

# E-Zigaretten und Nikotin Pouches – Harm Reduction oder neues Gesundheitsproblem?

Alfred Uhl<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> *Sigmund Freud PrivatUniversität und Kompetenzzentrum Sucht der Gesundheit Österreich GmbH, Wien, Österreich*

\* *Korrespondenz, E-Mail: [alfred.uhl@goeg.at](mailto:alfred.uhl@goeg.at)*

© 2025 Alfred Uhl; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

## Hintergrund und Fragestellung

Seit der Markteinführung von E-Zigaretten 2004 bzw. 2007 in Europa und den USA haben sich zahlreiche alternative Nikotinprodukte etabliert, darunter neben E-Zigaretten auch Nikotin Pouches. Während einige Expert:innen diese als sinnvolle Maßnahme zur Schadensminimierung beim Rauchausstieg propagieren, warnen andere vor neuen gesundheitlichen Risiken und einer möglichen Förderung von Abhängigkeit. Entsprechend divergieren politische und gesundheitspolitische Bewertungen: In Großbritannien etwa werden E-Zigaretten vom National Health Service als Ausstiegsinstrument empfohlen, in anderen Ländern sind sie ganz oder teilweise verboten. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche der vorgebrachten Argumente für oder gegen E-Zigaretten und Nikotin Pouches tragfähig sind – und welche bei näherer Betrachtung einer kritischen Prüfung nicht standhalten.

## Methoden

Es wurde eine Analyse wissenschaftlicher Publikationen, gesundheitspolitischer Stellungnahmen und medialer Beiträge durchgeführt. Zentrale Argumente pro und contra E-Zigaretten und Nikotin Pouches wurden extrahiert und auf ihre empirische Fundierung, logische Konsistenz und methodische Belastbarkeit hin geprüft.

## Ergebnisse

Viele Argumente erscheinen auf den ersten Blick plausibel, erweisen sich jedoch bei näherer Prüfung als unhaltbar. Beide Seiten der Debatte greifen häufig auf selektive Evidenz oder spekulative Annahmen zurück.

## Diskussion und Schlussfolgerung

Unstrittig ist, dass das Gesundheitsrisiko durch konventionelles Zigarettenrauchen deutlich höher ist als jenes, das mit dem Konsum von E-Zigaretten oder Nikotin Pouches verbunden ist. Aus gesundheitlicher Sicht kann ein Umstieg von Tabakprodukten auf diese Alternativen somit befürwortet werden. Gleichzeitig sind jedoch die aggressiven Marketingstrategien, insbesondere gegenüber Jugendlichen und Nichtrauchernden, ebenso wie die Umweltbelastung durch Einwegprodukte, ernstzunehmende Problemaspekte. Eine differenzierte, evidenzbasierte Bewertung unter Berücksichtigung gesundheitlicher, gesellschaftlicher und ökologischer Faktoren ist daher unerlässlich für eine fundierte Politik und Regulierung in diesem Feld.

## Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Ich erkläre, dass während der letzten 3 Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.

