

Wasserpfeife

Zahlen zum Wasserpfeifenkonsum

Mehr als 100 Millionen Menschen rauchen täglich Wasserpfeifen, insbesondere auf der arabischen Halbinsel, in der Türkei, Indien, Pakistan und Bangladesch. Für Österreich liegen folgende Zahlen vor (Uhl et al., 2009):

- 20% der 15 bis 99-jährigen Bevölkerung haben bereits Shisha geraucht (24% der männlichen und 17% der weiblichen Befragten).
- jüngere Personen weisen deutlich mehr Erfahrung damit auf, als ältere Altersgruppen (50% der 18-Jährigen haben es schon einmal probiert).
- 17% aller Personen mit Shisha-Erfahrung haben noch nie in ihrem Leben eine Zigarette geraucht.
- Das Shisha-Rauchen wird von den Befragten in Deutschland unschädlicher als Zigaretten rauchen eingeschätzt.

Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Deutschland wird festgehalten, dass „bei Jugendlichen Aufklärungsbedarf über das Shisha-Rauchen besteht“.

Das Gesetz

Die Wasserpfeife fällt unter die Bestimmungen des Tabakgesetzes. Somit ist laut den österreichischen Jugendschutzgesetzen der Konsum für unter 16-Jährige untersagt.

Tipps zur Prävention

- Informieren Sie sich über die Wasserpfeife, damit Sie mit Ihren Kindern ins Gespräch kommen können.
- Setzen Sie nicht auf reine Abschreckung, man sollte auch die Motive für den Konsum und die vermeintlichen Gewinne, die aus dem Konsum resultieren, ansprechen.
- Wenn Ihnen der Konsum Ihres Kindes bekannt wird: reagieren Sie nicht panisch oder gar mit Strafen, sondern reden Sie mit Ihrem Kind. Sprechen Sie Ihre Ängste mit klaren Ich-Botschaften an und lassen Sie sich die Situation und die Motive für den Konsum aus der Sicht Ihres Kindes schildern. Bleiben Sie wertschätzend und im Gespräch.
- Beachten Sie das Jugendschutzgesetz und fördern Sie nicht den Kauf von Wasserpfeifen für unter 16-Jährige.
- Falls Wasserpfeifen konsumiert werden, sollte jede(r) ein eigenes Mundstück verwenden, damit keine Infektionskrankheiten übertragen werden können.
- Ein Shishakonsum bedeutet nur selten den Konsum illegaler Drogen. Diese, vornehmlich Cannabisprodukte, werden häufiger mit der Bong, einer asiatischen Art der Wasserpfeife, konsumiert.
- Nähere Information und Unterstützung erhalten Sie bei den Mitgliedern der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung.

Das Rauchen von Wasserpfeifen hat sich in den vergangenen Jahren auch in Österreich zum Kult entwickelt. Insbesondere die Zahl der jugendlichen KonsumentInnen steigt. Der Wissensstand über gesundheitliche Auswirkungen ist bei Jugendlichen als auch bei der Elterngeneration gering. Zudem existieren zahlreiche Fehlinformationen rund um die Shisha (wie die arabische Wasserpfeife auch genannt wird). Da meistens Tabak mit Fruchtaromen geraucht wird, was wesentlich harmloser als das Rauchen einer Zigarette erscheint, wird das Konsumrisiko häufig unterschätzt.

Geschichte und Shishakultur

Die Wasserpfeife stammt ursprünglich aus Indien, aber auch der afrikanische Kontinent wird in manchen Quellen als Ursprung genannt. Die erste Shisha soll aus einer Kokosnuss gebaut worden sein, in die ein Bambusstock gesteckt wurde. Über den Iran hat sich der Gebrauch der Shisha in den arabischen Raum verbreitet. Seit dem 20. Jahrhundert wird die Wasserpfeife auch in Europa konsumiert.

Der Konsum der Wasserpfeife soll auch eine Lebenseinstellung repräsentieren. Im Orient werden zu besonderen festlichen Anlässen Shishas konsumiert. Wasserpfeifen werden mit Geselligkeit und Gastfreundschaft verbunden, aber auch als Mittel zur Entspannung („Chillen“) betrachtet.

Aufbau einer Wasserpfeife

Eine Wasserpfeife besteht aus mindestens vier Teilen:

- Das **Wassergefäß** ist ein Glaskörper, der einer Vase ähnelt und häufig verziert ist. Darin befindet sich das Wasser.
- Die **Rauchsäule** ist meistens aus Metall, manche sind auch aus Holz gefertigt. Die Rauchsäule wird auf das Wassergefäß gesteckt. Modernere Shishas haben ein Ventil an der Rauchsäule, durch das abgestandener Rauch abgegeben und die Luftzufuhr reguliert werden kann.
- Der **Tabakkopf** wird auf die Rauchsäule gesteckt. Es handelt sich um ein kleines Gefäß, meistens aus Ton, das an seiner Unterseite Löcher aufweist.
- Der **Schlauch** befindet sich an der Rauchsäule und ist mit einem Mundstück versehen. Es gibt auch Shishas mit mehreren Rauchanschlüssen.

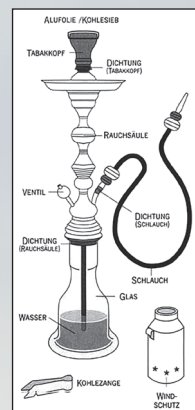
Funktionsweise der Wasserpfeife

Das Wassergefäß wird gefüllt und die Rauchsäule darauf gesteckt oder geschraubt. Der Tabakkopf wird mit Wasserpfeifentabak (meist 5 bis 10 Gramm) gefüllt. Der Tabak wird mit einer durchlöchernten Metallfolie oder einem Metallsieb abgedeckt, wobei diese(s) den Tabak nicht berühren darf. Auf die Metallfolie legt man glühende Wasserpfeifenkohle, wodurch der Tabak verschwelt und Rauch abgibt. Durch das Ziehen am Schlauch entsteht ein Unterdruck, der den Rauch aus der Rauchsäule in das Wasser und durch dieses hindurch in den Schlauch zieht. Luftblasen strömen durch das Wasser und erzeugen ein blubberndes Geräusch. Der Tabakrauch gelangt an die Wasseroberfläche und wird durch den Schlauch inhaled.

Utensilien für den Konsum

• Wasserpfeifentabak

Auch der Wasserpfeifentabak besteht hauptsächlich aus Tabakblättern. Er ist allerdings im Gegensatz zum Zigaretten-tabak feucht und eher klebrig. Erheblich zu diesem Feuchtigkeitsgehalt trägt die so genannte Melasse bei, ein Gemisch aus Zuckerrohrsirup. Dadurch wirkt der Rauch milder und süßer als beim Zigaretten-tabak. Der Melasse wird noch Glycerin beigefügt, um den Tabak anzufeuchten, damit dieser mehr raucht.



Manche KonsumentInnen fügen noch selbst zusätzlich Glycerin dem Tabak bei, um eine stärkere Rauchentwicklung zu erreichen. Schließlich gibt es noch die unterschiedlichsten Aromen, die dem Tabak beigefügt werden. Zur Aromatisierung werden beispielsweise Früchte, Fruchtessenzen und Sirupe zugesetzt. Beliebte Sorten sind Apfel, Kirsche, Melone, Zitrone etc., die Auswahl ist ähnlich groß wie bei Speiseeissorten. Der Phantasie der Tabakindustrie sind wenig Grenzen gesetzt, es gibt beispielsweise auch Cola- und Biertabak.

• Wasserpfeifenkohle

Es gibt einerseits selbstzündende Kohle-tabletten, die mit einem Feuerzeug angezündet werden können und zwischen 30 und 90 Minuten glühen. Andererseits kann auch Naturkohle verwendet werden, die meist aus gepressten Kokosnussschalen besteht. Da diese kein Schwarzpulver enthält, kann sie nur durch Gebrauch eines Kohleofens, Gasbrenners oder mit Spiritus entzündet werden.

Risiken des Wasserpfeifenkonsums

Vergleich Wasserpfeife - Zigarette

Da immer wieder die Zigarette und die Wasserpfeife miteinander verglichen werden, ist folgendes prinzipiell festzuhalten: die Schädlichkeit ist immer abhängig von der konsumierten Dosis, man kann also nicht die beiden Arten des Tabakkonsums vergleichen, ohne die Art, Dauer und Häufigkeit des Konsums zu berücksichtigen.

Ein unbestrittener Unterschied zur Zigarette ist die Dauer des Rauchvorgangs: eine Zigarette wird meist in fünf bis zehn Minuten geraucht, bei der Wasserpfeife dauert der Rauchvorgang durchschnittlich 50 Minuten. Auch die Temperatur in der Glutzone ist stark unterschiedlich: ca. 800-900° C bei der Zigarette und ca. 400° C (kratzt weniger im Hals) bei der Wasserpfeife. Nur eine Minderheit konsumiert die Wasserpfeife täglich, während die Zahl der täglichen Zigaretten-raucherInnen weitaus höher ist.

Suchtgefährdung

- Beim Konsum der Wasserpfeife findet eine stärkere Nikotinaufnahme als bei der Zigarette statt und daher ist die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung bei häufigem Konsum höher. Nach dem Rauchen einer Wasserpfeife ist die Nikotinkonzentration im Blut größer als nach dem Konsum von 20 Zigaretten in sieben Stunden.
- Weiters wird der durch die Wasserpfeife gekühlte Rauch stärker inhaled, was wiederum die Suchtgefahr erhöht.
- Die beigefügten Fruchtaromen machen die Shisha auch für Nichtraucher attraktiver. Die erwähnte stärkere Nikotinaufnahme wird nicht so wahrgenommen.
- Studien belegen aber, dass für manche Jugendliche der Wasserpfeifenkonsum der Einstieg für einen späteren Zigarettenkonsum war.

Gesundheitliche Risiken

Laut der gesundheitlichen Bewertung der Wasserpfeife durch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sprechen „einige Indizien dafür, dass die Verwendung der Wasserpfeife kaum weniger gefährlich ist als der Konsum von Zigaretten.“

- Wasserpfeifen besitzen keinen Filter. Die Meinung, dass durch das Wasser die Schadstoffe gefiltert werden und daher der Konsum der Wasserpfeife weit weniger schädlich ist als der Zigarettenkonsum, ist weit verbreitet. Diese Annahme lässt sich nicht beweisen, es gibt sogar einige Schadstoffe, die in der Wasserpfeife stärker nachweisbar sind.
- So können nach dem Konsum höhere Kohlenmonoxid- und Teerwerte als nach dem Zigarettenkonsum nachgewiesen werden. Teer entsteht durch Erhitzung des Tabaks.
- Auch die Werte für Chrom, Arsen und Nickel sind höher als nach dem Zigarettenkonsum.
- Das Glycerin erzeugt bei der Verbrennung das Zellgift Acrolein, das nachweislich zu Lungenschädigungen führen kann.
- Die klassischen Rauchererkrankungen, wie Verschlechterung der Lungenfunktion, erhöhtes Tumorrisiko und Herz-Kreislauf-erkrankungen, finden sich auch bei lang-jährigen WasserpfeifenkonsumentInnen.
- Auch das Passivrauchen darf nicht außer Acht gelassen werden: sowohl durch den ausgeatmeten Rauch als auch durch das Glimmen der Kohle wird durch das vorhandene Kohlenmonoxid auch der/die Passiv-raucherIn beeinträchtigt.
- Schließlich kann die gemeinsame Nutzung eines Mundstücks die Übertragung von Infektionskrankheiten wie Herpes, Tuberkulose etc. fördern.

Quellenangaben: Die vorliegende Broschüre wurde von der **Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe** erstellt und beinhaltet Auszüge aus folgenden Publikationen: „Gesundheits- und Suchtgefahren durch Wasserpfeifen“ (Bundesinstitut für Risikobewertung) „Vorsicht Wasserpfeife“ (Studie des Bezirksamts Friedrichshain-Kreuzberg, Berlin) „Förderung des Nichtraucherens bei Jugendlichen“ (BZgA, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) „Shisha: Auch riskant oder nur entspannend?“ (ginko: Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW) „Shisha“ (aus: Wikipedia, der freien Enzyklopädie). Zusatzquelle seit Auflage 3/2013: „Österreichweite Repräsentativerhebung zu Substanzgebrauch (Uhl et al., 2009)