

# Shisha

4

## Auch riskant oder nur entspannend?

In jedem Fall trendy! Das Rauchen von Wasserpfeifen – je nach Herkunftsland und Szene u. a. auch „Shisha“, „Hubble-Bubble“, „Nagrieh“ oder „Blubber“ genannt – nimmt auf der Beliebtheitskala von

Bei dem derzeitigen „Trend“ werden vor allem aromatisierte Fruchttabake, wie Apfel, Erdbeere, Minze, Cappuccino, Coca-Cola, Rose etc. in Wasserpfeifen geraucht. Wasserpfeifen können aber auch zum Konsum von Cannabisprodukten wie Haschisch oder Marihuana eingesetzt werden. Vor allem bei Eltern löst dieser Umstand Ängste vor dem illegalen Drogenkonsum der Jugendlichen aus. Neben dieser Sorge werden bei den Diskussionen von Jugendlichen, Eltern, Pädagogen, Fachleuten und Medien vor allem die möglichen Risiken der Fruchttabake und die Art der Konsumform thematisiert. Speziell Jugendliche vertreten hierbei häufig die Meinung, dass es sich um eine ungefährliche Konsumform handelt. In einschlägigen und bei Jugendlichen sehr beliebten Internetforen zum Thema ‚Wasserpfeife‘ sind Aussagen darüber zu lesen, dass Shishatabak im Vergleich zu Zigaretten tabak nahezu unschädlich sei. Obwohl diese Aussage nachweislich falsch ist, erfährt sie eine schnelle Verbreitung.

### Image

Das Rauchen von Tabakpfeifen hat eine lange Tradition. Die ältesten Pfeifenfunde stammen aus den USA und sind auf das 15. Jh. v. Chr. datiert. Pfeifenähnliche Gegenstände waren zu dieser Zeit auch im nahen Osten bekannt, wo sie vermutlich im Rahmen traditioneller Zeremonien mit Hanf oder Opium geraucht wurden.

Jugendlichen hier zu Lande sehr stark zu. Häufig erreicht die Fachleute für Suchtvorbeugung das Thema über die Fragestellung „Ist Shisha rauchen gesundheitsschädlicher als Zigaretten rauchen oder nicht?“. Diese Frage ist nicht mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten. Mit dieser Information sollen jedoch verschiedene Aspekte näher beleuchtet werden.



ginko  
Landeskoordinierungsstelle  
Suchtvorbeugung NRW





Foto: MEIJSHEIM/Dieter Ruechel

*Beim Shisha rauchen geht es oft um Geselligkeit. Auch Nichtraucher werden davon angesprochen.*

Die „Friedenspfeife“ der Nordamerikanischen Indianer ist noch heute als Symbol für Streitschlichtung bekannt und untrennbar mit einem dazugehörigen Ritual verbunden.

Bei der Frage nach dem Ursprung der Wasserpfeife wird in der Literatur sowohl Indien als auch der afrikanische Kontinent genannt. Inzwischen ist sie in arabischen Ländern ebenso bekannt wie in Indien, China, der Türkei oder Deutschland. Sicher ist, dass ursprünglich Heilkräuter und Rauschmittel auf diese Weise geraucht wurden. Heute steht dagegen ihre gesellschaftliche Bedeutung – als Zeichen der Gastfreundschaft und des Gesprächs – aber auch die Möglichkeit der Entspannung im Vordergrund. Mittlerweile haben in Deutschland einige Restaurants, Cafés oder Hotels das Rauchen der Wasserpfeife im Angebot, was besonders vom jungen Publikum gerne angenommen wird.

### Konsumform

Etwa 10 bis 20 g Tabak werden in den Tabakkopf gefüllt und mit einem Metallsieb oder einer perforierten Metallfolie abgedeckt. Darauf wird glühende Holzkohle (spezielle Shishakohle) gelegt. Eine Rauchsäule leitet den Rauch in das Wassergefäß. Mit einem Schlauch aus Leder oder

Kunststoff wird der Rauch durch den Wasserbehälter gesogen und gelangt so gekühlt in den Mund der oder des Rauchenden.

### Kosten

Eine kleine Shisha (Wasserpfeife) kann man ab 25 Euro erwerben, große Ausführungen können aber auch zwischen 70 und 90 Euro kosten. Im Jahr 2005 kostete Shishatabak ca. 3 bis 4 Euro je 50 g-Beutel. Einen Tabaksbeutel, der auf dem Schwarzmarkt verkauft wird, ist an der fehlenden Steuerbanderole erkennbar. Eine Rolle Shishakohle á 10 Stück bekommt man je nach Größe für ca. 1,50 Euro.

### Forschungsstand

Bislang ist das Shisha rauchen wenig erforscht worden und die vorhandenen Ergebnisse sind wenig vergleichbar. Einigkeit besteht jedoch darin, dass Tabakkonsum generell in jeder Form gesundheitsschädigend ist.

Bedauerlicherweise wurden in den Forschungsveröffentlichungen selten Angaben über die Konsummenge und die Dauer des Konsums gemacht. Damit bleiben die maßgeblichen Einflüsse auf mögliche Schädigungen unberücksichtigt.

Im Folgenden sind einige gesundheitlichen Folgen beschrieben, die aus den Besonderheiten des Shishatabaks und der speziellen Art der Inhalation resultieren können.

### Inhaltsstoffe

Shishatabak beinhaltet Tabak mit seinen schädigenden Bestandteilen (Nikotin, Teer, Kondensat etc.), Geschmacksstoffen (natürliche Aromen, Sirupe oder Fruchtbestandteile) und Melasse (Abfallprodukt aus der Rohzuckerherstellung).

Seit 2004 darf der Tabak in Deutschland nur noch 5% statt ursprünglich 30% Feuchtigkeitsgehalt haben. Aufgrund dessen sind viele Konsument/



### Gesetzeslage

Generell gilt: Der Erwerb und der Konsum von Tabakwaren, dazu zählt auch der Fruchttabak, ist in Deutschland Jugendlichen unter 16 Jahren nicht erlaubt (JuSchG).

Der Kauf einer Wasserpfeife und deren Zubehör ist theoretisch schon in einem jüngeren Alter möglich. Jedoch gibt es Verkaufsstellen, die im Rahmen ihres eigenen Verantwortungsbewusstseins einen Verkauf nur an Jugendliche ab 16 Jahren anbieten.

Der Erwerb und Konsum von Haschisch ist in Deutschland illegal.

innen mit der Qualmentwicklung nicht mehr zufrieden. Um die gesetzliche Regelung zu umgehen und wieder eine stärkere Qualmentwicklung zu erreichen, wird dem Tabak vor dem Rauchen pflanzliches Glycerin, Melasse, Honig oder ein Sirup aus Zucker und Wasser zugefügt.

Tabake mit einem höheren Feuchtigkeitsgehalt, die nicht den gesetzlichen Vorschriften entsprechen, finden sich in größerem Maße im Schwarzhandel.

### Gesundheitliche Risiken

Shishatabak ist in erster Linie Tabak und enthält über 4000 verschiedene Bestandteile, von denen 69 als krebserregend gelten. Ein erheblicher Teil der giftigen Verbindungen entsteht erst während des Verbrennungsprozesses. Zudem unterscheiden sich Zigaretten- und Shisharauch stark in ihrem Gehalt an Teer, Arsen, Chrom, Kobalt, Blei und Nickel; im Shisharauch wurden um vielfach höhere Werte gemessen. Neben dem Tabak tragen aber auch die Dämpfe der glühenden Holzkohle, z. B. Kohlenmonoxid, zur Zusammensetzung des Rauches einer Wasserpfeife bei. Die Filterwirkung des Wassers ist nicht groß genug, um diese Giftstoffe aus dem Rauch zu extrahieren. Der in der Shisha durch das Wasser abgekühlte Rauch kann tiefer inhaled werden, als der heißere Rauch einer Zigarette (800-900°C Brenntemperatur). So können mit dem Shisha rauchen tiefere Lungenbereiche erreicht und geschädigt werden.

Die Schädlichkeit ist wie bei allen Giften dosisabhängig. Die Höhe einer Dosis hängt von der Art, Dauer und Häufigkeit des Konsums ab. Shisha wird in der Regel nicht so häufig geraucht, wie z. B. Zigaretten, dafür aber sehr lange (ca. 50 Minuten) und es wird tiefer inhaled.

Obwohl Fruchttabake weniger Nikotin enthalten als Zigarettenabake, wurde nach dem Rauchen der Fruchttabake eine höhere Nikotinkonzentration im Blut der Raucher/innen gemessen als nach Zigarettenkonsum. Bei Untersuchungen aus China und Indien wurden nach langjährigem Konsum Verschlechterungen der Lungenfunktion sowie ein knapp zweifach erhöhtes Risiko von Tumorbildungen beobachtet.

Durch die gemeinsame Nutzung des Schlauches besteht zusätzlich die Gefahr der Übertragung von Infektionskrankheiten, wie Tuberkulose, Hepatitis, Herpes oder Helicobacter-pylori-Infektionen (das Bakterium kann Geschwüre im Magen-Darmbereich auslösen).

### Suchtrisiko

Das Suchtrisiko wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Einerseits spielen die individuellen Konsummotive eine Rolle. Zum Beispiel kann ein Grund für das Shisha rauchen Langeweile sein. Andererseits kann es aber auch sein, dass jemand durch den Freundeskreis zum Rauchen gedrängt wird. Dadurch steigt die Konsumhäufigkeit, die ein weiterer wichtiger Faktor ist. Ganz wesentlich ist auch das Suchtmittel selbst. Da dem Nikotin als einem Bestandteil auch des Fruchttabaks ein hohes Suchtpotential zugeschrieben wird, ist durch die erhöhte Nikotinkonzentration, die das tiefe Inhalieren beim Shisha rauchen bewirkt, ein höheres Suchtpotenzial als beim Zigarettenkonsum gegeben. Das Suchtpotenzial der vielen weiteren Inhaltsstoffe ist bislang nicht ausreichend geklärt.

*Das Maß potenzieller Schädigungen hängt stark vom Rauchverhalten des Konsumenten ab.*



Kriterien wie Häufigkeit, Intensität und Motive des Konsums sind nur schwer mit dem Zigarettenrauchen vergleichbar.

Erfahrungen von syrischen Konsument/innen (dort ist das Shisha Rauchen weiter verbreitet als in der BRD) zeigen jedoch, dass ein intensiver Konsum ein höheres Suchtrisiko mit sich zu bringen scheint als ein seltener Konsum. In Studien bezeichneten sich 44% der intensiven Raucher/innen selbst als süchtig, wohingegen dies nur 1% der seltenen Nutzer/innen (1x monatlich) über sich sagen.

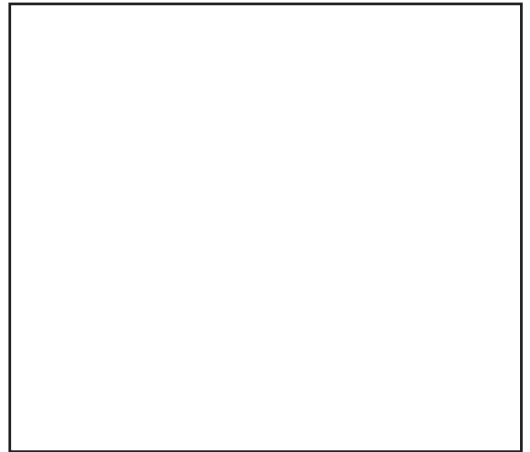
Unter entwicklungs- und lernpsychologischen Aspekten ist speziell bei Jugendlichen zu beachten, dass sich aus dieser „modischen“ Konsumform u.U. eigene Konsummotive ergeben. Da sich zum Teil auch Nichtraucher/innen vom Shisha rauchen angesprochen fühlen ist zu befürchten, dass sich über diesen Einstieg eine neue Konsumentengruppe entwickeln wird.

### Fazit

Das Rauchen der Shisha mit Fruchttabaken kann man wegen der Unterschiede bei Konsumformen und Ritualen nicht generell mit dem Rauchen von Zigaretten vergleichen. Gesundheitliche Risiken gehen von beiden Tabakarten aus. Das Maß potenzieller Schädigungen hängt stark vom Rauchverhalten des Konsumenten ab. Besonders bei

Jugendlichen ist der Motivation des Konsums (siehe oben), erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken, denn dies hat Einfluss auf die Entwicklung des Rauchverhaltens und damit auf mögliche körperliche Schädigungen und die Entwicklung von Abhängigkeiten.

Wenn Sie Fragen zum Wasserpfeife rauchen oder zu anderen Themen der Suchtprävention haben, wenden Sie sich bitte an die zuständige Prophylaxe in Ihrer Region:



### Quellen:

- ▶ *Bundesinstitut für Risikobewertung „Gesundheitliche Bewertung Nr. 018/2005“ vom 15.04.2005*
- ▶ [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)
- ▶ [www.dhs-intern.de](http://www.dhs-intern.de)
- ▶ [www.rauchstoppzentrum.ch](http://www.rauchstoppzentrum.ch)
- ▶ [www.n-tv.de](http://www.n-tv.de)
- ▶ [www.relaxshop-kk.de](http://www.relaxshop-kk.de)
- ▶ [www.blubberhaus.de](http://www.blubberhaus.de)

### Autorenteam:

Anneke Ratering, Dipl. Sozialarbeiterin  
Norbert Kathagen, Dipl. Pädagoge

**ginko**, Fachstelle für Suchtvorbeugung  
Kaiserstraße 90  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208 / 300 69 45/44  
[www.ginko-ev.de](http://www.ginko-ev.de)  
[www.loq.de](http://www.loq.de)

### Präventionshinweise

**Erstkonsum vermeiden** oder möglichst lange hinauszögern, da früher Einstieg das Suchtrisiko erhöht.

#### Wenn konsumiert wird, dann:

- ▶ genussvoll und mit großen Abständen (monatlich) konsumieren,
- ▶ tiefes Inhalieren vermeiden,
- ▶ Warnsignale des Körpers beachten (Unwohlsein u.ä.)
- ▶ Psychische Reaktionen beachten (Gedankliche Fixierung auf das nächste Shisha rauchen)
- ▶ Eltern und andere Bezugspersonen sollten sich mit den Jugendlichen über die Konsummotive des Shisha Rauchens unterhalten und ihnen die oben genannten Risiken dieser Freizeitbeschäftigung verdeutlichen. Es sollte gemeinsam versucht werden, Regeln für einen maßvollen Konsum zu finden.

Mülheim an der Ruhr 2005