



Tabakkontrolle und Tobacco Harm Reduction

Buchveröffentlichung

des Instituts für Suchtforschung

Über das Buch des ISFF



Das neueste Buch „**Tabakkontrolle und Tobacco Harm Reduction**“ untersucht die tiefgreifenden sozialen, gesundheitlichen, ökonomischen und ökologischen Auswirkungen des Tabakkonsums. **Herausgegeben von Prof. Dr. Heino Stöver** und einem

Team internationaler Expert:innen, bietet es eine eingehende Analyse effektiver Methoden zur **Senkung der Raucher:innenquote**. Die Autor:innen beleuchten Gesundheitsstatistiken – allein in Deutschland sterben jährlich 127.000 Menschen vorzeitig durch das Rauchen – und präsentieren innovative **Rauchentwöhnungsstrategien und politische Maßnahmen**, die nachweislich

Erfolge erzielen. Besonders wird auf weniger schädliche Alternativen wie **E-Zigaretten, Nikotinpouches und Tabakerhitzer** eingegangen, die potenziell die Gesundheitsrisiken für diejenigen verringern können, die nicht vollständig von jetzt auf gleich auf das Rauchen verzichten können.

Dieses Buch setzt **neue Maßstäbe für die Debatte um Tabakkontrolle** und zeigt dringend notwendige Richtungen für politische Entscheidungen auf. Es ist eine **unerlässliche Ressource für Fachleute im Gesundheitswesen, Politikgestalter:innen und Wissenschaftler:innen**, die sich den Herausforderungen einer der größten Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit stellen.



Ausgewählte Inhalte des Buches im Überblick

1. Wissenschaftlich fundierte Rauchentwöhnung:

Ergebnisse der Rauchstopp-Studie (RauS) von Dr. Bernd Wense und Kollegen zeigen, was Raucher beim erfolgreichen Ausstieg unterstützt. Besonders die Rolle personalisierter Unterstützungsangebote und das Verständnis individueller Raucherbiografien sind entscheidend für eine erfolgreiche Entwöhnung.

2. Vorbild England – Tobacco Harm Reduction:

Leonie Brose erörtert, wie Großbritannien durch gezielte Strategien wie die Förderung von E-Zigaretten als weniger schädlichen Alternativen die Raucherzahlen signifikant reduziert hat. Diese Maßnahmen bieten wichtige Lektionen für die Tabakkontrolle weltweit.

3. Persönliche Erfahrungen und öffentliche Wahrnehmung:

Die persönliche Rauchentwöhnungsgeschichte mit E-Zigaretten von Spiegel-Redakteur Julian Aé, die sowohl Unterstützung als auch Kritik erfahren hat, verdeutlicht die komplexe Dynamik zwischen individuellen Erfahrungen und öffentlicher Meinung.

4. Problematisches Marketing bei Einweg-E-Zigaretten:

Larissa Steimle und ihr Team diskutieren die Risiken von Einweg-E-Zigaretten, die besonders bei Jugendlichen zu problematischen Konsummustern führen können und sowohl den Verbraucher- als auch den Umweltschutz herausfordern.



5. Verbrennungszigaretten und E-Zigaretten:

unterschiedliche Auswirkungen auf die Gefäßwand

Martin Storck und Knut Kröger beleuchten die unterschiedlichen Auswirkungen von Zigaretten- und E-Zigarettenutzung auf die Gefäßgesundheit und bewerten das Schadenspotenzial risikoreduzierter Produkte.

6. Bedeutung von Aromen im Rauchausstieg:

Vor dem Hintergrund der aktuellen Diskussionen um ein Aromenverbot für E-Zigaretten-Liquids hebt Konstantinos Farsalinos hervor, wie Aromen in E-Zigaretten Rauchern helfen können, den Übergang zu risikoärmeren Alternativen zu schaffen und so den Rauchausstieg zu unterstützen.

7. Cannabis und Tabak:

Christina Rummel warnt vor dem gesteigerten Suchtpotenzial von Cannabis, besonders in Kombination mit Nikotin, was im Kontext der Legalisierung von Cannabis zu neuen Herausforderungen in der Suchtprävention führt.

8. Tobacco Harm Reduction mit drogengebrauchenden Menschen. Ein Praxisbericht aus zwei Einrichtungen

der vista gGmbH: Stefan Wiedemann, Alina Bialetzki und Hendrik Iding berichten, wie eine Abkehr vom Abstinenzdogma drogengebrauchenden Menschen in Form von Tobacco Harm Reduction helfen konnte, die negativen gesundheitlichen Auswirkungen ihres Konsums deutlich zu senken.



Über das Institut

Das Institut für Suchtforschung (ISFF) an der Frankfurt University of Applied Sciences (UAS), wo Prof. Dr. Heino Stöver als geschäftsführender Direktor lehrt, sieht seine Aufgabe darin, Substanzgebrauchsstörungen in ihren verschiedenen Erscheinungsformen zu erforschen und Lösungsansätze zu entwickeln. Die Minimierung von schwerwiegenden gesundheitlichen, ökologischen und ökonomischen Schäden (engl. Harm Reduction) steht dabei im Vordergrund.

Am 22. Mai 2023 feierte das ISFF der Frankfurt UAS sein 25-jähriges Jubiläum.

Ein Hauptfokus liegt auf dem Bereich Rauchen. Da vielen Raucher:innen die Abstinenz nicht gelingt, ent-

wickelt das ISFF zielfördernde Strategien, um die Motivation der Raucher:innen zur Abkehr von Verbrennungszigaretten zu erhöhen.

Tabak verursacht in Deutschland und weltweit schwerwiegende gesundheitliche, soziale, ökonomische und ökologische Schäden. Allein in Deutschland sterben jährlich etwa 127.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums – das entspricht 13% aller Todesfälle. Rauchen ist damit das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und die häufigste vermeidbare Todesursache in Deutschland.

Zahlreiche Forschungsergebnisse deuten mittlerweile



darauf hin, dass beim Konsum nicht brennbarer Alternativen wie E-Zigaretten 95 % weniger Schadstoffe aufgenommen werden und die Erfolgsquote beim Rauchausstieg verdoppelt werden kann. Statt sich nur auf den sog. Quit-or-die-Ansatz zu fokussieren, forscht das ISFF daher an der Diversifizierung von Rauchentwöhnungsstrategien.

Als Lichtblick im Kampf gegen die mit Tabak assoziierten Todesfälle gilt Schweden. Das Land darf sich seit 2023 als rauchfrei bezeichnen. Statt zu Zigaretten greifen Menschen in Schweden zu Snus. Mehr als 20 % der Männer und sieben 7 % der Frauen konsumieren täglich Snus. Schweden ist somit nicht nikotinfrei, aber dafür

rauchfrei. Mit Folgen für die Gesundheit: Die Sterberate, die auf den Zigarettenkonsum zurückzuführen ist, ist in Schweden zurückgegangen. Daher ist es wichtig, dass Rauchenden die Alternativen zur Tabakzigarette aufgezeigt werden, die als Werkzeug zur Erreichung der Abstinenz individuell am geeignetsten sind. Hierzu zählen auch Tabakerhitzer und Nikotin-Pouches. Oberstes Ziel des Instituts ist es, einen evidenzbasierten Beitrag zur signifikanten Senkung der Raucher:innenquote zu leisten.

Dieser Überblick umfasst unter anderem aktuelle Publikationen, Vorträge und Pressemeldungen des ISFF zu diesem Thema.

Aktuelle Publikationen

[Tabak Harm Reduction: Die Notwendigkeit eines Paradigmenwechsels in der deutschen Tabakkontrollpolitik \(2023\)](#)

Larissa Steimle M. A., Meryem Grabski und Prof. Dr. Heino Stöver

In ihrem im Bundesgesundheitsblatt veröffentlichten Text untersuchen Larissa Steimle, Meryem Grabski und Heino Stöver den Status quo der deutschen Tabakkontrollpolitik, fordern eine Abkehr vom derzeit vorherrschenden alleinigen Abstinenzparadigma, welches nur sehr schleppend eine Veränderung herbeiführt, und zeigen, wie andere Länder durch eine Integration von Harm Reduction (Konzept der Schadensminimierung) als ergänzende Maßnahme sowie eine deutlich aktivere Unterstützung von ausstiegswilligen Menschen die Zahl der Raucher:innen gesenkt und dadurch Todesfälle verhindern konnten.

[10. Alternativer Drogen- und Suchtbericht](#)

Larissa Hornig, Dr. Bernd Werse, Christiane Kluge-Haberkorn und Prof. Dr. Heino Stöver (2023)

Seit 2014 veröffentlicht akzept in Kooperation mit der Deutschen Aidshilfe (bis 2017 und 2020) und mit JES (bis 2016) jährlich den Alternativen Drogen- und Suchtbericht (ADSB) mit dem Ziel, den bei einer Vielzahl von drogenpolitikbedingten Fragen feststellbaren Reformstau zu thematisieren. Die Herausgeber wollen mit diesem





Bericht die Unzufriedenheit mit der nationalen Drogenpolitik bündeln, Wege der Veränderungen beschreiben und die dringend erforderlichen Ergänzungen zum Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung liefern.

Rauchstopp-Studie (RauS) -

Versuche und Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören (2023)

Prof. Dr. Heino Stöver, Dr. Bernd Wense, Dr. Silke Kuhn und Kirsten Lehmann

Die Rauchstopp-Studie RauS beschäftigt sich mit unterschiedlichen Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören. Wir haben Erkenntnisse dazu gewonnen, welche Rauchstopp-Methoden häufig probiert werden, welche davon erfolgversprechend sind, welche begleitenden Maßnahmen sinnvoll sein könnten und mit welchen Schwierigkeiten am ehesten zu rechnen ist.



Bücher

**Heino Stöver (Hrsg.) (2024): Tabakkontrolle und Tobacco Harm Reduction
Fachhochschulverlag: Frankfurt a. M.**

In „Tabakkontrolle und Tobacco Harm Reduction“ betonen namhafte Autor:innen aus Wissenschaft, Praxis und dem Wissenschaftsjournalismus die Notwendigkeit einer neuen Drogenpolitik im Bereich des Tabakkonsums. Sie plädieren für eine duale Strategie aus Abstinenz- und Akzeptanzorientierung, um Menschen zu erreichen, die ihr Konsumverhalten ändern wollen, aber nicht sofort abstinent sein können.

Harm Reduction unterstützt chronisch Suchterkrankte durch Risikominimierung statt der sofortigen Fokussierung auf Abstinenz. Diese Methode wird bei vielen Abhängigkeiten erfolgreich angewendet, außer beim Tabakkonsum. Die Folgen sind bekannt: Deutschland hinkt mit einer Prävalenz von 30,7% im europäischen Vergleich massiv hinterher. Ein schrittweises Vorgehen und risikoreduzierte Alternativen wie E-Zigaretten, Nikotinpouches oder Tabakerhitzer erhöhen dagegen die Erfolgchancen beim Rauchausstieg.

Dieses Buch bietet die neuen, aktuellen Evidenzen, die es braucht, um eine Strategie zu entwickeln, die die Raucherquote in Deutschland senkt, ohne auf ein reines Abstinenzdogma zu setzen. Pragmatismus und Schadensminimierung sind Schlüssel zu einer erfolgreichen Tabakkontrollpolitik.





Heino Stöver (Hrsg.) (2023): Die Zigarette liegt in den letzten Zügen – Alternative Formen der Nikotinaufnahme

Tobacco Harm Reduction können eine wertvolle Ergänzung zu bisherigen Rauchentwöhnungsstrategien sein: In E-Zigaretten, Tabakerhitzern, Nikotin-Pouches oder Snus sind Schadstoffe, die durch Tabakverbrennung entstehen und beim Rauchen inhaliert werden, entweder gar nicht oder in stark reduzierter Konzentration enthalten. Zudem genießt die E-Zigarette eine hohe Akzeptanz bei Raucher:innen, die es bisher nicht geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Als ideale Kombination aus Schadstoffreduktion und Attraktivität wird sie zunehmend zum „Mittel der Wahl“ beim Rauchausstieg – und erweist sich als wirksamer als manch klassische Nikotinersatztherapie.

Die Beiträge des Sammelbandes informieren über die Erweiterung von risikoreduzierten Alternativen zum Rauchen sowie über deren Bedingungen, Möglichkeiten und Grenzen.

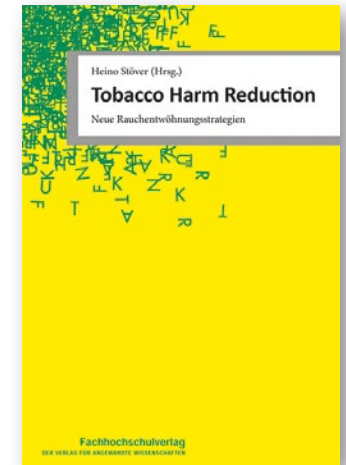




Heino Stöver (Hrsg.) (2021): Tobacco Harm Reduction – Neue Rauchentwöhnungsstrategien, Fachhochschulverlag: Frankfurt a. M.

Allein in Deutschland sterben pro Jahr ca. 127.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums – das entspricht 13 % aller Todesfälle. Rauchen ist damit das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und die häufigste vermeidbare Todesursache in Deutschland. Die Unterstützung von rauchausstiegswilligen Menschen bzw. die Förderung von Rauchausstiegsmotivationen und verhältnispräventive Anstrengungen stellen die größten gesundheitspolitischen Herausforderungen dar.

In diesem Band geht es den Autorinnen und Autoren um die ergänzende, zielfördernde Strategie der Harm Reduction (Schadensminimierung) bei der Unterstützung und Motivation des Ausstiegs aus dem Verbrennungszigarettenkonsum. Das Konzept Tobacco Harm Reduction positioniert sich zwischen den Polen Abhängigkeit und Abstinenz – dabei ist es mit seinen differenzierten Zieloptionen komplexer als dichotomische Modelle des Entweder-oder. Es verlangt mehr Eingehen auf die individuellen Zielorientierungen und vorhandenen Ressourcen, denn nicht alle Tabakkonsumierenden sind in der Lage oder gegenwärtig bereit, die Zieloption „Abstinenz“ für sich zu übernehmen. Viele Raucher:innen wünschen sich zwar eine Veränderung des eigenen Tabakkonsummusters – jedoch besteht offensichtlich eine Kluft zwischen den Angeboten zur Rauchentwöhnung und dem tatsächlichen Bedarf bzw. den nutzbar zu machenden Ressourcen der Rauchenden.





Allen Autorinnen und Autoren dieses Bandes gemein ist, dass sie zwar aus verschiedenen Perspektiven, doch insgesamt zu einer fundierten Risikoabschätzung und somit zu einer Erweiterung der Rauchentwöhnungsstrategien beitragen möchten.

 [Pressemeldung](#)

Heino Stöver (Hrsg.) (2020): [E-Zigaretten, Tabakerhitzer - was wir wissen müssen](#), Fachhochschulverlag: Frankfurt a. M.

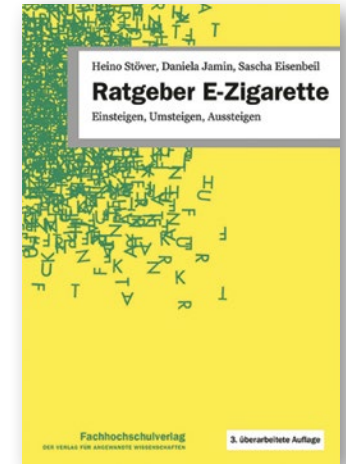
Der Aufklärung über differenzierte und diversifizierte Rauchentwöhnungsprogramme und -instrumente fühlen sich die Verfasser:innen des Buches verpflichtet. Sie machen deutlich, dass es auch ethisch notwendig ist, bei den Risiken zu differenzieren, d. h. zu betonen, dass E-Zigarette und Tabakerhitzer nicht harmlos, aber erheblich weniger schädlich sind, als weiterzurauchen, wenn anders der Verzicht auf die weit gefährlichere Tabakzigarette nicht gelingt.





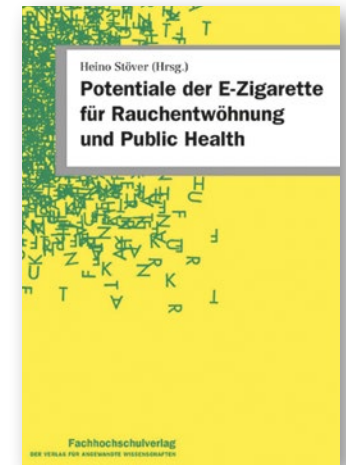
Heino Stöver, Daniela Jamin, Sascha Eisenbeil (2020): [Ratgeber E-Zigarette](#), dritte Auflage, Fachhochschulverlag: Frankfurt a. M.

Der „Ratgeber E-Zigarette“, der bereits in dritter, überarbeiteter Auflage erscheint, richtet sich an Personen, die sich über die E-Zigarette als Alternative zu Tabakprodukten informieren wollen, und verfolgt den in Suchthilfe und -forschung anerkannten Ansatz der Schadensminimierung (Harm Reduction). Neben einem Überblick über die Mythen um die E-Zigarette und vielen hilfreichen Tipps für den Umstieg bietet der Ratgeber Informationen zum aktuellen Forschungsstand sowie zum Aufbau und zur Nutzung einer E-Zigarette. Darüber hinaus gibt er einen Einblick in die Community, die sich rund um die E-Zigarette gebildet hat.



Heino Stöver (Hrsg.) (2019): [Potentiale der E-Zigarette für Rauchentwöhnung und Public Health](#), Fachhochschulverlag: Frankfurt a. M.

Der Band bietet einen Überblick über die Diskussion um E-Zigaretten. Vertreter:innen unterschiedlicher Disziplinen geben einen aktuellen Einblick in epidemiologische, toxikologische, soziologische und medizinische Aspekte der E-Zigarette.





Konferenz 2025

7. Konferenz zur Tobacco Harm Reduction

Das ISFF lädt im Frühjahr 2025 herzlich zur 7. Konferenz ein.

Weitere Informationen folgen.

Konferenz 2023

6. Konferenz zur Tobacco Harm Reduction – innovative Rauchentwöhnungsstrategien

Am 18. Oktober 2023 vor Ort in der Frankfurt University of Applied Sciences. Gefördert wurde die Veranstaltung durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Konferenz 2022

5. Fachkonferenz „5 % bis 2040 – schaffen wir das? Erfolgversprechende Rauchentwöhnungsstrategien“

am 12. Oktober 2022. Das Institut für Suchtforschung lud herzlich ein.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Webinar: Schadensminimierung durch E-Zigaretten, Tabakerhitzer & Co.

Am **29. Juni 2022** organisierte das ISFF ein Webinar zum Thema „Schadensminimierung durch E-Zigaretten, Tabakerhitzer & Co. – wie Deutschland den Kampf gegen das Rauchen endlich gewinnen kann“.

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

Aktuelles aus dem ISFF: Pressehighlights

Eine Auswahl an Expertenbeiträgen des geschäftsführenden Direktors Prof. Dr. Heino Stöver:

 „So süchtig ist Deutschland“

In: [Die Zeit](#) (19. Oktober 2024)

Die Zahl der Drogentoten hierzulande hat sich innerhalb von zehn Jahren verdoppelt. Mit Massen an Kokain kommt auch mehr Crack – und es gibt weitere beunruhigende Trends.

 „Zwei unermüdliche Streiter für liberale Drogenpolitik“

In: [Frankfurter Allgemeine Zeitung](#) (23. Juli 2024)

Der Frankfurter Suchtforscher Prof. Dr. Heino Stöver findet in Bernd Wense einen Nachfolger, der seine Überzeugungen teilt. Statt auf Verbote setzen beide auf Vorbeugung und Schadensminimierung.



„Regierung offen für Zigaretten-Verbot!“

In: **BILD** 18. April 2024

Kein nach 2009 geborenes Kind wird in Großbritannien jemals in seinem Leben legal Zigaretten kaufen – das britische Parlament verabschiedete am Dienstag das härteste [Anti-Kippen-Gesetz](#) in Europa. Heißt: komplettes Rauchverbot! Die Briten preschen vor! Zieht Deutschland bald nach?



„Was nutzt es, etwas weniger zu rauchen?“

In: **Der Spiegel** (20. Februar 2024)

Was tun, wenn man nicht komplett aufhören kann zu rauchen? Weniger rauchen kann helfen, die Risiken zu senken. Noch besser helfen risikoreduzierte Alternativen wie E-Zigaretten, Nikotin-Pouches und Tabakerhitzer.



„Nikotin ist ein problematischer Stoff, eins ist er nicht: krebserregend“

In: [Süddeutsche Zeitung](#) (05. Dezember 2023)

80 % der rauchenden Bevölkerung wollen ihr Rauchverhalten ändern. Ihnen müssen Alternativen und Auswege aus der Sucht aufgezeigt werden.



„Suchtforscher sieht Snus als Alternative zu Zigaretten“

In: [Frankfurter Allgemeine Zeitung](#) (28. Oktober 2023)

Auf politischer Ebene müssen neue Wege der Tabakentwöhnung diskutiert werden. Es muss auch als Erfolg gewertet werden, wenn ein zuvor starker Raucher die Verbrennungszigarette beiseitelegt und auf E-Zigaretten oder Snus umsteigt.



„Auch weniger rauchen hilft“ in: [Frankfurter Rundschau](#) (01. August 2023)

Die E-Zigarette ist um etwa 95 % weniger schädlich als eine normale Zigarette. Obwohl demnach ein Umstieg zu empfehlen ist, sprechen Institutionen diese Empfehlung nicht aus.

Kontakt Daten

Frankfurt University of Applied Sciences

Fachbereich 4 – Soziale Arbeit und Gesundheit

Prof.Dr. Heino Stöver

Kontakt

Telefon: +49 69 1533-2823

Mobil: +49 162 1334533

E-Mail: hstoever@fb4.fra-uas.de

Social Media



[Prof.Dr. Heino Stöver · ISFF · Frankfurt University of Applied Sciences](#)



[Prof.Dr. Heino Stöver](#)

[ISFF/Frankfurt University of Applied Sciences \(Website\)](#)

[ResearchGate – Prof.Dr. Heino Stöver](#)

[Archido – Bibliothek des ISFF](#)