

elterninfo

shisha

In den letzten Jahren hat das Shisharauchen bei Jugendlichen deutlich zugenommen und seinen Platz in der aktuellen Jugendkultur erobert. Dennoch oder gerade deshalb kursieren viele unklare Informationen über die Gefahren des Shisharauchens. Diese Information soll die wichtigsten und häufig gestellten Fragen von Eltern beantworten.

Shisha

Woher kommt das Shisharauchen?

Seit dem 16. Jahrhundert ist die Shisha, auch Wasserpfeife genannt, im Osmanischen Reich bekannt. Dort entwickelte sich eine zeremonielle Gemeinschaftskultur, die bis heute Aktualität besitzt und in vielen arabischen Ländern praktiziert wird.

Im 20. Jahrhundert gelangte das Shisharauchen dann auch in den europäischen Raum und wird seitdem als alternative Form des Tabakrauchens angewendet.

Man geht davon aus, dass etwa 100 Millionen Menschen weltweit regelmäßig Wasserpfeifen konsumieren. So kommt es, dass die Shisha viele Namen hat, wie z.B. Boory, Narghile, Hookha, Goza oder Hubble-Bubble.



Beim Shisharauchen geht es oft um Geselligkeit. Auch Nichtraucherinnen und Nichtraucher werden davon angesprochen.



Informationen zu Shishatabak und Shishakohle

Shishatabak

Der Shishatabak besteht aus einer speziellen Mischung von Tabak, Melasse, Glycerin sowie Aromastoffen. Die Behauptung, der Tabak enthalte keinen Teer, ist irreführend, da dieser erst bei der Verschwelung entsteht.

Wasserpfeifentabak hat wegen des hohen Feuchtigkeitsgehaltes von über 30% eine klebrige, teigartige Konsistenz. Seit 2004 darf der Tabak in Deutschland nur noch 5% Feuchtigkeitsgehalt haben, so dass dem Tabak vor dem Rauchen Glycerin zugesetzt werden muss. Im Schwarzhandel finden sich Fertigtabake mit höherem Feuchtigkeitsgehalt.

Vor allem in Europa wird aromatisierter Tabak geraucht, den es in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen gibt, wie z.B. Apfel, Kirsche, Minze, Orange, Zitrone, Vanille, Banane, Cappuccino, Karamell, Lakritze, Kokosnuss, Rose, Traube, Erdbeere, Pfirsich und sogar Cola, Bier oder Basilikum. Der Fantasie der Tabakproduzenten ist hier kaum eine Grenze gesetzt.

Shishakohle (Fachma)

Grundsätzlich gibt es zwei Arten der Shishakohle: zum einen sind dies selbstzündende Kohletabletten mit Schwarzpulver, die bis zu 90 Minuten glühen. Zum anderen wird Naturkohle meist aus gepressten Kokosnussschalen verwendet.



Wie wird die Shisha genutzt?

Die Shisha besteht aus mindestens vier Teilen: einem Gefäß (Bowl oder Vase), einer Rauchsäule, einem Tabakkopf und einem Schlauch. Sie ist meist mit Ornamenten verziert und besteht aus Glas, Metall oder Acryl. Es gibt viele Shisha-varianten.

Der Tabakkopf wird mit etwa 10 bis 20 Gramm Tabakgemisch gefüllt und mit einem Sieb (manchmal auch mit einer perforierten Aluminiumfolie) abgedeckt. Auf diesen Kopf wird die glühende Shishakohle gelegt. Durch die Rauchsäule gelangt der Rauch in das mit Wasser gefüllte Gefäß der Wasserpfeife. Das Wasser hat keinen Filtereffekt für die Schadstoffe.

Zusätzlich befindet sich ein Schlauch an der Shisha, der entweder aus Kunststoff oder aus Leder besteht. Wird an diesem gesogen, gelangt der durch das Wasser gekühlte Rauch in Mund, Hals und Lunge.

Grundsätzlich können Wasserpfeifen auch für den Konsum von Haschisch und Marihuana verwendet werden.

Was passiert, wenn man eine Shisha raucht?

Meist fühlen sich die Personen nach dem Shisharauchen träge und müde. Manchmal kann es auch zu leichten Rauschzuständen kommen. Diese kommen durch die Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff zustande. Ist diese zu intensiv, kommt es zu Schwindelgefühl und Übelkeit.

Da das Shisharauchen etwa bis zu einer Stunde lang andauert, kann sich die Wirkung langsam intensivieren und wirkt nach dem Konsum oft noch lange Zeit nach.

Welche gesundheitlichen Folgen entstehen durch das Shisharauchen?

Grundsätzlich gelten zunächst einmal die bekannten gesundheitlichen Auswirkungen des Tabakrauchens. Diese können durch die Tabakzusatzstoffe bei dem Shisharauchen noch verstärkt werden.

Shishatabak enthält somit über 4000 verschiedene Bestandteile, von denen 69 gesichert als krebsauslösend gelten.

Durch die Abkühlung des Rauches ist es möglich, eine größere Menge zu inhalieren, wodurch tiefere Lungenbereiche erreicht und geschädigt werden können.

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gibt die Shisha etwa die gleiche Menge an Nikotin ab wie ein Päckchen Zigaretten. Die Abgabe von Kohlenmonoxid und Teer sind höher als beim Zigaretterrauchen.

Im Rauch der Wasserpfeife wurden Schadstoffe wie Arsen, Chrom, Kobalt, Blei, Teer und Nickel nachgewiesen, die zu Lungenkrebs, Blasenkrebs und Tumoren an den Lippen führen können. Nach langjährigem Konsum ließen sich außerdem Verschlechterungen der Lungenfunktion feststellen

Durch die Erhitzung des Glycerins entsteht giftiges Propenal, welches nicht vollständig vom Wasser herausgefiltert werden kann.

Da die Shisha gewöhnlich nicht so häufig, sondern eher zu bestimmten Gelegenheiten konsumiert wird, können manche Schadstoffe in der Lunge abgebaut werden. Dafür raucht man aber mit bis zu einer Stunde wesentlich länger und inhaliert tiefer.

Generell ist die Schädlichkeit wie bei allen Giften dosisabhängig. Diese wird durch Art, Dauer und Häufigkeit des Konsums bestimmt.

Da die Shisha meist in Gruppen geraucht wird, besteht durch die gemeinsame Nutzung die Gefahr der Übertragung von Infektionskrankheiten. Dazu zählen hauptsächlich Herpes, Hepatitis, Tuberkulose und die Heliobacter-pylori-Infektion, welche Geschwüre im Magen-Darmtrakt hervorrufen kann.

Die Feinstaubbelastung in Shisha-Lokalen ist mit 780 µg/m³ deutlich höher als die von dem Deutschen Krebsforschungszentrum gemessenen Durchschnittswerte in der Gastronomie beim Zigarettenrauchen in Bars (400µg/m³). Somit besteht auch eine große Passivrauchbelastung durch das Wasserpfeiferrauchen in geschlossenen Räumen.



Shisharauchen kann den Einstieg in den regelmäßigen Tabakkonsum darstellen.

Oft wird die Frage gestellt, ob das Rauchen von Shisha oder Zigaretten gefährlicher sei. Nach dem jetzigen Kenntnisstand muss man sagen, dass das Wasserpfeiferrauchen mit aromatisiertem Tabak mindestens den Risiken des Zigaretterrauchens entspricht. Beides birgt gesundheitliche Risiken bis hin zu langfristigen Schäden.

Kann Shisharauchen süchtig machen?

Ähnlich wie bei den gesundheitlichen Folgen gelten durch den Konsum von Shishatabak die gleichen Risiken wie beim Zigarettentabak. Es ist bekannt, dass dem im Tabakgemisch enthaltenen Nikotin ein hohes Suchtpotential zukommt. Durch das tiefe Inhalieren beim Shisharauchen gelangen größere Mengen als beim Zigarettenrauchen in die Lunge, was das Suchtrisiko erhöht. Das mögliche Suchtpotential der weiteren Inhaltsstoffe ist bislang nicht bekannt. Neben dem Suchtmittel selbst wird das Suchtrisiko auch von dem Konsummuster bestimmt, also von Häufigkeit, Menge und Dauer des Konsums. Grundsätzlich gilt hier:



Je öfter und intensiver konsumiert wird, desto höher ist die Gefahr einer Suchtentwicklung.



shisha

elterninfo shisha 1

Ergänzend dazu spielen die Motive für den Konsum eine entscheidende Rolle, die individuell sehr unterschiedlich sein können. Es stellt einen großen Unterschied dar, ob jemand zu einem speziellen Anlass wie beispielsweise die Sylvesterparty oder aus Langeweile eine Shisha raucht. Aus den Motiven für das Shisharauchen entwickelt sich dann das entsprechende Konsummuster.

eltern tipps

- ✦ **Sprechen Sie realistisch mit Ihren Kindern über die Gesundheitsrisiken und mögliche Konsummotive des Shisharauchens!**
- ✦ **Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche gesunden Alternativen es zum Shisharauchen gibt!**
- ✦ **Achten Sie auf die Einhaltung des Jugendschutzgesetzes! Die Abgabe von Tabakwaren sowie deren Konsum ist an bzw. von Personen unter 18 Jahren nicht erlaubt.**
- ✦ **Werden Sie aktiv, wenn Sie Verstöße gegen das Jugendschutzgesetz bemerken! Melden Sie dies dem Ordnungsamt, dem Jugendamt oder der regionalen Polizeidienststelle!**
- ✦ **Holen Sie sich Unterstützung durch Beratungsstellen, wenn sie das Gefühl haben, dass Sie in Gesprächen mit dem Jugendlichen nicht mehr weiter kommen!**



Quellen:

www.dhs-intern.de
www.bmfsfj.de/BMFSFJ/gesetze.html
www.wikipedia.de
www.bfr.bund.de
„Gesundheitliche Bewertung“ Nr. 018/2006,
Bundesinstitut für Risikobewertung
www.forum-rauchfrei.de; Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Büro für Suchtprävention
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Fon: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, *Geschäftsführer der LZG*

Autorin und Kontaktperson:

Nina Roth, *Büro für Suchtprävention*

Medizinische Beratung:

Dr. med. Dagmar Gillmann-Blum, *Lungenärztin*

Grafisches Konzept:

www.andreawagner-grafikdesign.de

Bildnachweis:

www.pixelio.de

Druck:

IB Heim



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen, 16 glück im spiel?, 17 gehirn, 18 schwanger is(s)t gesund, 19 impfen, 20 trinken, 21 kinderdepression, 22 elterndepression, 23 alkoholfrei fahren, 24 fantasie, 25 ausbildung, 26 bulimie, 27 handy, 28 taschengeld

Kostenlose Bestellungen möglich gegen Rückporto