



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

seit 111 Jahren

Merksblatt

Wasserpfeifen

Populäres Wasserpfeifen-Rauchen

Das Rauchen von Wasserpfeifen ist in der Schweiz in den vergangenen Jahren bei Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen populär geworden. Mittlerweile gibt es zahlreiche auf das Rauchen der so genannten «Shishas» spezialisierte Lokale. Die gesundheitlichen Risiken werden dabei meist unterschätzt – obwohl das Rauchen von Wasserpfeifen sogar schädlicher ist als das Rauchen von Zigaretten.

Funktionsweise der Wasserpfeife

Beim Wasserpfeifen-Rauchen wird die Luft zuerst durch ein Metallsieb oder eine durchlöchernte Alufolie, die auf der glühenden Kohle liegt, angesogen. Danach strömt sie in ein Tongefäss, in dem sich die feuchte Tabakmischung befindet. Diese enthält neben Tabak auch Honig, Melasse und Glycerin sowie oft auch Aromen oder Fruchtessenzen. Durch die glühende Kohle auf der Alufolie wird der Tabak gedünstet; es entsteht Tabakrauch. Dieser wird über eine Rauchsäule in ein mit Wasser gefülltes Glasgefäss geleitet. Der Tabakrauch gelangt schliesslich an die Wasseroberfläche und wird durch einen langen Schlauch mit einem Mundstück inhaliert.

Wasserpfeife

Wasserpfeifen werden auch Shisha, Narghileh, Hubble Bubble oder Hookah genannt. Das Wasserpfeifen-Rauchen kommt aus der arabischen Welt, wo es weit verbreitet ist und an einigen Orten als Symbol der Gastfreundschaft gilt.

Gesundheitliche Gefahren

Das Rauchen von Wasserpfeifen birgt verschiedene gesundheitliche Risiken:

- Der Tabak enthält Nikotin, das zu einer starken Abhängigkeit führen kann.
- Das Rauchen einer Wasserpfeife dauert in der Regel rund eine Stunde. Dabei werden zehn bis 20 Gramm der Tabakmischung verbrannt und entsprechend viel Nikotin und andere Schadstoffe aufgenommen. Die beim Rauchen einer Wasserpfeife aufgenommene Nikotinmenge entspricht dem 10- bis 15-Fachen einer Zigarette (ca. 100 Zigaretten).
- Viele Wasserpfeifen-Raucher gehen davon aus, dass ein Grossteil der Schadstoffe durch das Wasser gefiltert wird. Bisherige Erkenntnisse deuten aber darauf hin, dass das Wasser nur eine geringe Filterfunktion erfüllt. Hingegen ist der gefilterte Rauch anders zusammengesetzt als Zigarettenrauch: Der Gehalt an Teer, Schwermetallen und weiteren Schadstoffen ist um ein Vielfaches höher. Entsprechend grösser sind die gesundheitlichen Gefahren, beispielsweise für Krebserkrankungen.
- In der Schweiz gelten sehr grosszügige Bestimmungen zu den schädlichen chemischen Feuchthaltemitteln im Wasserpfeifen-Tabak: Während der Höchstgehalt etwa in Deutschland nur fünf Prozent beträgt, liegt der Grenzwert in der Schweiz bei 60 Prozent. Die Schweiz erlaubt damit einen besonders hohen Anteil an Feuchthaltemitteln. Der importierte Tabak wird überdies kaum kontrolliert, sodass die genaue Zusammensetzung oft nicht bekannt ist.
- Da der Rauch im Wasser abgekühlt wird, reizt er weniger: Er wird tiefer und anhaltender inhaliert, wodurch mehr Schadstoffe in die Lunge gelangen.
- Die intensive Inhalation führt zu einer verminderten Sauerstoffsättigung im Blut und zu einem Anstieg des Kohlenmonoxid-Gehalts im Körper. Die Verbrennung der Kohle zur Erhitzung des Tabaks führt zu einer zusätzlichen Kohlenmonoxid-Belastung im eingeatmeten Rauch. Herz und Kreislauf werden durch die sehr hohen Kohlenmonoxid-Konzentration und die tiefere Sauerstoffsättigung stark belastet. Auch Kohlenmonoxid-Vergiftungen sind keine Seltenheit.
- Wasserpfeifen werden meist in einer Gruppe geraucht, wobei in der Regel das gleiche Mundstück verwendet wird. Es besteht deshalb die Gefahr, dass Krankheiten wie Herpes, Hepatitis oder sogar Tuberkulose übertragen werden. Auch Pilzinfektionen auf Grund mangelnder Hygiene sind möglich.

Oktober 2018

LUNGE ZÜRICH

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
T 0800 07 08 09, F 044 268 20 20, info@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7

