

Ist die Wasserpfeife
gesundheitsschädlich? **Ja!**

Filtert das Wasser die Schadstoffe
heraus? **Nein!**

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 der einer Wasserpfeife.

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 Verschwelten entstehen aus dem
zugesetzten Zucker und Sirup krebserzeu-
gende und schleimhautreizende Stoffe.
Auch aus den dem Wasserpfeifentabak
zugesetzten Feuchthaltemitteln können bei
Erhitzung giftige und krebserzeugende
Substanzen entstehen.

Können durch das Rauchen von Wasserpfeifen
Infektionskrankheiten übertragen werden?

Ja!

Wasserpfeifen werden häufig von mehreren
Personen gleichzeitig benutzt. Am Mundstück
der Wasserpfeife bleiben Speichelreste
hängen.

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, Cobalt und Blei.

Beim Rauchen gelangen giftige und
krebserzeugende Stoffe schnell und
tief in die Lunge.

**Die Verbrennungsprodukte des
Tabaks sind äußerst giftig.
Die zahlreichen Zusatzstoffe
machen ihn noch gefährlicher.**

Seit dem 1. September 2007
darfst du in der Öffentlichkeit
nicht mehr rauchen, wenn du
jünger als 18 Jahre bist
– auch keine Wasserpfeife!

Im Tabakrauch sind **Gifte** wie
tabakspezifische Nitrosamine,
Aldehyde und viele andere
Verbrennungsprodukte enthalten.
Viele dieser Stoffe befinden sich
auch im Rauch von Wasserpfeifen.

Im Speichel können sich
Krankheitskeime befinden, die bei der
Verwendung von nur einem Mundstück
von einem Raucher an den anderen
weitergegeben werden.

Shisha-Rauchen kann ansteckende
Krankheiten übertragen: **Lippen-
bläschen** (Herpes), **Gelbsucht**
(Hepatitis) und die Lungenkrank-
heit **Tuberkulose**.

**Schwermetalle sind für den
Menschen giftig. Da der mensch-
liche Körper sie nicht abbauen
kann, lagern sie sich in Knochen
und im Fettgewebe ab – die Gift-
konzentration wird erhöht.**

Weitere Infos zu den Gefahren des
Shisha-Rauchens findest du auf der Internetseite

www.rauch-frei.info



Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in deine Lunge?

Ja!

Macht das Rauchen von Wasserpfeifen süchtig?

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 deine Lunge gelangt. Der Teer ist nicht im Tabak, sondern entsteht erst beim Verbrennen des Tabaks!

Beim Shisha-Rauchen gelangt viel Teer in deine Lunge und verklebt dort die lebenswichtigen Lungenbläschen. Dadurch funktioniert deine Lunge schlechter.

Der Teer beim Zigaretten- oder Shisha-Rauchen lagert sich im Lungengewebe ab. Verfärbungen der Lunge können die Folge sein. Man spricht dann von einer **Raucherlunge**.

Gefährdest du beim Shisha-Rauchen auch andere?

Ja!

Mit dem Rauchen einer Wasserpfeife in einem geschlossenen Raum belastest du auch die Gesundheit anderer.

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.

Vorsicht Wasserpfeife !



Durch das lange Rauchen einer Wasserpfeife nimmst du noch mehr Nikotin auf als beim Rauchen einer Zigarette.

Nikotin macht süchtig.

Beim Shisha-Rauchen nimmst du besonders viel Nikotin auf.
VORSICHT: Suchtgefahr!

Impressum:
Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Peter Lang, BZgA
Gunilla Nowotny, BZgA
Text: Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg
Gestaltung: GolinHarris, Frankfurt am Main
Auflage: 5.100.02.12
Bestellnummer: 31603002
Alle Rechte vorbehalten.
Das Faltblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Hotline:
0 18 05 - 31 31 31*

www.rauch-frei.info



* (0,14 €/Min a.d. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.