmt, nicht zuletzt wegen der niederschweligen Verfügbarkeit und dem süßen, bonbonartigen Geschmack, zum Beispiel nach Cola, Apfel oder Wassermelone. Produktnamen wie etwa Blueberry Ambrosia, Blue Sour Raspberry oder Kiwi Passion Fruit Guava tragen ebenfalls dazu bei, die Neugier jugendlicher Konsumenten zu wecken und dabei das Produkt gleichzeitig zu verharmlosen.

Ein weiteres Problem ist die fehlende Standardisierung bei Inhaltsstoffen und Geräten. Während legale Produkte gewisse Prüfprozesse durchlaufen, können vor allem Importware und Produkte aus dem Internet gefährliche Beimischungen enthalten. Das reicht vom überdosierten Nikotin bis hin zu illegalen Substanzen wie THC-Öl, das zu schweren Lungenerkrankungen führen kann.

Kein Freifahrtschein für die Gesundheit

E-Zigaretten mögen auf den ersten Blick wie die „bessere Zigarette“ wirken. Vor allem, weil sie keinen Rauch erzeugen und dadurch weniger störend oder sogar gesellschaftlich akzeptabler erscheinen. Doch das bedeutet nicht, dass sie gesund sind. Denn der Schein trügt: Auch wenn der Dampf angenehmer riecht als der klassische Zigarettenrauch, ist er keineswegs frei von Schadstoffen.

Insbesondere Langzeitwirkungen sind laut ARAG Experten noch weitgehend unbekannt. Wer bereits nikotinsüchtig ist, für den kann die E-Zigarette unter Umständen eine Übergangshilfe beim Rauchstopp sein. Für Nichtraucher und vor allem Kinder und Jugendliche jedoch gilt: Finger weg, denn cool ist nicht gleich gesund!

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?

Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: jennifer.kallweit@arag.de www.arag.de

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 20 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

Vorstand Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995