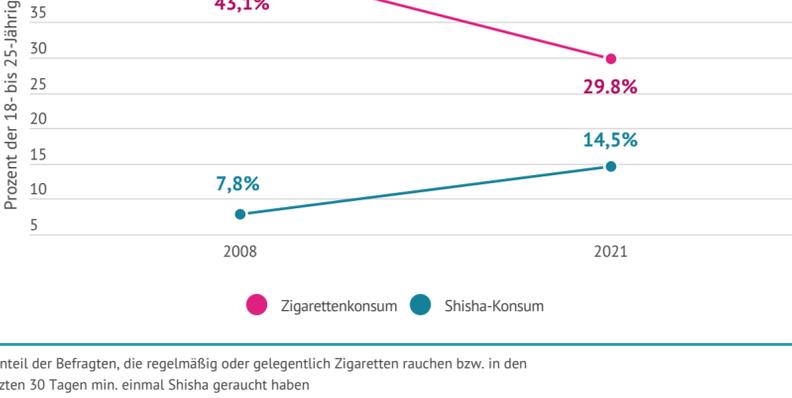


SHISHA RAUCHEN: SÜß – ABER AUCH UNGEFÄHRLICH?

Ob in Bars, auf Partys oder einfach daheim, Shishas werden bei manchen Leuten anscheinend immer beliebter. Da stellt sich doch die Frage: Wie schädlich ist die Sache eigentlich? Wir haben die wichtigsten Fakten gesammelt.

TREND SHISHA

Früher wurde oft zur Zigarette gegriffen, mittlerweile wird das klassische Rauchen zunehmend unbeliebter. Doch dafür greifen nun immer mehr junge Erwachsene zur Shisha.



* Anteil der Befragten, die regelmäßig oder gelegentlich Zigaretten rauchen bzw. in den letzten 30 Tagen min. einmal Shisha geraucht haben

Quelle: BZgA, 2022

Wo liegt der Unterschied zu Zigaretten?

Untersuchungen ergaben, dass viele Jugendliche die Shisha nicht als riskant wahrnehmen. Fakt ist aber: Die aufgenommene Nikotinmenge einer Shisha-Session entspricht der von mehreren Zigaretten.

Zigarette	Nikotinmenge pro Sitzung	Shisha
0,73 – 3 mg		1,67 – 5 mg
11 – 15		100 – 290
5 – 10 Min		30 – 60 Min
30 – 70 ml		300 – 900 ml

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum, 2018

DIE BESONDEREN RISIKEN DER SHISHA

Tippe auf die Icons um mehr über die Top-5-Risiken zu erfahren.

Passivrauchen

Schadstoffe sind im Wasserpfeifenrauch in größeren Mengen enthalten. Das kann schnell schädlich für Passivrauchende werden, die nicht mal an der Shisha ziehen.

Kein Filter

Dass Wasser filtert, ist ein Mythos. Schädliche und krebserzeugende Verbrennungsprodukte, die durch die Verschmelzung des Tabaks entstehen, gelangen ungefiltert in die Lunge.

Vergiftungsgefahr

Kohlenmonoxid (CO) ist ein geruchsloses und unsichtbares Gas. Es ist sehr giftig und kann zu lebensbedrohlichen Situationen führen. In geschlossenen Räumen, wie zu Hause im Schlafzimmer oder in einer Shisha-Bar, können sich schnell hohe Konzentrationen bilden.

Tiefe Inhalation

Der Rauch ist kühler, kratzt weniger und wird deshalb tief und intensiv eingeatmet.

Übertragung von Krankheitskeimen

... falls das Mundstück geteilt wird. Beispiel: Herpesviren.

ANZEICHEN EINER KOHLENMONOXID-VERGIFTUNG



Schwindel
Kopfschmerzen
Verwirrtheit



Übelkeit
Müdigkeit
Bewusstlosigkeit

ACHTUNG: Eine Kohlenmonoxidvergiftung wird mitunter zu spät bemerkt und kann lebensbedrohlich sein!

JEDE MENGE SCHÄDLICHE SUBSTANZEN

Mindestens 82 schädliche Substanzen befinden sich in den Shisha-Mischungen – darunter 27 Stoffe, die Krebs erzeugen oder im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen. Manche davon, wie Formaldehyd oder Glycerin, kommen selbst in nikotinfreien Mischungen vor. Hier sind fünf kritische Stoffe kurz erklärt:

- Nikotin** ist der bekannteste Inhaltsstoff des Tabaks selbst. Dieser Giftstoff kommt von der Tabakpflanze und kann schnell zu einer Nikotinabhängigkeit führen.
- Kohlenmonoxid** entsteht beim Verbrennen der Shisha-Kohle. Es ist ein hochgiftiges Gas, das man weder riechen, sehen noch schmecken kann. Es kann schnell zu einer Vergiftung führen.
- Schwermetalle** werden nicht vom menschlichen Körper abgebaut, sondern lagern sich als Giftstoff in Knochen und Fettgewebe ein.
- Teer** entsteht beim Verbrennen des Tabaks und lagert sich im Bindegewebe des Körpers ab.
- Formaldehyd** ist eine flüchtige organische Substanz, die beim Verbrennen freigesetzt wird. Es kann Krebs auslösen.

GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Tippe auf die Icons um mehr über die Symptome zu erfahren!



Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems



Abhängigkeitspotenzial



Krebserkrankungen (Lungenkrebs, möglicherweise auch Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs)

langfristig



Parodontose



Atemwegserkrankungen (COPD, chronische Bronchitis)



Risiko einer Infektion mit Herpes-, Corona- und Hepatitisviren



erhöhter Blutdruck und Herzfrequenz



Beeinträchtigte Lungenfunktion

kurzfristig



Kohlenstoffmonoxid-Vergiftung



Kopfschmerzen, Schwindelgefühl

WIE SIEHT ES AUS MIT SHISHA OHNE TABAK?

Tabak- und nikotinfreie Alternativen wie Shizzo-Steine oder Fruchtmischungen sind auch schädlich – beim Rauchen entstehen trotzdem schädliche Verbrennungsprodukte wie Kohlenmonoxid oder Formaldehyd.

Blickt man auf die Gefahren, stellt sich das Shisha-Rauchen doch als schädlich heraus. Zahlreiche Alternativen findet ihr hier:



Quellen:

- Formaldehyd. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/Lexikon/begriffe/f/formaldehyd/> [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
- Wasserpfeifen. (2018). Fakten zum Rauchen. Deutsches Krebsforschungszentrum. Heidelberg. URL: https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_2018_Wasserpfeifen.pdf [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
- Schaller, Katrin; Kahnert, Sarah; Graen, Laura; Mons, Ute; Ouedraogo, Nobila. (2020). TabakAtlas Deutschland 2020. Deutsches Krebsforschungszentrum. Lengerich: Pabst Science Publishers. URL: <https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/TabakAtlas-Deutschland-2020.pdf> [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
- Kohlenmonoxid. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/Lexikon/begriffe/k/kohlenmonoxid/> [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
- Warum macht Rauchen abhängig?. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/gefahren-und-risiken/warum-macht-rauchen-abhaengig/> [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
- Pötschke-Langer, Martina; Kahnert, Sarah; Schaller, Katrin; Viarisio, Verena; Heidt, Christopher; Schunk, Susanne; Mons, Ute; Fode Kristin. (2015). Deutsches Krebsforschungszentrum. Heidelberg. URL: <https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/TabakAtlas-2015-final-web-dp-small.pdf> [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2012). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2011. Teilband Rauchen. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2022, 23. Juni). "Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland" - Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends -. Info-Blatt, BZgA. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. URL: https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Infoblatt_BZgA_Alkoholsurvey_2021_20220623_Final.pdf [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
- Teer. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/Lexikon/begriffe/t/teer/> [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]