

Wie schädlich sind E-Zigaretten?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir zuerst klären, was überhaupt Schädlichkeit ist.

Nehmen wir als Beispiel Fahrradfahren und Autofahren... was ist schädlicher? Betrachten wir vor allem Risiken wie Sonnenbrand, Muskelkater oder Hautabschürfungen, dann ist Fahrradfahren ganz klar vorne.

Wenn wir aber nun aus der Statistik wissen, dass deutlich mehr Leute in Autos sterben als auf dem Fahrrad, dann wird ein Sonnenbrand als Risiko schnell bedeutungslos.

Und wirklich unübersichtlich ist es, wenn bei den Überlegungen Umweltverschmutzung, gesunde Bewegung oder fossile Brennstoffe eine Rolle spielen.

Mindestens 95% weniger schädlich als Rauchen... oder!?

Diese 95% wurden von „Public Health England“ berechnet und gelten mittlerweile als Tatsache. Die Frage ist jetzt nur: Woraus bestehen diese übrig gebliebenen höchstens 5% Risiko?

In der Berechnung des „PHE“ finden sich nämlich 14 verschiedene Kriterien, die abgeschätzt und gewichtet wurden.

Die 5% Restrisiko des Dampfens ergaben sich hierbei hauptsächlich aus

dem möglichen Abhängigkeitspotential der Dampfe, was für sich genommen aber erst einmal kein echtes Gesundheitsrisiko darstellt.

Deshalb müssen wir uns also vor allem die Frage stellen, welche Risiken tatsächlich relevant sind. Außerdem ist es sinnvoll, die gesundheitlichen Vor- und Nachteile einerseits mit dem Rauchen, andererseits mit dem Nicht-Dampfen zu vergleichen.

Fangen wir mit den Gesundheitlichen Vorteilen des Dampfens im Vergleich zum Rauchen an:

- man kriegt besser Luft
- der Körper ist wieder fitter
- man hat weniger Erkältungen und Schnupfen
- man hat kein erhöhtes Risiko mehr für Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, ect.



Wie sieht es aber mit den gesundheitlichen Nachteilen aus, wenn man das Dampfen mit dem Nicht-Dampfen vergleicht?

- Propylenglykol und Aromastoffe können Allergien auslösen (relevant für Atopiker)
- Irritation der Atemwege (eine relativ harmlose Reizung, die von Dampfern als sog. „Throat-Hit“ erwünscht ist)
- Irritation der Nasenschleimhaut (kann sehr selten zu lokalen Entzündungen oder Nasenbluten führen)
- Herzfrequenz und Blutdruck können sich kurzfristig etwas erhöhen
- vorhandene Tumore wachsen möglicherweise schneller und es kann Chemotherapien beeinträchtigen

Es gibt aber nicht nur gesundheitliche Nachteile beim Dampfen. So komisch es klingen mag, hier sind...

Die gesundheitlichen Vorteile des Dampfens im Vergleich zum Nicht-Dampfen:

- Nikotin bewirkt bessere Konzentration und Aufmerksamkeit
- Schutz vor M. Parkinson, M. Alzheimer und ulzerative Colitis durch Nikotin
- bei einem Rauchstopp verringert Nikotin das Risiko für Übergewicht
- Propylenglykol hat eine mikrobielle Wirkung und kann dadurch möglicherweise die Anzahl von Bakterien und Viren in den Atemwegen verringern

Generell lässt sich das Risiko also nur schwer beziffern, da es sehr individuell betrachtet werden muss.

Für den einen kann Dampfen besser sein als Nicht-Dampfen, für einen anderen ist

es eher weniger gut, zum Beispiel wenn jemand an Krebs erkrankt ist oder ein schweres Herzleiden hat.

Generell gilt aber: Dampfen stellt für einen gesunden Menschen kein ernstes Gesundheitsrisiko dar.

Das Risiko, durch Dampfen eine potenziell tödliche Krankheit zu bekommen, ist gleich Null.

„Die pauschalisierte Aussage E-Zigaretten seien um 95 % weniger schädlich als Tabakzigaretten ist ohne Erläuterung der zugrunde liegenden Annahmen sinnlos, mag aber trotzdem hilfreich sein, um der Bevölkerung, den Medien und Entscheidungsträgern vor Augen zu führen, dass E-Zigaretten nicht nur ein bißchen sondern um Größenordnungen weniger schädlich sind. Wenn möglich sollte man anmerken, dass wir bei den schädlichen Folgen des Rauchens über Lungenkrebs, COPD und Herzinfarkt sprechen, bei der Schädlichkeit des Dampfens hingegen über Atemwegsreizung, Allergien und Abhängigkeit. Letztendlich sollte man klarstellen, dass Menschen an den Folgen des Rauchens sterben können, an den Folgen des Dampfens aber nicht.“

Prof. Dr. Bernhard-Michael Mayer

Dieser Text basiert auf der Veröffentlichung „Wie schädlich sind E-Zigaretten?“ von Dr. Bernd Mayer (unter anderem zu finden auf <http://vapoon.de/infodring>)
Vielen Dank an Dr. Bernd Mayer für seine unermüdliche Arbeit.

Dieses Werk steht unter der Lizenz: CC BY-SA 4.0
Vervielfältigung und Weitergabe ist erwünscht.

© 2017 vapoon.de