

## Alarmierender Trend: Kinder greifen häufiger zur E-Zigarette

**E-Zigaretten und andere Nikotinprodukte halten zunehmend in Schulen Einzug. Präventionsexpert:innen der Deutschen Herzstiftung und der Charité – Universitätsmedizin Berlin warnen vor unterschätzten gesundheitlichen Gefahren. Forderungen an Politik nach mehr Schutz von Kindern vor Tabak- und Nikotinprodukten anlässlich des Weltnichtrauchertags am 31. Mai**

**(Frankfurt am Main/Berlin, 29. Mai 2026)** Aromen wie in Fruchtbonbons, ansprechende Verpackung, Werbung in den Sozialen Medien: vor allem junge Menschen sprechen gesundheitsschädliche Produkte wie aromatisierte E-Zigaretten (Vapes) an, wie sie die Tabak- und Nikotinindustrie vermarktet. Wie wirkungsvoll die Vermarktung von Vapes und Mehrweg-E-Zigaretten bei jungen Menschen fatalerweise verfängt, belegen aktuelle Studiendaten zum Rauchverhalten junger Menschen, die das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) veröffentlichte: Im Zeitraum 2021 bis 2025 kam es bei den 12- bis 17-jährigen Jugendlichen zum Anstieg sowohl beim Rauchen als auch beim Konsum von Mehrweg-E-Zigaretten (Vapes). 2025 rauchte fast jeder Zehnte (9,6 Prozent) der 12- bis 17-Jährigen (2021: 6,1 Prozent). Bei den Mehrweg-E-Zigaretten stieg der Anteil der männlichen Konsumierenden seit 2021 gar von 2,9 auf 6,7 Prozent und bei den weiblichen Konsumierenden von 1,8 auf 7,8 Prozent im Jahr 2025 (1).

„Dieser Befund ist alarmierend, wenn man bedenkt, welche gravierenden Folgen das Vapen bei Kindern und Jugendlichen für Gehirn, Herz, Lunge und andere Organe haben kann und auch wie Hersteller von E-Zigaretten eine Nikotinabhängigkeit und damit eine Raucherkarriere bereits bei Kindern gezielt in Kauf nehmen“, warnt der Kardiologe und Vorstandsvorsitzende der Deutschen Herzstiftung, Prof. Dr. Thomas Voigtländer anlässlich des Weltnichtrauchertags am 31. Mai. „Zugleich zeigen diese Zahlen einmal mehr, wie wichtig frühzeitige Tabak- und Suchtprävention sowie Maßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor diesen Produkten sind.“ Rauchen ist weiterhin einer der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen wie die Koronare Herzkrankheit (KHK). Insgesamt gesehen gehen jährlich rund 131.000 Todesfälle in Deutschland auf den Rauchkonsum zurück (2).

### **Raucherzahlen weiterhin auf hohem Niveau**

Nach wie vor auf einem hohen Niveau bewegen sich die Raucherzahlen in Deutschland: Mehr als jede vierte erwachsene Person raucht (2,4). Besonders hoch ist die Raucherquote unter jungen Erwachsenen: Im Alter von 18 bis 29 Jahren rauchen über 40 Prozent der Männer und rund 30 Prozent der Frauen. Bei Kindern und Jugendlichen lässt sich die Entwicklung beobachten, dass E-Zigaretten mittlerweile beliebter sind als Tabakzigaretten. Während die Zahl der Minderjährigen, die Tabakzigaretten rauchen, in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich zurückgegangen ist, gehört in der Altersklasse von 12 bis 17 Jahren die E-Zigarette inzwischen zu den beliebtesten Nikotinprodukten. „Dieser Trend macht uns Sorgen, weil Nikotinprävention beim Eindämmen gerade der Zahl junger Tabakraucher:innen erfolgreich war. E-Zigaretten bremsen diesen positiven Trend aus – wir müssen gegensteuern“, so Prof. Voigtländer.

### **Beste Schutz für Herz und Gefäße: Rauchfrei leben**

Dass ein rauchfreies Leben den besten Schutz für Herz und Gefäße bietet, ist auch das Leitprinzip der beiden Projekte der Deutschen Herzstiftung „Rauchzeichen“ im Rhein-Main-Gebiet (Start 2004), und „nachvorn“ an der Charité – Universitätsmedizin in Berlin (Start 2023). Die Herzstiftung fördert beide Projekte mit einem Gesamtfördervolumen von rund 250.000 Euro pro Jahr.

Tückisch sei insbesondere das verharmlosende Prinzip für die süchtig machende Wirkung von E-Zigaretten. „Süße Frucht- oder Cola-Aromen und die bunte spielzeugartige Verpackung der Vape-Produkte sind verführerisch für Kinder und verhindern, dass sie die gefährliche Wirkung des Vapens wahrnehmen“, berichtet der Kardiologe und fachliche Leiter des Projekts Rauchzeichen Dr. Oliver Przibille. „Unsere Erfahrungen in den Schulen zeigen, dass bereits 8- bis 9-jährige Kinder wissen, dass E-Zigaretten nikotinsüchtig machen, aber sie können noch nicht die Gefahr des Vapings auf ihre eigene Gesundheit übertragen.“ Infos unter: <https://herzstiftung.de/podcast-vapen>

Nicht nur E-Zigaretten, sondern auch Nikotinbeutel (z.B. Snus) und andere Nikotinprodukte stellen die Nikotinprävention und damit auch die Projekt-Teams von „Rauchzeichen“ im Rhein-Main-Gebiet und „nachvorn“ in Berlin vor neue Herausforderungen.

### **Nikotinprävention spätestens ab der fünften Klasse!**

Dass das Vaping bereits für Kinder im Grundschulalter allgegenwärtig ist, gilt auch für „nachvorn“. „Im Zuge des Präventionsprogramms an Berliner Schulen und einer begleitenden Studie hat sich bestätigt, dass wir Nikotinprävention spätestens ab der fünften Klasse, also im Alter von zehn Jahren, ansetzen müssen“, betont die Projektleiterin von „nachvorn“ Prof. Dr. Gertraud Stadler, Leiterin des Arbeitsbereichs Geschlechterforschung in der Medizin (GiM) an der Charité und der im Fachmagazin „Nature: Scientific Reports“ publizierten Studie (3). Das Forschungsteam der Charité hat „nachvorn“ gemeinsam mit Schüler:innen, Lehrkräften sowie Expert:innen aus Gesundheitswesen, Psychologie und Pädagogik mit finanzieller Unterstützung durch die Deutsche Herzstiftung entwickelt und wird wissenschaftlich von Marina Hinßen (Charité), Erstautorin der Nature-Studie, begleitet und ausgewertet. Wie „Rauchzeichen“ in Hessen zielt auch das Berliner Präventionsprogramm darauf ab, Kinder zu erreichen, bevor sie zu Nikotinprodukten greifen. Die Nature-Studie zeigte unter anderem, dass das Programm „nachvorn“ in Schulen praktisch umsetzbar und für den Schulalltag an Schulen mit höheren wie niedrigeren soziostrukturellen Belastungen geeignet ist.

### **Dem Gruppendruck widerstehen lernen**

Das Herzstück beider Präventionsprogramme bilden interaktive Workshops mit den Schulklassen. „Besonders wichtig ist uns, dass wir nicht nur über die gesundheitlichen Risiken aufklären, sondern auch die Lebenskompetenzen der Kinder stärken: sie lernen, Stress zu bewältigen, kritisches Denken und Widerstandsfähigkeit gegen Gruppendruck“, erklärt Marina Hinßen von der Charité. Kinder müssten lernen „Nein“ zu sagen und auch verstehen lernen, dass sie sich mit ihrem „Nein“ der großen Mehrheit derer anschließen, die nicht rauchen oder Nikotin in E-Zigaretten oder anderen Produkten konsumieren, erklärt Marina Hinßen. Zukünftig soll mit Hilfe einer Online-Plattform „nachvorn“ Nikotinprävention allen Schulen zugänglich gemacht werden.

### **Forderungen der Herzstiftung an die Politik**

E-Zigaretten sind inzwischen das populärste Nikotinprodukt unter Jugendlichen, gefolgt von Tabakzigaretten und Shishas. E-Zigaretten werden, etwa in den sozialen Medien häufig als harmlose Alternative zur Zigarette dargestellt. „Dabei enthalten sie gesundheitsschädliche und abhängig machende Substanzen“, so der Kardiologe und Herzstiftungs-Vorsitzende Prof. Voigtländer. Studien zeigen, dass auch E-Zigaretten die Lunge und die Gefäße schädigen. Als Mitglied des Aktionsbündnisses Nichtraucher (ABNR) fordert die Deutsche Herzstiftung von der Politik für alle Tabak- und Nikotinprodukte

- die Steuern darauf jährlich deutlich zu erhöhen,
- das Verbot jeglicher Form des Marketings,
- Verbot aller Aromastoffe,
- Einheitsverpackungen,
- niedrigschwellige und kostenfreie evidenzbasierte Angebote der Nikotinentwöhnung,
- Schutz aller Menschen vor jeglicher Passivinhalaion.

Wer bereits raucht und mit dem Rauchen aufhören möchte, sollte entsprechende Versorgungsangebote in Anspruch nehmen können. Rauchstoppprogramme, verhaltenstherapeutische Ansätze und etablierte medikamentöse Therapien sind wirksame Instrumente, um langfristig tabak- und nikotinbedingte Erkrankungen zu verringern. Wer sich über Angebote rund um den Rauchstopp informieren möchte, erhält auf der Herzstiftungs-Homepage (Suchwort „Rauchstopp“) hilfreiche Informationen.

### **Service**

Der aktuelle Podcast der Herzstiftung zum Weltnichtrauchertag „Schluss mit der Atemlosigkeit! Der beste Weg für mehr Herzschutz“ zeigt auf, wie das Aufhören mit dem Rauchen gelingen kann:

<https://herzstiftung.de/podcast-rauchstopp>

Den gesundheitlichen Risiken von E-Zigaretten widmet sich der Herzstiftungs-Podcast „Vapen – warum der Griff zur E-Zigarette gefährlich ist“ unter: <https://herzstiftung.de/podcast-vapen>

## Literatur

- (1) Pressemitteilung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) „Weltnichtrauchertag 2026: Vapen bei Jugendlichen auf dem Vormarsch“:  
<https://www.bioeg.de/presse/pressemittelungen/2026-05-26-weltnichtrauchertag-2026-vapen-bei-jugendlichen-auf-dem-vormarsch/> - abgerufen am 28.05.26
- (2) DKFZ-Tabakatlas Deutschland 2025:  
[https://www.dkfz.de/fileadmin/user\\_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf](https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf) - abgerufen am 28.05.2026
- (3) Hinssen M et al. Development of a school program for vaping and smoking prevention and protocol for a cluster randomized controlled trial in fifth grade students. Nat Sci Rep 2026 May 7. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-026-45720-w>
- (4) Information der Deutschen Krebshilfe: <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/rauchen-und-krebs/weltnichtrauchertag/> - abgerufen am 28.05.2026

## Zusatz-Information zur Tabak- und Suchtprävention der Deutschen Herzstiftung an Schulen

Ziel der Projekte „Rauchzeichen“ und „nachvorn“ ist, Jugendliche frühzeitig für die Gefahren des Rauchens zu sensibilisieren, ihre Entscheidungskompetenz zu stärken und sie so dabei zu unterstützen, idealerweise gar nicht erst mit dem Rauchen zu beginnen.

### **Rauchzeichen: Rauchpräventionsprogramm im Rhein-Main-Gebiet**

Das Angebot richtet sich an Klassen der Jahrgangsstufen 5, 7 und 9 im Rhein-Main-Gebiet. Die Schüler werden durch einen Workshopleiter über die Gefahren des Rauchens aufgeklärt. Am Anfang jeder Diskussion steht die Frage, warum Jugendliche mit dem Rauchen beginnen. In der Klassenstufe 5 wird hauptsächlich das Thema Vaping behandelt. Über diesen Projektbaustein konnten 2025 9.100 Schülerinnen und Schüler erreicht werden. Das Angebot in der Klassenstufe 7 haben 2025 13.524 Schülerinnen und Schüler wahrgenommen. Hier ist der Unterricht allgemeiner gefasst und klärt Schülerinnen und Schüler über die Gefahren des Rauchens auf. In der Klassenstufe 9 liegt der Fokus auf dem Thema Gruppenzwang. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich in Drucksituationen verhält. Im Jahr 2025 wurden 6.300 Schülerinnen und Schüler erreicht. Insgesamt konnten 2025 über die drei Module mehr als 28.924 Schülerinnen und Schüler über das Thema Rauchen informiert werden

### **Nachvorn: Rauchprävention und Gesundheitsförderung an Berliner Grundschulen**

Das Präventionsprogramm „nachvorn“ nimmt gezielt auch Schulen mit hoher sozio-struktureller Belastung (insbesondere mit einem hohen Anteil an Kindern aus Elternhäusern mit geringem Einkommen) in den Fokus. Unter Leitung von Prof. Dr. Gertraud Stadler, Professorin für geschlechtersensible Präventionsforschung, Leiterin der Geschlechterforschung in der Medizin (GiM)/Forschungsgruppe Prävention an der Berliner Charité, wird das Rauchpräventionsprojekt gemeinsam mit der Projektleiterin Marina Hinßen in Berlin angeboten und wissenschaftlich ausgewertet. Unter der Leitung von Julia Kohn soll ein Online-Angebot entstehen, das Lehrkräften Unterrichtsmaterialien zur Verfügung stellt, um das Thema in der Schule zu behandeln. Im Jahr 2025 konnten mit 310 durchgeführten Workshops insgesamt 4.500 Kinder in 200 Klassen erreicht werden.

Infos zu den Projekten:

<https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/praeventionsprojekte/rauchzeichen>

<https://nachvorn.charite.de/>

### **Kontakt:**

Pressestelle der Deutschen Herzstiftung  
Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114  
Pierre König, Tel. 069 955128140 E-Mail:  
[presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)