



# SHISHA

**Es handelt sich um eine Wasserpfeife, in die Holzkohle gelegt wird, die den Tabak langsam verbrennen lässt, und mehreren flexiblen Schläuchen, von denen einer an ein halb mit Wasser gefülltes Gefäß angeschlossen ist und der andere als Rauchabzug dient. Der Rauch aus der Verbrennung wird abgekühlt, bevor er vom Raucher eingesaugt wird. Es gibt auch die elektronische Shisha, die weder Tabak noch Teer enthält (mit oder ohne Nikotin).**

Das Rauchen der Shisha (persisch für „Glas“, was sich auf das Glasgefäß bezieht) oder der Nargile (was Kokosnuss bedeutet, da früher in einer Kokosnuss geraucht wurde) ist eine gängige und gesellige Praxis, die mit einem oftmals gemeinschaftlichen Moment der Entspannung verbunden ist. Laut einer Umfrage zum Shisha-Rauchen bei Jugendlichen im Jahr 2011 (FARES asbl) zeigen die Zahlen, dass 54% der 17- bis 18-Jährigen in Belgien schon einmal Shisha geraucht haben und dass sie offensichtlich immer früher damit beginnen.

Mehrere Umfragen zeigen, dass junge Menschen schlecht informiert sind und glauben, dass Shisha-Rauchen mit dem Rauchen von natürlichen, nikotinfreien Kräutern und Fruchtextrakten vergleichbar ist, die nicht süchtig machen, dass der Rauch gefiltert wird und man daher nur Wasserdampf einatmet. Die meisten wissen jedoch nicht, welche Auswirkungen und Schäden das Shisha-Rauchen hat: „Shisha-Rauchen“ birgt die gleichen Risiken wie das Rauchen von Zigaretten.

Die Shisha ist auch gesundheitsschädlich. Denn auch sie setzt beim Verbrennen fast 4000 chemische Substanzen frei, von denen viele giftig sind und Krebs bzw. Reizungen verursachen. Diese Stoffe stammen aus Tabak, Kohle oder auch aus der Aluminiumfolie, die bei der Verbrennung von Kohle verwendet wird. Teer ist ebenfalls in sehr großen Mengen vorhanden (46,4 x mehr als bei Zigaretten) und eine große Menge CO<sub>2</sub> wird bei der Verbrennung von Kohle erzeugt (6,5 x mehr als bei Zigaretten). Durch die Dauer des Konsums wird der Konsument einer größeren Rauchmenge ausgesetzt. Die WHO geht davon aus, dass eine Zigarette in 8 bis 12 Zügen während 5 bis 7 Minuten geraucht werden kann, während die Shisha 50 bis 200 Züge in 40 bis 60 Minuten erfordert. Die Shisha kann auch Nikotin enthalten und es wurde festgestellt, dass die Menge des aufgenommenen Nikotins dort 1,7-mal höher ist als bei herkömmlichen Zigaretten. Außerdem ist



das Passivrauchen häufig intensiv, da das Shisha-Rauchen in geschlossenen Räumen stattfindet, in denen die Vergiftungsgefahr erhöht ist. Hinzu komme die Gefahr der Übertragung von Krankheiten (Herpes, bestimmte Pilzinfektionen, Viren usw.) über das gemeinsame Benutzen des Mundstücks der Shisha.

Andererseits hat die Shisha, auch wenn die Nikotindosis höher ist als bei einer Zigarette, nicht das gleiche Suchtpotenzial. Dieses Potenzial wird nämlich davon beeinflusst, wie schnell das Gehirn erreicht wird und wie stark die Substanz ist. Das Nikotin wird hier jedoch langsamer verteilt und teilweise durch das Wasser gefiltert. Die ausgeprägte soziale Rolle der Shisha führt eher zu einer psychischen als zu einer körperlichen Abhängigkeit.