

Juni 2016 • N°66



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

den ins!der

Shisha:

Die süße Verführung



Bist du auch trendy?

Mit deinen Freunden chillen, sich unterhalten und nebenbei genussvoll eine Shisha rauchen. Das klingt nach einem verdammt relaxten und harmlosen Abend. Diesen süßen Rauch von Apfel, Kirsche oder Lakritz und dieses beruhigende Blubbern findest du doch auch toll. Alles ist so exotisch und abenteuerlich. Wenn du dich mit deinen Kumpels zu einer Session Wasserpfeife triffst, fühlst du dich cool. Shisha-Rauchen ist für dich total lässig – ein prima Gegengewicht zu deinem Schulstress und garantiert eine total ungefährliche Konsumform des Tabaks. **Aber ist es das wirklich?**

Ohne Zweifel, du bist angesagt - mit deinem Shisha-Konsum bist du nicht allein! Derzeit liegt das Shisha-Rauchen hierzulande voll im Trend, vor allem bei jungen Leuten. Einer von vier Jugendlichen/jungen Erwachsenen (zwischen 15 und 24 Jahren) greift regelmäßig zur Shisha.



**1 von 4 Jugendlichen/
jungen Erwachsenen**

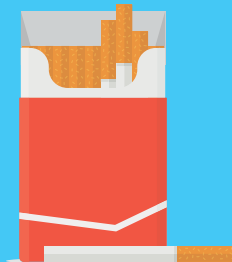
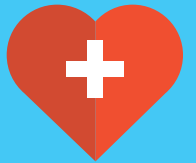


Mach den Test!

1 Ist Shisha-Rauchen gesund?

☐ richtig

☐ falsch



2 Ist das Rauchen der Shisha harmloser als das Rauchen von Zigaretten?

☐ richtig

☐ falsch

3 Filtert das Wasser der Shisha die Schadstoffe aus dem Tabakrauch heraus?

☐ richtig

☐ falsch



Was ist eigentlich eine Shisha?

Eine Shisha ist eine Wasserpfeife, mit der man häufig gemeinsam in einer Gruppe Tabak raucht. Sie wird – je nach Herkunftsland – auch „Hookah“, „Hubble Bubble“ oder „Narguilé“ genannt. Ursprünglich stammt die Shisha aus Indien. Sie verbreitete sich über den Iran bis in andere arabische Länder. Früher wurden auf diese Weise vor allem

Heilkräuter und Rauschmittel geraucht. In vielen arabischen Ländern stand traditionell die gesellschaftliche Bedeutung beim Wasserpfeife-Rauchen – als Zeichen der Gastfreundlichkeit, des Gesprächs und der Entspannung – im Vordergrund. Dort wurde die Shisha hauptsächlich von älteren Menschen konsumiert.



Die Antworten!



Azeton

Quecksilber

1

Ist Shisha-Rauchen gesund?

Nein! Falsch!

Obwohl Shisha-Mischungen oft Früchte, Fruchtessenzen und Sirupe enthalten, bedeutet dies nicht, dass das Rauchen der Shisha gesund ist. Der Tabak in der Shisha wird nicht wie bei der Zigarette verbrannt, sondern bei niedrigeren Temperaturen verschwelt. Hierbei entstehen aus dem zugesetzten Zucker und Sirup krebs-erzeugende und schleimhautreizende Stoffe. Es entstehen Gifte wie Acetaldehyd, Acrolein oder Benzol in hohen Konzentrationen. Auch durch die zugesetzten Feuchthaltemittel im Shisha-Tabak können bei der Erhitzung giftige und krebs-erzeugende Substanzen entstehen.

2

Ist das Rauchen der Shisha harmloser als das Rauchen von Zigaretten?

Nein! Falsch!

Shisha- und Zigarettenrauch enthalten die gleichen gesundheits-schädliche bzw. krebs-erregende Substanzen wie unter anderem Teer und Kohlen-monoxid. Außerdem wird bei einer Shisha-Session, im Vergleich zu einer Zigarette, etwa 125-mal mehr Rauch inhaliert.

3

Filtert das Wasser der Shisha die Schadstoffe aus dem Tabakrauch heraus?

Nein! Falsch!

Das Wasser dient nur der Abkühlung des Rauches und verhindert beim Einatmen ein unangenehmes Kratzen im Hals. Reinigen kann das Wasser den Dampf allerdings nicht. Mit dem Rauch von Shishas nimmst du sogar mehr Gifte auf als mit Zigaretten. Dazu gehören Schwermetalle wie Chrom, Nickel, Cobalt und Blei, welche von deinem Körper nicht abgebaut werden können.

Methanol

Arsen

Teer

Polonium

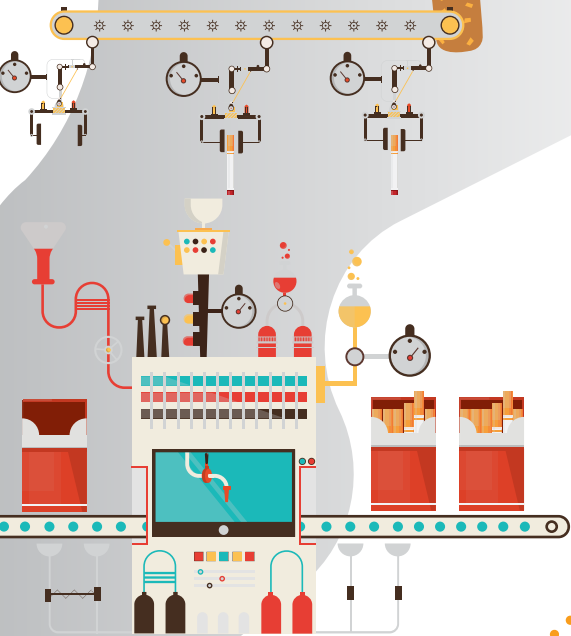
CO

Kohlenmonoxid



Die Tabakindustrie

Den Trend, dass seit einigen Jahren immer mehr junge Leute zur Shisha greifen, „verdanken“ wir der Tabakindustrie. Diese fokussiert ihr Marketing verstärkt auf Jugendliche und vermittelt ein Gefühl der Geselligkeit und der Gruppenzugehörigkeit. Und sie stellt ständig neue Produkte her, um junge Kunden wie dich zum Rauchen zu verführen.



Hier geht's weiter!

4 Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in deine Lunge?

☐ richtig ☐ falsch

5 Können durch das Shisha-Rauchen Infektionskrankheiten übertragen werden?

☐ richtig ☐ falsch

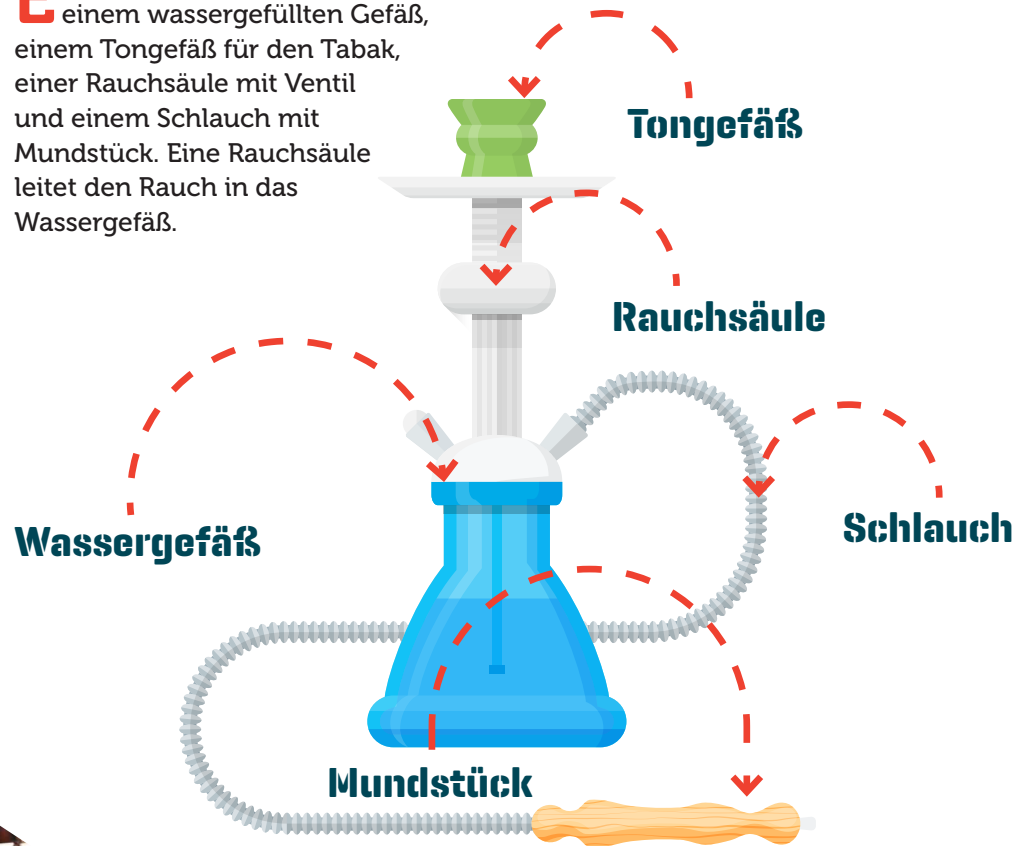
6 Kann Shisha-Rauchen süchtig machen?

☐ richtig ☐ falsch



Anatomie einer Shisha

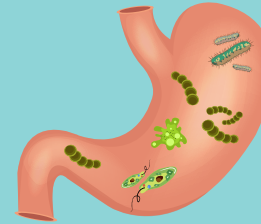
Eine Wasserpfeife besteht aus einem wassergefüllten Gefäß, einem Tongefäß für den Tabak, einer Rauchsäule mit Ventil und einem Schlauch mit Mundstück. Eine Rauchsäule leitet den Rauch in das Wassergefäß.



Mit einem Schlauch aus Leder oder Kunststoff wird der Rauch durch den Wasserbehälter gesogen und gelangt so gekühlt in den Mund.

Hast du schon

gepunktet?



4

Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in deine Lunge?

Ja! Richtig!

Auf verschiedenen Tabakpäckchen steht, dass kein Teer darin enthalten ist. Der Teer ist tatsächlich nicht im Tabak enthalten, sondern entsteht erst bei der Verbrennung bzw. der Verschwelung. Beim Shisha-Rauchen gelangt viel Teer in deine Lunge, verklebt sie und verschlechtert ihre Funktion.

5

Können durch das Shisha-Rauchen Infektionskrankheiten übertragen werden?

Ja! Richtig!

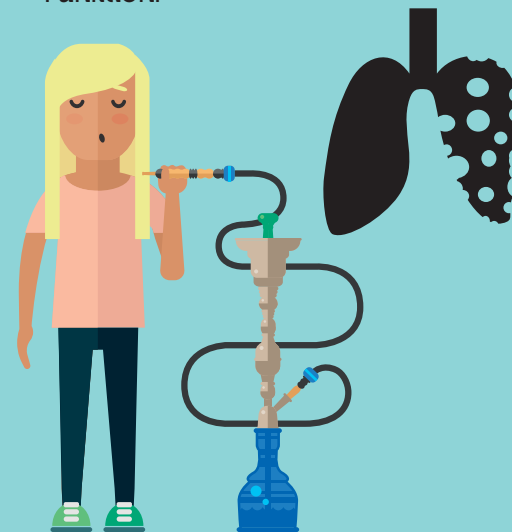
Durch die Verwendung von nur einem Mundstück für mehrere Personen können durch Speichelreste Krankheiten wie Herpes, Gastritis (Magenschleimhautentzündung), Hepatitis (Gelbsucht) und Tuberkulose übertragen werden.

6

Kann Shisha-Rauchen süchtig machen?

Ja! Richtig!

Aufgrund der langen Dauer einer Shisha-Session, nimmst du beim Shisha-Rauchen noch mehr Nikotin auf als beim Zigarettenrauchen. Nikotin macht süchtig!





Zusammensetzung des Tabaks



Der Wasserpfeifen-Tabak besteht aus einer Mischung von Tabak, Melasse (Abfallprodukt aus der Rohrzuckerherstellung) und Glycerin (Feuchthaltemittel). Der Shisha-Rauch enthält rund 4.000 verschiedene Bestandteile, von denen viele als krebserregend gelten. Um dich und deine Freunde als Konsumenten anzusprechen und zum Rauchen zu verführen, wird der Wasserpfeifen-Tabak stärker aromatisiert als Zigaretten. So wird das Shisha-Rauchen für junge Leute attraktiver und schmeckt besser. Die angesagten Geschmacksrichtungen reichen derzeit von „Doppelapfel“, Vanille, Multifrucht über Cappuccino und Karamell bis hin zu Lakritz und Kokosnuss.



Letzte Runde!



7 Ist das Rauchen von nikotinfreien Varianten des Shisha-Tabaks unschädlich?

☐ richtig ☐ falsch

8 Gefährdest du beim Shisha-Rauchen auch andere?

☐ richtig ☐ falsch

9 Gilt das Anti-Tabak-Gesetz auch für die Shisha?

☐ richtig ☐ falsch





Und was ist

eine E-Shisha?

Neben der Shisha ist derzeit auch die elektrische Shisha, die sogenannte E-Shisha, sehr angesagt – vor allem bei Jugendlichen. Sie ist ein kleiner Elektro-Verdampfer mit Mundstück. Dieses bunte Gerät sieht fast wie ein normaler Kugelschreiber aus. Ein Akku oder eine Batterie bringen darin eine elektrische Heizspirale zum Glühen, um die ein mit Flüssigkeit getränkter Docht gewickelt ist. Diese aromatisierte Flüssigkeit verdampft und der dabei entstehende Nebel wird über das Mundstück eingeatmet. Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich bei der E-Shisha aber nicht

um eine elektronisch betriebene Wasserpfeife, sondern um eine Variante der E-Zigarette. Die E-Shisha wird als cooles Lifestyle-Produkt mit leckeren Aromastoffen vermarktet. Wusstest du, dass dahinter eine gewieft Marketingstrategie der Tabakindustrie steckt? Sie suggeriert dir damit gezielt eine Harmlosigkeit, die nicht vorhanden ist!



Na, kennst du dich aus?

7

Ist das Rauchen von nikotinfreien Varianten des Shisha-Tabaks unschädlich?

Nein! Falsch!

Auch bei nikotinfreien Varianten des Shisha-Tabaks werden giftige Verbrennungsgase des Tabaks und der Kohle freigesetzt und inhaliert. Daher ist auch das Rauchen nikotinfreier Ersatzstoffe gesundheitsschädlich.

9

Gilt das Anti-Tabak-Gesetz auch für die Shisha?

Ja! Richtig!

Für das Rauchen von Wasserpfeife gelten hierzulande die gleichen gesetzlichen Vorschriften, die auch für den Konsum von Zigaretten gültig sind. Der Verkauf von Shisha-Tabak an Jugendliche unter 16 Jahren ist in Luxemburg nicht erlaubt.

8

Gefährdest Du beim Shisha-Rauchen auch andere?

Ja! Richtig!

Beim Shisha-Rauchen in geschlossenen Räumen gefährdest du durch die Abgabe von Giften in die Raumluft auch die Gesundheit anderer. Passiv-Shisha-Rauchen kann zum Beispiel zu Asthma, Herzkrankheiten und Lungenerkrankungen führen.



Shishas werden oft als „Alkopops des Tabaks“ bezeichnet. Mit ihren süßen Aromastoffen können sie als Einstieg in die Tabaksucht fungieren. Deine Freiheit ist dir doch mehr wert als dieses Gedampfte, oder? Und du weißt ja, dass Nikotin süchtig macht – und, dass beim Shisha-Qualmen krebserregende Stoffe und Gifte in deine Lunge gelangen. Lass also lieber die Finger davon! Und wenn du Shisha-Rauchen nie probiert hast, ist das super!





Und was machst du mit deinen Freunden?

Nun weißt du, dass das Shisha-Rauchen nicht ohne Risiko ist. Was könntest du mit deinen Kumpels in der Freizeit sonst noch unternehmen?

Hier einige Ideen:

„Ich treffe mich am Wochenende gerne mit Freunden. Wir schauen uns gemeinsam eine DVD zu Hause an und bestellen uns XXL-Pizzas.“

Louis, 16 Jahre

„Ich backe mit meiner besten Freundin oft zusammen Cupcakes oder Muffins daheim und lade meine Freunde zum Probieren ein.“

Emma,
15 Jahre



Spaßfaktor = 100%

„Wir verabreden uns oft zum nächtlichen Konsole spielen und vergessen die Zeit beim Boxen oder Fußball.“

Félix, 14 Jahre



„Ich liebe es, mich mit meinen Freunden zum Spieleabend zu treffen. Weil jeder von uns unbedingt gewinnen will, schummeln wir oft und erfinden die Regeln neu. Es geht manchmal hoch her und das Spiel ist schnell 'Game over'. Das schweißt uns aber auch zusammen.“

Anne, 16 Jahre

„Ich lade gerne Freunde zum Party machen ein – am liebsten, wenn ich sturmfreie Bude habe. Wir hören die ganze Nacht Musik, spielen Videospiele und quatschen über Mädels und Autos.“

Pol, 17 Jahre



Gratis-Abo

den ins!der

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an foundation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

☐ **Ja, ich möchte die Zeitschrift 'den ins!der' 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Name Vorname

Adresse

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

FOTOS: iStock : InkkStudios Shutterstock : Chubykin Arkady, Laborant, Lunov Mykola, BlueSkyImage, f9photos, Morphart Creation, g-mikee, In Green, underworld, UzFoto, Funny-creature, Matej Kastelic, Gina Smith, Khvalina Anna, Mila Supinskaya, NeydtStock, John Abbate, Africa Studio, Syda Productions, Rido

LAYOUT: cropmark.lu | DRUCK: imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der • c/o Fondation Cancer • 209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

E-mail: foundation@cancer.lu • Tel.: (+352) 4530331 • www.cancer.lu

