



## GESUND & SCHÖN

DAS AKTUELLE THEMA:  
WELTNICHTRAUCHERTAG 2017

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN : UMG  
ExtraTIP SPRECHSTUNDE

# E-Zigaretten: Gefahren noch unklar

Prof. Dr. Tobias Raupach beantwortet Fragen zum Thema **Nichtraucher werden**

Jedes Jahr am 31. Mai begehen die Weltgesundheitsorganisation WHO und ihre Partnerorganisationen den Welt-nichtrauchertag. Dann wird an die mit Tabakkonsum verbundenen gesundheitlichen und anderweitigen Risiken erinnert und für wirksame Konzepte zu deren Bekämpfung geworben. Das Motto des Welt-nichtrauchertags für Deutschland 2017 lautet „Rauchen kostet. Nichtrauchen kostet nichts.“.

Die WHO appelliert an die Länder, die Anstrengungen zur Bekämpfung des Tabakkonsums vorrangig zu behandeln und zu forcieren. Von einer erfolgreichen Bekämpfung der Tabakepidemie würden alle Länder profitieren, insbesondere durch den Schutz ihrer Bürger vor den schädlichen Folgen des Tabakkonsums und auch durch die Verringerung der Belastung der Volkswirtschaften.

Die WHO beschreibt die Auswirkungen des (Nicht-) Rauchens anschaulich: Wer zu einem beliebigen Zeitpunkt in seinem Leben mit dem Rauchen aufhört, hat sowohl unmittelbare als auch langfristige gesundheitliche Vorteile. Innerhalb eines Tages nach Beenden des Rauchens nähern sich die Kohlenmonoxidwerte der betreffenden Personen an die von Nichtrauchern an. Frauen, die vor der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufhören, bringen Kinder mit dem gleichen Geburtsgewicht zur Welt wie Mütter, die nie Raucherinnen waren.

Die Kostenbelastung der Ge-



Prof. Dr. med. Tobias Raupach, Oberarzt an der Klinik für Kardiologie und Pneumologie an der Universitätsmedizin Göttingen.

Foto: Archiv

sellschaft durch Rauchen wird durch einige anschauliche Beispiele aus England verdeutlicht. Die Behandlung von durch Tabakkonsum bedingten Erkrankungen im Vereinigten Königreich hat den National Health Service (NHS) im Zeitraum von 2006 bis 2007 geschätzte 2,7 Milliarden Pfund pro Jahr gekostet. 2009 war Rauchen in England für fünf Prozent aller Krankenhauseinweisungen bei Erwachsenen über 35 Jahren verantwortlich. Erkrankungen von Kindern infolge von Passivrauch führen nach diesen Schätzungen jährlich zu etwa 300.000 Besuchen bei Allgemeinärzten und circa 9.500 Krankenhauseinweisungen.

Die Bemühungen in Deutschland, den Tabakkonsum zu reduzieren, laufen allerdings nur schleppend an. Das kritisiert auch Prof. Dr. Tobias Rau-

pach, Oberarzt an der Klinik für Kardiologie und Pneumologie der Universitätsmedizin Göttingen (UMG). Er hat heute die Fragen der ExtraTIP-Leser zum Thema Nichtrauchen beantwortet.

Einige Fragen drehen sich um die relativ neuen E-Zigaretten, die immer häufiger konsumiert werden. In E-Zigaretten wird eine Flüssigkeit (Liquid genannt) verdampft. Die Liquids gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen, mit und ohne Nikotin. Sie sollen weniger gesundheitsschädlich sein.

Nun zu den Fragen der ExtraTIP-Leser zum Thema Nichtraucher werden...

**Ich bin seit jeher Nichtraucherin und kann meinen Mann nicht verstehen, der seit Jahren erfolglos versucht, sich das Rauchen abzugewöhnen. Wenn man doch schon gesundheitliche Probleme hat und wirklich nicht mehr rauchen möchte – warum lässt man es nicht einfach und hält die Entzugserscheinungen aus?**

Nikotin, das mit dem Tabakrauch über die Lungen eingeatmet wird, ist eine Droge, die sehr stark abhängig machen kann. Allerdings ist die Sucht nicht bei jedem Raucher gleich stark. Nur wenige Menschen schaffen es, den Entzug ganz ohne Unterstützung einfach auszuhalten. Und wenn, dann klappt es meist auch nicht im ersten Versuch. Häufiger führen die Entzugssymptome – Reizbarkeit, Konzentrationschwäche und vor allem das starke Verlangen nach Zigaretten – rasch zum Rückfall.

Möglicherweise besteht bei Ihrem Mann aber auch nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Abhängigkeit. Das kann in einem Gespräch festgestellt werden. Davon hängt dann auch die individuelle Empfehlung zur weiteren Unterstützung ab.

**Haben Sie Tipps, wie ich meinen Sohn (16) davon abhalte, mit dem Rauchen anzufangen? Ein paar Mal „probiert“ hat er wohl schon. Sind E-Zigaretten mit ihren verschiedenen Geschmacksrichtungen eine besondere Gefahr für Jugendliche, eine Art „Einstiegsdroge“?**

Für Eltern kann es sehr belastend sein, wenn ihre Kinder mit dem Rauchen anfangen. Konfrontative Diskussionen führen dabei häufig nicht zum gewünschten Erfolg.

Leider verhält sich die Politik hinsichtlich der schon vor über zehn Jahren gemachten Zusagen zur „Rahmenkonvention zur Tabakkontrolle“ der WHO sehr zögerlich. Ein Werbeverbot für Tabakprodukte, eine empfindliche Erhöhung der Tabaksteuer und die Einführung einfarbiger Zigaretten-schachteln ohne werbewirksame Schriftzüge wären effektive Maßnahmen, um Jugendliche vom Rauchen abzuhalten. Diese Maßnahmen werden in Deutschland nicht umgesetzt, obwohl sie Eltern unterstützen würden, die um die Gesundheit ihrer Kinder besorgt sind.

Einstweilen wünsche ich Ihnen, dass das Selbstwertgefühl Ihres Sohnes nicht davon abhängt, ob seine Freunde ihn



ob seines Rauchverhaltens akzeptieren oder nicht. Vielleicht möchten Sie ihn auch einmal in einem vertrauensvollen Gespräch fragen, was ihn am Rauchen reizt und was ihn dabei unterstützen könnte, der Versuchung zu widerstehen.

Die Vermutung, dass E-Zigaretten „Einstiegsdrogen“ sein könnten, wurde in der Fachpresse wiederholt geäußert. Verlässliche Daten gibt es dazu aber nicht.

**Wie gewöhne ich mir das Rauchen mit E-Zigaretten ab? Soll man gleich auf nikotinfrei „umschalten“? Es besteht ja auch die Möglichkeit, die Dosis nach und nach zu senken.** Bislang liegen keine wissenschaftlichen Studien vor, in denen bewiesen worden wäre, dass E-Zigaretten sich tatsächlich zur Unterstützung eines Rauchstopps eignen. Erste Hinweise gibt es durchaus, aber zur Zeit kann keine ärztliche Empfehlung zur Tabakentwöhnung mit E-Zigaretten gegeben werden. Wir hoffen, durch laufende Studien bald mehr über dieses Thema zu wissen.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, empfehle

ich Ihnen eine professionelle Beratung und – je nach Stärke der körperlichen Abhängigkeit – eine auf Sie persönlich zugeschnittene medikamentöse Unterstützung.

**Sind E-Zigaretten wirklich so viel weniger gesundheitsschädlich als richtige Zigaretten und wie sieht es mit dem Passivrauchen aus bei E-Zigaretten?**

Da E-Zigaretten noch nicht sehr lange auf dem Markt sind, ist noch nicht bekannt, welche Langzeit-Folgen sich nach einem jahrelangen Gebrauch einstellen können. Die chemische Analyse der im Dampf enthaltenen Substanzen legt nahe, dass E-Zigaretten nicht so gesundheitsschädlich sind wie der Rauch verbrannten Tabaks – der ja 4000 Stoffe enthält, von denen 100 giftig und 50 krebserregend sind.

Allerdings wird beim Gebrauch nikotinhaltiger Liquids in E-Zigaretten Dampf produziert, der ebenfalls Nikotin enthält und von „Passivdampfern“ eingeatmet werden kann. In der Fachwelt besteht zur Zeit noch Uneinigkeit darüber, wie groß die damit verbundenen Gefahren sind.

## Zahnfee hält die Kronen fest

Forscher der Uni Kassel entwickeln Klebverbindungen, die dafür sorgen, dass künstliche Zähne im Mund von Patienten länger halten. Entsprechend seltener müssten Patienten in Zukunft ihre sogenannten Kronen austauschen lassen. Ziel der Forscher ist es, gemeinsam mit Experten aus der Praxis einen standardisierten Prozess für diese Klebverfahren zu entwickeln.

Wenn ein Zahn gezogen werden muss oder ausfällt, gibt es Ersatz: Zunächst wird ein Implantat in den Kieferknochen eingesetzt, dann wird der eigentliche Zahnersatz – umgangssprachlich auch Krone genannt – draufgeklebt. Wie lange dieser Zahnersatz, der den eigentlichen Zahn nachformt, dann tatsächlich im Mund hält, hängt maßgeblich von der Klebverbindung ab, die das Titanimplantat und den Zahnersatz zusammenhält.

Die Kasseler Ingenieure um Prof. Dr.-Ing. Stefan Böhm (Leiter des Fachgebiets Trennende und Fügende Fertigungsverfahren) suchen im

Projekt „Zahnfee“ nach dem Verfahren zur Herstellung der optimalen Klebverbindung. Dazu werden die Oberflächen mit Hilfe von Strahlverfahren und chemischen Mitteln behandelt. Durch diese beiden Schritte verändern die Forscher die Topographie und chemischen Eigenschaften der Oberfläche, die für eine lange Haltbarkeit der Klebverbindung notwendig sind.

Böhm erklärt: „Das ist wie bei dem Handtuch an der Badezimmerwand – ist die Klebung nicht belastungsgerecht aus-

gelegt, löst sich der Haken an der Wand von den Fliesen und fällt wieder auf den Boden. Wir versuchen, durch die Bearbeitung und Vorbereitung der Oberfläche, dieses zu vermeiden.“

Die Kasseler Forscher arbeiten in diesem Forschungsvorhaben eng mit dem Naturwissenschaftlichen- und dem Medizinischen Institut der Uni Tübingen zusammen. Außerdem kooperieren die Forscher mit Dentallaboren und dem Verband deutscher Zahntechniker-Innungen



„Wir sind keine Dentaltechniker oder Zahnärzte, aber wir können mit unserer Forschung die Dentaltechnik unterstützen. Unsere Expertise beruht auf der Entwicklung von neuen Klebtechniken, so dass die verwendeten Materialien bestmöglich zusammenhalten. Bei unserer Forschung ist uns eine enge Abstimmung mit den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus dem Bereich der Medizin und den Expertinnen und Experten aus der Praxis sehr wichtig. Denn natürlich müssen wir sicherstellen, dass die Klebverbindungen, die wir entwickeln, mit der Mundflora harmonieren und auch dann halten, wenn die Patienten Eis essen oder sehr heißen Kaffee trinken“, erklärt der Fachbereichsleiter.

Das Projekt „Zahnfee“ ist im September 2016 gestartet und läuft noch bis September 2018. Fördermittelgeber für das Projekt ist das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie über die Arbeitsgemeinschaft industrieller Fördervereinigungen „Otto von Guericke“ e.V. (AiF).

## Aktionstag an der UMG

Mittwoch, der 31. Mai, ist Welt-nichtrauchertag. In diesem Jahr haben die Deutsche Krebshilfe und das Aktionsbündnis Nichtrauchen e.V. für Deutschland das Motto „Rauchen kostet. Nichtrauchen kostet nichts!“ gewählt. Die Universitätsmedizin Göttingen (UMG) beteiligt sich mit einem Aktionstag zum Schutz der Nichtraucherinnen und Nichtraucher. In der Westhalle des Universitätsklinikums in der Robert-Koch-Straße 40 informieren von 11 bis 14 Uhr die AG „Nichtraucherschutz“, die Stabsstelle Betriebsärztlicher Dienst, die Beauftragte für Betriebliche Suchtprävention und Suchthilfe, der Personalrat und die Raucherentwöhnungsambulanz des Herzzentrums der UMG an Informationsständen.

Angebote am Aktionstag:

- An einem „Ersparnisrechner“ können Raucherinnen und Raucher ihren aktuellen Zigarettenkonsum auf Euro und Cent umrechnen und ermitteln, für was ihre erzielten „Einsparungen“ eingesetzt werden könnten.
- Die Raucherentwöhnungsambulanz stellt ein CO-Messgerät bereit. Mit einem solchen Atemtestgerät lassen sich Änderungen im Rauchverhalten deutlich nachweisen.
- Die Stabsstelle Betriebsärztlicher Dienst bietet für eine Überprüfung des Lungenvolumens einen Spirometer an (Gerät zur Messung des ein- und ausgeatmeten Luftvolumens).
- Grüne Äpfel laden ein zu einer „gesunden“ Pause.



0527\_EXC\_HP\_12\_01\_N

schwarzcyan gelb magenta

