IST DAS RAUCHEN DER WASSERPFEIFE WIRKLICH HARMLOSER ALS DAS RAUCHEN VON ZIGARETTEN?

NEIN!!!

Das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas) ist genauso schädlich wie das Rauchen einer Zigarette! Tabakrauch ist ein Giftgemisch – auch der einer Wasserpfeife.

Beim Rauchen gelangen giftige und krebserzeugende Stoffe schnell und tief in die Lunge.

Im Tabakrauch sind Gifte wie tabakspezifische Nitrosamine, Aldehyde und viele andere Verbrennungsprodukte enthalten. Viele dieser Stoffe befinden sich auch im Rauch von Wasserpfeifen.

IST DIE WASSERPFEIFE GESUNDHEITSSCHÄDLICH?

JA!!!

Der Tabak in der Wasserpfeife wird nicht wie bei der Zigarette direkt verbrannt, sondern er wird bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Dabei entstehen Gifte wie Acetaldehyd, Acrolein oder Benzol in hohen Konzentrationen.

Beim Verschwelen entstehen aus dem zugesetzten Zucker und Sirup krebserzeugende und schleimhautreizende Stoffe. Auch aus den dem Wasserpfeifentabak zugesetzten Feuchthaltemitteln können bei Erhitzung giftige und krebserzeugende Substanzen entstehen.

Die Verbrennungsprodukte des Tabaks sind äußerst giftig. Die zahlreichen Zusatzstoffe machen ihn noch gefährlicher.

Seit dem 1. September 2007 darfst du in der Öffentlichkeit nicht mehr rauchen, wenn du jünger als 18 Jahre bist – auch keine Wasserpfeife!

KÖNNEN DURCH DAS RAUCHEN VON WASSERPFEIFEN INFEKTIONSKRANKHEITEN ÜBERTRAGEN WERDEN?

JA!!!

Wasserpfeifen werden häufig von mehreren Personen gleichzeitig benutzt. Am Mundstück der Wasserpfeife bleiben Speichelreste hängen.

Im Speichel können sich Krankheitskeime befinden, die bei der Verwendung von nur einem Mundstück von einem Raucher an den anderen weitergegeben werden.

Shisha-Rauchen kann ansteckende Krankheiten übertragen: Lippenbläschen (Herpes), Gelbsucht (Hepatitis) und die Lungenkrankheit Tuberkulose.

FILTERT DAS WASSER DIE SCHADSTOFFE HERAUS?

NEIN!!!

Das Wasser in der Shisha kühlt nur den Qualm, sodass dieser beim Einatmen nicht so im Hals kratzt. Reinigen kann das Wasser den Rauch aber nicht.

Mit dem Rauch von Wasserpfeifen nimmst du zum Teil sogar mehr Gifte auf als mit filterlosen Zigaretten. Dazu gehören auch Schwermetalle wie Chrom, Nickel, Cobalt und Blei.

Schwermetalle sind für den Menschen giftig. Da der menschliche Körper sie nicht abbauen kann, lagern sie sich in Knochen und im Fettgewebe ab – die Giftkonzentration wird erhöht.

Weitere Infos zu den Gefahren des Shisha-Rauchens findest du auf der Internetseite www.rauchfrei-info.de

MACHT DAS RAUCHEN VON WASSERPFEIFEN SÜCHTIG?

JA!!!

Durch das lange Rauchen einer Wasserpfeife nimmst du noch mehr Nikotin auf als beim Rauchen einer Zigarette.

Nikotin macht süchtig.
Beim Shisha-Rauchen nimmst du besonders viel Nikotin auf.
Vorsicht: Suchtgefahr!

Impressum:
Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Dr. Daniel Klein, BZgA
Text: Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg
Gestaltung: GolinHarris, Frankfurt am Main
Auflage: 8.60.08.14
Bestellnummer: 31603002
Alle Rechte vorbehalten.
Das Faltblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

GELANGT BEIM SHISHA-RAUCHEN TEER IN MEINE LUNGE?

JA!!!

Auch wenn auf dem Tabakpäckchen steht: „Enthält 0 g Teer" oder „Enthält 0 % Teer", bedeutet dies nicht, dass beim Shisha-Rauchen kein Teer in deine Lunge gelangt. Der Teer ist nicht im Tabak, sondern entsteht erst beim Verbrennen des Tabaks!

Beim Shisha-Rauchen gelangt viel Teer in deine Lunge und verklebt dort die lebenswichtigen Lungenbläschen. Dadurch funktioniert deine Lunge schlechter.

Der Teer beim Zigaretten- oder Shisha-Rauchen lagert sich im Lungengewebe ab. Verfärbungen der Lunge können die Folge sein. Man spricht dann von einer Raucherlunge.

GEFÄHRDEST DU BEIM SHISHA-RAUCHEN AUCH ANDERE?

JA!!!

Mit dem Rauchen einer Wasserpfeife in einem geschlossenen Raum belastest du auch die Gesundheit anderer.

Beim Shisha-Rauchen werden ebenso wie beim Rauchen von Zigaretten Gifte in die Luft abgegeben.

Die Schadstoffe reizen die Atemwege. Dies kann z. B. zu Asthma-Anfällen führen. Passivrauchen kann auch Herzkrankheiten und Lungenerkrankungen auslösen.

rauchfrei!

VORSICHT WASSERPFEIFE

Wenn du zum Thema „Nichtrauchen" Rat und Hilfe benötigst, dann ruf die Hotline an unter:

01805-313131 *

*(0,14 Euro/Min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)

Weitere Informationen unter www.rauch-frei.info