

## Kalenderwoche 14/2019 - Lungenkrebs - Rauchstopp mit E-Zigarette?

### Rauchstopp mit E-Zigarette?

Auch Lungenkrebspatienten profitieren noch von einem Rauchstopp. So werden oftmals nötige Behandlungen besser vertragen und können besser wirken. Wieso die E-Zigarette als Unterstützung des Rauchstopps vielleicht nicht die beste Wahl ist, lesen Sie im Deutschen GesundheitsPortal.

Wissenschaftler der britischen Nationalen Gesundheitsforschungsinstituts (NIHR) hatten verglichen, wie erfolgreich Menschen der Rauchstopp mit einer E-Zigarette im Vergleich zu Nikotinersatzprodukten wie Nikotinplastern oder -kaugummis gelang. Ihr Fazit: Der Rauchstopp mit der E-Zigarette war erfolgreicher. Diese Schlussfolgerung kritisiert die Deutsche Gesellschaft für [Pneumologie](#). Denn zwar wurden weniger Tabakprodukte genutzt – aber die Nikotinsucht bestand bei den Teilnehmern auch oftmals noch nach einem Jahr. Dabei deuten andere Studien darauf hin, dass viele E-Zigaretten-Nutzer (wieder) auf herkömmliche Tabakprodukte umsteigen oder zeigen keine Vorteile der E-Zigarette beim Rauchstopp auf. Von den möglichen gesundheitlichen Auswirkungen des Dampfens ganz zu schweigen.

Wie E-Zigaretten-Dampf sich auf die Lungengesundheit auswirkt, ist bisher noch nicht ganz klar. Zwar enthält der Dampf weniger Schadstoffe, als der Rauch von Zigaretten und Co. – doch es sind immer noch viele Schadstoffe, die regelmäßig eingeatmet werden. Auch Geschmackszusätze, die möglicherweise ihre chemische Struktur beim Erhitzen verändern, bereiten Medizinern Sorge. Bis das ganze Ausmaß der Gesundheitsgefahren von E-Zigaretten klar ist, wird wohl noch einige Zeit vergehen, denn erst dann sind Langzeitdaten verfügbar. Erste Untersuchungen deuten aber darauf hin, dass die Risiken ähnlich wie bei herkömmlichen Tabakprodukten sein könnten.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, kann Ihr behandelnder Arzt und Ihre Krankenkasse Sie dabei unterstützen. Infos und Unterstützung beim Rauchstopp finden Sie auch unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).

Hier die Studien im Detail:

- [Helfen E-Zigaretten beim Rauchstopp besser als andere Produkte?](#)
- [E-Zigaretten: Veränderungen in der Lunge ähnlich wie bei Tabakzigaretten](#)

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“