

Sucht ohne Reue?

Gesundheit Eine wachsende Zahl von Rauchern steigt auf die weniger schädlichen Elektrozigaretten um. Suchtforscher sagen schon das Ende des Tabakkonsums voraus.

In der Kölner Südstadt gibt es das noch: einen verqualmten Stammtisch wie anno Tobak. Hier treffen sich Monika und Uli, Renate, Klas und Alex – fünf Rheinländer mittleren Alters, und alle von jung auf der Zigarette verfallen. Zusammen haben sie 157 Jahre harten Rauchens hinter sich.

Auch heute ziehen überm Tisch dichte Schwaden auf. Aber es sind Wohlgerüche, die in die Nase steigen: ein Hauch von Karamellbonbons und Sesam, vermischt mit Fruchtbowle und etwas Mango. Wer die Augen schließt, denkt an Kindergeburtstag.

Die Leute in der Kneipenrunde saugen vergnügt an funkelnden Metallröhrchen. Statt giftigen Rauchs inhalieren sie duftende Dämpfe, meist versetzt mit Nikotin. Der Schaden ist weit geringer als beim Zigarettenkonsum.

Denn das Nikotin kann zwar süchtig machen, aber ansonsten ist es vergleichsweise harmlos. In der Zigarette dagegen verkohlt Tabak; der Rauch enthält Teer, Arsen und Tausende anderer Substanzen, davon Dutzende krebserzeugend.

Dem Kölner Stammtisch muss man das nicht erzählen. Monika und Uli Lux rauchten, bis die Bronchien rasselten und die Wohnung nach kalter Asche stank. „Unsere Töchter fanden das furchtbar“, sagt Mutter Lux. Vor zwei Jahren schenkten die Mädchen ihren Eltern eine Erstaussstattung fürs Dampfen. Der Umstieg gelang praktisch über Nacht. Heute riecht die Wohnung schlimmstenfalls nach Obstsalat.

Dampfgenossin Beate Reichold berichtet, dass sie früher 30 Zigaretten am Tag wegpaffte. Aufhören? Unvorstellbar. Als

sie es mal mit dem Dampfen versuchte, lagerte eine ganze Stange als Notvorrat zu Hause. Das ist jetzt zweieinhalb Jahre her. „Ein paar Schachteln habe ich heute noch“, sagt Reichold und bläst ein Wölkchen aus. „Ich brauche das nicht mehr.“

Dem Tabaklaster sind alle in der Runde weitgehend entkommen; jetzt nennen sie sich Dampfer. Nicht jeder schafft es auf Anhieb, aber viele Bekannte erlebten Ähnliches – in Internetforen wie dampfertreff.de tauschen die Geretteten ihre Geschichten aus.

Die Geräte fürs kleinere Übel sind simple Röhren mit Mundstück. In einer Kammer mit Heizspirale verdampft eine Flüssigkeit; die Energie liefert ein Akku (siehe Grafik). Klas Weiers hat einen Musterkoffer mit seinem Arsenal dabei: Puristisch schlanke Stäbchen liegen neben ziselierten

Kolben, dazwischen schwere Tischapparate für den heimischen Gebrauch.

Noch größer ist der Artenreichtum bei den Flüssigkeiten, genannt Liquids, mit denen die Geräte betankt werden. Den Dampfern steht das ganze Hexenwerk der zugelassenen Lebensmittelaromen offen: von Mango und Birne bis Brotkruste und Käsekuchen. Der Handel bietet aber auch schon gehobene Odeurs, die sich „Zen Garden“ oder „Summer Clouds“ nennen.

Die meisten Dampfer besorgen sich ihre Liquids als fertige Mixturen in kleinen Fläschchen. Bei den gebräuchlichen Aromen ist dabei der Nikotingehalt in Stufen – null bist stark – wählbar. Den Dampf steuert der Grundstoff Propylenglykol bei, eine süßliche Flüssigkeit, die auch zum Einnebeln von Bühnen dient. Modelleisenbahner lassen die Substanz aus ihren Lokomotiven puffen.

Die Zutaten für die Liquids gibt es auch einzeln im Internet zu kaufen. Weiers rührt sich gern mal selbst was an, etwa eine Kreation aus Zimt, Vanille, Pflaume und Rum – je nach Bedarf träufelt er dann noch etwas Nikotin hinein. Wagemutige können es auch mal mit Thunfisch, Speck oder Brathähnchen probieren.

In der Welt der Dampfer wird es so schnell nicht langweilig. Zudem wirft ihr Vergnügen, mag es auch harmlos erscheinen, große Fragen auf. Für manche Menschen sind die Pioniere eine Provokation: Sucht

zur E-Zigarette, „kann der Gebrauch nicht empfohlen werden“. Gesund sei nur „der Verzicht auf jegliche Form der Zigarette“.

Besonders entschieden warnt Martina Pötschke-Langer vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) vor dem Dampfen. Die Medizinerin aus Heidelberg gilt als maßgebliche Stimme im Chor der Kritiker. Pötschke-Langer spricht von einem „unkontrollierten Großversuch am Verbraucher“. Sie befürchtet Langzeitfolgen wegen des Dauerkonsums vernebelter Chemikalien. Schon jetzt würden sich vielfach bedenkliche Symptome zeigen, Mundtrockenheit zum Beispiel oder gereizte Atemwege.

Aber sollten Raucher, denen Teerlunge und Krebs drohen, sich ernsthaft um ein gelegentliches Husteln bekümmern? Wer dampft, weiß in der Regel, dass er nicht die reine Luft eines Kurbades einsaugt. „Da muss man abwägen“, sagt der Frankfurter Suchtforscher Heino Stöver, „aber das findet in Deutschland nicht statt. Hier ist man fixiert auf den totalen Ausstieg, auf die Abstinenz.“

Stöver dagegen plädiert fürs Dampfen als pragmatische Zwischenlösung: „Was sollen wir denn sonst tun mit den harten Rauchern?“

Dampfmaschine für die Westentasche

Die Bestandteile einer E-Zigarette

Schalter

ohne Reue – darf das sein?

Unter Fachleuten ist das Dampfen umstritten. Suchtforscher hoffen, die Geräte könnten das Ende der fatalen Tabakzigarette einläuten. Kritiker befürchten hingegen, die Dampfer würden das Rauchen wieder salonfähig machen und die Jugend verderben. Es gelte folglich, sie mit strengen Regeln in Schach zu halten.

Auch ist oft von noch unbekannten Gesundheitsrisiken durchs Inhalieren zu hören. In Labortests zeigten sich Schadstoffe im Dampf, darunter Formaldehyd. Die Werte rangieren normalerweise weit unter denen der Tabakzigarette, aber jeder Alarm beunruhigt das Publikum. Muss man sich Sorgen machen?

Den Ton gibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung vor: Wegen der Restrisiken, so steht es in einer Information

Lithium-Ionen-Akkus

Treiben den Verdampfer an. Können mit einem Adapterkabel an der Steckdose aufgeladen werden.

Heizspule

Mundstück

Während der Raucher daran saugt, betätigt er den Schalter, der die Heizspule erhitzt.

Tank

Enthält das sogenannte Liquid: eine flüssige Mischung aus Propylenglykol und Glycerin, versetzt mit Lebensmittelaromen und wahlweise Nikotin.

Verdampfer

Lässt das Liquid vernebeln, sodass der Raucher einen warmen Dampfstrom durch das Mundstück einatmet.

ten die Sucht zu leicht machen, wollen sie den Entzug nicht mehr.“ Aus der Sicht der Eiferer muss der Süchtige leiden, um sich zu läutern – auch wenn die meisten dann lieber bei ihrem Laster bleiben.

Akzeptierte Hilfsmittel wie das Nikotin-pflaster sind jedoch für die meisten Raucher ohne Reiz; da fehlt ihnen der Kick. Obendrein hängen sie oft gar nicht am Nikotin, sondern an den Gewohnheiten. Beim Dampfen müssen sie immerhin die geliebten Rituale nicht aufgeben. Sie können weiterhin ein Röhrchen in der Hand drehen, daran ziehen, den Rachen mit Qualm füllen und gelegentlich einen Krinkel ausblasen, um ihm nachzusinnen. Und es schmeckt auch noch ganz ordentlich.

Für Pötschke-Langer vom DKFZ jedoch ist gerade der Genuss kein Gewinn, sondern ein Problem. „Diese süßen Aromen heizen den Konsum an, und sie sind attraktiv für Kinder und Jugendliche“, sagt sie. „Das ist eine Katastrophe. Die Aromen sollten verboten werden.“

Die Botschaft ist klar: Am Ende haben die Süchtigen gar noch Spaß an ihrem Laster – und ziehen Unschuldige mit ins Verderben. Es scheint, als sei die Sucht das wahre Übel und nicht das Gesundheitsdesaster, das der Tabakrauch anrichtet. Aber

Viele schaffen den Entzug nun mal nicht, und mit jedem gescheiterten Versuch werden sie schwächer.“

Der Suchtmediziner Anil Batra von der Uni-Klinik Tübingen pflichtet ihm bei: „Für Raucher, die nicht aufhören können oder wollen, ist das Dampfen sicherlich eine weniger schädliche Alternative.“

Und die Zielgruppe ist riesig. Rund 15 Millionen Deutsche hängen immer noch am Tabak; jeden Tag sterben im Schnitt 300 von ihnen einen verfrühten Tod. Soll man wirklich warten, bis Langzeitstudien irgendwann beim Dampfen alle Risiken ausschließen?

Die Dampfer haben ungewollt einen drogenpolitischen Kulturkampf entfesselt. Zu den schärfsten Kritikern ihrer Genüsse zählen Tabakgegner, die sich jahrelang aufgerieben haben, bis die Ächtung des Rauchens durchgesetzt war. Und nun kehrt das alte Laster in anderer Gestalt wieder zurück. Darauf war niemand gefasst, das bringt alle Fronten durcheinander.

wen stört im Ernst eine Sucht, der man vergleichsweise schadlos nachgehen kann?

Für die kampflustige Dampferszene, die im Netz ihre Interessen vertritt, steht die Antwort fest. Ihren Aktivisten ist die Maßregelei der Mahner zuwider, sie fordern „freies Dampfen“. Politisch verstehen sie sich als eine Art Piratenpartei der Genusskultur. Sie kommen aus einer Selbsthilfebewegung, die stark im Internet wurzelt. Dort versorgen sich die Dampfer mit Gerätschaften und Liquids, dort helfen sie einander über die Hürden der Technik, vor denen Anfänger oft verzagen. Ohne das Internet gäbe es das Dampfen nicht.

Die erste E-Zigarette brachte 2004 der chinesische Pharmazeut Hon Lik auf den Markt. Der Mann, selbst ein starker Raucher, hatte das Gerät entwickelt, nachdem sein Vater an Lungenkrebs gestorben war. Noch heute kommen die Geräte großteils aus China. Überall aber sitzen Bastler, die beliebte Serienmodelle mit selbst entwickelten Dampfmodulen und Umbauten aller Art pimpen. Viele dieser Neuerungen finden sich wenig später in der Serienfertigung wieder – die optimale Dampfe ist praktisch ein Gemeinschaftsprojekt.

Das ganze Ökosystem des Dampfens beruht auf Vernetzung. Im Internet bekommt man den neuesten Geheimtipp vom Polen zugesteckt, der edle Gehäuseteile aus Holz drehselt. Dort stößt man auch auf Tüftler wie Thomas Brückmann, der mit gediegenen Dampfergeräten aus eigener Hand zu Ruhm gekommen ist.

Brückmann, im Hauptberuf Inhaber einer kleinen Autowerkstatt, hat Kunden, die sich eigens zu ihm ins hessische Biblis aufmachen, um den Meister zu besuchen. Er kann es sich leisten, Kleinserien in limitierter Auflage zum Stückpreis von 230 Euro zu verkaufen.

Die ersten Teile für den Eigenbedarf entstanden auf einer alten Drehmaschine, die Brückmann bei E-Bay ersteigert hatte – „Baujahr 1922“, sagt er, „mit Lederriemenantrieb“. Bald aber ging im Netz die Sage von der Güte seiner Produkte, und Brückmann kam mit dem Drehen nicht mehr nach. Im Nachbarort fand er einen kleinen Familienbetrieb für Zerspanungstechnik, der ihm nun seine Modelle fertigt.

Der „Verband des eZigarettenhandels“ schätzt, dass bereits zweieinhalb Millionen Deutsche wenigstens gelegentlich dampfen. Dafür geht es noch gemütlich kleinteilig zu in der Szene. Im Onlinehandel wimmelt es neben dem Marktführer Red Kiwi von Läden, die Mister Steam oder Mellis Dampfkesselchen heißen.

Die E-Zigarette ist aber längst auf dem Weg zum Massenphänomen. Marktforscher von Wells Fargo sagen rapides Wachstum voraus: Schon in zehn Jahren werde weltweit wohl mehr gedampft als geraucht.



Messe für E-Zigaretten in Bordeaux: In zehn Jahren mehr Dampfer als Raucher?

Bis dahin sind einige Fragen zu klären: Kann das Dampfen in Gaststätten gestattet werden? In Zügen? Gar in Flugzeugen? Alles noch offen – aber sich zu parfümieren ist ja auch nicht verboten. In Hotelzimmern gebe es selten Probleme, berichten reisende Dampfer. Aber vereinzelt schlage dennoch der Rauchmelder an. Welch ein Kulturwandel da bevorsteht, ist noch gar nicht zu ermesen.

Wo die Reise hingehen könnte, ist in New York zu sehen. Dort eröffnete, im Szene-Stadtteil SoHo, das Henley Vaparium, eine schicke Mischung aus Shop, Liquid-Bar und Lounge – gedacht als Kultstätte gepflegten Dampfgnusses. Der Laden erinnert an Starbucks, nur eben für Schmaucher. In den USA könnte es bald bis zu 10 000 solcher „Vape Shops“ geben, glaubt Bonnie Herzog, Analystin bei Wells Fargo.

Auch die Tabakkonzerne beeilen sich inzwischen, dabei zu sein. Philipp Morris, Altria, British American Tobacco – alle haben sie bereits ihre eigenen E-Zigaretten im Rennen, zumindest auf Teilmärkten. Ihre Geräte erkennt man gleich, sie sehen aus wie Klone der Tabakzigaretten. Sie lassen sich weder öffnen noch nachfüllen – und wenn, dann nur mit den Patronen des Herstellers. Die Konzerne wollen die Kontrolle über Konsumenten und Gewinnspannen behalten. Es ist das bewährte Geschäftsmodell, nur übersetzt ins Elektrische.

Allerdings ist das Spiel noch nicht gelaufen. Die Zigarettenklone sind vor allem für Anfänger interessant. Nach einer Weile aber wandern viele Leute ab: zu den größeren Geräten mit Tanksystem, die geschmacklich einfach mehr

Wumms haben. Vor allem lassen sie sich aufschrauben, modifizieren und beliebig befüllen. Der Fortgeschrittene will nun mal die Liquids seiner Wahl dampfen – so wie er auf seinem Smartphone auch beliebige Apps laufen lässt.

Entscheidend wird sein, wer ein Dampfsystem durchsetzen kann, das Wohlgeschmack mit Vielfalt und einfacher Handhabung verbindet – ähnlich wie Nespresso das mit der Kaffeekultur geschafft hat.

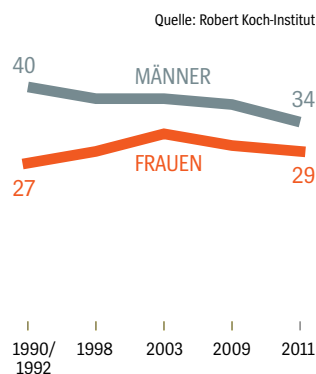
Die Tabakkonzerne werden es da schwer haben, prophezeit Herzog. „Zur Dampferkultur gehört die Verachtung von Big Tobacco“, sagt sie. „Diese Leute wollen mit dem Rauchen nichts mehr zu tun haben.“

In den USA gibt es bereits große Treffen, genannt Vapefest, auf denen der blühende Eigensinn der Subkultur sich selbst feiert. Dort kann man Bastler beim Schaulaufen mit ihren krassesten Kreationen erleben – darunter Dampfergeräte im Stil handgeschnittener Zepter, blinkende Röhren mit Leuchtdioden und gerillte Edelstahlkolben, die aussehen, als hätten sich Nasenhaarschneider mit klinonischen Dildos gepaart.

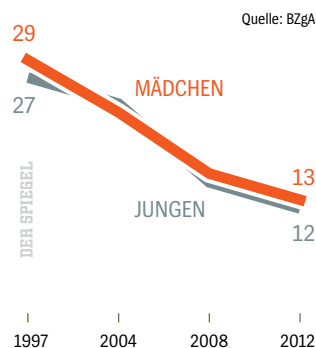
Die Tüftlerfreude steckt in der Natur des Dampfens. Schon allein die schlichte Machart der Geräte verlockt zum Aufschrauben und Herumprobieren. Echte Dampfer wickeln zum Beispiel den Heizdraht selber um den Docht, aus dem die Flüssigkeit verdampft. So hoffen sie, den Geschmack zu verbessern.

Auch auf dem Kölner Stammtisch geht es bald um die Vorzüge der einfachen oder doppelten Wicklung, des geflochtenen oder gezwirbelten Drahtes. Stets gibt es etwas

Verbreitung des Rauchens bei den 25- bis 69-Jährigen ... in Prozent



... bei den 12- bis 17-Jährigen in Prozent





Mitglieder eines Kölner Dampferstammtischs: Gerüche wie bei einem Kindergeburtstag

zu optimieren am Vergnügen. Auch der Nikotinkick – sanft anschleichend bis ruckartig – lässt sich so anpassen.

Für die Dampfkritikerin Pötschke-Langer ist das unübersichtliche Gebastel ein Gräuel. Vor allem die schwankende Nikotindosis im Dampf macht ihr Sorgen: „Es könnte zu Vergiftungen kommen.“

In der Tat enthält ein typisches Fläschchen mit Liquid um die 180 Milligramm Nikotin. Gewöhnlich reicht die Menge für ein paar Tage, aber man weiß ja nie. Die tödliche Dosis für Erwachsene liegt angeblich bei 50 Milligramm. Spielen die Dampfer also mit ihrem Leben?

Die tödliche Dosis wird seit Menschengedenken überall zitiert. Haltbare Belege dafür sind freilich nicht zu finden. Erst vergangenes Jahr gelang es dem Grazer Toxikologen Bernd Mayer, zur Quelle vorzudringen: Die Schreckenszahl geht zurück auf eine Vermutung, die ein deutscher Pharmakologe vor mehr als hundert Jahren beiläufig niederschrieb – und dieser bezog sich wiederum auf dubiose Selbstversuche aus einem Lehrbuch von anno 1856.

Seit gut anderthalb Jahrhunderten also werden die 50 Milligramm ungeprüft weitergesagt. Und das, obwohl immer wieder Menschen weit größere Mengen an Nikotin verschluckt haben, ohne dauerhaft Schaden zu nehmen. Zuletzt meldete das Bispebjerg Hospital zu Kopenhagen den Fall einer 36-Jährigen, die versucht hatte, sich mit E-Liquids umzubringen. Die Frau hatte sich 1500 Milligramm Nikotin eingelegt – das 30-Fache der angeblich tödlichen Dosis. In der Klinik klagte die Patientin über Bauchschmerzen, und sie übergab sich reichlich. Die Ärzte gaben ihr Aktivkohle, und nach sechs Stunden wurde sie als wiederhergestellt entlassen.

Zumindest Lebensmüde also sollten vom Nikotin Abstand nehmen – dass sie ihr Ziel erreichen, scheint nahezu ausgeschlossen, weil ihnen vorher furchtbar schlecht wird. Für regelmäßige Raucher oder Dampfer ist die gewohnte Dosis dagegen ziemlich harmlos. „In diesen Mengen“, sagt der Tübinger Suchtforscher Batra, „schädigt Nikotin weder den Kreislauf, noch wirkt es krebserzeugend.“

Die Substanz unterscheidet sich wohl nicht groß von anderen Genussmitteln, die auch ihre Tücken haben: Wer zwölf Tassen Kaffee trinkt, bekommt in der Regel Herzrasen. „Für den Körper ist Nikotin nicht wesentlich schädlicher als Koffein“, sagt Batra. „Nur kann es eben süchtig machen.“

Umstritten ist freilich die Stärke des Suchtfaktors. Im Tierversuch machte reines Nikotin weniger süchtig als der Tabakrauch, in dem es zusammen mit vielen Zusatzstoffen wirkt. Zu diesem Befund passt, dass bei vielen Dampfern das Verlangen nach Nikotin mit der Zeit zu sinken scheint. Sie steigen dann auf niedriger dosierte Liquids um. „Das passiert ganz von alleine“, sagt die Kölner Dampferin Lux. „Viele Leute sind schon auf null runter.“

Manche Raucher brauchen am Ende auch das Dampfen nicht mehr. Das ergab kürzlich eine große Studie des University College London unter 6000 Ausstiegswilligen. Die Erfolgsrate lag mit E-Zigarette um 60 Prozent höher als bei Teilnehmern, die es mit Nikotinplastern oder bloßer Willenskraft probierten.

Aber was ist mit Menschen, die noch nie geraucht haben? Könnten aromatische Dämpfe sie nicht am Ende zur Sucht verleiten? Oft fällt im Glaubenskrieg ums Dampfen das Wort Einstiegsdroge.

Der Kölner Stammtisch gibt Entwarnung: „Für Nichtraucher ist das uninteressant“, sagt der Dampfer Alex Regh. Er lässt öfter mal Bekannte schnüffeln. „Die nehmen einen Probezug“, sagt Regh, „dann geben sie mir die Dampfe zurück und fertig.“ Warum auch sollte ein Mensch, dem nichts fehlt, Bonbondüfte inhalieren?

Auch Studien bestätigen, dass hier kaum Gefahr droht. Erst kürzlich führte der griechische Kardiologe Konstantinos Farsalinos eine weltweite Umfrage unter mehr als 19 000 Dampfern durch. Nur 5 von 1000 Teilnehmern hatten sich auf das Dampfen eingelassen, ohne vorher geraucht zu haben. Dagegen waren über 80 Prozent der Raucher inzwischen vom Tabak vollständig losgekommen.

Allein Minderjährige brauchen womöglich den Schutz des Gesetzes. Unter Ju-

gendlichen sind gerade E-Shishas in Mode gekommen – bunte Einwegröhrchen für ein paar Euro, gefüllt mit Aromen wie Kaugummi oder Melone. Nikotin ist offiziell darin nicht enthalten. Aber wer will schon, dass coole Typen auf Schulhöfen wieder Wölkchen vor sich her blasen? In der Debatte besteht weitgehend Einigkeit: Rauchspielzeug gehört nicht in die Hände von Heranwachsenden.

Auch andere Regeln sind unstrittig: Die Liquids dürfen nur in kindersicheren Fläschchen verkauft werden. Und ihre Inhaltsstoffe müssen genau deklariert werden. Eine neue Richtlinie der EU schreibt obendrein bereits vor, dass nikotinhaltige Liquids künftig wie Tabakprodukte zu behandeln sind – Werbeverbot und Grenzwerte für das Nikotin inklusive.

Für Pötschke-Langer vom DKFZ aber ist das immer noch nicht streng genug. Sie will diese Liquids als Medizinprodukte eingestuft wissen: „Damit wären sie ausschließlich in Apotheken erhältlich.“ Nur so lasse sich auch verhindern, dass Minderjährige an das Zeug kommen.

Aber sollen sich die Tunichtgute dann lieber auf krummen Wegen mit Zigaretten versorgen, wie sie das oft genug tun? Sobald sie volljährig sind, brauchen sie ohnehin nur in den nächsten Supermarkt oder zu einem von 350 000 Automaten zu gehen. Peter Hajek, Suchtforscher an der Londoner Queen Mary University, findet die Apothekenpflicht fürs Dampfen absurd. „Damit festigt man nur das Monopol der Zigaretten, die mindestens hundertmal so schädlich sind“, sagt er.

Zum Schutz vor etwa noch unbekannten Schadstoffen im Dampf genügen aus Hajeks Sicht die Verbrauchergesetze. Einstmals kamen Spanplatten in Verruf, weil sie bedenkliche Mengen Formaldehyd ausgasen. Dennoch muss man Spanplatten heute nicht in der Apotheke kaufen.

Überstrenge Regulierung, glaubt der Forscher, wäre das Ende des Dampfens. „Für Medizinprodukte ist der Weg zur Zulassung sehr teuer, und er dauert Jahre“, sagt Hajek. „Wenn Sie die Lizenz endlich haben, werden Sie das Produkt tunlichst lassen, wie es ist. Deshalb ist ja auch aus den Nikotinersatzmitteln seit 40 Jahren nie was geworden.“

Das Dampfen hingegen steht für den Forscher kurz vor dem Durchbruch – die Geräte seien zuletzt schon viel besser geworden. „Gebt ihnen noch ein paar Jahre, und sie sind so gut, dass die Raucher massenhaft umsteigen werden“, sagt Hajek. „Diese Technik könnte das Rauchen vollständig eliminieren.“

Manfred Dworschak



Video:

Dampfen statt Rauchen

spiegel.de/app222014ezigarette
oder in der App DER SPIEGEL