



Experten warnen: Nikotin ist Gift für das Herz und die Gefäße – unabhängig von der Konsumform

Rauchen ist weltweit der dritthäufigste vermeidbare Risikofaktor für Krankheitslast und Sterblichkeit.¹ Doch eine aktuelle Analyse führender Herz-Kreislauf-Experten im *European Heart Journal* zeigt: Das zentrale Gesundheitsrisiko ist nicht nur der Rauch, sondern vor allem das Nikotin selbst. Der stark süchtig machende Wirkstoff schädigt das Herz unabhängig von der Konsumform. Auch klassische E-Zigaretten, orale Nikotinprodukte (z. B. Nikotinbeutel), Vapes, Wasserpfeifen (Shishas) und Zigarren gelten daher keineswegs als unbedenkliche Alternativen. Besonders alarmierend ist der wachsende Konsum bei Jugendlichen, der beispielsweise durch soziale Medien und Influencer verstärkt wird. Die Autoren fordern deshalb dringend konkrete politische Maßnahmen zum Schutz junger Menschen.

Düsseldorf, 3. Februar 2026 – in Deutschland rauchen nach aktuellen Erhebungen der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA-Studie) rund 33,9 % der Erwachsenen (25-64 Jahre) regelmäßig – bei den 14–17-Jährigen sind es rund 9,5 %.² Besonders bemerkenswert: Seit 2024 deutet sich bei Jüngeren ein Aufwärtstrend an. Der Konsum von E-Zigaretten ist im Vergleich vor allem in der Altersgruppe der 14–17-Jährigen beliebt.²

Dabei machen Münzel et al. in ihrem Fachartikel im *European Heart Journal* unmissverständlich deutlich, dass Nikotin, unabhängig von der jeweiligen Darreichungsform, als kardiovaskuläres Toxin einzustufen ist.¹

Mit oder ohne Rauch: E-Zigaretten, Vapes und Shishas sind nicht harmlos

Die kürzlich veröffentlichte Analyse „*Nicotine and the cardiovascular system: unmasking a global public health threat*“¹; verfasst von Prof. Thomas Münzel, Prof. Filippo Crea, Prof. Sanjay Rajagopalan und Prof. Thomas Lüscher, bündelt den Stand der aktuellen wissenschaftlichen Evidenz und zeigt erstmals³ gesammelt mögliche Folgen des Nikotinkonsums, auch fernab der klassischen Zigarette, auf: „Viele gehen davon aus, dass vor allem E-Zigaretten und Shishas eine ‚gesündere‘ Alternative zur klassischen Zigarette seien“, sagt Prof. Münzel, Seniorprofessor der Kardiologie, Umwelt- und Präventionsmedizin an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Doch diese Annahme sei laut dem Experten in Bezug auf die Herzgesundheit ein Irrglaube: „Zwar entsteht bei E-Zigaretten und Vapes weniger Rauch durch Verbrennung, weil Nikotin dort über einen eingeatmeten Dampf in den Körper gelangt, doch auch bei der Inhalation von Dampf kommt es zu einer Aktivierung des sympathischen Nervensystems und damit zu Blutdruckanstieg, Gefäßverengung und einer Beeinträchtigung der Gefäßinnenwände. Nikotin ist kein harmloser Begleitstoff. Wir wissen, dass er auch die Herzfrequenz in die Höhe treibt, Gefäße schädigt und die



Entstehung von Atherosklerose, also die Verkalkung der Arterien, beschleunigt“, betont der Experte.

Ob in Parks oder Cafés: Gerade bei Jugendlichen ist auch das Rauchen von Shishas beliebt – oft als entspanntes Freizeitritual oder als Social-Media-taugliches Event. Doch hinter dem vermeintlich harmlosen Wasserpfeifen-Rauch in verschiedenen Geschmacksrichtungen steckt ebenfalls ein erhebliches kardiovaskuläres Risiko: Bereits eine 45-minütige Session erzeugt laut Münzel et al. so viel Rauch wie von rund 100 Zigaretten. Der Wasserpfeifen-Rauch enthält Kohlenmonoxid, tabakspezifische Nitrosamine, Schwermetalle und Acrolein in Konzentrationen, die mit oder sogar über der von klassischen Zigaretten liegen. Eine regelmäßige Nutzung von Shishas beeinträchtigt Gefäßfunktionen und fördert systemische Entzündungen.¹ Damit ist klar: Auch Passivrauchen ist kein Bagatellrisiko. Laut WHO sterben pro Jahr rund 1,6 Millionen Menschen aufgrund von Passivrauchen.⁴

„Bereits eine passive Exposition von ca. 30 Minuten gegenüber Tabakrauch führt zu einer Beeinträchtigung der Gefäßfunktion. Zahlreiche Studien zeigen, dass Passivrauchen ein klinisch relevanter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist“, ordnet Prof. Harm Wienbergen, Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin am Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung, ein.

In hohem Maße gefährdet sind laut Experten vor allem Schwangere, Menschen mit bestehenden kardiovaskulären Erkrankungen und vor allem auch Kinder.¹

Flavours, Social Media und regulative Lücke in Deutschland – politisches Handeln muss folgen

Besonders besorgniserregend ist laut den Autoren Münzel et al., dass der Nikotinkonsum unter Jugendlichen auch global deutlich zunimmt: In den USA stieg der E-Zigaretten-Konsum bei High-School-Schülerinnen und -Schülern von 1,5 % (2011) auf 27,5 % (2019) und auch in Deutschland haben rund 38 % der 14–17-Jährigen bereits E-Zigaretten ausprobiert.¹ Ein Anstieg, der neue Abhängigkeiten in einer bisher weniger betroffenen Altersgruppe schafft und damit die kardiovaskulären Risiken durch Nikotin weiter verstärkt.

„Aromatisierte Produkte, auffällige Designs und gezieltes Marketing über soziale Medien senken die Einstiegshürden erheblich. Influencer transportieren zudem ein Bild von Lifestyle und Harmlosigkeit. Wir beobachten hier eine neue globale pädiatrische Suchtkrise: Viele junge Menschen kommen erstmals über E-Zigaretten in Kontakt“, sagt Prof. Münzel.

Die Experten fordern hier ein umfassendes, produktübergreifendes Regelwerk für alle nikotinhaltigen Produkte in Deutschland. Während Altersgrenzen, Warnhinweise und eine Besteuerung in Deutschland bereits bestehen, sehen sie jedoch weiteren Handlungsbedarf – z. B. bei einer konsequenten Durchsetzung von bestehenden Werbeverböten im digitalen Raum, bei Aromabeschränkungen sowie bei einheitlichen Nutzungsregeln in Innenräumen.¹



Hier zum aktuellen Video-Interview zur Thematik auf Herzmedizin.de.

Quellen:

1. Münzel, T., Crea, F., Rajagopalan, S., & Lüscher, T. (2025). *Nicotine and the cardiovascular system: unmasking a global public health threat*. **European Heart Journal**, ehaf1010, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaf1010>.
2. DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten. (2025). *Überblick und Methodik der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten*. Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf; <https://www.debra-study.info/>, (letztes Abrufdatum: 03.02.2026).
3. European Society of Cardiology (2025). Vapes, pouches, heated tobacco, shisha, cigarettes: Nicotine in all forms is toxic to the heart and blood vessels (Press release). European Society of Cardiology, <https://www.escardio.org/news/press/press-releases/vapes-pouches-heated-tobacco-shisha-cigarettes-nicotine-in-all-forms-is-tox/>, (letztes Abrufdatum: 03.02.2026).
4. World Health Organization (2025). Tobacco fact sheet. WHO, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>, (letztes Abrufdatum: 03.02.2026).

[ENDE]

(6.750 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Medienkontakt:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
Pressesprecher: Prof. Dr. Michael Böhm (Homburg/Saar)
Pressestelle: Jill Graw, Tel.: 0211 600 692 967
presse@dgk.org

Über die DGK:

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige, wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit knapp 13.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen, die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitreichende Informationen für Ärztinnen und Ärzte sowie medizinisches Fachpersonal, aber auch für Nicht-Mediziner und Nicht-Medizinerinnen stellt die DGK auf Herzmedizin.de zur Verfügung.