

21. August 2026

Strengere Regeln bei Nikotinprodukten – wichtiger Schritt für mehr Gesundheit

ÖGK setzt auf Prävention, Aufklärung und Unterstützung beim Rauchstopp

Mit den jüngst beschlossenen Änderungen des Nichtraucherschutzgesetzes (TNRSG) verstärkt Österreich den Schutz vor den gesundheitlichen Risiken von Tabak- und Nikotinprodukten. Diese Regelungen nehmen insbesondere neuartige Produkte stärker in den Blick. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) begrüßt diesen Schritt. „Neue Produkte und neue Konsumformen dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass Nikotin stark abhängig macht. Es ist gleichermaßen schädlich, ob Nikotin über eine klassische Zigarette, eine E-Zigarette, einen Tabakerhitzer oder einen Nikotinbeutel aufgenommen wird: Für den Körper bleibt es ein Suchtstoff“, sagt Dr. Ulrich Radda, Facharzt für Pneumologie in der ÖGK.

Besonders wichtig seien die neuen Regelungen mit Blick auf Kinder und Jugendliche. Aromen, modernes Produktdesign und die Wahrnehmung vieler neuer Nikotinprodukte als vermeintlich harmlose Alternative können die Einstiegsschwelle senken. „Aus Sicht der Lungenmedizin ist die wichtigste Botschaft klar: Der beste Schutz ist, gar nicht erst mit dem Rauchen oder Dampfen zu beginnen“, betont Dr. Radda. Gerade bei Jugendlichen sei es problematisch, wenn Nikotinprodukte als Lifestyle-Produkte wahrgenommen werden. Aus einem vermeintlich harmlosen Ausprobieren könne sehr rasch regelmäßiger Konsum und schließlich Abhängigkeit werden. „Rauchfrei bedeutet nicht automatisch risikofrei“, erklärt Dr. Radda. „Bei vielen neuartigen Produkten fehlen uns noch Langzeitdaten über Jahrzehnte. Was wir aber bereits wissen: Auch beim Dampfen und Erhitzen werden Stoffe inhaliert, die die Atemwege belasten können. Wer seine Lunge bestmöglich schützen will, sollte weder rauchen noch dampfen.“

1,5 Millionen Menschen rauchen täglich

Tabak- und Nikotinkonsum bleibt in Österreich ein relevantes Gesundheitsproblem. Rund 1,5 Millionen Menschen beziehungsweise etwa 21 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren rauchen täglich. Rund fünf Prozent konsumieren nahezu täglich E-Zigaretten, weitere sechs Prozent regelmäßig Tabak- oder Nikotinprodukte wie Tabakerhitzer, Shisha oder Nikotinbeutel. Tabakkonsum verursacht in Österreich jährlich rund 8.500 Todesfälle und zählt damit weiterhin zu den bedeutendsten vermeidbaren Gesundheitsrisiken. Österreich liegt beim täglichen Tabakkonsum nach wie vor über dem EU-Durchschnitt.

Gleichzeitig zeigt sich ein großes Potenzial für den Rauchstopp: Rund 60 Prozent der Raucher*innen möchten aufhören oder ihren Konsum zumindest reduzieren.

Jeder Rauchstopp ist ein Gewinn für die Gesundheit

Die gute Nachricht: Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter. Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnen sich positive gesundheitliche Effekte zu zeigen. Langfristig sinkt insbesondere das Risiko für COPD, Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

„Für einen Rauchstopp ist es nie zu spät – gleichzeitig gilt: Je früher, desto besser“, sagt Dr. Radda. „Die Lunge besitzt eine erstaunliche Fähigkeit zur Erholung. Aber: Nicht jeder bereits entstandene Schaden lässt sich rückgängig machen. Dennoch verbessert ein früher Rauchstopp die gesundheitliche Prognose erheblich.“ Prävention müsse deshalb schon vor dem ersten Konsum beginnen. Gleichzeitig brauche es niederschwellige und wissenschaftlich fundierte Unterstützung für Menschen, die nikotinabhängig sind und aussteigen möchten.

Rauchfrei leben: Kostenlose Unterstützung durch die ÖGK

Wer mit dem Rauchen oder Dampfen aufhören möchte, dem bietet die ÖGK ein umfassendes Unterstützungsangebot. Dazu zählen:

- **Nikotinfrei in 6 Wochen:** Entwöhnungskurse, online sowie österreichweit vor Ort, begleitet von erfahrenen Expert*innen
- **Rauchfrei Telefon unter 0800 810 013:** kostenlose telefonische Beratung und mehrwöchige Begleitung durch Gesundheitspsycholog*innen
- **Online-Vorträge und Informationsveranstaltungen:** unter anderem zu Rauchstopp, neuen Nikotinprodukten und Nikotinfreiheit in der Schwangerschaft.

Weitere Informationen unter www.oegk.at/nikotinfrei.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.oegk.at