

Rauchen von Shishas oder Wasserpfeifen ein gefährlicher Trend?

Shishas oder Wasserpfeifen sind gerade bei jungen Menschen seit einigen Jahren sehr beliebt. Während die Zahl der Zigaretten-Raucherinnen und -Raucher kontinuierlich sinkt, steigt die Anzahl derer, die sich mit ihren Freundinnen und Freunden in einer Shisha-Bar treffen und dort Wasserpfeifen rauchen. Oft hört man das Argument: „Wasserpfeifen sind gesünder, weil der Tabak durch das Wasser gefiltert wird“. Aber stimmt das wirklich?

Ist eine Shisha / Wasserpfeife gesünder als eine Zigarette?

Nein, definitiv nicht! Wasserpfeifen besitzen im Gegensatz zu den meisten Zigaretten gar keinen Filter, zudem enthalten Wasserpfeifen- und Zigarettenrauch die gleichen suchtgefährdenden bzw. gesundheitsschädlichen Substanzen Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid. Kohlenmonoxid kommt im Wasserpfeifenrauch sogar in größeren Mengen vor als im Zigarettenrauch.

Kohlenmonoxid ist ein Atemgift, das vorübergehende und bleibende gesundheitsschädigende Wirkungen verursachen oder zum Tod führen kann, da es vom roten Blutfarbstoff Hämoglobin sehr viel besser gebunden wird als Sauerstoff. Da es farb-, geruch- und geschmacklos ist, wird es von den menschlichen Sinnesorganen nicht wahrgenommen und der Körper reagiert nicht mit z.B. Augentränen oder Brechreiz auf das toxische Gas.

In einer Shisha / Wasserpfeife wird bis zu 20x mehr Tabak verbrannt als in einer Zigarette.

Das Rauchen einer Wasserpfeife dauert ungefähr eine Stunde. Nach dem Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung zieht jede Person in diesen 60 Minuten rund 100 Mal an der Shisha. Pro Zug werden circa 500 Milliliter Rauch inhaliert. Verglichen mit dem Rauchen einer Zigarette, die man in ungefähr 12 Zügen à 50 Milliliter in ein paar Minuten raucht, entspricht das also dem Rauchvolumen von 100 Zigaretten.

Im Gegensatz zur Zigarette wird der Tabak in der Wasserpfeife nicht direkt verbrannt, sondern bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Der Rauch wird über ein Mundstück durch ein mit Wasser gefülltes Glasgefäß angesaugt und eingeatmet. Bei der Verbrennung der Kohle entstehen erhebliche Mengen an Kohlenmonoxid, die dann vom Wasserpfeifenraucher aufgenommen werden. Generell gilt, je mehr Kohle in einer Rauchsession verwendet wird, desto höher ist auch die mögliche Belastung mit gesundheitsschädlichen Stoffen wie Kohlenmonoxid.

Kohlenmonoxid-Vergiftungen mit irreparablen Hirnfunktionsstörungen sind möglich.

Immer wieder wird über lebensbedrohliche Kohlenmonoxid-Vergiftungsfälle berichtet, bei denen die betroffenen Personen bei der Aufnahme ins Krankenhaus für Kohlenmonoxid-Vergiftungen typische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Verwirrtheit, Benommenheit bis hin zur Bewusstlosigkeit aufweisen. Aufgrund dieser recht unspezifischen Symptomatik muss angenommen werden, dass darüber hinaus viele Vergiftungsfälle unerkannt bleiben bzw. nicht dem Wasserpfeifenrauchen zugeschrieben werden. Treten die genannten Symptome gar

nicht auf und auch nach einer scheinbaren Besserung der Symptome, können noch Wochen und Monate nach einer Kohlenmonoxid-Vergiftung schwere Schäden der Gehirnfunktionen und chronische Herz- und Lungenerkrankungen auftreten. Zudem gibt es Hinweise, dass krebserzeugende Metallionen von Arsen, Chrom und Nickel im Rauch der Wasserpfeifen zu finden sind. Darüber hinaus sind Frauen, die während der Schwangerschaft Wasserpfeife rauchen, stärker gefährdet, ein Kind mit niedrigem Geburtsgewicht zu gebären.

Ansteckungsgefahr durch die gemeinsame Nutzung einer Wasserpfeife

Wasserpfeifen werden sehr häufig gemeinsam von mehreren Personen benutzt. Eine Keimbelastung des Wassers bzw. des daraus gebildeten Aerosols kann als ein Infektionsrisiko angesehen werden, denn eine Übertragung von Krankheitserregern wie Tuberkulose-Bakterien, dem Herpes-Virus oder eine Magenschleimhautentzündung auslösenden *Helicobacter pylori*-Keimen ist nicht unwahrscheinlich.

Auch Passivrauchen ist gefährlich.

In experimentellen Untersuchungen wurden hohe Feinstaubkonzentrationen sowie hohe Kohlenmonoxid-Konzentrationen in Räumen nachwiesen, in denen Wasserpfeifen geraucht wurden. Diese Situation stellt für Passivraucher und Angestellte in öffentlichen Shisha-Bars sowie für die Wasserpfeifenraucher selbst ein ernstes gesundheitliches Risiko dar. Um die mögliche Gesundheitsgefahr für die Angestellten und die Besucher von Shisha-Bars aufzuzeigen, sollte der Kohlenmonoxidgehalt in der Raumluft von diesen Einrichtungen gezielt gemessen werden.

Fazit:

Das Rauchen von Shishas oder Wasserpfeifen ist gefährlicher als das Rauchen von Zigaretten, denn es ist verbunden mit dem ernstesten Risiko einer potentiell lebensbedrohlichen Kohlenmonoxid-Vergiftung. Außerdem birgt die gemeinsame Nutzung einer Shisha / Wasserpfeife zusätzlich das Risiko einer Übertragung von Krankheitserregern.

Insbesondere Jugendliche sollten über die gesundheitlichen Risiken des Wasserpfeifenrauchens informiert werden.