

Vorsicht Wasserpfeife !



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.

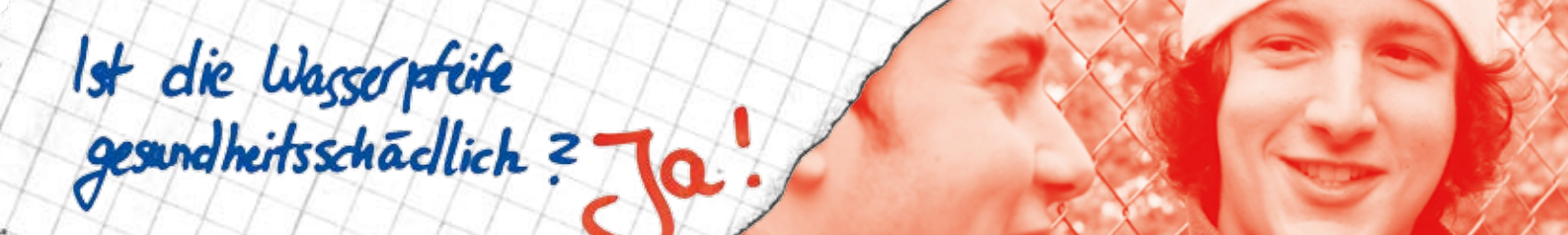
Im Tabakrauch sind **Gifte** wie
tabakspezifische Nitrosamine,
Aldehyde und viele andere
Verbrennungsprodukte enthalten.
Diese Stoffe befinden sich auch im
Rauch von Wasserpfeifen.

Hotline:
0 18 05 - 31 31 31*

www.rauch-frei.info

rauchfrei!

*Kostenpflichtig – i.d.R. 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz,
abweichender Mobilfunktarif möglich.



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 Verbrennen entstehen aus dem zugesetztem Zucker und Sirup krebserzeugende und schleimhaut-reizende Stoffe. Auch die dem Wasserpfeifentabak zugesetzten Feuchthaltemittel gelten als giftig und krebserzeugend.

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.

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!

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.

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.

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.rauch-frei.info

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: Peter Lang, BZgA
Gunilla Nowotny, BZgA
Text: Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg
Gestaltung: GolinHarris, Frankfurt am Main
Druck: Druckhaus Gummersbach
Auflage: 1.50.11.07
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
deine 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 und lässt es zunehmend schwarz
aussehen. 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 **Herz-**
krankheiten und **Lungenerkrankungen**
auslösen.

