



Wasserpfeife/Shisha: Tabak ist in jeder Konsumart schädlich

Position der Lungenliga Schweiz, Stand: 01.04.2019

Die Lungenliga Schweiz...

- ...weist auf die Schädlichkeit und besonderen Gesundheitsrisiken von Shishas hin, die von Jugendlichen oft unterschätzt werden.
- ...hält fest, dass das Rauchen von Shishas in geschlossenen Räumen zu einer gesundheitsschädlichen Passivrauchbelastung (sehr hohe Konzentration von Kohlenmonoxid in der Umgebungsluft) führt.
- ...rät vom Konsum von Wasserpfeifen wie auch von anderen Tabakprodukten ab.

Gesundheitsrisiken

Beim Konsum von Wasserpfeifen werden grundsätzlich dieselben giftigen und krebserregenden Stoffe eingeatmet wie beim Rauchen herkömmlicher Zigaretten. Beim Konsum von Shishas kommen jedoch einzelne Schadstoffe wie Kohlenmonoxid und Teer in höheren Mengen vor, da der Wasserpfeifentabak bei ca. 400 Grad indirekt über eine glühende Kohle bei niedriger Temperatur verglimmt wird. Durch die niedrigere Temperatur werden weniger Giftstoffe verbrannt und gelangen dadurch beim Shisha Rauchen in höherer Konzentration direkt in die Atemwege. Ausserdem enthält der Tabak von Wasserpfeifen ebenfalls Nikotin, das schon nach kurzer Zeit stark abhängig macht. Während einer üblichen Konsumdauer von ca. 45 Minuten wird eine hohe Menge an Tabakrauch inhaliert. Entsprechend hoch ist auch die Konzentration der Schadstoffe im Passivrauch, so dass die Gesundheit aller Personen, die sich im selben Raum aufhalten, gefährdet ist. Der Konsum von Wasserpfeifentabak führt kurzfristig zur Beeinträchtigung der Lungenfunktion, zur Erhöhung des Blutdrucks sowie der Herzfrequenz. Er kann zu einer akuten Kohlenmonoxidvergiftung und zu Entzündungen an Lippen und in der Mundhöhle führen. Der langfristige Tabakkonsum führt zu chronischen Erkrankungen der Atemwege, des Herz-/Kreislaufsystems und fördert Krebserkrankungen in nahezu allen Organen. Die Schädlichkeit von Wasserpfeifen wird von Jugendlichen in der Regel stark unterschätzt.

Was ist eine Wasserpfeife?

Eine Wasserpfeife besteht aus einem Wasserbehälter, einer Rauchsäule sowie einem Schlauch mit Mundstück. Am Kopfende wird Wasserpfeifentabak eingefüllt und darauf wird eine glühende Kohle gelegt. Dadurch findet ein Verschwelen des Tabaks statt. Wasser kühlt den Rauch (was das tiefe Einatmen erleichtert), ohne die giftigen Stoffe zu filtern.

Gesetzliche Grundlagen

Wasserpfeifen gelten als Tabakprodukt und sind denselben gesetzlichen Regelungen unterstellt wie herkömmliche Zigaretten.



Weitere Informationen:

- [Internetseite der Lungenliga Schweiz zum Thema](#)
- [Rauchstopp-Angebot der Lungenliga](#)
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz: [Wasserpfeife – schädlich wie die Zigarette](#)
- Schuurmans et al.: Factsheet 3: [Wasserpfeife/Shisha](#)

Für weitere Fragen wenden Sie Sich an die Lungenliga Schweiz, Tel. 031 378 20 50, E-Mail: info@lung.ch oder an die Lungenliga in Ihrem Kanton.