



E-Zigarette statt Rauchstopp

Die beste Entscheidung für die Gesundheit ist, vollständig mit dem Rauchen aufzuhören. Für erwachsene Raucherinnen und Raucher, die das im Moment noch nicht schaffen, kann die E-Zigarette eine weniger schädliche Alternative zur Tabakzigarette sein.



Wie ist die E-Zigarette einzuordnen?

Gesundheitlich lässt sich die Reihenfolge so zusammenfassen:

1. Am besten: ganz mit dem Rauchen aufhören.
2. Danach: vollständig von Tabakzigaretten auf eine E-Zigarette umsteigen.
3. Weniger günstig: nur die Zahl der Zigaretten reduzieren.
4. Am ungünstigsten: weiterrauchen wie bisher.

Wichtig: Den größten gesundheitlichen Vorteil bringt nicht das parallele Rauchen und Dampfen, sondern der vollständige Wechsel weg von der Tabakzigarette.



Was spricht für die E-Zigarette?

- E-Zigaretten verbrennen keinen Tabak und erzeugen deshalb kein Teer und kein Kohlenmonoxid.[nhs]
- Sie setzen deutlich weniger Schadstoffe frei als Tabakzigaretten.
- Sie können helfen, Nikotinverlangen und Rauchgewohnheiten besser zu überbrücken als manche anderen Hilfen.
- Mit begleitender Rauchstopp-Beratung steigen die Erfolgschancen zusätzlich.



Was spricht gegen die E-Zigarette?

- E-Zigaretten sind nicht harmlos und nicht gesund.
- Die Langzeitfolgen sind noch nicht vollständig geklärt.
- Wer weiter raucht und zusätzlich dampft, senkt sein Risiko meist weniger deutlich als beim kompletten Umstieg.
- Für Nichtraucher, Jugendliche und Kinder sind E-Zigaretten nicht geeignet.



Für wen kann sie eine Option sein?

Eine E-Zigarette kann als Übergangslösung sinnvoll sein für erwachsene Raucherinnen und Raucher,

- die mit dem Rauchen aufhören möchten,
- die mit anderen Methoden bisher keinen Erfolg hatten,
- oder die aktuell keinen abrupten Rauchstopp schaffen, aber weg von der Tabakzigarette möchten.



Praktische Empfehlung

Wer sich für E-Zigaretten entscheidet, sollte Tabakzigaretten vollständig weglassen. Die E-Zigarette ist am ehesten als leichter umsetzbarer Zwischenschritt und als Hilfsmittel zum Ausstieg oder zur Schadensminderung zu verstehen, nicht als gesunde Dauerlösung.



Bei weiteren Fragen zur E-Zigarette, Rauchen, Rauchstopp, zu Nikotinersatzpräparaten oder zu einer begleitenden Entwöhnungsbehandlung lesen Sie unsere weiteren Informationen zum Rauchen und Rauchstopp und sprechen Sie uns bitte in der Praxis an.