

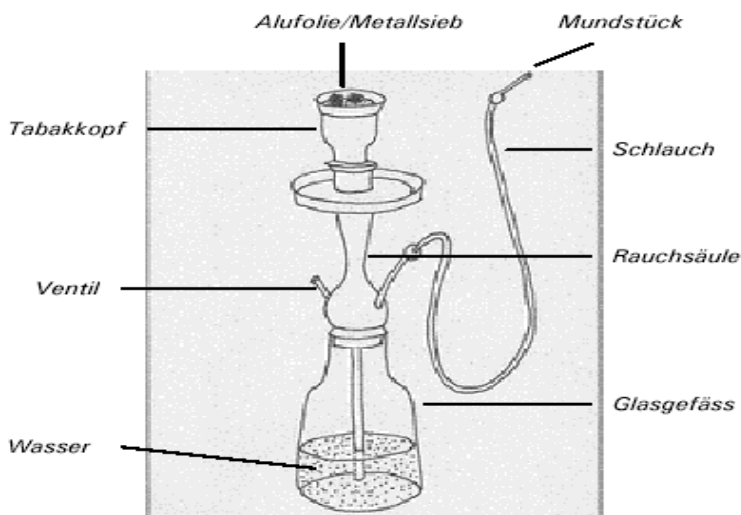
WASSERPFEIFE (auch: Shisha, Narghileh, Hubble Bubble, Hookah genannt)

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	www.sfa-ispa.ch
Betreiber/in	Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen, Infobroschüren und Lehrmittel zu Alkohol und anderen Drogen
Link	www.at-schweiz.ch/fakten_zum_rauchen/facts_pfeife.php
Betreiber/in	Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT)
Stichworte Inhalt	Fakten und Infos über Tabak und Rauchen im Allgemeinen und Wasserpfeife im Speziellen
Link	www.drugcom.de
Betreiber/in	Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen
Link	www.suchtzentrum.de
Betreiber/in	Verein Suchtzentrum Leipzig
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen
Link	www.checkyourdrugs.at
Betreiber/in	Verein Wiener Sozialprojekte
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen

In der Schweiz raucht etwa ein Drittel der Bevölkerung über 15 Jahren. Bekanntlich kann Rauchen zu diversen Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen und Erkrankungen der Atemwege führen. Rund 8'300 Todesfälle werden in der Schweiz jährlich durch das Rauchen verursacht oder mitbedingt. Das Rauchen von Zigaretten gehört zur verbreitetsten Form des Tabakkonsums. In den letzten Jahren ist aber das Wasserpfeiferauchen vor allem unter Jugendlichen immer populärer geworden.

Was geschieht beim Rauchen einer Wasserpfeife?



Über ein Mundstück, das am Ende des Schlauchs der Wasserpfeife befestigt ist, ziehen die Rauchenden Luft durch das Gefäss. Diese wird zuerst von aussen durch ein Metallsieb oder eine durchlöchernte Alufolie, auf der glühende Kohle liegt, angesogen und strömt in ein Tongefäss (Tabakkopf), das ebenfalls feine Löcher hat. Im Tongefäss befindet sich die feuchte Tabakmischung. Sie ist oft mit Fruchtessenzen, Honig- oder Minzaroma oder Sirup angereichert. Durch die glühende Kohle wird der Tabak nicht verbrannt, eher

Ist das Rauchen der Wasserpfeife wirklich harmloser, als das Rauchen von Zigaretten?

NEIN! Das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas) ist genauso schädlich wie das Rauchen einer Zigarette! Tabakrauch ist ein Giftgemisch – auch derjenige einer Wasserpfeife. Im Tabakrauch sind Gifte wie tabakspezifische Nitrosamine, Aldehyde und viele andere Verbrennungsprodukte enthalten. Diese Stoffe befinden sich auch im Rauch von Wasserpfeifen.

Quelle: www.rauch-frei.info

Ist die Wasserpfeife gesundheitsschädlich?

JAI! Der Tabak in der Wasserpfeife wird nicht wie bei der Zigarette direkt verbrannt, sondern er wird bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Dabei entstehen Gifte wie Acetaldehyd, Acrolein oder Benzol in hohen Konzentrationen. Beim Verbrennen entstehen aus dem zugesetzten Zucker und Sirup krebserzeugende und schleimhautreizende Stoffe. Auch die dem Wasserpfeifentabak zugesetzten Feuchthaltemittel gelten als giftig und krebserzeugend.

Quelle: www.rauch-frei.info

Macht das Rauchen von Wasserpfeifen süchtig?

JAI! Durch das lange Rauchen einer Wasserpfeife wird noch mehr Nikotin aufgenommen als beim Rauchen einer Zigarette. Beim Shisha-Rauchen nimmst du besonders viel Nikotin auf. Nikotin macht süchtig!

Quelle: www.rauch-frei.info



gedünstet, so dass sich „Tabakdampf“ bildet. Die Luft wird im Tongefäss mit diesem Tabakdampf angereichert und gelangt durch die Rauchsäule in das mit Wasser gefüllte Glasgefäss. Das blubbernde Geräusch, das beim Rauchen der Wasserpfeife zu hören ist, entsteht, wenn die Luftblasen durch das Wasser strömen. Der Tabakrauch gelangt schliesslich an die Wasseroberfläche und durch den Schlauch direkt in die Lungen des Rauchers oder der Raucherin.

Welche gesundheitlichen Risiken bringt das Rauchen der Wasserpfeife?

Zu den gesundheitlichen Gefahren des Wasserpfeiferauchens gibt es erst wenige Untersuchungen. Klar widerlegt ist jedoch die verbreitete Annahme, das Wasser filtere die Schadstoffe des Tabakrauchs heraus. Aufgrund heutiger Erkenntnisse kann man sagen, dass die Risiken mit jenen des Zigarettenrauchens vergleichbar sind. Im Folgenden einige der häufigsten Risiken:

- Das Nikotin kann zu einer starken Abhängigkeit führen.
- Teerstoffe und Schadstoffe können zu Krebserkrankungen in Lunge, Mundhöhle, Blase und zu Tumoren an der Lippe führen.
- Der Rauch der Wasserpfeife enthält grosse Mengen Kohlenmonoxid, das durch die Verwendung von glühender Kohle entsteht. Kohlenmonoxid führt zu Sauerstoffmangel im Blut und belastet dadurch Herz und Kreislauf.
- Der Tabakrauch enthält verschiedene Schadstoffe, wie zum Beispiel Schwermetalle.
- Wird die Wasserpfeife von mehreren Personen gemeinsam geraucht, besteht die Gefahr, dass Krankheiten wie Herpes, Hepatitis oder Tuberkulose übertragen werden.
- Die Gefahr einer Tuberkuloseübertragung besteht in Ländern, in denen diese Krankheit bis heute nicht ausgerottet wurde, aber auch in Regionen, in denen sie erneut aufgetreten ist. Mangelnde Hygiene kann auch zu Pilzinfektionen führen.
- Das Risiko, dass ein Kind ein geringes Geburtsgewicht hat, ist bei Müttern, die während der Schwangerschaft regelmässig Wasserpfeife rauchten grösser als bei Nichtraucherinnen.

Welche Unterschiede bestehen gegenüber dem Zigarettenrauchen?

- Die Wasserpfeife wird deutlich länger geraucht als eine Zigarette: Eine Zigarette raucht man in etwa 5 Minuten, an der Wasserpfeife zieht man während etwa 50 Minuten.
- Bei der Wasserpfeife wird der Tabak bei einer Temperatur von 450° erhitzt, während er bei der Zigarette bei 900° verbrennt. Man vermutet, dass der Rauch der Wasserpfeife durch die geringere Erhitzung des Tabaks weniger krebserregend ist als bei der Zigarette.

Was ist beim Rauchen der Wasserpfeife zu beachten?

Tabakkonsum gefährdet die Gesundheit, dies gilt auch für das Rauchen der Wasserpfeife. Beim Rauchen der Wasserpfeife ist es zudem wichtig auf die Hygiene zu achten und das Mundstück nach dem Rauchen auszuwechseln.

Quelle: www.sfa-ispa.ch

Können durch das Rauchen von Wasserpfeife Infektionskrankheiten übertragen werden?

JA! Wasserpfeifen werden häufig von mehreren Personen gleichzeitig benutzt. Am Mundstück der Wasserpfeife bleiben Speichelreste hängen. Shisha-Rauchen kann ansteckende Krankheiten übertragen: Lippenbläschen (Herpes), Gelbsucht (Hepatitis) und die Lungenkrankheit Tuberkulose.

Quelle: www.rauch-frei.info

Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in die Lunge?

JA! Auch wenn auf dem Tabakpäckchen steht „Enthält 0 g Teer“ oder „Enthält 0 % Teer“ bedeutet dies nicht, dass beim Shisha-Rauchen kein Teer in die Lunge gelangt. Der Teer ist nicht im Tabak, sondern entsteht erst beim Verbrennen des Tabaks! Beim Shisha-Rauchen gelangt viel Teer in die Lunge und verklebt dort die lebenswichtigen Lungenbläschen. Dadurch funktioniert die Lunge schlechter. Der Teer beim Zigaretten- oder Shisha-Rauchen lagert sich im Lungengewebe ab und lässt es zunehmend schwarz aussehen. Man spricht von einer Raucherlunge.

Quelle: www.rauch-frei.info

Filtert das Wasser die Schadstoffe heraus

NEIN! Das Wasser in der Shisha kühlt nur den Qualm, sodass dieser beim Einatmen nicht so im Hals kratzt. Reinigen kann das Wasser den Rauch aber nicht. Mit dem Rauch von Wasserpfeifen nimmst du zum Teil sogar mehr Gifte auf, als mit filterlosen Zigaretten. Dazu gehören auch Schwermetalle wie Chrom, Nickel, Bobalt und Blei. Schwermetalle sind für den Menschen giftig. Da der menschliche Körper sie nicht abbauen kann, lagern sie sich in Knochen und im Fettgewebe ab – die Giftkonzentration wird erhöht.

Quelle: www.rauch-frei.info

Gefährden Shisha-Rauchende auch andere?

JA! Mit dem Rauchen einer Wasserpfeife in einem geschlossenen Raum wird auch die Gesundheit der Nichtraucherenden belastet. Beim Shisha-Rauchen werden ebenso wie beim Rauchen von Zigaretten Gifte in die Luft abgegeben. Die Schadstoffe reizen die Atemwege. Dies kann z.B. zu Asthma-Anfällen führen. Passivrauchen kann auch Herzkrankheiten und Lungenerkrankungen auslösen.

Quelle: www.rauch-frei.info