

**Weitere Informationen unter:**

Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V./  
Zentralstelle für Suchtprävention  
Carl- von- Ossietzky- Str. 29  
14471 Potsdam  
Tel.: 0331- 9513284, Fax: 0331- 9513293  
e- Mail: [ZSB-WEBER@t-online.de](mailto:ZSB-WEBER@t-online.de)  
website: [wwwbls-potsdam.de](http://wwwbls-potsdam.de)

(Herausgeber)

**Quellen:**

[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)  
[www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)  
[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

Dieses Informationsmaterial kann bei Interesse kopiert oder auch nachgedruckt werden.

# Wasserpfeife- ungefährlicher als Zigarette ?



Informationen für Multiplikatoren und Interessierte

Das Rauchen von Wasserpfeifen ist vor allem in Nordafrika und in Teilen Asiens verbreitet. In den letzten Jahren, erfreut sich das Rauchen von Wasserpfeifen auch in Deutschland besonders bei Jugendlichen zunehmender Popularität und hat sich in der deutschen Jugendkultur fest etabliert

In einer Bewertung, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vor den gesundheitlichen Risiken und der Suchtgefahr die von dieser Art des Tabakkonsums ausgehen.

### Erfahrungsbericht

Ich habe vor drei Monaten das erste Mal an einer Shisha im Urlaub in der Türkei gezogen. Seit diesem Erlebnis geht der 20-jährige Toni oft in Shisha- Bars oder Cafes in Brandenburg oder Berlin.

Auf fast jedem Tisch der einschlägigen Lokale steht eine kunstvoll vorbereitete Pfeife. Wo sie blubbert, kreist alsbald das Mundstück am langen Schlauch. Shisha- Rauchen ist eine kommunikative Form des Genießens. Viele finden daran gefallen, trinke kaum Alkohol und rauchen keine Zigaretten und die Shisha ist was Besonderes für viele. Der kalte Rauch ist angenehm, weil er nicht kratzt, das fruchtige Aroma gefällt und auch die Geselligkeit."

### Funktionsweise

Die Wasserpfeife, auch als Narghileh, Arghileh, Hookah, Shisha oder Hubble Bubble bekannt, besteht im Allgemeinen aus einem wassergefüllten Glasgefäß, einem Tongefäß für den Tabak, einer Rauchsäule mit Ventil und einem Schlauch mit Mundstück. Der Tabak für Wasserpfeifen ist ein spezieller feuchter Tabak, der aus einer Mischung von Tabak, Melasse und Glycerin besteht. Er ist deutlich feuchter als Pfeifen- oder Zigaretten tabak. Der Wasserpfeifentabak wird aromatisiert mit Früchten, Fruchtessenzen, Sirup und anderen Substanzen. Die bekannteste Sorte ist der Doppelapfel.



Auf das mit dieser Mischung gefüllte Tongefäß wird ein Metallsieb oder eine durchlöchernte Alufolie und glühende Kohle gelegt. Beim Saugen an dem Schlauch wird der entstehende Rauch durch den Wasserbehälter gesogen und gelangt in den Mund des Rauchers. Der Wasserpfeifentabak wird nicht direkt verbrannt, sondern ausgedünstet.. Aufgrund des langen Weges durch das Metallrohr, das Wasser und den Schlauch ist der aromatisierte Rauch kühl und angenehmer als der Tabakrauch einer Zigarette.

### Schädlichkeit

Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass über den Rauch von Wasserpfeifen zum Teil größere Schadstoffmengen aufgenommen werden als über filterlose Zigaretten. Dies gilt insbesondere für Teer und Kohlenmonoxid. Auch krebsauslösende Substanzen wie Arsen, Chrom und Nickel können im Rauch in hohen Konzentrationen nachgewiesen werden.

Weiterhin steigt die Nikotinkonzentration im Blut stärker beim Rauchen von Wasserpfeifen, als nach Zigarettenkonsum.

Langjähriger Wasserpfeifenkonsum hat eine Reihe von gesundheitlichen Beeinträchtigungen zur Folge, wie z. B. eine Verminderung des Geburtsgewichtes der Kinder von Raucherinnen, eine Verschlechterung der Lungenfunktionen, das Risiko, an Tumoren zu erkranken und ein gehäuftes Auftreten von koronaren Herzerkrankungen. Über die Risiken durch Schadstoffe im Rauch und die Suchtgefahr hinaus kann die gemeinschaftliche Nutzung von Wasserpfeifen die Übertragung von Infektionskrankheiten begünstigen

### Schadstoffgehalt von Wasserpfeifentabak und Zigarette

	Wasserpfeife 1	Wasserpfeife 2	Zigarette
Substanz	10g Tabakmischung 100 Züge zu 300ml bei 3 sec. Zugdauer	10g Tabakmischung 171 Züge zu 530 ml bei 3 sec. Zugdauer	eine filterlose Zigarette
Nikotin (mg)	2,25		0,1- 3,0
Teer (mg)	242		27,2
Kohlenmonoxid/ (mg)	Nicht untersucht		14- 23
Arsen (ng)	Nicht untersucht		40- 120

### Wirkung

Bei vielen Menschen führt das Shisha- Rauchen zu Müdigkeit, Trägheit und auch zu einem leichten Rausch. Dies rührt da her, dass der Rauch der Shisha viel dichter und schwerer als der einer Zigarette ist, was schnell zu einer Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff führt. Dieser negative Effekt lässt sich dadurch vermeiden, indem man die Shisha nicht in einem geschlossenen Raum (empfohlen mit geöffnetem Fenster), sondern im Freien konsumiert.

Weiterhin kann der Genuss einer Shisha bei unerfahrenen Shisharauchern Schwindelgefühl ein und auch Übelkeit in unterschiedlichen Graden auslösen.

