

~~rauch~~ frei!

# E-Zigaretten und Tabakerhitzer

## Die wichtigsten Infos



Wenn du zum Thema „Nichtrauchen“ Rat und Hilfe  
benötigst, dann ruf die Hotline an unter:

**0800-8 31 31 31 \***

\* kostenfreie Servicenummer

Weitere Informationen unter [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

Das wissen die allermeisten: Beim Rauchen einer Zigarette wird Tabak verbrannt. Der dabei entstehende Rauch enthält viele Giftstoffe und außerdem Nikotin. Nikotin macht abhängig.

Tabakrauch ist sehr gesundheitsschädlich und Rauchen ein großes Gesundheitsrisiko.

Aber wie sieht es mit E-Zigaretten und Tabakerhitzern aus?

Wie gesundheitsschädlich sind sie?

Wie funktionieren diese Geräte?  
Und sind sie wirklich weniger schädlich als Zigaretten?

Hier findest du die Antworten.



## FUNKTIONIEREN E-ZIGARETTEN ANDERS ALS TABAKERHITZER?

**JA!!!**

Eine **E-Zigarette** besteht aus einem Mundstück, einem elektrischen Vernebler, einem Akku und einer Kartusche (= ein kleines Behältnis).

In der Kartusche befindet sich eine (meist nikotinhaltige) Flüssigkeit, das Liquid. Das Liquid wird erhitzt. Dadurch entsteht Dampf, der dann über ein Mundstück eingeatmet wird. Der Konsum von E-Zigaretten wird daher auch als „Dampfen“ bezeichnet. Durch Aromastoffe im Liquid riecht der Dampf oft süß oder fruchtig.

**Tabakerhitzer** sind Geräte, mit denen Tabak elektronisch auf etwa 350 °C erhitzt wird.

Das dabei entstehende Aerosol (= eine Art Dampf) wird über ein Mundstück inhaliert. Der verwendete Tabak hat die Form von Tabakstiften. Im Tabak ist Nikotin und außerdem sehr viel Glycerin enthalten.

### **Das sind die Unterschiede:**

Eine E-Zigarette enthält **Liquid** (entweder mit oder ohne Nikotin, oft aber mit Aromen etc.) → ein Tabakerhitzer enthält **Tabak**.

Ein Tabakerhitzer **erhitzt** Tabak → eine Zigarette **verbrennt** Tabak.



IST DAS DAMPFEN VON E-ZIGARETTEN WENIGER GESUNDHEITSSCHÄDLICH ALS DAS RAUCHEN VON TABAKZIGARETTEN?

**VERMUTLICH!!**

Im Dampf von E-Zigaretten wurden Schadstoffe entdeckt, auch solche die Krebs erregen können. Studien zeigen, dass es beim Konsum von E-Zigaretten zu Atemwegsreizungen und allergischen Reaktionen kommen kann. Die meisten Liquids enthalten auch Nikotin, das macht körperlich und psychisch abhängig – während einer Schwangerschaft, schadet es dem ungeborenen Kind.

Allgemein gilt: E-Zigaretten sind **vermutlich** weniger gesundheitsschädlich als Tabakzigaretten.

**Warum schreiben wir „vermutlich“?**

Es ist nicht ganz einfach, die Gesundheitsrisiken von E-Zigaretten allgemein zu bewerten. Denn es gibt viele Gerätetypen und Liquids.

Außerdem gibt es noch keine Studien, die untersuchen wie schädlich der Konsum von E-Zigaretten langfristig für die Gesundheit ist.



## Und wie sieht es bei den Tabakerhitzern aus?

Auch zu den Langzeitfolgen des Konsums von Tabakerhitzern gibt es noch keine Studien. Was man aber weiß: Das Aerosol von Tabakerhitzern enthält viele Schadstoffe. Im Vergleich zum Rauchen einer Zigarette sind es deutlich weniger.

**Eine Gesundheitsgefährdung kann aber nicht ausgeschlossen werden.**

Kurzfristig kann es zu erhöhtem Blutdruck und einer verschlechterten Lungenfunktion kommen. Außerdem macht das im Tabak enthaltene Nikotin abhängig.



## FÜR WEN IST DER KONSUM VON E-ZIGARETTEN UND TABAK- ERHITZERN BESONDERS RISKANT?

Jeder der Gesundheitsrisiken vermeiden möchte, sollte auf Rauch- und Dampfprodukte aller Art verzichten.

### **Auf keinen Fall dampfen oder rauchen sollten:**

- Schwangere
- Jugendliche
- Menschen mit Vorerkrankungen,  
zum Beispiel an der Lunge

Als Hilfsmittel zum Rauchstopp werden E-Zigaretten und Tabakerhitzer nicht empfohlen.

### **Was sagt das Gesetz?**

Nach dem Jugendschutzgesetz dürfen Kinder und Jugendliche E-Zigaretten und Tabakerhitzer weder kaufen noch benutzen.



**IST DER DAMPF VON E-ZIGARETTEN  
UND TABAKERHITZERN AUCH  
GEFÄHRLICH FÜR ANDERE – SO  
WIE DAS PASSIVRAUCHEN VON  
TABAKQUALM?**

Beim Konsum von E-Zigaretten und Tabakerhitzern verteilt sich der Dampf im Raum und wird von anderen eingeatmet. Dabei sind gesundheitliche Schäden für andere nicht auszuschließen.





Wenn du Fragen zum Rauchstopp hast  
– oder auch mit dem Dampfen aufhören  
möchtest, sind wir online oder telefonisch  
für dich da:



unter: [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

E-Mail: [rauchfrei-beratung@bzga.de](mailto:rauchfrei-beratung@bzga.de)

Rufnummer: 0800 - 8 31 31 31\*

\*kostenfreie Servicenummer  
(auch aus dem Mobilfunknetz)  
Mo. bis Do. 10 bis 22 Uhr,  
Fr. bis So. 10 bis 18 Uhr

### Impressum:

Herausgeber: Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA), Köln, im Auftrag des  
Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Michaela Goecke  
Gestaltung: em-faktor  
Text: Peter Spahlinger, em-faktor

Auflage: 1.15.11.21

Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Bestell-Nr.: 31603003

Bilder: Titelseite: duster112 – stock.adobe.com; Peter  
Maszlen – stock.adobe.com

S. 2, 4, 8: Die Bildrechte liegen bei der BZgA.

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Faltpapier wird von  
der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum  
Weiterverkauf durch den/die Empfänger/in oder  
Dritte bestimmt.

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung