



Shisha, Snus & Co.



Nikotin
Abhängigkeit
Wasserpfeife
Aromastoffe
schnupfen
Krebs



Informationen, Rat und Hilfe

Bei Fragen zu Tabakwaren und anderen Substanzen kannst du dich gerne an uns wenden:

Sucht Schweiz

Telefon 0800 104 104

praevention@suchtschweiz.ch

Du kannst dich auch online beraten lassen:

www.safezone.ch

www.suchtschweiz.ch und

www.at-schweiz.ch

Sucht Schweiz

Av. Louis-Ruchonnet 14

Postfach 870

CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

Fax 021 321 29 40

PC 10-261-7

www.suchtschweiz.ch

Shisha, Snus, Schnupf- und Kautabak

Das Rauchen von Zigaretten kann stark abhängig machen und schädigt die Gesundheit schwer. Alle wissen das. Weniger bekannt ist: Auch alle anderen Arten, Tabak zu konsumieren, können abhängig machen und die Gesundheit schädigen.

Manche meinen, dass das Wasser einer Wasserpfeife die Schadstoffe des Rauchs herausfiltert. Das stimmt nicht. Der Rauch der Wasserpfeife enthält praktisch die gleichen Schadstoffe wie der Rauch von Zigaretten.

Andere glauben, dass Schnupftabak, Kautabak oder Snus unschädlich sind, weil kein Rauch eingeatmet wird. Tatsächlich haben Personen, die rauchfreie Tabakprodukte konsumieren, im Vergleich zu Zigarettenrauchenden ein geringeres Risiko an Lungenkrebs zu erkranken. Aber die Gesundheitsschädigungen können auch bei diesen Tabaksorten sehr schwerwiegend sein: Auch wer Tabak schnupft, kaut oder lutscht, hat ein erhöhtes Risiko, zum Beispiel für Krebserkrankungen der Mundhöhle oder der Bauchspeicheldrüse.

Vieles weiss man noch nicht sicher, weil es noch wenig wissenschaftliche Untersuchungen gibt. Aber folgende Punkte sind klar:

Wasserpfeife (Shisha, Nargileh)

Das Wasser filtert sozusagen keine Schadstoffe heraus. Praktisch alle Schadstoffe bleiben erhalten und werden inhaliert. Für die Gesundheit bestehen beim Wasserpfeife-Rauchen die gleichen Risiken wie beim Zigarettenrauchen, insbesondere:

- Der Wasserpfeifen-Tabak enthält Nikotin. Davon kann man stark abhängig werden.
- Teer und andere Schadstoffe können Krebserkrankungen hervorrufen (an Lippen, in der Mundhöhle, in der Lunge etc.).
- Das Kohlenmonoxyd kann zu Herz- und Kreislaufproblemen führen.

Schnupftabak

Schnupftabak ist speziell fein gemahlener Tabak. Das Nikotin wird über die Nasenschleimhäute aufgenommen und durch das Blut ins Gehirn transportiert.

- Da auch Schnupftabak Nikotin enthält, besteht das Risiko, davon abhängig zu werden.
- Die Nasenschleimhäute werden gereizt und können sich entzünden.
- Schnupftabak enthält krebserregende Stoffe.

Kautabak und Snus

Wer Kautabak und Snus konsumiert, nimmt das Nikotin über die Mundschleimhaut auf.

- Das in Snus und Kautabak enthaltene Nikotin kann stark abhängig machen.
- Regelmässiger Konsum von Kautabak oder Snus kann Mundhöhle und Zahnfleisch schädigen. Zahnverfärbungen und Karies sind möglich.
- Snus und Kautabak enthalten Stoffe, die Krebs erregen können. So kann es zum Beispiel zu Krebs der Mundschleimhaut, der Bauchspeicheldrüse oder der Speiseröhre kommen.

Pfefferminz, Honig, Fruchtaromen...

Die Tabakhersteller geben ihren Produkten gerne einen besonderen Geruch oder einen süssen Geschmack, um sie angenehmer zu machen. Solche Aromen dämpfen die Bitterkeit des Tabaks und erleichtern den Konsumeinstieg. Sie können zu einer grösseren Abhängigkeitsentwicklung beitragen. Vor allem, wenn solche Zusätze verbrannt werden, entstehen Stoffe, von denen man nicht weiss, wie sie auf den Körper wirken.