Harmlos sieht sie aus, die Wasserpfeife, und der eine oder andere findet sie auch hübsch.

Jedoch harmlos ist die Wasserpfeife - auch Shisha, Nargile, Hookha, Goza oder Hubble-Bubble genannt - nur, wenn sie nicht benutzt wird.

Im Gegensatz zum Industrie-Massenprodukt Zigarette ist das Rauchverhalten von Wasserpfeifenrauchern noch wenig erforscht. Darum gibt es auch keine „Rauchmaschine“ mit deren Hilfe man verlässliche Vergleichswerte für Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer im Tabakrauch ermitteln kann. Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass beim Rauchen der Wasserpfeife weniger dieser Stoffe freigesetzt werden. Verpackungsaufschriften „Enthält 0 g Teer“ oder ähnlich sind irreführend. Teer entsteht erst bei der Verbrennung/Erhitzung des Tabaks.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat die gesundheitlichen Risiken erstmals genauer betrachtet und festgestellt, dass das Rauchen von Wasserpfeifen keineswegs unschädlicher ist als der Konsum von Zigaretten.

Informationen finden Sie auch im Faltblatt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) „Vorsicht Wasserpfeife“ (Bestell-Nr 31603002) und beim Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) „Gesundheits- und Suchtgefahren durch Wasserpfeifen“ sowie „Ausgewählte Fragen und Antworten zu Wasserpfeifen“.

Übrigens: In der Türkei ist das Rauchen in Restaurants, Cafés und Diskotheken ausnahmslos verboten, auch das Rauchen von Shishas.

Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg e.V.

Ehrenvorsitzende
Karin Rottschky

Postanschrift:	Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin
Geschäfts- und Beratungsstelle:	Greifswalder Str. 4 Berlin-Prenzlauer Berg (nahe Alexanderplatz) im Haus der Demokratie u. Menschenrechte 2. Hof, 3. OG, Zi. 1306
Verkehrsverbindung:	M-Tram 4, Bus 200 ab U / S Alexanderplatz bis Haltestelle „Am Friedrichshain“
Bürozeiten:	Montag n. Tel. Vereinbarung Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr
Telefon:	(030) 204 45 83
Fax:	(030) 21 98 47 09
E-Mail:	info@nichtraucherbund.de
Internet:	www.nichtraucherbund.de
Spendenkonto:	IBAN: DE40 8306 5408 0005 3734 17 BIC: GENODEF1SLR

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.
Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

(F18 - e) Bild(er): Fotolia.com

0,20 € erwünscht

besser lebt es sich rauchfrei

Wasserpfeifen

sind nicht harmlos!

Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
gegründet 1981 - gemeinnützig

Das Rauchen von Wasserpfeifen wird häufig als „Kult“ dargestellt und ist nicht zuletzt deshalb bei Jugendlichen angesagt.

Gibt es Unterschiede zwischen dem Rauchen von Zigaretten und Wasserpfeifen?

Bei beiden wird Tabak erhitzt und dadurch Nikotin, Kohlenmonoxid und all die anderen schädlichen Abbrandprodukte freigesetzt und vom Raucher eingeatmet. Hinsichtlich der Anzahl gesundheitsschädlicher und suchtgefährdender Substanzen im Rauch gibt es keinen Unterschied.

Bei der Zigarette wird der Tabak selbst entzündet und erhitzt sich durch das „Anziehen“ auf knapp 1 000 Grad. Bei der Wasserpfeife hingegen glüht Kohle über dem durch eine Metallfolie abgetrennten darunterliegenden Tabak. Durch das „Anziehen“ am Schlauch wird die Luft von der glühenden Kohle erhitzt und durch den Tabak gesaugt. Der Tabak - meist zusätzlich angefeuchtet - wird hierdurch weit weniger erhitzt. Er „verschwelt“ bei etwa 120 Grad, was zu anderen Schadstoffkonzentrationen im Tabakrauch der Wasserpfeife führt. Die Konzentrationen von Kohlenmonoxid und Teer sind höher als im Zigarettenrauch. Auch für andere Gifte wie Acetaldehyd (schleimhautreizend), Acrolein (hochgiftig, krebserzeugend), Arsen oder Benzol (krebserzeugend) wurden hohe Konzentrationen nachgewiesen. Die Nikotinkonzentration kann bei nicht aromatisierten Tabaken bis zu 10 Mal höher sein als im Zigarettenrauch.

Macht auch Wasserpfeifenrauchen süchtig?

Ja. Der Suchtstoff Nikotin ist auch im Wasserpfeifentabak enthalten und stellt wegen der höheren Konzentration im Rauch im Vergleich zu Zigaretten eines der größten Probleme beim Rauchen von Wasserpfeifen dar.

Ist das Rauchen von Wasserpfeifen so schädlich wie das Zigarettenrauchen?

Ein Vergleich ist schwierig. Die „Bedienungsanweisungen“ für Wasserpfeifen sehen Füllmengen zwischen 4 und 10 g Tabak vor. Eine Zigarette enthält etwa 0,7 g Tabak. An einer Zigarette wird etwa 10 Mal á 30 ml und an einer Wasserpfeife etwa 150 Mal á 300 ml gezogen. Das Ziehen an der Wasserpfeife ist konstruktionsbedingt (Erzeugen eines Unterdrucks im Wasserbehälter) schwerer als bei einer Zigarette, wodurch der Rauch tiefer in die Lunge hinein gesogen wird.

Das BfR geht davon aus, dass der Konsum einer Wasserpfeife am Tag dem Konsum einer halben Schachtel Zigaretten entspricht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht von einer anderen Bewertungsmethode aus und kommt bezüglich des Wasserpfeifenrauchens zu einem weit ungünstigeren Ergebnis.

Die glühende Kohle der Wasserpfeife und der Einsatz von Feuchthaltemitteln mit z.B. Glyzerin, Melassen und Honig bestimmen maßgeblich die Zusammensetzung des Rauches. Hierdurch bedingt, ist der Anteil giftiger Abbrandprodukte im Rauch hoch und der des giftigen Kohlenmonoxids besonders hoch. Selbstzündende Kohletabletten enthalten zudem noch einen weiteren Schadstoff-Cocktail.

Verdünnt oder filtert das Wasser die Schadstoffe aus dem Rauch?

Nein! Wasserpfeifen haben keinen Filter. Die allermeisten Schadstoffe im Rauch sind wasserunlöslich, werden also nicht zurückgehalten. Das Wasser kühlt nur den Rauch. Es mag sein, dass einige Schwebteilchen im Wasser verbleiben. Doch bei der Zigarette werden diese auch, nämlich vom Filter, zurückgehalten.