

Vapen

E-Zigaretten

Besser Dampfen als Rauchen?

Was Vapen so gefährlich macht



Vapen ist besonders bei jungen Menschen beliebt. Auch Ältere inhalieren den Dampf – der vermeintlich gesünder ist als Tabakrauch. Ein gefährlicher Trugschluss.

Von [Alexandra von Knobloch](#) • Wissenschaftliche Prüfung: [Dr. Dennis Ballwieser](#) (Arzt) • Aktualisiert am 29.10.2025

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/rauchstopp/vapen-was-e-zigaretten-dampfen-so-gefaehrlich-fuer-gesundheit-macht-1248139.html>

Pharmazeutisch und medizinisch geprüft | für Schüler mittels KI gekürzt

Worum geht's?

Vapen heißt: Man benutzt eine **E-Zigarette** (Einweg oder wiederaufladbar) und atmet den entstehenden **Dampf/Aerosol** ein. Viele glauben, das sei „gesünder“ als Rauchen. Der Artikel warnt: **Das ist ein gefährlicher Trugschluss**, denn Vapes sind **nicht harmlos** und machen oft **schnell abhängig**, weil sie meistens **Nikotin** enthalten.

1) Warum werden Einweg-Vapes in manchen Ländern verboten?

Belgien und Frankreich erlauben den Verkauf von Einweg-E-Zigaretten nicht mehr. England will nachziehen. Begründung: Diese Produkte verführen besonders Kinder und Jugendliche und können nikotinabhängig machen.

Auch in Deutschland wird darüber gesprochen:

Der Bundesrat sprach sich im November 2024 für ein Verbot von Einweg-Vapes aus. Aber: Das Gesetz muss noch im Bundestag beraten und beschlossen werden – das kann dauern.

Zitat: Prof. Dr. Sabina Ulbricht (Präventionsforscherin, Universität Greifswald; Vorsitzende Aktionsbündnis Nichtraucher/ABNR) warnt:

„Die beschämende Geschichte der zögerlichen Eindämmung des Rauchens könnte sich bei den Vapes wiederholen.“ Sie erinnert daran, dass schon in den 1950er-Jahren klar war, dass Rauchen das Lungenkrebsrisiko stark erhöht – trotzdem kamen Schutzmaßnahmen sehr spät. Ulbricht sagt dazu: „In Sachen Vorbeugung sind wir ein Entwicklungsland.“

2) Wie verbreitet ist Vapen – besonders bei Jugendlichen?

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) (Oktober 2025) gibt es weltweit über 100 Millionen Menschen, die vapen. In Europa sind es besonders viele Jüngere.

Die WHO sagt: Europäische Jugendliche nutzen E-Zigaretten dreimal häufiger als Erwachsene. Die WHO-Expertin Kristina Mauer Stender (Regionale Beraterin für Tabakkontrolle) warnt, Marketing mache eine neue Generation abhängig:

„Die Zahlen zeigen, dass Maßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor neuen Nikotin- und Tabakprodukten in allen Ländern oberste Priorität haben müssen.“

In Deutschland zeigen Daten (Institut für Therapie und Gesundheitsforschung, Kiel; Leitung: Prof. Dr. Reiner Hanewinkel):

- Jede/r Vierte (Klasse 5 bis 10) hat Vapen schon ausprobiert.
- 7 % dampfen mindestens einmal im Monat.
Hanewinkel nennt das

„sehr besorgniserregend“,
weil Vapes im Verdacht stehen, **ähnlich schnell abhängig** zu machen wie
Zigaretten.

3) Warum wirken Vapes auf viele „harmlos“?

Dr. Stephanie Klosterhalfen (Institut für Allgemeinmedizin, Universität Düsseldorf) beschreibt, dass viele Jugendliche beim Vapen gar nicht das Gefühl haben zu rauchen. Vapes werden oft genutzt „wie Süßigkeiten“: süße Aromen, bunte Designs.

Außerdem: Vapen verursacht oft weniger Husten, und die Lunge brennt nicht so stark. Das kann dazu führen, dass man die Gefahr unterschätzt.

4) Sind Vapes eine „Einstiegsdroge“?

Viele Fachleute nennen E-Zigaretten inzwischen eine „Einstiegsdroge“. Der Grund: Wer vaped, hat später **häufiger** auch Kontakt zu **Tabakzigaretten**.

Der Artikel nennt eine Auswertung von **384 Übersichtsartikeln** (Yorker Forschungsteam). Ergebnis: Vapen hängt unter anderem zusammen mit:

- späterem Rauchen,
- Marihuana- und Alkoholkonsum,
- Asthma,
- Verletzungen,
- psychischen Gesundheitsfolgen.

5) Was ist über Gesundheitsgefahren bekannt – und was noch nicht?

Der Artikel betont: **Nicht alles ist schon vollständig erforscht**, weil E-Zigaretten erst seit ca. **15 Jahren** verbreitet sind. Trotzdem gilt:

„Zweifelsfrei steht fest: Vapen schadet der Gesundheit.“ (Hanewinkel)

Mögliche Folgen (Stand im Artikel)

Eine große Analyse von **2024** nennt sechs Krankheitsbereiche, die mit Vapen zusammenhängen. Vapen scheint – ähnlich wie Rauchen – das Risiko zu erhöhen für:

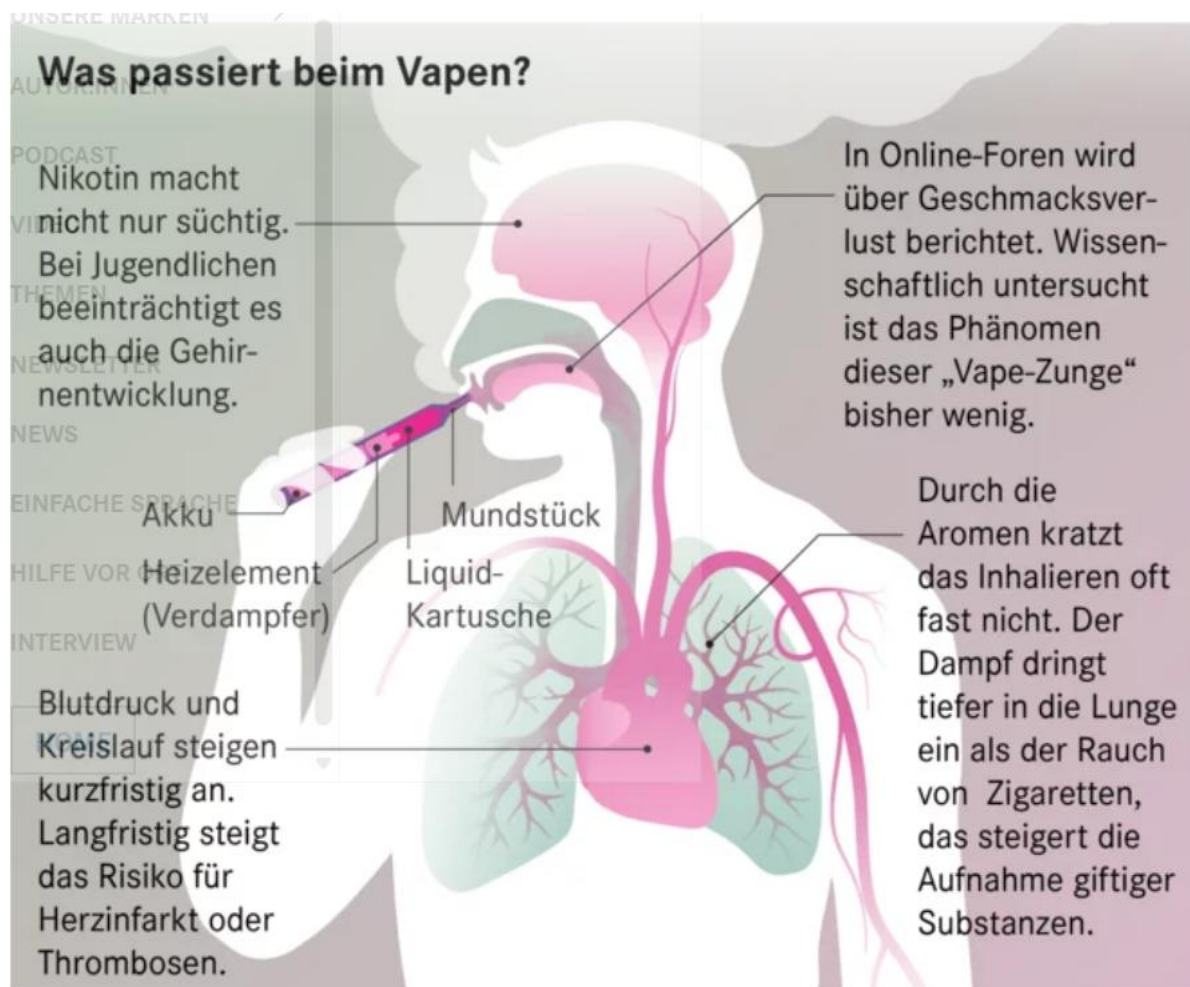
- **Herzleiden**
- **Schlaganfall**
- **metabolisches Syndrom** (Stoffwechselprobleme)

Bei manchen Problemen (z. B. COPD, Asthma, Mundraum-Erkrankungen) wird das Risiko beim Vapen teils **geringer** eingeschätzt als bei Zigaretten – aber: **ungefährlich ist es trotzdem nicht.**

Eine Studie (März 2025) liefert Hinweise, dass E-Zigaretten **Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)** möglicherweise **weniger stark** fördern als Tabakzigaretten. Gleichzeitig wird betont: Nicht nur Tabakgifte, auch **Nikotin und andere Stoffe** aus Vapes können schaden. „Kein Tabak“ heißt nicht „kein Problem“

Der Dampf enthält zwar nach heutigem Wissen oft **weniger Schadstoffe** als Zigarettenrauch. Aber:

- Viele der rund **16.000 Geschmacksrichtungen** sind **nicht ausreichend untersucht.**
- Beim **Erhitzen** und **Mischen** können neue Schadstoffe entstehen.



© W&B/Dr. Ulrike Möhle

6) Ist Passiv-Vapen schädlich?

Der Artikel sagt: **Alles deutet darauf hin**, dass **Passiv-Vapen schädlich** ist – auch wenn man noch nicht genau weiß, wie stark. Das **Deutsche Krebsforschungszentrum** empfiehlt, besonders **Kinder, Schwangere, Ältere** und Menschen mit **chronischen Atemwegsproblemen** zu schützen und in ihrer Nähe **nicht zu dampfen**.

7) Preis und Sucht: Warum ist das für Jugendliche besonders riskant?

Einweg-Vapes sind günstig: Für **6–10 Euro** bekommt man etwa **600 Züge**.

Zitat: Prof. Dr. Sabina Ulbricht ordnet ein:

„Das reicht Jugendlichen locker für ein ganzes Wochenende.“

Zum Thema Sucht: Nikotin hat ein **sehr hohes Abhängigkeitspotenzial**. Es gibt nikotinfreie Produkte, aber auch welche mit bis zu **20 mg/ml** (gesetzliche Maximalmenge). Vapes können Nikotin **sehr effektiv** abgeben – deshalb können sie **ähnlich suchterzeugend** sein wie Zigaretten. Zusätzlich stehen manche Stoffe in Liquids im Verdacht, die **Nikotinaufnahme zu verstärken**.

8) Helfen Vapes beim Aufhören mit Rauchen?

Manche Erwachsene versuchen, mit E-Zigaretten vom Rauchen wegzukommen. Studien deuten an, dass das manchen besser gelingt als z. B. mit Pflastern. Aber es gibt Probleme:

Zitat: Prof. Dr. Reiner Hanewinkel warnt, viele fallen zurück oder bleiben beim „Dual Use“:

„Kurze Zeit nach diesem Versuch rauchen viele wieder. Besorgniserregend ist zudem der hohe Anteil der Menschen, die im Dual Use hängen bleiben.“

„Dual Use“ heißt: **mal dampfen, mal rauchen**. Laut „Deutscher Befragung zum Rauchverhalten“ betrifft das in Deutschland rund **80 %** der E-Zigaretten-Nutzenden.

Zitat: Dr. Stephanie Klosterhalfen warnt:

„Es steht zu befürchten, dass diese Menschen ihrer Gesundheit gleich auf zweifache Weise schaden.“

Außerdem bleibt bei vielen die **Nikotinabhängigkeit** bestehen. Prof. Ulbricht betont, dass es **bewährte Hilfen** zur Nikotinentwöhnung gibt und die Debatte über E-Zigaretten davon ablenken könne.

9) Interview: „Überflüssiger Schrott“ – Tipps für Eltern

Im Artikel gibt Dr. **Katrin Schaller** (Deutsches Krebsforschungszentrum) Eltern Hinweise. Warum ist Vapen so ein Hype?

Schaller erklärt: Neue Vapes haben extrem viele Geschmacksrichtungen, teils auffällige Designs (z. B. Comichilder), sind billig – dazu kommen **Vorbilder in Social Media** und **Gruppendruck**. Wie kommen Kinder an Vapes?

Sie dürfen nur an Erwachsene verkauft werden. Schaller vermutet: oft über **ältere Geschwister/Freunde**, manchmal auch **Eltern**. Außerdem gebe es Hinweise auf **nicht zugelassene** (in der EU illegale) Produkte, die trotzdem verkauft werden.

Was rät sie Eltern?

Zitat:

„Man muss mit seinen Kindern reden, allerdings ohne ein Drama daraus zu machen.“

Sie empfiehlt, an Themen anzuknüpfen, die Jugendlichen wichtig sind – z. B. **Freiheit und Unabhängigkeit**: Wer süchtig ist, verliert Entscheidungsfreiheit.

Umwelt-Argument

Schaller sagt, Einweg-Vapes seien auch ökologisch ein Problem:

Zitat/Begriff im Artikel: „vollkommen überflüssiger Elektroschrott“ – wegen Batterien, Plastik, Rohstoffen und schlechter Recyclingquote.

Wenn die Sucht schon da ist

Schaller rät zu **kostenlosen Suchtberatungsstellen**, und Eltern sollten das Thema auch in der **Schule** ansprechen.

10) Kurze Hilfe-Infos zum Aufhören (aus dem Artikel)

- **rauchfrei-info.de** (BZgA) + Telefon- und Beratungsangebote, auch Gruppen.
- **Nikotinersatz** aus der Apotheke (Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten, Spray usw.).
- Ärztliche Medikamente sind möglich (z. B. **Vareniclin, Bupropion, Cytisin**), aber mit möglicher Nebenwirkung → ärztliche Kontrolle wichtig.
- Kosten werden oft nicht von Krankenkassen übernommen; langfristig spart man Geld ohne Vapes/Zigaretten.

Hanewinkel macht Mut:

„Manche benötigen wenige Versuche, andere zehn, elf. Doch aus jedem lernt man und irgendwann klappt es.“

Wichtigste Botschaft in einem Satz

Vapes wirken oft harmlos (süß, bunt, weniger Husten), können aber **Nikotinabhängigkeit** auslösen und **der Gesundheit schaden** – und bei Jugendlichen steigt das Risiko, später auch **Zigaretten** zu rauchen.

Wenn du willst, kann ich daraus auch eine **noch kürzere Version (z. B. 1 Seite)** oder eine **Schul-Infokarte mit Stichpunkten** machen.

Quelle: [Vapen: Was E-Zigaretten so gefährlich für die Gesundheit macht | Apotheken Umschau](#)