

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 tabak-spezifische 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](http://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: 10.50.05.16

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.



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.



rauch *frei!*

**VORSICHT  
WASSERPFEIFE**



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

**0800-8 31 31 31 \***

\* kostenfreie Servicenummer

Weitere Informationen unter [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)