

► Wasserpfeife schädlich wie die Zigarette



► **Wasserpfeife schädlich wie die Zigarette**

Auch der Tabakrauch einer Wasserpfeife (oder Narghile, Shisha, Hookah) enthält Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid und unter anderem Schwermetalle. Das Rauchen von Wasserpfeifen ist folglich für die Gesundheit ebenso schädlich wie das Rauchen von Zigaretten.

Bei der Wasserpfeife verglimmt der Tabak indirekt unter einer glühenden Kohle bei rund 100 Grad. Bei der Zigarette verbrennt der Tabak direkt bei 800 bis 900 Grad. Eine niedrigere Temperatur bedeutet aber keineswegs weniger Schadstoffe. Im Gegenteil, eine solche Verbrennung produziert teilweise sogar mehr Giftstoffe.

► **Schadstoffe werden im Wasser nicht entzogen**

Auch nach dem Wasserbad sind im Tabakrauch hohe Konzentrationen von Giftstoffen enthalten. Diese verursachen nicht nur Krebs in der Lunge, der Mundhöhle, den Lippen und der Harnblase, sondern sie belasten auch das Herz und den Kreislauf und verringern die Lungenfunktion. Unabhängige Untersuchungen haben nachgewiesen, dass im Rauch der Wasserpfeife eine grosse Menge von Schadstoffen zu-

rückbleibt. Bestimmte Giftstoffe sind sogar um ein Vielfaches höher als im Zigarettenrauch. Ausserdem kühlt das Wasserbad den Tabakrauch ab, so dass dieser im Hals weniger kratzt. Das erleichtert den Einstieg ins Rauchen.

► **Wasserpfeifen machen süchtig**

Nikotin ist der Stoff im Tabakrauch, der süchtig macht. Wenige Sekunden nach einem kräftigen Zug an der Wasserpfeife wird das Gehirn mit Nikotin überschwemmt. In der Folge werden verschiedene Botenstoffe ausgeschüttet. Diese lösen positive Gefühle aus. Bald wird aus dem Shisha-Rauchen eine Gewohnheit, von der man kaum mehr loskommt. Verglichen mit dem Zigarettenrauch ist der Nikotingehalt im Rauch der Wasserpfeife nach dem Wasserbad tiefer. Aber Achtung: Eine Wasserpfeife wird anders konsumiert als eine Zigarette.

Das Rauchen einer Wasserpfeife dauert ungefähr 45 Minuten, also viel länger als bei der Zigarette. In dieser Zeit wird mindestens hundertmal mehr Tabakrauch inhaliert als bei einer einzelnen Zigarette. Beim langen Rauchen einer Wasserpfeife gelangt also besonders viel Nikotin in den Körper. Deshalb kann auch das Wasserpfeifenrauchen zur Nikotinsucht führen.

► Aromen und Zusatzstoffe

Die Tabakhersteller bringen laufend Wasserpfeifentabak mit neuen Aromen auf den Markt wie Apfel, Banane, Erdbeere, Kokosnuss, Lakritze, Rose, Vanille und viele mehr. Diese künstlichen Aromen sind an sich nicht besonders schädlich. Diese Zusatzstoffe begünstigen allerdings den Einstieg ins Rauchen. Die Aromen machen den Tabakrauch milder, unerfahrene Rauchende kommen weniger schnell ins Husten. Zum Rauchen einer Wasserpfeife sollen Leute verführt werden, die sonst nie Tabak konsumiert hätten. So versuchen die Tabakhersteller besonders junge Frauen als Raucherinnen zu gewinnen.

► Übertragung von Infektionskrankheiten

Speichel kann Krankheitserreger enthalten, etwa Hepatitisviren, Tuberkulosebakterien, aber auch das Virus für Lippenherpes, welches schmerzhafte Bläschen an Lippen und Zunge verursacht. Reicht man einander den Schlauch einer Wasserpfeife mit dem gleichen Mundstück in der Runde weiter, können auf diesem Weg ansteckende Krankheitserreger von einem Mund zum anderen übertragen werden.

► Passivrauch

Auch beim passiven Mittrauchen schadet der Tabakrauch einer Wasserpfeife der Gesundheit. Der Passivrauch setzt sich zusammen aus dem Rauch des glimmenden Tabaks und der glühenden Kohle sowie dem von den Rauchenden ausgeatmeten Rauch. Der Rauch der glühenden Kohle belastet die Atemluft mit hohen Mengen von Kohlenmonoxid, Schwermetallen und weiteren krebserzeugenden Stoffen. Wird der Tabak mit selbstentzündender Kohle verbrannt, entsteht noch mehr Kohlenmonoxid.

In einem geschlossenen Raum gelangen die Giftstoffe des Passivrauchs, wie beim aktiven Rauchen, über Lunge und Blutbahnen in den ganzen Körper. Die Giftstoffe reizen die Atemwege und können Krankheiten der Atemwege, Herzkrankheiten und Lungenkrebs verursachen. Wer eine Stunde lang dem Passivrauchen einer Wasserpfeife ausgesetzt ist, atmet so viel Kohlenmonoxid ein wie beim aktiven Rauchen von sechs bis acht Zigaretten. Kohlenmonoxid ist ein Atemgift, das den Sauerstoff aus dem Blut verdrängt.

► Rauchstopplinie 0848 000 181



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Rauchentwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch und Italienisch** ist die Rauchstopplinie unter Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Fest-

netz). Für die Sprachen **Albanisch, Portugiesisch, Rätoromanisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch** und **Türkisch** gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 189 189 Rätoromanisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.