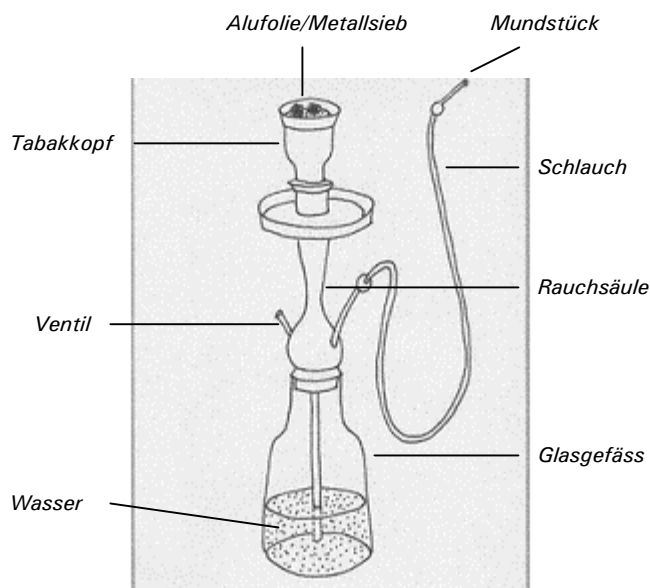


In der Schweiz raucht etwa ein Drittel der Bevölkerung über 15 Jahren. Bekanntlich kann Rauchen zu diversen Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen der Atemwege führen. Rund 8'300 Todesfälle werden in der Schweiz jährlich durch das Rauchen verursacht oder mitbedingt. Das Rauchen von Zigaretten gehört zur verbreitetsten Form des Tabakkonsums. In den letzten Jahren ist aber das Wasserpfeiferauchen vor allem unter Jugendlichen immer populärer geworden.

Was geschieht beim Rauchen einer Wasserpfeife?



Über ein Mundstück, das am Ende des Schlauchs der Wasserpfeife befestigt ist, ziehen die Rauchenden Luft durch das Gefäss. Diese wird zuerst von aussen durch ein Metallsieb oder eine durchlöchernte Alufolie, auf der glühende Kohle liegt, angesogen und strömt in ein Tongefäss (Tabakkopf), das ebenfalls feine Löcher hat. Im Tongefäss befindet sich die feuchte Tabakmischung. Sie ist oft mit Fruchtessenzen, Honig- oder Minzaroma oder Sirup angereichert. Durch die glühende Kohle wird der Tabak nicht verbrannt, eher gedünstet,

so dass sich „Tabakdampf“ bildet. Die Luft wird im Tongefäss mit diesem Tabakdampf angereichert und gelangt durch die Rauchsäule in das mit Wasser gefüllte Glasgefäss. Das blubbernde Geräusch, das beim Rauchen der Wasserpfeife zu hören ist, entsteht, wenn die Luftblasen durch das Wasser strömen. Der Tabakrauch gelangt schliesslich an die Wasseroberfläche und durch den Schlauch direkt in die Lungen des Rauchers oder der Raucherin.

Welche gesundheitlichen Risiken bringt das Rauchen der Wasserpfeife?

Zu den gesundheitlichen Gefahren des Wasserpfeiferauchens gibt es erst wenige Untersuchungen. Klar widerlegt ist jedoch die verbreitete Annahme, das Wasser filtere die Schadstoffe des Tabakrauchs heraus. Aufgrund heutiger Erkenntnisse kann man sagen, dass die Risiken mit jenen des Zigarettenrauchens vergleichbar sind. Im Folgenden einige der häufigsten Risiken:

- Das Nikotin kann zu einer starken Abhängigkeit führen.
- Teerstoffe und Schadstoffe können zu Krebserkrankungen in Lunge, Mundhöhle, Blase und zu Tumoren an der Lippe führen.
- Der Rauch der Wasserpfeife enthält grosse Mengen Kohlenmonoxid, das durch die Verwendung von glühender Kohle entsteht. Kohlenmonoxid führt zu Sauerstoffmangel im Blut und belastet dadurch Herz und Kreislauf.
- Der Tabakrauch enthält verschiedene Schadstoffe, wie zum Beispiel Schwermetalle.

- Wird die Wasserpfeife von mehreren Personen gemeinsam geraucht, besteht die Gefahr, dass Krankheiten wie Herpes, Hepatitis oder Tuberkulose übertragen werden. Die Gefahr einer Tuberkuloseübertragung besteht in Ländern, in denen diese Krankheit bis heute nicht ausgerottet wurde, aber auch in Regionen, in denen sie erneut aufgetreten ist. Mangelnde Hygiene kann auch zu Pilzinfektionen führen.
- Das Risiko, dass ein Kind ein geringes Geburtsgewicht hat, ist bei Müttern, die während der Schwangerschaft regelmässig Wasserpfeife rauchten grösser als bei Nichtraucherinnen.

Welche Unterschiede bestehen gegenüber dem Zigarettenrauchen?

- Die Wasserpfeife wird deutlich länger geraucht als eine Zigarette: Eine Zigarette raucht man in etwa 5 Minuten, an der Wasserpfeife zieht man während etwa 50 Minuten.
- Bei der Wasserpfeife wird der Tabak bei einer Temperatur von 450° erhitzt, während er bei der Zigarette bei 900° verbrennt. Man vermutet, dass der Rauch der Wasserpfeife durch die geringere Erhitzung des Tabaks weniger krebserregend ist als bei der Zigarette.

Was ist beim Rauchen der Wasserpfeife zu beachten?

Tabakkonsum gefährdet die Gesundheit, dies gilt auch für das Rauchen der Wasserpfeife. Beim Rauchen der Wasserpfeife ist es zudem wichtig auf die Hygiene zu achten und das Mundstück nach dem Rauchen auszuwechseln.

Weiterführende Informationen und Hinweise

Informationen und Hinweise zum Tabakkonsum sind für Jugendliche im Flyer „Tabak“, für Erwachsene im Infoblatt „Tabak“ und speziell für Eltern in der Broschüre „Rauchen – Mit Jugendlichen darüber sprechen“ von der SFA zusammengestellt. Diese Informationsmaterialien können unter den folgenden Links als PDF heruntergeladen werden:

http://www.sfa-ispa.ch/Extranet/publication/PublicationUpload/flyer_Tabac_D.pdf

http://www.sfa-ispa.ch/Extranet/publication/PublicationUpload/id_Tabak_D.pdf

http://www.sfa-ispa.ch/Extranet/publication/PublicationUpload/rauchen_eltern.pdf oder bei der Buchhandlung der SFA bestellt werden (Tel. 021 321 29 35, E-Mail:

buchhandlung@sfa-ispa.ch). Diese Informationsmaterialien sind kostenlos,

Versandspesen werden verrechnet.

Lehrpersonen finden Informationen und Hinweise im pädagogischen Hilfsmittel „Mit Feuer gegen Rauch“, das auch Vorschläge für die Unterrichtsgestaltung enthält. Das Handbuch kann bei der Buchhandlung der SFA zum Preis von CHF 34.50 bestellt werden (Tel. 021 321 29 35, E-Mail: buchhandlung@sfa-ispa.ch). Versandkosten werden zusätzlich verrechnet.

Weitere Materialien, pädagogische Unterlagen und Hilfsmittel finden Sie unter www.sfa-ispa.ch