

# Shisha – Wasserpfeife

Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Shisha#Sch.C3.A4dlichkeit\\_des\\_Shisharauchens](http://de.wikipedia.org/wiki/Shisha#Sch.C3.A4dlichkeit_des_Shisharauchens)

Eine **Shisha** (auch *Sheesha*; deutsche **Transkription**: **Schischa**) ist eine Wasserpfeife arabischen Ursprungs. In der Shisha wird meist Tabak mit **Fruchtaromen** oder ähnlichen Geschmacksrichtungen geraucht. Das Funktionsprinzip ähnelt dem der **Bong**. Der Rauch wird zunächst durch ein *Bowl* genanntes, mit Wasser gefülltes Gefäß gezogen. Durch das Wasser wird der Rauch gekühlt und Schwebstoffe sowie wasserlösliche Bestandteile teilweise herausgefiltert.<sup>[1]</sup>

**Es ist inzwischen unbestritten, dass der Konsum von Wasserpfeifen gesundheitliche Risiken mit sich bringt.**

## Schädlichkeit des Shisharauchens

**Es ist unbestritten, dass der Wasserpfeifenkonsum negative Folgen für die Gesundheit haben kann, derzeit wird über das Ausmaß der Schädlichkeit geforscht. Da die Wasserpfeife grundsätzlich zum Tabakrauchen dient, birgt der Shisha-Konsum die für Tabakprodukte typischen Gefahren; durch Zusatzstoffe im Tabak könnten diese noch verstärkt werden.** Für Glycerin, das als Feuchthaltemittel dem Tabak hinzugefügt wird, wird vermutet, dass es beim Erhitzen unter Sauerstoffmangel **zum hochgiftigen Propenal oxidiert.** Gegen diese Annahme spricht jedoch die Tatsache, dass die Temperatur des Tabak im Kopf der Wasserpfeife wesentlich geringer ist als im Glutkegel einer glimmenden Zigarette. Eine **aktuelle Untersuchung des Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) konnte erhebliche Mengen der Feuchthaltemittel Glycerin und Propylenglykol im Rauch von feuchtem Wasserpfeifentabak nachweisen und wies auf mögliche Gesundheitsgefahren hin**<sup>[3]</sup>. Da sich wassergekühlter Rauch leichter inhalieren lässt, kann er **besonders für unerfahrene Raucher wie Kinder und Jugendliche gefährlich sein und die Shisha zum Einstiegsmittel in den Nikotinkonsum werden lassen.**

Die **Mehrheit** der Schadstoffe wird zudem nur **zu einem kleinen Teil vom Wasser** zurückgehalten. Daneben lassen sich je nach Größe der Rauchsäule **unterschiedliche Nikotin- und Kondensat-Rückstände in ihr finden, was von manchen Shisha-Rauchern als Ursache für das geringe Verlangen nach Tabakwaren nach dem Genuss einer Shisha gedeutet wird.**

In der aktualisierten gesundheitlichen Bewertung zum Thema „Gesundheits- und Suchtgefahren durch Wasserpfeifen“ kommt das BfR zu dem Schluss, dass „einige Indizien dafür [sprächen], dass die Verwendung der **Wasserpfeife kaum weniger gefährlich sei als der Konsum von Zigaretten.** Allerdings sei die **Nikotinaufnahme bei Wasserpfeifenkonsum deutlich höher als bei Zigarettenkonsum.**“ **Ferner wird auch auf die deutlich höhere Aufnahme des giftigen Kohlenmonoxids hingewiesen.**<sup>[4]</sup> Das BfR kommt jedoch an anderer Stelle zu dem Fazit, dass (durchschnittlicher) Zigarettenkonsum nachweislich schädlicher sei als

(durchschnittliches) Wasserpfeifenrauchen.<sup>[5]</sup> Der **entscheidende Unterschied hierfür ist jedoch der niedrigere durchschnittliche Konsum von „ein bis zwei Wasserpfeifen pro Woche“ im Vergleich zu „20-30 Zigaretten am Tag“.** **Im Rauch der Wasserpfeife wurden auch Schadstoffe wie polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe und tabakspezifische Nitrosamine nachgewiesen, die zu Lungenkrebs und Tumoren an den Lippen führen können. Nach langjähriger Verwendung von Wasserpfeifen ließen sich außerdem Verschlechterungen der Lungenfunktion feststellen.**

Trotz leichter methodischer Schwächen der Studien, die nicht alle Varianten des Konsums abdecken, kann die **frühere Einschätzung der Ungefährlichkeit als widerlegt gelten.** Dennoch sei gesagt, dass die Shisha in Bezug auf die Gesundheitsgefährdung noch nicht ausreichend untersucht worden ist. So sagte der Toxikologe Thomas Schulz des BfR in einem Interview mit dem Shisha-Fachmagazin „hookahMag“ auf die Frage, ob das Rauchen einer Shisha ähnlich schädlich sei wie Zigarettenrauchen: „Die deutlichsten Ergebnisse für die Gesundheitsgefahren der Zigarette ergaben sich aus großen Studien, die zum Teil über 50 Jahre liefen und mehrere zehntausend Studienteilnehmer einschlossen... Vergleichbare Studien sind für die Wasserpfeife nicht zu erwarten, wir werden unsere Schlussfolgerungen auf der Basis eines unvollständigen Puzzles ziehen müssen.“