

den ins!der

n° 87 • September 2021

**Shisha: Die Gefahr
hinter dem süßen Rauch**



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche



Obwohl ich selbst Shisha rauche, frage ich mich: Ist es das Risiko wert?



Hannah Kühne, 19 Jahre alt und aus Luxemburg, raucht seit ihrem 14. Lebensjahr regelmäßig Shisha. Trotzdem setzt sie sich kritisch mit dem Rauchen auseinander, ist sich der gesundheitlichen Gefahren bewusst und hat schon mehrere Alternativen ausprobiert. Warum raucht sie trotzdem? Darüber haben wir mit ihr gesprochen.

Hannah, du hast im Teenageralter erste Erfahrungen mit dem Rauchen von Shishas gemacht. Wie bist du dazu gekommen?

Zusammen mit einem Freund habe ich damals eine Shisha-Bar besucht. Es war eine spontane Idee, als wir in der Stadt unterwegs waren. Dort habe ich schließlich zum ersten Mal an einer Shisha gezogen. Mein erster Eindruck war: Ich finde es nicht schlecht! Auch wenn ich mir bewusst war, dass das Rauchen nicht gesund ist.

War der Besuch in der Shisha-Bar dein erster Kontakt mit dem Rauchen allgemein?

Ich hatte schon zuvor Zigaretten geraucht, es war also nicht mein erster Kontakt. Es gibt aber

viele Jugendliche, bei denen es umgedreht ist, die von der Shisha zur Zigarette kommen.

Du bist dir ja selbst bewusst, dass das Rauchen gesundheitliche Folgen hat. Warum rauchst du dennoch weiter Shisha?

Das Shisha-Rauchen ist für mich eine sehr soziale Angelegenheit. Zwar rauche ich hin und wieder auch alleine, meistens allerdings mit Freunden zusammen. Wir sitzen dann zusammen, unterhalten

uns, spielen Karten. Das Rauchen wird so für mich zu einer entspannenden Angelegenheit und ist verbunden mit Gemütlichkeit.

Eine soziale Aktivität. Inwiefern unterscheidet sich das Shisha-Rauchen für dich vom herkömmlichen Rauchen?

Der gemeinschaftliche Aspekt ist die eine Sache. Zigaretten raucht man ja meist alleine. Der Geschmack ist natürlich auch ein Punkt. Zigaretten schmecken nur nach Tabak, der verbrennt. Shisha-Tabak ist, je nach Sorte, parfümiert, hat verschiedene Geschmäcker. Außerdem ist es ein angenehmeres Rauchen, die Shisha kratzt nicht so am Hals.

Wie häufig rauchst du Shisha?

Das ist phasenweise ganz unterschiedlich. Ich habe in diesem Jahr meinen Schulabschluss gemacht, in der Lernphase habe ich oft geraucht,

auch alleine bei mir zu Hause. Als Entspannung vom Lernen, sozusagen. Es gibt aber auch Phasen, in denen ich mehrere Monate am Stück gar nicht Shisha rauche. Nach meinem Abschluss habe ich zum Beispiel erstmal nicht mehr geraucht.

Machst du dir Sorgen, dass du gesundheitliche Schäden davontragen könntest?

Ich beschäftige mich durchaus mit den möglichen Konsequenzen. Vor einigen Jahren hat meine Mutter mir ein Heft gegeben, in dem über die schädlichen Folgen des Rauchens gesprochen wurde. Das hat mir deutlich gemacht, wie ungesund es ist, Shisha zu rauchen! Das hat mich zum Nachdenken gebracht. Ich habe mich gefragt, ob das Risiko es wirklich wert ist. In meinem



SHHHHH

Freundeskreis war das auch oft Thema, wenn wir gemeinsam geraucht haben. Allerdings habe ich für mich entschieden, dass ich nur einmal jung bin und gerade eben Freude aus dem Rauchen ziehe, insbesondere aus dem gemeinsamen Rauchen mit Freunden. Das will ich mir nicht selber verderben.

Wie gehen deine Eltern denn allgemein damit um, dass du rauchst?

Natürlich kam es nicht gut an, als ich angefangen habe, Shisha zu rauchen. Aber meine Eltern haben

es toleriert. Meine Mutter hat mich, wie gesagt, durchaus auf die Gefahren aufmerksam gemacht. Sowohl mein Vater als auch mein Stiefbruder hatten aber bereits Erfahrung mit Shishas, sodass meine Eltern mit dem Thema eher entspannt umgegangen sind.

Bist du süchtig nach Shisha?

Ich glaube, ich hätte kein Problem damit, mit dem Shisha-Rauchen aufzuhören. Ich bin nicht süchtig danach. Wenn ich nach vorne schaue, kann ich mir vorstellen, in meiner Studienzeit noch hin und wieder mit Freunden zu rauchen. Danach werde ich vermutlich aufhören.

Du hast in einer Shisha-Bar zum ersten Mal geraucht. Welche Rolle spielen diese Cafés für Jugendliche?

Ich glaube, dass die Shisha-Bars für viele Jugendliche ein Ort sind, an den sie sich vom Stress und den Problemen zu Hause zurückziehen können. Wo sie das Gefühl haben, frei sein zu können. Das kann natürlich verlockend sein, ich persönlich unterstütze das aber nicht. Die Bars verleiten sicherlich Jugendliche dazu, mit dem Rauchen anzufangen, sind aber sicher nicht der einzige Grund. Was ich kritischer sehe, ist dass die

Jugendlichen in den Bars nicht die saubere Art und Weise lernen, eine Shisha zu "bedienen". Wenn man selbst – oder Freunde – den Tabak kaufen oder die Kohle auswählen, dann hat man mehr Kontrolle über das, was man raucht.

Wie reagierst du, wenn jüngere Menschen dich auf das Shisha-Rauchen ansprechen?

Das passiert hin und wieder. Ich bin dann zwiesgespalten: auf der einen Seite fühle ich mich nicht wohl dabei, Jugendliche an die Shisha "heranzuführen" oder ihnen zu zeigen, wie man raucht. Ich rede dann stets auf sie ein, dass sie sich der Konsequenzen bewusst sein müssen oder dass ich, wenn ich zurückgehen könnte, lieber etwas später erst mit dem Rauchen angefangen hätte. Auf der anderen Seite glaube ich allerdings, dass jemand, der unbedingt anfangen will, so oder so anfangen wird. Ist es dann nicht sinnvoller, ich zeige ihnen, welche Produkte gut sind,

wie man die Shisha richtig bedient? Vor diesem inneren Konflikt stehe ich häufig.

Welches Mittel könnte Jugendliche denn vom Shisha-Rauchen abhalten?

Mir gehen die Schockbilder auf den Tabakpackungen sehr nah. Die sind nicht verpflichtend, bei einigen Tabaksorten sind nur die üblichen "Rauchen ist tödlich"-Sprüche drauf. Einmal hatte ich eine Packung Shisha-Tabak mit einem Bild, das darauf aufmerksam machte, dass Rauchen unfruchtbar machen kann. Das hat mich ernsthaft schockiert und ich habe für einige Monate mit dem Rauchen aufgehört und danach stark reduziert. Die Vorstellung, später keine Kinder bekommen zu können, weil ich jetzt rauche? Das hat schon Wirkung.



Die Zahlen: So stark hat der Shisha-Konsum zugenommen

Seit Mitte der 1990er Jahre wird die Shisha in Westeuropa immer beliebter. Angefangen mit Cafés in migrantisch geprägten Vierteln von London, Brüssel oder Berlin führte die Wasserpfeife ihren Siegeszug fort – auch nach Luxemburg!

Besonders Jugendliche mögen die Shisha mit ihren fruchtigen Tabaksorten, dem vielen Rauch und dem Blubbern des Wassers: Bei keiner anderen Altersgruppe ist die Shisha derart beliebt.

29 Prozent der 16-24-Jährigen in Luxemburg rauchen regelmäßig Wasserpfeife.

Seit 2016 ist die Anzahl der regelmäßigen Shisha-Raucher:innen in Luxemburg um neun Prozent gestiegen. (TNS-Ilres Umfrage Tabagisme 2020)
Man erkennt die Beliebtheit sogar an den

Verkaufszahlen: Während immer weniger normale Zigaretten verkauft werden, hat sich die Menge an verkauftem Shisha-Tabak in den vergangenen Jahren vervielfacht!

Wie funktioniert die Shisha?

Eine Wasserpfeife besteht aus vier Teilen: dem Wassergefäß, der Rauchsäule, dem Kopf und dem Schlauch. Im Kopf wird der Tabak platziert und anhand einer darüberliegenden Kohle verbrannt.



29%

der 16-24-Jährigen in Luxemburg rauchen regelmäßig Wasserpfeife



Der so entstehende Rauch zieht durch die Rauchsäule nach unten in das Wassergefäß. Dort wird er vom Wasser gekühlt und kann so von den Konsumenten durch den Schlauch inhaliert werden. Dabei **atmest** du nicht nur den Tabakgeschmack, sondern auch **die durch die Verbrennung entstehenden Schadstoffe ein!**

Traditionell werden **Shishas in Gesellschaft konsumiert**, zum Beispiel in Shisha-Bars oder Straßencafés. In Deutschland gibt es zum Beispiel mittlerweile mehr als 6.000 Shisha-Bars – mehr als Kinos!

Ein Grund für die große Beliebtheit unter Jugendlichen: Im Gegensatz zu herkömmlichen Zigaretten riecht der Shisha-Rauch süß und parfümiert, fast anzüglich! Doch der bunte Schein trotz – Shisha-Rauchen ist genauso gefährlich wie normaler Tabak. Und **einige der Gefahren sind sogar unsichtbar.** (Siehe S. 9-11).



+9%

der regelmäßigen Shisha-Raucher in Luxemburg





Ein popkulturelles Phänomen



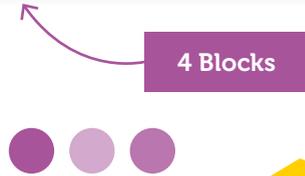
Mit steigender Beliebtheit wurde die Shisha auch in der Öffentlichkeit immer präsenter. Ob in der Musikwelt, in Filmen oder Serien – **die Shisha ist schon lange Medienstar**. Vielleicht hast du die deutsche Erfolgsserie *4 Blocks* gesehen? Dort treffen sich die Protagonisten zum Beispiel ständig in Shisha-Bars.

Das **wirtschaftliche Potenzial der Shisha haben auch viele Musiker erkannt**. Besonders in der deutschen Musikszene gibt es viele bekennende Shisha-Raucher: Sie singen oder rappen Lieder über die Wasserpfeifen, drehen Musikvideos in Shisha-Bars – oder verkaufen sogar eigene Tabaksorten!



Dahinter steckt ein **Marketing-Trick**, auf den Jugendliche hineinfallen sollen: Du als Fan sollst nicht nur die Musik, sondern auch den Tabak kaufen wollen. Völlig verschiedene Produkte, eine Marke. Nicht nur die Musiker, sondern auch die Tabakindustrie trägt daran Verantwortung: Mit diesem cleveren Marketing, das gezielt junge Menschen wie dich fokussiert, wirst du **zum Rauchen verführt – weil deine Vorbilder es vorleben**.

Während es für die Werbung mit Tabakprodukten in Zeitung, Fernsehen oder Kino strenge Regeln gibt, sind diese für die Sozialen Medien weniger streng. Oft werden Tabakprodukte über sogenannten **product placement in Snapchat-Stories oder Instagram-Posts** platziert. Denk also immer daran: Die Werbung, auch in Serien oder Musikvideos, ist gezielt auf dich gerichtet.



Mythos oder Fakt? Die wissenschaftliche Wahrheit hinter dem Rauch

Wenn es um Shishas oder Wasserpfeifen geht, werden viele oft **Legenden erzählt**. Dann heißt es, eine Shisha sei aufgrund des Wassers viel gesünder als Zigaretten. Oder jemand wirft ein, er habe mal gehört, in einer Shisha-Sitzung werde so viel Nikotin geraucht wie in zehn Schachteln Zigaretten.

Diese "Fakten" hast du auch schon gehört? Tja, leider gehören einige davon in die Kategorie "Gefährliches Halbwissen". Deshalb **räumen wir nun mit den größten Mythen auf**. Denn Shisha-Rauchen ist nicht etwa weniger gefährlich als herkömmliches Rauchen – und die gesundheitlichen Folgen für Kinder

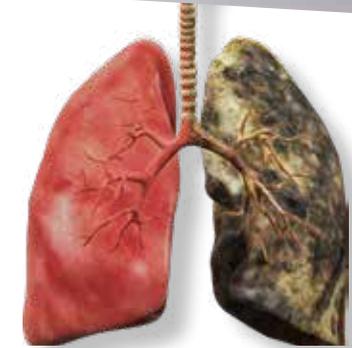
und Jugendliche sind besonders schwerwiegend. Vor allem der Wirkstoff Nikotin wirkt sich auf Jugendliche schwer aus. Weil sich das Gehirn bei jungen Menschen noch entwickelt, hat das Rauchen nachhaltige **negative Auswirkungen auf die Psyche**.



1 „Das Wasser filtert doch die Giftstoffe des Tabaks heraus!“

Ein Mythos, der sich hartnäckig hält. „Tatsächlich ist das aber *Unsinn*“, sagt Dr. Katrin Schaller vom *Deutschen Krebsforschungszentrum* in Heidelberg. „Der Großteil der Schadstoffe im Wasserpfeifenrauch ist nicht wasserlöslich.“ Das Wasser bezweckt beim Rauchen einer Shisha nur eines: Es kühlt den Rauch. Dadurch kannst du zwar einfach einatmen – allerdings mit der Folge, dass die Giftstoffe sogar noch tiefer in deine Lunge eindringen als bei herkömmlichen Tabakwaren.

Mythos: Widerlegt!



2 „Passivrauchen ist bei einer Shisha gar keine Gefahr!“

Eine weitere Legende, die vor allem darauf basiert, dass der Wasserpfeifendampf nicht so toxisch riecht wie Zigarettenrauch. Tatsächlich ist das Risiko für Passiv-Raucher genauso präsent bei einer Shisha. Und teilweise sogar noch gefährlicher! „Häufig wird unterschätzt, dass der Rauch einer Wasserpfeife sehr viel Kohlenmonoxid enthält. Kohlenmonoxid riecht und sieht man nicht, ist jedoch auch für Passiv-Raucher sehr schädlich“, sagt Dr. Katrin Schaller vom *Deutschen Krebsforschungszentrum*.

Mythos: Widerlegt!



3 „Eine Shisha ist viel gesünder als eine Zigarette!“

Fruchtig, süß, parfümiert – so kennst du die Shishatabak-Sorten. Der Eindruck täuscht! „Die Idee, dass die Wasserpfeife eine weniger schädliche Variante sei, stammt daher, dass der Tabak oft stark aromatisiert ist“, sagt Dr. Katrin Schaller. „Die Aromatisierung verharmlost allerdings nur das Shisha-Rauchen. Im Wasserpfeifenrauch sind ca. 28 krebserzeugende Stoffe erhalten“, sagt Schaller.

Der große Unterschied: Pro Zug an der Shisha nimmst du ungefähr 500 Milliliter Rauch auf, mehr als das zehnfache als bei einer



Zigarette. In einer Shisha-Sitzung von einer Stunde würdest du so den Rauch von 100 Zigaretten einatmen! Die Grundregel beim Rauchen: Sobald Tabak verbrennt, entstehen Schadstoffe – egal, ob der Rauch eklig riecht oder nicht. **Mythos: Widerlegt!**

4 „Vom Shisha-Rauchen kann ich nicht süchtig werden“

Genau wie Zigaretten tabak enthält auch der Tabak einer Wasserpfeife Nikotin – also den Wirkstoff, der dich bei regelmäßigem Konsum abhängig macht. Bei einer Sitzung Shisha-Rauchen nimmt man in der Regel viel mehr Nikotin zu sich, als wenn man eine Zigarette raucht. Genauer gesagt: zehnfach so viel!



„Jugendliche haben in Studien dieselben Entzugssymptome gezeigt wie bei Zigaretten. Die Entzugssymptome können auch bei Wasserpfeifen sehr schnell auftauchen“, sagt Dr. Katrin Schaller. **Mythos: Widerlegt!**

5 „Tabak-Ersatzprodukte wie Gel, Steine oder Flüssigkeiten machen die Shisha gesünder“

Wenn du den Tabak ersetzt, kannst du zumindest einige Schadstoffe reduzieren. Zum Beispiel das Nikotin, das vor allem im Tabak auftaucht. Allerdings produzieren auch diese Alternativen beim Verbrennen Schadstoffe. Andere Drogen, wie Cannabis oder Alkohol, solltest du übrigens niemals mit einer Shisha konsumieren! Die



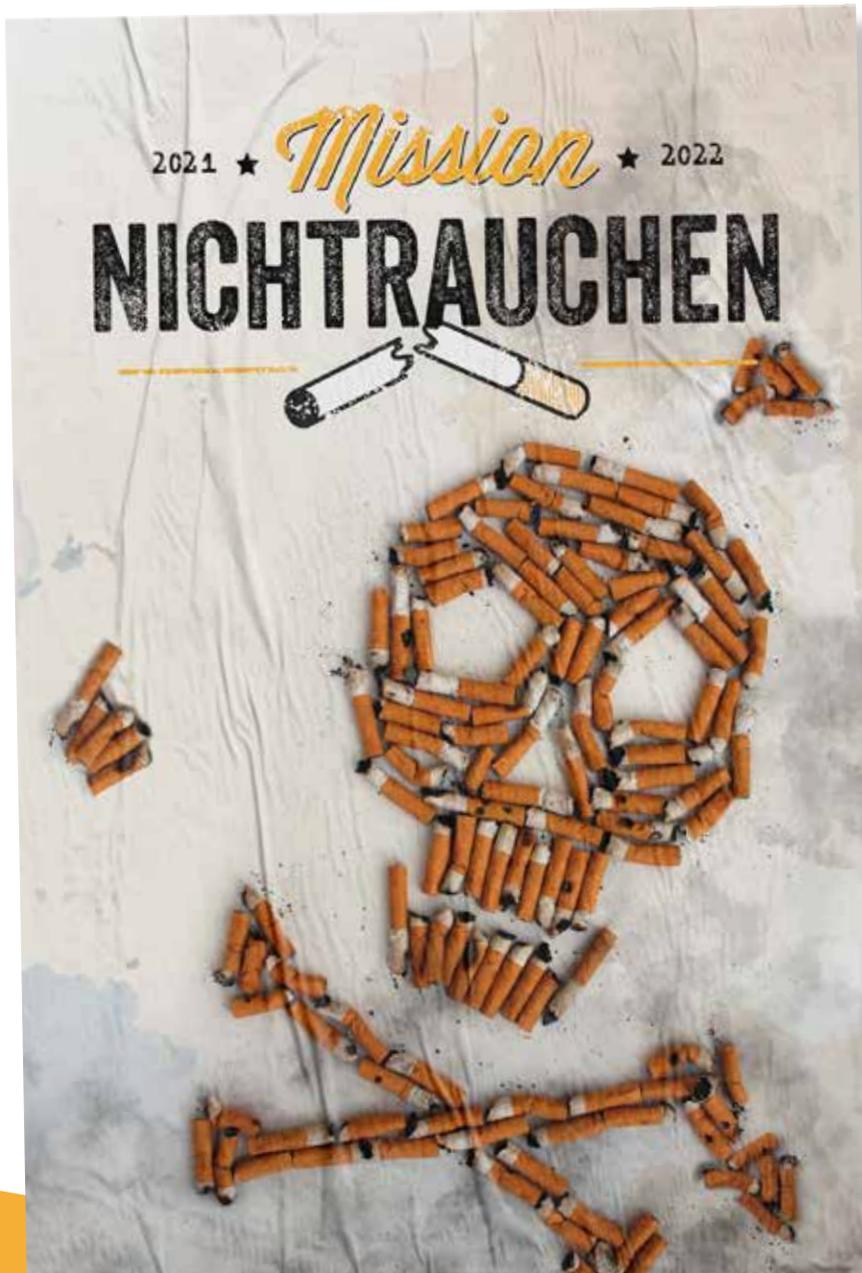
Rauschwirkungen sind aufgrund der Funktionsweise einer Wasserpfeife nicht dosierbar und nur schwer bis gar nicht mehr einzuschätzen. Ein solcher kompletter Kontrollverlust kann lebensgefährlich sein! **Mythos: Teilweise widerlegt!**



DEADLY MIX



Der Wettbewerb Mission Nichtraucher



Der Wettbewerb

Du bist zwischen 12 und 16 Jahre alt? Dann ist der Wettbewerb *Mission Nichtraucher* genau das Richtige für dich!

Du kannst mit deinen Klassenkameraden an einem besonderen Wettbewerb teilnehmen und **einen unserer tollen Preise gewinnen**.

Von November 2021 bis Mai 2022:

- Gemeinsam mit deinen Mitschülern beantwortest du jeden Monat ein Quiz zu Themen rund ums Rauchen (Shisha, E-Zigaretten usw.).
- Alle teilnehmenden Klassen beantworten das gleiche Quiz.
- Alle Klassen sammeln bis zum Ende des Wettbewerbs bei jedem Quiz Punkte.

Drei Gewinnerklassen erhalten einen Preis.

Wenn es die Pandemie zulässt, wirst du zur großen Abschlussparty in Luxemburg-Stadt eingeladen.

Auf die Besten warten attraktive Preise. Sei dabei!

Möchtest du mit deiner Klasse einen dieser Preise gewinnen?

Sprich mit deinen Klassenkameraden und bitte deinen Lehrer, deine Klasse anzumelden.

Die Online-Anmeldung beginnt am 27. September und endet am 18. Oktober 2021.

Alle Informationen findest du unter

www.missionnichtrauchen.lu





Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien

-  @fondationcancer
-  Fondation Cancer Luxembourg
-  @fondationcancerluxembourg
-  @FondationCancer



den ins!der

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Intéressé(e)? / Interessiert?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

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

- Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.
 Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.
Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch
Photos / Fotos: iStockphoto
Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu

