

# ▶ Wasserpfeife - schädlich wie die Zigarette

## ▶ Rauchstopplinie 0848 000 181

Beim langen Rauchen einer Wasserpfeife gelangt besonders viel Nikotin in den Körper. Schon innerhalb kurzer Zeit kann das Nikotin seine volle Suchtwirkung entfalten.

Wenige Sekunden nach einem kräftigen Zug am Mundstück wird das Gehirn mit Nikotin überschwemmt. In der Folge werden verschiedene Botenstoffe ausgeschüttet. Diese lösen positive Gefühle aus. Bald wird aus dem Shisha-Rauchen eine Gewohnheit, von der man kaum mehr loskommt. Doch um sich aus der Abhängigkeit des Nikotins wieder zu befreien, wird oft eine ungeeignete Methode gewählt.

Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie auch begleiten lassen und haben die Möglich-

keit, im Verlauf der Rauchentwöhnung bis zu vier Rückrufe und Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch** und **Italienisch** ist die Rauchstopplinie unter Nummer **0848 000 181** montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz).

Für die Sprachen **Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch** und **Türkisch** gibt es je eine eigene Telefonnummer:

**0848 183 183 Albanisch**

**0848 184 184 Portugiesisch**

**0848 185 185 Spanisch**

**0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch**

**0848 187 187 Türkisch**

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.



**at** Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention  
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

**Zusätzliche Informationen und Broschüren:**

Telefon 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35  
info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Text: Nicolas Broccard, Büro Context Gestaltung: Hanspeter Hauser Druck: Printgraphic AG

Überreicht durch:

© AT Schweiz 2.2015/1500/Nr. 505



# ▶ Wasserpfeife – schädlich wie die Zigarette

**Auch der Tabakrauch einer Wasserpfeife (oder Narghile, Shisha, Hookah) enthält Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid und unter anderem Schwermetalle. Das Rauchen von Wasserpfeifen ist folglich für die Gesundheit ebenso schädlich wie das Rauchen von Zigaretten.**

Bei der Wasserpfeife verglimmt der Tabak indirekt unter einer glühenden Kohle bei rund 100 Grad, bei der Zigarette verbrennt der Tabak direkt bei 800 bis 900 Grad. Aber

eine niedrigere Temperatur bedeutet keineswegs weniger Schadstoffe. Im Gegenteil, eine solche Verbrennung produziert teilweise sogar mehr Giftstoffe.

## ▶ «Werden dem Tabakrauch im Wasserbad die Schadstoffe entzogen?»

**Nein.** Auch nach dem Wasserbad sind im Tabakrauch hohe Konzentrationen von Giftstoffen enthalten. Diese verursachen nicht nur Krebs in der Lunge, der Mundhöhle, den Lippen und der Harnblase, sondern sie belasten auch das Herz und den Kreislauf und verringern die Lungenfunktionen.

Unabhängige Untersuchungen haben nachgewiesen, dass eine grosse Menge von Schadstoffen zurückbleibt. Bestimmte Giftstoffe im Rauch der Wasserpfeife liegen sogar um ein Vielfaches höher als im Zigarettenrauch. Ausserdem kühlt das Wasserbad den Tabakrauch ab, dieser kratzt weniger im Hals. Das erleichtert den Einstieg ins Rauchen.

## ▶ «Kann Wasserpfeifenrauchen süchtig machen?»

**Ja.** Nikotin ist der Stoff im Tabakrauch, der süchtig macht. Verglichen mit dem Zigarettenrauch ist nach dem Wasserbad der Nikotingehalt tiefer. Aber Achtung: Eine Wasserpfeife wird anders konsumiert als eine Zigarette.

Das Rauchen einer Wasserpfeife dauert ungefähr 45 Minuten, also viel länger als bei der Zigarette. In dieser Zeit wird mindestens hundertmal mehr Tabakrauch inhaliert als bei einer einzelnen Zigarette. Entsprechend viel Nikotin gelangt in die Lunge. Deshalb kann auch das Wasserpfeifenrauchen zur Nikotinsucht führen.

## ▶ «Der Tabak für Wasserpfeifen ist aromatisiert. Enthält er also Zusatzstoffe?»

**Ja.** Die Tabakhersteller bringen laufend Wasserpfeifentabak mit neuen Aromen auf den Markt: Apfel, Banane, Erdbeere, Kokosnuss, Lakritze, Mango, Orange, Pfirsich, Rose, Traube, Vanille oder Zitrone. Diese künstlichen Aromen sind an sich nicht besonders schädlich.

Diese Zusatzstoffe begünstigen allerdings den Einstieg ins Rauchen. Die fruchtigen Aromen machen den Tabakrauch milder, unerfahrene Rauchende kommen weniger schnell ins Husten. Dies setzen die Tabakhersteller rücksichtslos als Werbetrick ein. Zum Rauchen einer Wasserpfeife sollen Leute verführt werden, die sonst nie Tabak konsumiert hätten. So versuchen die Tabakhersteller besonders junge Frauen als Raucherinnen zu gewinnen.

## ▶ «Können durch das Rauchen einer Wasserpfeife Infektionskrankheiten übertragen werden?»

**Ja.** Der Speichel kann Krankheitserreger enthalten, etwa Hepatitisviren und Tuberkulosebakterien, aber auch das Virus für Lippenherpes. Dieses löst schmerzhafte Bläschen an Lippen und Zunge aus.

Reicht man einander den Schlauch einer Wasserpfeife mit dem gleichen Mundstück in der Runde weiter, können auf diesem Weg ansteckende Krankheitserreger von einem Mund zum anderen übertragen werden.

## ▶ «Ich begleite meine Kolleginnen und Kollegen, rühre aber selbst nie eine Wasserpfeife an.»

**Auch beim passiven Mitrauchen schadet der Tabakrauch einer Wasserpfeife der Gesundheit.** Der Passivrauch setzt sich zusammen aus dem Rauch des glimmenden Tabaks und der glühenden Kohle sowie dem von den Rauchenden ausgeatmeten Rauch.

In einem geschlossenen Raum gelangen die Giftstoffe des Passivrauchs, wie beim aktiven Rauchen, über Lunge und Blutbahnen in den ganzen Körper. Die Giftstoffe reizen die Atemwege und können Krankheiten der Atemwege, Herzkrankheiten und Lungenkrebs verursachen.

Der Rauch der glühenden Kohle belastet die Atemluft zusätzlich mit hohen Mengen von Kohlenmonoxid, Schwermetallen und weiteren krebs-erzeugenden Stoffen. Wird der Tabak mit selbst-entzündender Kohle verbrannt, entsteht noch mehr Kohlenmonoxid.

Wer eine Stunde lang dem Passivrauchen einer Wasserpfeife ausgesetzt ist, atmet soviel Kohlenmonoxid ein wie beim aktiven Rauchen von sechs bis acht Zigaretten. Kohlenmonoxid ist ein Atemgift, das den Sauerstoff aus dem Blut verdrängt.