

Wasserpfeiferauchen ist in der Schweiz, vor allem unter Jugendlichen, in den letzten Jahren populär geworden. Shisha-Lokale wurden eröffnet und Wasserpfeifen mit Zubehör und Tabak sind vielerorts erhältlich. Ganz im Gegensatz zum Zigarettenrauchen, das je länger je weniger akzeptiert und aus dem öffentlichen Raum verbannt wird, hängt dem Wasserpfeiferauchen ein positives Image an. Ob dem orientalisches-exotischen Anblick und den feinen Düften, die beim Rauchen einer Wasserpfeife aufsteigen, vergisst man jedoch gerne, dass der Konsum mit gesundheitlichen Gefahren verbunden ist.

### **Risiken beim Rauchen von Wasserpfeifen und Zigaretten**

Im Rauch der Wasserpfeife sind dieselben schädlichen Substanzen enthalten wie im Zigarettenrauch. Die Gesundheitsrisiken beim Rauchen einer Wasserpfeife sind deshalb denjenigen beim Rauchen einer Zigarette ähnlich:

- Nikotin kann zu einer starken Abhängigkeit führen.
- Teer und Schadstoffe können zu Krebserkrankungen in Lunge, Mundhöhle, Blase und zu Tumoren an der Lippe führen. Der Gehalt an Teer und die Konzentration von Schwermetallen wie Arsen, Chrom, Kobalt, Blei und Nickel sind im Wasserpfeifenrauch um ein vielfaches höher als im Zigarettenrauch.
- Frauen, die während der Schwangerschaft regelmässig rauchen, haben ein erhöhtes Risiko, ein Kind mit niedrigem Geburtsgewicht zu gebären.
- Durch die Verbrennung von Kohle zur Erhitzung des Wasserpfeifentabaks werden beim Wasserpfeiferauchen grössere Mengen Kohlenmonoxid eingenommen als beim Rauchen einer Zigarette. Dies führt zu Sauerstoffmangel im Blut und belastet dadurch Herz und Kreislauf zusätzlich.

### **Unterschiede beim Rauchen von Wasserpfeife und Zigarette**

- Während der ca. 50 Minuten, in denen man eine Wasserpfeife raucht, wird bedeutend mehr Rauch inhaliert als beim Rauchen einer Zigarette. Zudem wird der gekühlte Rauch der Wasserpfeife tiefer inhaliert als der Zigarettenrauch. Beide Faktoren wirken sich auf die Menge der Schadstoffe aus, die beim Rauchen aufgenommen werden.
- Wird die Wasserpfeife von mehreren Personen gemeinsam geraucht, besteht die Gefahr, dass Krankheiten wie Herpes, Hepatitis oder Tuberkulose übertragen werden. Mangelnde Hygiene kann auch zu Pilzinfektionen führen.
- Der Tabak in der Wasserpfeife wird bei einer Temperatur von 450° erhitzt und verdunstet, während er bei der Zigarette bei 900° verbrennt. Es gibt noch keine wissenschaftlichen Belege, wie sich dieser Unterschied auf die gesundheitlichen Risiken des Rauchens auswirkt.
- Beim Rauchen der Wasserpfeife wird der Rauch durch das Wasser gezogen und inhaliert. Es ist möglich, dass gewisse wasserlösliche Rauchbestandteile im Wasser bleiben. Bisherige Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass das Wasser keine bedeutende Filterfunktion ausübt.

### Stand der Forschung

Es existieren noch wenige wissenschaftliche Studien über die gesundheitlichen Risiken des Wasserpfeiferauchens. Dafür gibt es verschiedene Gründe:

- Wer Wasserpfeife raucht, raucht häufig auch Zigaretten. Dies erschwert die wissenschaftliche Forschung, da die Risiken und Gefahren nicht immer klar dem Zigaretten- oder dem Wasserpfeiferauchen zugewiesen werden können.
- Wasserpfeiferauchen ist ein noch relativ junges Phänomen im europäischen Raum und hat sich erst in den letzten Jahren ausgebreitet. Es gibt deshalb erst wenige Daten, die für die wissenschaftliche Forschung genutzt werden können.

### Weiterführende Informationen und Hinweise

Die SFA hat folgende Informationsmaterialien zum Tabakkonsum herausgegeben: Für Jugendliche den Flyer „Tabak“, für Erwachsene das Drogeninfo „Tabak“ und speziell für Eltern die Broschüre „Rauchen – Mit Jugendlichen darüber sprechen“. Diese Publikationen können unter den folgenden Links als PDF heruntergeladen werden:

[http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/flyer\\_Tabac\\_D.pdf](http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/flyer_Tabac_D.pdf)

[http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/di\\_Tabak\\_D.pdf](http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/di_Tabak_D.pdf)

[http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/rauchen\\_eltern.pdf](http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/rauchen_eltern.pdf)

Für Bestellungen wenden Sie sich an die Buchhandlung der SFA (Tel. 021 321 29 35, E-Mail: [buchhandlung@sfa-ispa.ch](mailto:buchhandlung@sfa-ispa.ch)) oder konsultieren Sie unsere Website [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch), wo Sie weitere Materialien, pädagogische Unterlagen und Hilfsmittel finden.