



## Shisha (Wasserpfeife)

### Einleitung

Unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen (15 bis 25 Jahre) ist die Zigarette in allen Altersgruppen das wichtigste Tabakprodukt, das von täglich oder gelegentlich Rauchenden konsumiert wird (Kuendig et al., 2017).

Der Gebrauch von Wasserpfeifen unterscheidet sich dagegen stark nach Altersgruppe, mit Anteilen von 24,5 % bei den täglich rauchenden 15- bis 17-Jährigen und von 17,5 % bei den 24- und 25-Jährigen.

Ausserdem liegt der Anteil der gelegentlich wasserpfeifenrauchenden 15- und 17-Jährigen bei 39,9 %. Offenbar liegt der Gebrauch von Wasserpfeifen bei jungen Personen, insbesondere bei 15- bis 17-Jährigen, im Trend.



Bild: AdobeStock.com/New Africa

### Was geschieht beim Konsum?

Die Wasserpfeife besteht aus Glasgefäss, Rauchsäule, Tonkopf und Mundstück. Beim Wasserpfeifenrauchen wird der meist stark aromatisierte Tabak auf Kohlen erhitzt und verdunstet. Der Tabakdampf gelangt nach kräftigem Ansaugen blubbernd ins Wassergefäss, kühlt dabei ab und wird dann über den langen Schlauch inhaliert. Das typische Blubbern hat der Wasserpfeife auch den Namen Hubble-Bubble gegeben.

Der Shishatabak enthält auch Nikotin. Nikotin ist eine im Tabakblatt enthaltene Substanz, die die psychoaktive Wirkung im Gehirn und die Abhängigkeit verursacht.



## Risiken

Das Wasser in einer Shisha filtert nur wenige wasserlösliche Substanzen aus dem Tabakrauch. Im Rauch enthaltene gesundheitsschädliche Substanzen wie Nikotin, Benzol und Teer dagegen gelangen ungefiltert in die Lunge.

Die Gesundheitsrisiken sind mit denen des Zigarettenkonsums vergleichbar. Folgende Risiken treten häufig auf:

- Beim Rauchen einer Shisha wird deutlich mehr Nikotin aufgenommen als beim Rauchen einer herkömmlichen Tabakzigarette. Die aufgenommene Nikotinmenge während einer Shisha-Session ist vergleichbar mit dem Rauchen von 10 Zigaretten. Betrachtet man das Rauchvolumen, sind es sogar 100 Zigaretten (Quelle: aerzteblatt.de).
- Wer Wasserpfeife raucht, nimmt zusätzlich verschiedene stark gesundheitsschädigende Schwermetalle wie Kadmium, Chrom, Blei und Nickel auf.
- Da das Wasser den Tabakrauch abkühlt, kann der Rauch tiefer inhaliert werden. Die zum Teil krebserregenden Rauchinhaltsstoffe können so besonders tief in das Lungengewebe eindringen und selbst kleinste Lungengefäße schädigen.
- Bei der Verbrennung der Holzkohle in der Shisha entsteht Kohlenmonoxid. Besonders gefährlich wird es, wenn Shishas in geschlossenen Innenräumen wie Bars oder kleinen Wohnräumen geraucht werden. Durch die hohe Konzentration an Kohlenmonoxid in der Raumluft kann es zu Vergiftungserscheinungen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder sogar zu Bewusstlosigkeit kommen.
- Dem Shishatabak werden ausserdem Feuchthaltemittel und Aromen zugesetzt, die den Tabakrauch zum Beispiel nach Vanille oder Apfel schmecken lassen. Beim Verschwelen können durch die Beigabe dieser Substanzen Allergene oder andere gesundheitsschädliche Stoffe entstehen.
- Eine Shisha zu rauchen dauert oft bis zu 50 Minuten – eine Zigarette raucht man in rund 5 Minuten. Wer eine Stunde lang Wasserpfeife raucht, inhaliert 100- bis 200-mal mehr Tabakrauch als bei einer einzigen Zigarette.
- Diese lange Konsumdauer führt zur Freisetzung grösserer Mengen an Schadstoffen, die zu Krebserkrankungen in Lunge, Mundhöhle, Blase und zu Tumoren an der Lippe führen können.



- Beim Shisha-Rauchen können bei gemeinsamer Nutzung durch mehrere Personen verschiedene Infektionskrankheiten wie Herpes oder Hepatitis übertragen werden. Das Auswechseln des Mundstücks schützt nur bedingt: Auch über den Shishaschlauch und das Wasser in der Shisha können Krankheitskeime weitergegeben werden und aufgrund mangelnder Hygiene zusätzlich Keime oder Pilze entstehen, die in den Körper gelangen.
- Der Einfluss auf die Psyche ist eher gering. Wasserpfeifenrauchen hat keine Leistungssteigerung zur Folge. Langfristiger Konsum führt eher zu einem Leistungsabfall (ähnlich wie beim Zigarettenrauchen).

## Rechtliche Lage

Wasserpfeifenrauchen ist in der Schweiz erlaubt. Ebenso der Verkauf und Kauf von Wasserpfeifen.

Herstellung, Kennzeichnung und Bewerbung von Tabakprodukten sind heute in der zum Lebensmittelgesetz gehörenden Tabakverordnung geregelt. Ein neues Tabakproduktegesetz soll diese Verordnung ablösen und das Mindestalter für den Kauf von Tabakprodukten auf 18 Jahre festlegen.

- Quellen**
- Bundesamt für Gesundheit (BAG), Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT), Sucht Schweiz (2016): Suchtmonitoring Schweiz.
  - Sucht Schweiz (2022). Zahlen und Fakten: Tabak-Nikotin. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
  - Lungenliga Schweiz (2022). Die Lungen schützen: Tabak und Nikotin. [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)