

# Shisha

## (Wasserpfeife)

Viel Dampf, hohes Risiko



Die wichtigsten Infos



## Was ist eine Wasserpfeife?

Wenn wir hier von Wasserpfeifen sprechen meinen wir damit Shishas. Also Wasserpfeifen mit einem Schlauch, die meist mit speziellem Shisha-Tabak geraucht werden. Es gibt auch Wasserpfeifen ohne Schlauch, die sogenannten Bongs.

## Ist das Rauchen einer Shisha (Wasserpfeife) gesundheitsschädlich?

Ja, denn der Rauch einer Shisha enthält viele giftige Stoffe, zum Beispiel Kohlenmonoxid, Benzol, Nikotin und Teer. Stoffe also, die auch im Rauch von Zigaretten vorkommen und eindeutig gesundheitsschädlich und zum Teil krebserregend sind!

Einige der giftigen Substanzen kommen im Wasserpfeifen-Rauch sogar in noch größeren Mengen vor als im Rauch der Zigarette.

Beim Rauchen einer Shisha gelangen die giftigen und krebserzeugenden Stoffe tief in die Lunge, von dort ins Blut und so in den ganzen Körper.

**Die Folge:** Auf Dauer können durch den Konsum von Wasserpfeifen schwere Erkrankungen entstehen, zum Beispiel:

- Erkrankungen der Lunge (zum Beispiel Bronchitis)
- Herz-Kreislauf-Krankheiten (zum Beispiel Bluthochdruck und Herzinfarkt)
- Lungenkrebs



**Wichtig:** Shisha-Tabak enthält Nikotin. Das Nikotin sorgt dafür, dass dein Körper davon abhängig wird.

## Ist das Rauchen von Shishas für Jugendliche erlaubt?

Rauchen ist für alle unter 18 Jahren verboten. Das gilt für Zigaretten, E-Produkte wie Vapes, Tabakerhitzer und auch für Shishas.



## Ist das Rauchen einer Wasserpfeife harmloser als das Rauchen von Zigaretten?

Das Rauchen von Wasserpfeifen ist ebenso schädlich wie das Rauchen von Zigaretten. Denn Tabakrauch ist ein Giftgemisch! Das gilt für den Rauch einer Wasserpfeife genauso wie für Zigarettenrauch.

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

Der Tabak in der Wasserpfeife wird nicht verbrannt wie bei der Zigarette, sondern bei niedrigeren Temperaturen verglüht. Dennoch: Im Rauch von Wasserpfeifen sind die gleichen gesundheitsschädlichen Substanzen enthalten wie im Zigarettenrauch, zum Beispiel Kohlenmonoxid, Benzol, Nikotin und Teer.

## **Können durch das Shisha-Rauchen Infektionskrankheiten übertragen werden?**

Shisha-Rauchen kann ansteckende Krankheiten übertragen, zum Beispiel Lippenbläschen (Herpes) und Erkältungskrankheiten.

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

Im Speichel können sich Krankheitskeime befinden, die bei der Verwendung von nur einem Mundstück von einer Person an die andere weitergegeben werden.

## **Filtert das Wasser in der Shisha die Schadstoffe heraus?**

Der Rauch der Wasserpfeife wird durch das Wasser kaum bis gar nicht gereinigt, sondern vor allem gekühlt. Das führt dazu, dass der Rauch beim Einatmen nicht so im Hals kratzt und tiefer inhaliert werden kann.

Mit dem Rauch von Wasserpfeifen gelangen hohe Mengen an gesundheitsschädlichen Stoffen in den Körper, unter anderem: Kohlenmonoxid (so wie in Autoabgasen), Benzol (kommt zum Beispiel in Benzin vor), Nikotin (der Stoff, der süchtig macht) und Teer (entsteht beim Verbrennen des Tabaks und setzt sich in der Lunge fest). Außerdem können Schwermetalle wie Nickel (kommt zum Beispiel in Batterien vor) oder Blei (so wie auch in alten Wasserrohren) im Rauch enthalten sein.

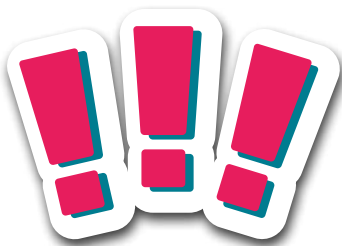
## Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in meine Lunge?

Der Wasserpfeifen-Rauch enthält zum Teil große Mengen Teer. Beim Shisha-Rauchen gelangt der Teer in die Lunge und lagert sich in den lebenswichtigen Lungenbläschen ab. Dadurch funktioniert die Lunge schlechter.

## Sind tabakfreie Wasserpfeifen harmlos?

Auch im Rauch von tabakfreien Shishas (tabakfreie Produkte sind zum Beispiel: Dampfsteine, Gele und Kräutermischungen) sind viele giftige Substanzen enthalten.

Und: Beim Gebrauch von elektrischen Wasserpfeifen werden ebenfalls gesundheitsschädliche Stoffe freigesetzt. Die Langzeitfolgen sind noch unklar.



**Wasserpfeifen sind also in jeder Form schädlich.**



## Kannst du beim Shisha-Rauchen auch andere Menschen gefährden?

Mit dem Rauchen einer Wasserpfeife in einem geschlossenen Raum belastest du auch die Gesundheit anderer Menschen. Denn: Beim Shisha-Rauchen gelangen ebenfalls Rauch-Gifte in die Luft.

### Achtung Kohlenmonoxidvergiftung



Wenn die Kohle der Wasserpfeife verbrannt wird, entsteht Kohlenmonoxid. Kohlenmonoxid ist ein geruchloses Gift, das sich schnell verbreitet und in hohen Konzentrationen lebensbedrohlich sein kann. Durch unsachgemäßen Gebrauch der Wasserpfeife und wenn in geschlossenen Räumen geraucht wird, steigt deshalb die Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung. Die kann im schlimmsten Fall tödlich enden. Das gilt für alle im Raum anwesenden Menschen.

## Macht das Rauchen von Wasserpfeifen süchtig?

Ja, dafür ist der Inhaltsstoff Nikotin im Rauch der Shisha verantwortlich. Nikotin macht süchtig.

Beim Shisha-Rauchen nimmst du besonders viel Nikotin auf.



## Du willst raus aus der Shisha-Falle?

Wir sind für dich da. Die BIÖG-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung steht euch montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter 0 800 8 31 31 31\* zur Verfügung.

Weitere Informationen findet Du unter:



[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)



[www.tiktok.com/@rauchfrei\\_crew](https://www.tiktok.com/@rauchfrei_crew)



[www.youtube.com/@rauchfrei\\_crew](https://www.youtube.com/@rauchfrei_crew)

**Rauch  
Frei**

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

**Projektleitung:** Diana Cinkil, Stephanie Eckhardt, BIÖG

**Text:** Peter Spahlinger, Köln

**Gestaltung:** emfaktor, Stuttgart

**Druck:** Bonifatius GmbH,  
Karl Schurz Str. 26, 33100 Paderborn

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

**Auflage:** 1.30.03.26

**Artikelnummer:** 31603002

**Bilder:** Titelbild: chrisboy2004 und Olegk1986 via Getty Images; Glocke: rambo182 via Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.

Das Faltblatt wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.  
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/  
den Empfänger oder Dritte bestimmt.



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit