



SUCHTREPORT 2015

T H E M A : E - Z I G A R E T T E N

J A H R E S B E R I C H T 2 0 1 4

STIFTUNG BÜNDNER SUCHTHILFE

Jedes Jahr widmet sich der Suchtreport der Stiftung Bündner Suchthilfe einem anderen Thema. Folgende Suchtreporte sind in der vorliegenden Form bereits erschienen und stehen unter www.suchthilfe.gr.ch als pdf zum Download bereit:

Suchtreport 2003: «Alcopops»

Alcopops sind dafür mitverantwortlich, dass der Alkoholkonsum unter Jugendlichen – besonders bei den Mädchen – sprunghaft angestiegen ist...

Suchtreport 2004: «Medikamentenmissbrauch»

In vielen Medikamenten schlummert ein hohes Missbrauchspotenzial. Die Medikamentenabhängigkeit wird als «heimliche Sucht» bezeichnet...

Suchtreport 2005: «Jugendliches Rauschtrinken»

Seit der Lancierung der Alcopops wurden in der Schweiz so viele Jungen und Mädchen mit einem Vollrausch ins Spital eingeliefert, wie nie zuvor...

Suchtreport 2006: «Cannabis»

Im Auftrag des BAG wurde im Jahre 2004 ein «Cannabismonitoring» durchgeführt. Ergebnis: Die Zahl der Kiffer hat sich innert zehn Jahren verdoppelt; das Einstiegsalter sinkt...

Suchtreport 2007: «Jugend und Alkohol»

Die SBS hat in der Gewerblichen Berufsschule Chur (GBC) eine Umfrage zum Thema Alkohol und Suchtmittel durchgeführt. Das Ergebnis: Jugendliche sind besser als ihr Ruf...

Suchtreport 2008: «Diagnose Alkoholismus»

Bevor es zur medizinischen «Diagnose Alkoholismus» kommt, haben die Betroffenen meist eine langjährige Alkoholkarriere hinter sich, die von Co-Alkoholikern gestützt wird...

Suchtreport 2009/10: «Onlinesucht»

Die Onlinesucht ist ein völlig neues Phänomen einer stoffungebundenen Sucht. Soziale Netzwerke, Onlinespiele und Sexplattformen sprechen unterschiedliche Zielgruppen an...

Suchtreport 2011: «Die vergessenen Kinder»

Wenn Kinder in einer suchtmittelbelasteten Familie aufwachsen, gehen sie oftmals vergessen. Im Zentrum steht die Sucht eines Elternteils oder der Eltern...

Suchtreport 2012: «Sucht und Alter»

Die demographische Entwicklung und die bessere Gesundheitsvorsorge sorgen dafür, dass immer mehr alte Menschen suchtmittelabhängig sind...

Suchtreport 2013: «Nikotinsucht»

Die Behörden haben dem Rauchen den Kampf angesagt. Doch Nikotin muss nicht zwangsläufig geraucht werden; die Tabakindustrie setzt auf das Snusen...

Suchtreport 2014: «Online – Konsum – Sucht»

Der Online Konsum ist in den letzten Jahren markant gestiegen. Besonders für Kinder und Jugendliche ist ein Leben ohne ihr Smart- oder Iphone fast undenkbar geworden.

■ ■ ■ Inhalt

Suchtreport 2015: Thema «E-Zigaretten»

Vorwort des Stiftungsratspräsidenten	5
E-Zigaretten erobern den Tabakmarkt	6
Wie E-Zigaretten funktionieren	9
Interview «Peter»: «Auch Dampfen entspannt»	10
Neue Zielgruppe Kinder und Jugendliche	12
Die Tabakindustrie sattelt um	14
Interview mit Els Bühler, Lungenliga: «Wir leisten eine niederschwellige Begleitung»	16
Interview mit Dr. Max Kuhn, Lungenspezialist: «E-Zigaretten gehören nicht in Kinderhände»	19
Jahresbericht des Präsidenten	23
Jahresabschluss per 31. Dezember 2014	24
Revisorenbericht über das Geschäftsjahr 2014	25
Schlusswort des Präsidenten	26
Mitglieder des Stiftungsrates	27



Der Nichtraucherchutz in den Industrienationen zeigt Wirkung. Zahlreiche gesetzliche Einschränkungen haben dazu geführt, dass der Zigarettenkonsum in den letzten zehn Jahren klar rückläufig ist. In der Schweiz hat sich der Anteil von Rauchern von 33 Prozent (ab 15 Jahren) im Jahr 2001 auf 25 Prozent im Jahr 2013 verringert: Eine grundsätzlich positive Entwicklung.

Doch die milliardenschweren Tabakkonzerne sind um Ideen nicht verlegen, um sich neue Zielgruppen zu erschliessen und damit verlorene Gewinne zurückzuholen. Neben dem oral aufgenommenen Snus wird nun auch auf die E-Zigaretten gesetzt. Über das sogenannte Dampfen sollen Nikotinsüchtige auf eine «gesündere» Art als dem Rauchen zu ihrem «Stoff» kommen. Allerdings ist die gesetzliche Lage der E-Zigaretten in der Schweiz momentan (Mai 2015) sehr merkwürdig geregelt. Nikotinhaltige Liquids, die über die E-Zigaretten verdampft werden, sind in der Schweiz verboten, dürfen aber für den Privatgebrauch importiert werden. Hingegen sind nikotinfreie Liquids in allen Geschmacksrichtungen ohne Alterslimite erhältlich. Eine paradoxe und unbefriedigende Situation.

Die Eidgenössische Kommission für Tabakprävention befürwortet zwar, dass das aktuelle Verbot des Verkaufs von nikotinhaltigen E-Zigaretten und Liquiden in der Schweiz aufgehoben wird, gleichzeitig aber sollen alle Formen der Werbung und Promotion für E-Zigaretten verboten bleiben. Und E-Zigaretten sollen nur an Erwachsenen verkauft werden dürfen. Denn die Suchtfachleute sind sich einig: Geraten E-Zigaretten in die Hände von Kindern, Jugendlichen und Nichtrauchern, ist der Schritt zum regelmässigen Nikotinkonsum nur noch klein.

Einmal mehr sind Politik, Prävention und Therapie gefordert, dieses gesellschaftlich relevante Thema anzugehen. Mit dem aktuellen Suchtreport wollen wir Grundlagen zu diesem sehr vielschichtigen und verhältnismässig neuen Thema liefern.

Chur, Mai 2015

*Andrea Mauro Ferroni
Präsident Stiftung Bündner Suchthilfe*

■ ■ ■ E-Zigaretten erobern den Tabakmarkt

Es gibt sie in allen Geschmacksrichtungen: Erdbeere, Vanille, Apfel oder Mango. Aber auch Cappuccino, Cola und Menthol sind im Angebot. Die Rede ist von sogenannten Liquids, die mit der E-Zigarette eingedampft werden können. US-Forscher der medizinischen Fakultät der University of California in San Diego registrierten Ende 2014 mehr als 460 Marken mit eigenem Internetauftritt – und fast 7800 verschiedene Geschmacksrichtungen.

So unterschiedlich E-Zigaretten aussehen, alle bestehen aus einem Akku, einem Hezelement und einer Kartusche mit dem sogenannten Liquid: einer Flüssigkeit aus Wasser, den Vernebelungsstoffen Propylenglykol und Glycerin sowie Aromen und Nikotin. Saugt man am Mundstück oder drückt einen Knopf, geht der Heizdraht an und erhitzt die Flüssigkeit auf ca. 100 bis 150 Grad. Dabei lassen Glycerin und Propylenglykol, das auch in Nebelmaschinen von Diskotheken und als Frostschutzmittel eingesetzt wird, einen Dampf entstehen. Dieser wird durch das Mundstück eingeatmet.

Ungefährlich?

Während im Zigarettenrauch mindestens 5600 verschiedene Substanzen nachweisbar sind – unter ihnen krebserregende Verbrennungsprodukte wie Benzo(a)pyren, Acetaldehyd und Nitrosamine – finden sich im E-Dampf nur 60 bis 100 Stoffe. Keiner davon ist nachweislich krebserregend. Die Frage stellt sich dennoch, ob es gesund ist, seine Lungen Dutzende Male täglich diesem Chemikaliengemisch auszusetzen. Langzeitstudien gibt es noch keine. Sicher ist nur: E-Zigaretten-Dampf ist nicht annähernd so giftig wie Tabakqualm. Und nicht selber dampfende Mitmenschen leiden weniger als Passivraucher.

Einstieg in die Nikotinabhängigkeit

Nikotingegner warnen vor der E-Zigarette als Einstiegsdroge, denn Vanille und Apfel schmecken nämlich auch Kindern. In Graubünden kursieren bereits E-Zigaretten, die man in der Nähe von Schulhöfen am Kiosk oder im Internet kaufen kann. Genaue Zahlen darüber gibt es nicht. Mediziner raten dringend, den Verkauf von E-Zigaretten an Minderjährige zu verbieten, denn Kinder merken den Unterschied zwischen einem Vanil-

legeschmack mit oder ohne Nikotin nicht. Doch ihr Körper reagiert mit Sicherheit auf das Nikotin, unter anderem mit einer erhöhten Anfälligkeit auf Nikotinabhängigkeit. Und was inzwischen auch klar ist: E-Zigaretten werden in der Regel nicht anstelle tabakhaltiger Zigaretten konsumiert, sondern zusätzlich.

Wie giftig ist dampfen?

Die Frage nach den Vor- und Nachteilen von E-Zigaretten wird in der Forschung kontrovers diskutiert. Bei der herkömmlichen Zigarette wird Tabak verbrannt. Dabei entstehen auch Dutzende Giftstoffe, viele sind krebserregend. Die meisten schweren Raucherkrankheiten werden durch diese Verbrennungsprodukte verursacht, nicht durch das Nikotin. «Wenn die Menschheit Kaffeebohnen rauchen würde, um an das Koffein zu kommen, würden auch Millionen daran sterben», sagt der Schweizer Gesundheitsforscher Jean François Etter von der Universität Genf. Viele Raucher bleiben ihr Leben lang nikotinabhängig, ergänzt Robert West, Professor für Gesundheitspsychologie am University College London. «Wenn sie auf E-Zigaretten umsteigen würden, könnte man aber Millionen Leben verlängern und die Gesundheitskosten drastisch senken.»

Sebastian Kirsch

Quellen: «Das E-Zigaretten Dilemma», Dr. Heinz Borer, in SuchtMagazin 6/2014
«Die elektrische Zigarette» – eine faktenbasierte Ausarbeitung von Jens Mellin, 2015



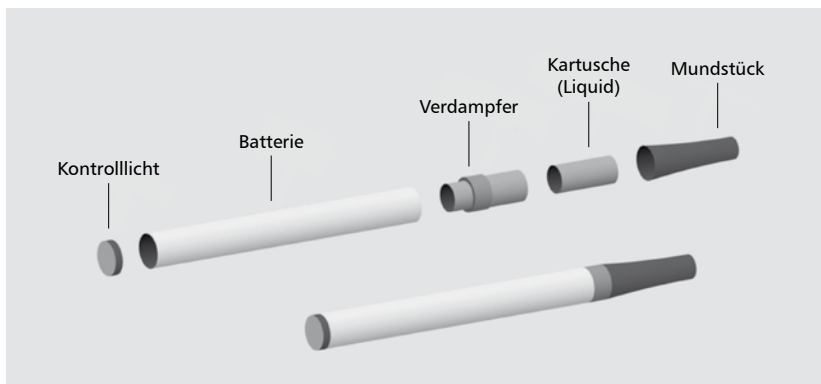
■ ■ ■ Wie E-Zigaretten funktionieren

E-Zigaretten sind in der Schweiz seit etwa 2005 bekannt. Sie existieren in verschiedenen Ausführungen. Typischerweise bestehen sie aus einem Mundstück, einer Batterie, einem elektrischen Verdampfer und einer Kartusche. In der Kartusche befindet sich eine Flüssigkeit, ein sogenanntes Liquid, das beim Ziehen am Mundstück vernebelt und inhaliert wird. Es gibt Liquids sowohl mit als auch ohne Nikotin.

E-Zigaretten fallen heute in den Geltungsbereich des Lebensmittelgesetzes und werden dort als Gebrauchsgegenstände behandelt. E-Zigaretten ohne Nikotin können in der Schweiz frei verkauft werden. Verboten ist hingegen der Handel mit nikotinhaltigen E-Zigaretten oder den dazugehörigen Liquids. Der Import für den Eigengebrauch ist bis zu einer Menge von 150 ml erlaubt. Das Tabakproduktegesetz, welches derzeit erarbeitet wird, soll die nikotinhaltigen E-Zigaretten den Tabakprodukten gleichstellen und sie damit zu den gleichen Bedingungen wie Zigaretten für den Verkauf zulassen.

E-Zigaretten fallen momentan nicht unter das Bundesgesetz zum Schutz vor Passivrauchen. Allerdings ist beispielsweise in den Zügen der SBB das Dampfen verboten. Die Kantone können ebenfalls entsprechende Verbote erlassen. Ist dies nicht der Fall, so kann der Inhaber eines öffentlich zugänglichen Raumes (z. B. der Wirt eines Restaurants) in der Hausordnung eine eigene Regelung erlassen.

Schematisches Modell einer E-Zigarette



■ ■ ■ «Auch Dampfen entspannt»

Peter (52) war bis vor kurzem erklärter Kettenraucher. Täglich hat er zwischen ein bis drei Päckchen filterlose Zigaretten geraucht. Durch Zufall hat er das Dampfen entdeckt und ist davon begeistert, auch wenn er damit nicht von seiner Nikotinabhängigkeit loskommt.

Peter, seit wann dampfst Du und wie bist Du dazu gekommen?

Vor rund zwei Jahren kam mich ein guter Kollege besuchen, der erst kurz vorher mit dem Dampfen angefangen hatte. Er hat mir die verschiedenen Systeme, die Funktionsweise und die Bedienung erklärt. Da wir beide langjährige Kettenraucher waren, hat mich seine Abkehr von der Zigarette animiert, es ebenfalls zu versuchen.

Was ist am Dampfen besser als beim Rauchen?

Nun grundsätzlich ist ja der Rauch selbst das Gefährliche am Rauchen. Bei der Verbrennung entstehen zahlreiche giftige Dämpfe, die eigentlich nichts mit dem Tabak oder dem Nikotin zu tun haben. Und wenn man dampft, stinkt man auch nicht mehr. Ich habe nach einiger Zeit wieder viel besser geschmeckt, mein Büro und meine Wohnung haben nicht mehr nach Rauch gestunken und ich fühle mich körperlich gesünder.

Verspürst Du dennoch Lust auf eine Zigarette?

Ja. Und so komisch es klingt: Erst durch das Dampfen habe ich den Genuss am Rauchen wiederentdeckt. Weil ich nur noch selten rauche, schmeckt mir die Zigarette wieder und ich kann jetzt von einem wirklichen Genussmittel sprechen.

Konsumierst Du durch das Dampfen mehr Nikotin als durchs Rauchen?

Wahrscheinlich ja. Es ist allerdings nicht so einfach, das zu bestimmen. Je nach Liquid rauche ich mehr oder weniger davon und ich weiss auch aus meiner Zeit als Raucher, dass ich je nach Situation wesentlich mehr geraucht habe. Aber das Dampfen ist insofern verlockend, weil man nicht erst eine Zigarette anzünden muss und einen Aschenbecher braucht, sondern einfach mal einen Zug aus dem Gerät nehmen kann.

Würdest Du anderen Rauchern das Dampfen empfehlen?

Prinzipiell schon, auch wenn man durch das Dampfen nicht von seiner Nikotinabhängigkeit loskommt. Also, junge Leute sollten dringend die Finger vom Rauchen oder Dampfen lassen, weil sich die Abhängigkeit sehr schnell einstellt. Insofern würde ich also nur Rauchern empfehlen, es mit dem Dampfen zu versuchen, weil es sich dabei insgesamt um eine gesündere und weniger geruchsbelästigende Form der Nikotinaufnahme handelt.

Das heisst, Du glaubst nicht daran, dass man durch das Dampfen vom Rauchen loskommt?

Ich glaube nicht, dazu ist das Dampfen dem Rauchen zu ähnlich. Man hält einen zigarettenähnlichen Gegenstand in der Hand, man nimmt ihn in den Mund und zieht daran – das sind sehr körperliche Rituale, die das Dampfen wie das Rauchen auszeichnen. Ich habe vor einigen Jahren mal für längere Zeit mit dem Rauchen aufgehört. Das ging aber nur, indem ich wirklich kein Nikotin mehr aufgenommen habe. Und trotzdem war die Nikotinsucht im falschen Moment stärker als der Wille, es bleiben zu lassen.

Wirst Du beim Dampfen bleiben?

So, wie ich es jetzt betreibe, passt es für mich und ich finde das Dampfen für mich als Raucher eine wirkliche Bereicherung. Ich kann meine Nikotinsucht auf eine sehr angenehme Art kontrollieren und belästige meine Umwelt und mich selbst wesentlich weniger damit als früher.

Interview: Sebastian Kirsch

■ ■ ■ Kinder und Jugendliche fahren auf E-Zigaretten ab

Rund 50 Prozent aller Sekundar-Schülerinnen und Schüler haben schon gedampft. Trotz Nichtraucherverträge sind die Kids ganz scharf darauf, die Apfel-, Vanille- oder Mango-Liquids zu inhalieren. «Ohne Nikotin». Aber der Schritt zum Rauchen ist nur noch klein.

Seit letztem Sommer vertreibt die Kiosk AG in der Schweiz nicht nur ganz einfache E-Zigaretten, sondern auch sogenannte E-Zigaretten-Starterkits mit Apfelgeschmack, bunt verpackt. Dazu gehört ein Set mit einer E-Zigarette, einem Nachfüll-Liquid, zwei Ersatzköpfen und einem USB-Ladegerät. Zusätzlich bieten die Verkaufsstellen Liquids in verschiedenen Geschmacksrichtungen an. Bereits seit 2011 haben die Kioske das E-Zigaretten-Modell namens «E-inzig» im Sortiment. Dabei handelt es sich um ein Einsteigermodell, das wie eine Tabakzigarette aussieht und über ein eingebautes Einmal-Liquid verfügt. Die neue Insmoke-Version hat nun deutlich mehr Leistung und produziert auch mehr Dampf. «Ohne Nikotin» steht auf der Vorderseite. «Ab 18 Jahren», heisst es auf der Rückseite in kleiner Schrift.

An Kinder und Jugendliche werden die E-Zigaretten nicht verkauft; darauf achten die Verkäuferinnen sehr genau. Aber wie kommen die E-Zigaretten dann in die Pausenhöfe? «Ich bekomme sie von meiner Schwester», sagt eine Schülerin. Andere nennen ihre Eltern, Freunde oder Bekannte als Bezugsquellen. So wie es aussieht, scheint es keine Bedenken gegenüber diesem neuen Trend zu geben.

Dabei ist doch leicht zu durchschauen, für wen die E-Zigaretten in erster Linie gedacht sind: für Kinder und Jugendliche. Die süssen Geschmacksrichtungen und die farbige Verpackung sprechen für sich. Kein Wunder, fahren zahlreiche Kinder und Jugendliche darauf ab. E-Zigaretten und E-Shishas sind bereits bei Fünft- und Sechstklässern, aber auch bei Jugendlichen der Oberstufen angesagt. Seit einiger Zeit sind die schrägsten Geschmacksrichtungen und die neusten Dampfgeräte unter Schülern das Hauptthema. Auch in anderen Gegenden machen Shishas und Zigaretten

mit Wasserdampf die Runde: In den Kantonen Zürich, Aargau, Luzern und Genf meldeten sich deswegen schon viele besorgte Eltern und Lehrer bei Schulleitungen und Präventionsstellen. In Graubünden hält sich die Sorge noch in Grenzen, auch wenn die Lehrerinnen und Lehrer fast täglich mit dem Thema konfrontiert werden.

Die Schüler treffen sich jeweils mittwochnachmittags, um an den Dampfstängeln zu ziehen, sich gross zu fühlen – und mit E-Zigaretten und E-Shishas zu handeln. Dreizehn Franken kostet die günstigste E-Zigarette im Internet. Im Vergleich dazu erscheint der Preis der Kiosk AG als Wucher. Besser also, die Kinder paffen dieses Zeugs statt echter Zigaretten? Mediziner warnen vor den Langzeitfolgen, denn keiner weiss, wie sich die inhalierten Stoffe auf die Lunge auswirken werden. Und Präventivmediziner sind besorgt, weil sich Liquids mit oder ohne Nikotin geschmacklich nicht unterscheiden. Nur der Körper wird sehr schnell auf das Nikotin reagieren – mit einer Abhängigkeit, die lebenslang bestehen kann.

Es ist interessant, wie verschieden die Eltern auf die bunten E-Zigaretten reagieren. Einige sehen es betont locker und lassen ihre Kinder E-Zigaretten paffen. Andere möchten die Zigaretten nicht zu sehr thematisieren oder gar verbieten, da sie für die Kinder damit nur noch interessanter würden. Wieder andere reden intensiv mit ihren Kindern, setzen sich mit dem Thema auseinander und hoffen, die Kinder sehen ein, dass das nicht gut ist. Fest steht, dass sich für die Hersteller der E-Zigaretten ein völlig neuer Zukunftsmarkt erschliesst, ein Markt, den man als Förderer der Nikotinsucht von morgen bezeichnen könnte.

■ ■ ■ Die Tabakindustrie sattelt um

Die überraschende Nachfrage nach E-Zigaretten hat die Tabakkonzern aufgeweckt. Mit Hochdruck arbeiten sie an vermeintlich weniger schädlichen Produkten, um weiterhin im Milliardengeschäft mit dem Suchtmittel Nikotin mitmischen zu können.

Im vergangenen Jahr lief im britischen Fernsehen wochenlang ein Werbespot für E-Zigaretten, obwohl TV-Reklamen für Zigaretten in Grossbritannien bereits seit den sechziger Jahren verboten sind. Beworben wurde unter dem Titel «Satisfaction for Smokers» Vype – eine neue elektrische Zigarette. Auf den ersten Blick sieht Vype wie eine herkömmliche Zigarette aus; wenn man an ihr saugt, leuchtet an der Spitze ein LED-Lämpchen. Doch statt bei 700 bis 800 Grad Tabak zu verschwelen, bringt eine Heizspirale im Inneren eine Flüssigkeit aus Nikotin, den Vernebelungsstoffen Propylenglykol und Glycerin, Aromen und Wasser bei höchstens 150 Grad zum Kochen. Die E-Zigaretten verdampfen zwar auch Nikotin, verbrennen aber keinen Tabak. Damit kommen Nikotinsüchtige an ihren Stoff ohne die vielen krebserregenden Substanzen, die sie beim Rauchen herkömmlicher Zigaretten mit inhalieren.

Diese neuen E-Zigaretten werden von den europaweit geltenden Werbegesetzen nicht richtig erfasst. Auch in der Schweiz streiten sich momentan (Mai 2015) Gerichte, Mediziner, Politiker und die Tabakindustrie, wie mit den neuen Dampfgeräten gesetzlich zu verfahren ist. Denn auf den elektrischen Zigaretten ruhen die Hoffnungen der milliardenschweren Tabakkonzerne. Durch die immer restriktiveren Rauchverbote sind die Umsatzzahlen beim Tabakkonsum stark rückläufig. Allein in Deutschland hat sich der klassische Zigarettenkonsum im Vergleich zur Jahrtausendwende fast halbiert, von 400 Millionen auf 218 Millionen gerauchter Zigaretten pro Tag (2014). In der Schweiz ist im gleichen Jahr die Anzahl verkaufter Zigaretten von über 15 Milliarden auf 10,2 Milliarden zurückgegangen. Nicht eingerechnet sind die importierten Zigaretten.

Weltweit gibt es etwa eine Milliarde Raucher, mehr als fünf Millionen aufs Rauchen rückführbare Todesfälle jährlich und es geht um ein Geldvolumen von 700 Milliarden Dollar. Das ist der geschätzte Jahresumsatz der globalen Tabakbranche. Dass die Konzerne jetzt Dampf machen, überrascht kaum, obwohl sie das neue Elektro-Business jahrelang ver-

nachlässigt haben. Noch entspricht der Markt für E-Zigaretten allenfalls einem Hundertstel des Tabakmarktes. Aber das Geschäft mit den Dampfmaschinen wächst rasant. In den Vereinigten Staaten hat sich der Markt seit 2008 verfünzigfacht, auf mehr als eine Milliarde Dollar im vergangenen Jahr. In Grossbritannien sind bereits 10 bis 15 Prozent der Raucher umgestiegen. In Deutschland ist eine ähnliche Entwicklung zu beobachten. Auch in der Schweiz könnte der Konsum von E-Zigaretten denjenigen von traditionellen Zigaretten im kommenden Jahrzehnt überholen.

Mit Volldampf arbeitet die Tabakindustrie daran, die Nikotinabgabe von Zigaretten zu replizieren: Beim Rauchen passiert das freigesetzte Nikotin bereits nach sieben Sekunden die Blut-Hirn-Schranke und gerät so in das zentrale Nervensystem. Der angenehm beruhigende Nikotinflash erfolgt also sehr rasch. Beim Dampfen hingegen setzt im menschlichen Körper die Wirkung der Nikotinaufnahme wesentlich später ein und ist auch nicht so stark. Dieser Nachteil will von der E-Zigaretten-Branche wettgemacht werden. Und der Erfolgsdruck zwingt diese zur Eile. Wer als Erster den neuen Markt mit seinen Produkten besetzt und die Gunst der Raucher erobert, dem winken Umverteilungsgewinne in Milliardenhöhe

*Quelle: Oberzolldirektion, Sektion Tabak- und Bierbesteuerung (2014)

■ ■ ■ «Wir leisten eine niederschwellige Begleitung»

Els Bühler leitet die Fachstelle Nikotinberatung und -entwöhnung der Lungenliga und des Kantonsspitals Graubünden. Zudem hat sie die Projektleitung Rauchfreie Lehre Graubünden inne. Sie weiss, dass auch Ärzte wider besseren Wissens rauchen.

Frau Bühler, seit wann sind Sie für die Lungenliga am Kantonsspital präsent und warum engagieren Sie sich im Spital?

Das Angebot der stationären und ambulanten Rauchstoppberatung des Kantonsspitals und der Lungenliga bewährt sich nun seit acht Jahren und wird rege genutzt. Beim Tabakabhängigkeitssyndrom (F12.2, ICD 10) soll Tabakentwöhnung /-beratung kostengünstig, kompetent und möglichst flächendeckend angeboten werden. Die Tabakentwöhnung spielt im Behandlungskonzept vieler Erkrankungen eine zentrale Rolle. Die WHO stuft das Rauchen als Epidemie ein und empfiehlt daher für Spitäler standardisierte Schritte im Umgang mit tabakabhängigen Patientinnen und Patienten. Während eines Spitalaufenthalts werden die negativen Konsequenzen des Rauchens vielen Patientinnen und Patienten besonders bewusst. Fast alle Raucherinnen und Raucher begrüssen die niederschwellige und Stadien gerechte weitere Begleitung durch die Beratungsstelle nach dem Spitalaustritt.

Wie viele Personen wurden auf ihrem Tabak-Entzug begleitet?

Von Juli 2007 bis März 2015 nutzten 1'075 Rauchende die Nikotinberatungen. Es erfolgten durchschnittlich drei Beratungen und drei telefonische Nachfragen durch die Beratungsstelle (50 Stellenprozente). Ärztinnen und Ärzte und die Pflegefachpersonen führen zusätzlich sogenannte Kurzinterventionen bei Rauchenden durch und überweisen Interessierte an die Beraterin.

Wie funktioniert die Begleitung?

Die Kernaufgabe besteht in Beratungen / Entwöhnung und der Begleitung Rauchender im Aufhörprozess. Die zweckmässigen, fundierten und wirksamen Interventionen erfolgen gemäss den Schweizer Leitlinien und mit der Methode der motivierenden Gesprächsführung. Je nach Abhängigkeitsgrad oder auf Wunsch der Betroffenen kommen zusätzlich medikamentöse Hilfsmittel zur Anwendung. Das Erstgespräch zur



Els Bühler

Information ist kostenfrei. Entscheiden sich Rauchende für ein Rauchfreitraining erfolgt dieses in fünf Schritten mit fünf Trainingsterminen und zusätzlich drei Telefontrainings. Nach Trainingsabschluss erfolgt eine weitere telefonische Begleitung nach 1, 3, 6 und 12 Monaten. Dieses Angebot wird pauschal mit Fr. 300.– verrechnet. In diesem Beitrag sind alle übrigen Arbeits-, Informations- und Hilfsmittel sowie diverse Dokumentationen inbegriffen. Einige Krankenkassen leisten einen Kostenbeitrag an ein Rauchfreitraining. Für rauchende Jugendliche erfolgt jegliche Beratung kostenfrei.

Wie hoch ist die Erfolgsquote und wie lange bleibt ein Raucher süchtig?

Die Abhängigkeit vom Nikotin zu durchbrechen, ist alles andere als einfach. Obwohl die Abhängigkeit natürlich auch im Alleingang bekämpft werden kann, ist unbestritten und durch Studien belegt, dass fachliche Hilfe auf dem Weg zur Abstinenz den Aufhörprozess enorm unterstützen kann. Die Erfolgsquote liegt nach einer intensiven Beratung bei 15 bis 20 Prozent. Bei Schwerkranken ist die Abstinenz entsprechend höher.

Ist die E-Zigarette der gesündere Ersatz für Kettenraucher?

E- Zigaretten sind sicher weniger schädlich als Tabakzigaretten, aber oft erfolgt ein Doppelkonsum, der kaum Vorteile für die Gesundheit bringt. Bei aufhörwilligen Personen empfehlen sich primär medikamentöse Hilfsmittel. Raucherinnen und Raucher, die eigentlich nicht aufhören wollen, aber interessiert sind an E-Zigaretten, kann man darüber informieren, dass E-Zigaretten sehr wahrscheinlich risikoärmer als Tabakzigaretten sind.

Nimmt die Anzahl der Rauchenden zu?

Die erfreuliche Nachricht lautet: NEIN! 2014 rauchten deutlich weniger 15-jährige Schülerinnen und Schüler als 2010. Das zeigen die neusten Resultate der Schülerinnen- und Schülerbefragung 2014 von Sucht Schweiz. Auch der Tabakkonsum in der übrigen Bevölkerung ist rückläufig, leider im Jahr 2013 nur unmerklich, gerade weil immer noch ca. ¼ der Bevölkerung ab 15 Jahren in der Schweiz raucht und sich diese Quote kaum senken lässt (politische, gesellschaftliche und kommerzielle Gründe).

Wie erklären Sie sich, dass selbst Ärztinnen und Ärzte rauchen?

Das durchschnittliche Einstiegsalter in den Tabakkonsum liegt bei 16 Jahren (im Falle der ÄrztInnen schon vor der Berufswahl). Eine Tabakabhängigkeit besteht ein Leben lang. Man befreit sich daraus oft nur mühsam und es bedarf in der Regel mehrerer Ausstiegsbemühungen. Gerade in mit häufigem Stress belasteten Berufen mit zudem immer noch extrem langen Arbeitszeiten und hohem fachlichen und sozialen Ansprüchen erhält sich auch bei ärztlichen Rauchenden das «scheinbare Hilfsmittel» Zigarette. Die Quote der Rauchenden in medizinischen Berufen liegt aber deutlich unter jener der übrigen Bevölkerung.

Interview: Sebastian Kirsch

■ ■ ■ «E-Zigaretten gehören nicht in Kinderhände»

Dr. med. Max Kuhn hat eine Spezialarztpraxis für Pneumologie in Chur, ist leitender Arzt für Lungenkrankheiten am Kantonsspital und ist Vorstandsmitglied der Lungenliga, Sektion Graubünden. Im folgenden Gespräch spricht er über Risiken und Nebenwirkungen des «Dampfens», warnt vor einer Verharmlosung der E-Zigarette und macht sich für eine gesetzliche Regelung stark, welche das Dampfen den Zigaretten gleichsetzt.

Herr Dr. Kuhn, es ist unbestritten, dass Rauchen sehr gesundheitsschädlich ist. Können Sie das kurz aus Ihrer Sicht als Lungenfacharzt erklären?

Der Tabakkonsum stellt weltweit die Hauptursache für vermeidbare Todesfälle dar. Kein Konsumprodukt ist gefährlicher als Tabak und keines verursacht mehr Todesfälle: ca. 5 Millionen pro Jahr weltweit. In der Schweiz stellt der Tabakkonsum die wichtigste Ursache für vermeidbare frühzeitige Todesfälle dar. 2007 starben laut Bundesamt für Statistik mehr als 9000 Personen frühzeitig an den Folgen von Tabakkonsum. Raucher leben rund zehn Jahre weniger lang als Personen, die nie geraucht haben.

Die Nikotinabhängigkeit ist der Grund, warum die Menschen trotz besseren Wissens zur Zigarette greifen. Was spricht dagegen, wenn die Nikotinaufnahme nun über das Dampfen geschieht?

Raucher sind abhängig vom Nikotin. Beim Rauchen einer Zigarette kommt es innert Sekunden zu einer hohen Nikotinkonzentration im Gehirn. Dies brauchen Raucher zur Befriedigung ihrer Nikotinsucht. Beim Verbrennen des Takaks entstehen Hunderte von gasförmigen und feinstpartikulären Substanzen, von denen ein Teil entzündliche (chronische Lungenkrankheiten, Arteriosklerose) oder karzinogene Eigenschaften (Lungenkrebs) aufweist. Ähnlich hohe Konzentrationen von Nikotin im Blut und Zentralnervensystem, wie sie beim Inhalieren von Zigaretten-Rauch gemessen werden, lassen sich auch durch das Inhalieren von E-Zigaretten Dampf erreichen.



Dr. med. Max Kuhn

Welche Stoffe werden beim Dampfen inhaliert?

Die zu verdampfenden Flüssigkeiten enthalten eine Mischung aus Propylenglycol, Glycerol und Wasser in unterschiedlichen Konzentrationen sowie diversesten Aromen. Es gibt diese Liquids sowohl ohne als auch mit Nikotin in unterschiedlichen Konzentrationen.

Werden die Lungen dadurch geschädigt?

Es besteht kein Zweifel, dass die durch E-Zigaretten verdampfte und inhalierte Flüssigkeit aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung um ein Vielfaches weniger schädlich ist als inhaliertes Tabak-Rauch. Allerdings werden Glycerol und Propylenglycol als Geschmacks- bzw. Aromaverstärker verwendet. Die Langzeitwirkungen von jahrelang inhaliertem Glycerol und Propylenglycol sind nicht bekannt.

Welche Gefahren sehen Sie für Kinder und Jugendliche?

Es kam verständlicherweise, vor allem in pädiatrischen und präventivmedizinischen Kreisen, zu kontroversen Diskussionen was die E-Zigarette angeht. Einige sehen in diesem Produkt, das in zunehmendem Ausmass in der Schweiz, in Europa und in den USA verwendet wird, ein Potential, Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Andere sehen die Gefahr, dass E-Zigaretten den Einstieg in die Tabak-Abhängigkeit fördern und das Rauchen in der Gesellschaft wieder salonfähig macht.

Könnte das Dampfen die gesündere Alternative für Kettenraucher sein?

Bei stark nikotinabhängigen Rauchern, die einen Rauch-Stopp trotz professionellen Entwöhnungsprogrammen nicht schaffen, ist der Einsatz von E-Zigaretten die einzige Methode, um sie vom schädlichen inhalativen Konsum von Zigaretten zu entwöhnen oder den Gebrauch von Zigaretten massiv zu reduzieren. Die Situation ist vergleichbar mit der Substitution von Opiat-Abhängigen mit Methadon oder der Abgabe von sauberem Stoff und Spritzen.

Glauben Sie, dass Dampfen ein geeignetes Mittel ist, um mit dem Rauchen aufzuhören?

Bisher konnte nicht gezeigt werden, dass mit dem Umsteigen auf E-Zigaretten im weiteren Verlauf eine höhere Abstinenz-Rate für Nikotin erreicht

wird als durch gute Rauch-Stopp-Programme. Trotzdem sollten sich Ärztinnen und Ärzte mit der sich weiter rasch entwickelnden Technologie und Szene der E-Zigarette auseinandersetzen. Nur so können sie Raucher korrekt beraten und begleiten.

Was raten Sie Eltern, die entdecken, dass ihre Kinder dampfen?

Sie sollen mit den Kindern darüber sprechen, dass die E-Zigarette den Einstieg zum Zigarettenrauchen und damit in die Tabak-Abhängigkeit fördern kann. Ich würde auch ein Gespräch mit den verantwortlichen Lehrpersonen empfehlen.

Wie sollte das Dampfen gesetzlich geregelt sein?

Ich würde mich der Meinung der Eidgenössischen Kommission für Tabakprävention anschliessen, dass das aktuelle Verbot des Verkaufs von nikotinhaltigen E-Zigaretten und Liquiden in der Schweiz aufgehoben werden sollte. Auf der anderen Seite sollten alle Formen der Werbung und Promotion für E-Zigaretten verboten bleiben, insbesondere jene Methoden und Instrumente, die geeignet sind, Kinder, Jugendliche und Nichtraucher zu erreichen. E-Zigaretten sollen nur an Erwachsene verkauft werden dürfen. Sinnvoll wäre zudem eine spezifische Regulierung mit einer Deklaration der Inhaltsstoffe der Liquids und ihre allfällige Überprüfung. Ein kindersicherer Verschluss des Liquidfläschchens sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Wie weit das Bundesgesetz zum Schutz vor Passivrauchen sowie die ergänzenden kantonalen Gesetzgebungen auch auf den Gebrauch von E-Zigaretten angewendet werden sollen, bleibt offen. Beim «Dampfen» fällt im Gegensatz zum «Rauchen» quantitativ viel weniger ausgeatmete Luft an. Die Konzentration von potenziell schädigenden Substanzen ist im Gegensatz zum Passivrauchen vernachlässigbar. Zudem ist das kumulative Volumen dieser geruchlosen Exhale viel geringer als der Passivrauch, da nicht eine permanente Verbrennung auch zwischen den Inhalationen stattfindet, sondern die E-Zigarette nur bei der Inhalation aktiviert wird.

Interview: Sebastian Kirsch

Suchtthemen im Focus

Die Stiftung Bündner Suchthilfe verfasst jedes Jahr ihren Suchtreport – anstelle eines Jahresberichtes in der üblichen Form. Die Welt von Genussmitteln, die auch zu Suchtmitteln werden können, ist vielfältig. Und der Überkonsum oder Missbrauch von Genuss- bzw. Suchtmitteln führt oftmals zu dramatischen Folgen in persönlichen Biografien und Familien. Im Sinne einer sachlichen Information publiziert die Stiftung deshalb ihre jährlichen Suchtreporte.

Im vergangenen Jahr unterstützte die Stiftung folgende Aktivitäten und Projekte:

- jugend.gr
- Verein Überlebenshilfe Graubünden
- Blaues Kreuz Graubünden

Ich danke allen Kolleginnen und Kollegen im Stiftungsrat für die guten, offenen und kritischen Diskussionen und die aktive Mitarbeit an den gemeinsamen Aufgaben.

Chur, Mai 2015

*Andrea Mauro Ferroni
Präsident Stiftung Bündner Suchthilfe*

■ ■ ■ Jahresabschluss per 31. Dezember 2014

Bilanz	in %	31. 12. 2014	31. 12. 2013
1000 A K T I V E N – Umlaufvermögen			
1010 GKB Chur, CK 302.942.500 CK Kto.Krt. 0.025%	1.7%	18'621.81	19'432.76
1013 GKB Chur, CA 302.942.501 CA Capito 0.150%	1.1%	11'804.60	805.85
1015 GKB Chur, CA 302.942.501 CA Sparpyramide 0.450%	9.2%	97'654.30	107'372.25
1021 UBS Chur, Q0-816.757.1 SK 0.100%	0.1%	705.73	2'129.10
1070 Debitoren: Eidg. Verrechn-Steuer	0.2%	1'698.50	2'699.80
1090 Transitorische Aktiven	0.0%	498.00	498.00
1100 A K T I V E N – Anlagevermögen			
1101 Darlehen an Verein für Überlebenshilfe UHG	41.5%	442'500.00	447'500.00
1100 Wertpapiere bei der Graubündner Kantonalbank	19.9%	211'928.00	211'928.00
1500 Wertpapiere bei der UBS AG, Chur	26.3%	279'585.75	302'565.75
Total Aktiven	100.0%	1'064'996.69	1'094'931.51
2000 P A S S I V E N			
2090 Transitorische Passiven	0.1%	990.00	990.00
2800 Legat Trägerverein Suchtprävention Graubünden	0.0%	0.00	13'900.89
2901 Stand Vorjahr	1.3%	13'900.89	54'928.89
2902 Veränderung laufendes Jahr	- 1.3%	- 13'900.89	- 41'028.00
2900 Eigenkapital	99.9%	1'064'006.69	1'080'040.62
2901 Eigenkapital Vorjahr	101.4%	1'080'040.62	1'088'785.17
2902 Jahresergebnis laufendes Jahr	- 1.5%	- 16'033.93	- 8'744.55
Total Passiven	100.0%	1'064'996.69	1'094'931.51
Erfolgsrechnung	Budget 2014	31.12.2014	31.12.2013
4000 A U F W A N D			
4010 Sitzungen, Revisionen, Allg. Kosten	18'000.00	18'720.00	19'248.65
4011 Drucksachen: Papier, Kopien, Porti etc.	300.00	37.00	63.00
4012 Drucksachen: Suchtreport	14'200.00	14'187.60	13'665.00
4015 Bank- und Postcheckspesen, Wertschriftenkomm.	1'000.00	1'336.82	1'178.45
4810 Suchtprävention und Gesundheitsförderung	54'000.00	21'802.10	41'028.00
Total Aufwand	87'500.00	56'083.52	75'183.10
9890 Veränderung Legat Trägerverein Suchtpr. GR	- 13'900.89	- 13'900.89	- 41'028.00
9990 Jahresergebnis Stiftung	- 49'399.11	- 16'033.93	- 8'744.55
Gesamt-Total	24'200.00	26'148.70	25'410.55
6000 E R T R A G			
6010 Spenden und Sponsorenbeiträge	3'000.00	3'800.60	2'915.00
6020 Zweckbestimmte gemeinnützige Beiträge	0.00	0.00	0.00
6030 Zinsertrag	21'200.00	22'348.10	22'495.55
Total Ertrag	24'200.00	26'148.70	25'410.55

Adverta Treuhand AG
Quaderstrasse 11, Postfach 41, CH-7001 Chur
Telefon 081 253 59 53, Telefax 081 252 49 46
PC 70-459-6, Banken: GKB Chur, RB Falera
www.adverta-treuhand.ch info@adverta-treuhand.ch



An den Stiftungsrat der
Stiftung Bündner Suchthilfe
7000 Chur

Chur, 20. Februar 2014

Bericht der Revisionsstelle zur eingeschränkten Revision

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung) der Stiftung Bündner Suchthilfe Chur für das am 31. Dezember 2013 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Stiftungsrat verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht diese zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der bei der geprüften Stiftung vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung nicht Gesetz und Stiftungsurkunde entsprechen.

Die Revisoren

Robert Kurz

Ursina Hobi

Beilage

- Jahresrechnung (Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung)

Unternehmensberatungen, sämtliche Treuhandfunktionen, Führen von Sekretariaten

Stv. USF
STV USF

■ ■ ■ **Schlusswort: Wo ansetzen bei der Prävention?**

Es gibt noch viel zu tun ...

Auch wenn das Wissen über die Risiken des Suchtmittelkonsums weit verbreitet ist und sich Organisationen, Behörden, Schulen, Arbeitgeber und Fachpersonen in Präventionsaktivitäten engagieren, gibt es noch viel zu tun. Wissen allein genügt nicht. Die Prävention sucht Wege, problematisches Verhalten und Missbrauch von Suchtmitteln zu verhindern. Viele Leserinnen und Leser werden nach der Lektüre dieses Suchtreportes einmal mehr erkennen, dass die Prävention alle Altersschichten betrifft.

Die Stiftung Bündner Suchthilfe unterstützt Präventionsarbeit mit eigenen Geldmitteln und in Kooperation mit Organisationen, die auf gleiche Ziele hinarbeiten. Sie ist aber auch immer auf Spenden angewiesen. Spenden von Menschen, die gewillt sind, die Stiftung zu unterstützen und die es sinnvoll und notwendig finden, das Bewusstsein um die Gefahren von Suchtmitteln wach zu halten.

Chur, Mai 2015

Für den Stiftungsrat

Andrea Mauro Ferroni, Präsident

Spendenkonto der Stiftung Bündner Suchthilfe:

Graubündner Kantonalbank Chur

(Postkonto Nr. 70-216-5 oder Bankenclearing Nr. 774)

Kontonummer CH14 0077 4110 3029 4250 0

■ ■ ■ Mitglieder des Stiftungsrates

Andrea Mauro Ferroni*, *Präsident*

Elisabeth von Salis Vogt*

Hanspeter Joos*

Hans Joss

Dr. Hans Ulrich Nänni

Dr. Reto Parpan*

Hans Senti-Pfister*, *Finanzen*

Stephan Weber*

Dumeng Conti

*Alle mit einem * = Arbeitsausschuss*

Geschäftsführung:

Sebastian Kirsch

www.suchthilfe.gr.ch

Stiftung Bündner Suchthilfe
Föhrenweg 39 · 7000 Chur
Telefon 081 253 94 58

suchthilfe.gr
