

## GESETZESLAGE

In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetz (§ 10), dass Jugendliche erst ab 18 Jahren rauchen dürfen. Dieses Verbot gilt auch für Shisha-Tabak und das Shisha-Rauchen. Verkaufsstellen, die Tabakwaren an unter 18-Jährige abgeben oder zulassen, dass sie in ihren Räumen rauchen, begehen eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld geahndet wird. E-Shishas und E-Zigaretten fallen seit dem 1. April 2016 unter das Jugendschutzgesetz. Der Verkauf an Jugendliche ist nicht mehr erlaubt.

## RISIKEN

Shisha-Rauchen ist genauso ungesund wie das Zigarettenrauchen. Je häufiger konsumiert wird, desto höher sind die gesundheitlichen Risiken.

Tabak enthält außer dem Nervengift Nikotin zahlreiche Schadstoffe. Darunter befinden sich mehr als 40 Substanzen, die nachweislich krebserregend sind. Im Vergleich zu Zigaretten finden sich im Rauch der Wasserpfeife höhere Konzentrationen von Teer, Kohlenmonoxid und von krebserregenden Substanzen. Hohe Konzentrationen von Kohlenmonoxid können zu Vergiftungen führen, die sich durch Übelkeit und Kopfschmerzen zeigen.

Da beim Shisha-Rauchen tiefer inhaliert wird, wird auch mehr Nikotin aufgenommen. Die Gefahr einer Suchtentwicklung ist dabei ebenso groß wie bei Zigaretten. Und auch für die Shisha gilt: Je früher geraucht wird, desto größer ist das Risiko, abhängig zu werden. Da die Shisha in der Regel in der Gruppe geraucht wird und das Mundstück weiter gereicht wird, können Infektionskrankheiten wie z.B. Herpes übertragen werden.

## TIPPS

Eltern sollten nicht unterstützen, dass Jugendliche zu Hause rauchen. Wasserpfeifen sind kein sinnvolles Geschenk.

Wichtig ist, mit Kindern über Konsummotive und Gruppendruck zu reden und auch die Risiken des Shisha-Rauchens anzusprechen. Es empfiehlt sich, Regeln auszuhandeln, denen beide Seiten zustimmen können.

## WEITERE INFORMATIONEN

BE.U! Eine Informationsseite des Drogenreferats der Stadt Frankfurt am Main:

[www.be-u-online.de](http://www.be-u-online.de)

Fachstelle Prävention:

Telefon 069 97 38 39 30

Email [praevention@vae-ev.de](mailto:praevention@vae-ev.de)



Herausgegeben von:  
Drogenreferat der Stadt  
Frankfurt am Main



# SHISHA WASSERPFEIFE



Klimaneutral gedruckt auf  
FSC zertifiziertem Papier.

EINE INFORMATION FÜR  
ELTERN UND LEHRKRÄFTE

Sie schmecken süß nach Apfel, Mango oder Zimt und kommen deshalb vermeintlich harmlos und unschädlich daher: Shisha der fruchtige Wasserpfeifenspaß. Aromastoffe und die Kühlung des Rauchs im Wasser überdecken den unangenehmen Geschmack des Tabaks und senken so die Hemmschwelle zu rauchen. Ganz unbeabsichtigt und unwissend können Jugendliche so über die Shisha mit dem regelmäßigen Tabakkonsum beginnen. Deshalb ist es wichtig, gut informiert zu sein.



## VERBREITUNG

Shisha rauchen ist vor allem bei Jugendlichen als Spaß mit Freunden sehr beliebt. Viele wünschen sich oder besitzen eine eigene Shisha. Geraucht wird in Gruppen, vor allem zu Hause, mit oder ohne Wissen der Eltern.

66 Prozent der Jugendlichen in Frankfurt haben schon mindestens einmal Shisha geraucht. Laut Erhebungen greifen am häufigsten die 18-Jährigen zur Wasserpfeife. Zwischen Jungen und Mädchen gibt es keine großen Unterschiede, beide Geschlechter rauchen ungefähr gleich häufig Shisha.

Jugendliche haben zum Thema Shisha teilweise ein großes Informationsdefizit. Einige wissen nicht, dass sie dabei Tabak rauchen.

## GEBRAUCH

In Wasserpfeifen werden spezielle Shisha-Tabake geraucht, die neben Tabak mit seinen schädlichen Inhaltsstoffen wie Nikotin auch noch Geschmacksstoffe wie Fruchtaromen oder das Feuchthaltemittel Melasse enthalten. Beim Shisha-Rauchen riecht es also nicht nach Zigaretten tabak, sondern nach den jeweils beigemischten Aromen. Der Shisha-Tabak ist besonders feucht, damit mehr Qualm entsteht.

Für eine Füllung werden normalerweise etwa 10 Gramm Tabak in den Tabakkopf gefüllt und mit glühender Holzkohle bedeckt. Der Rauch wird durch das Wasser gezogen und kühlt dabei ab. Er kann so tiefer inhaliert werden. Das Wasser filtert aber nicht die Schadstoffe heraus, wie viele irrtümlich meinen.

Eine Shisha zu rauchen kann bis zu einer Stunde dauern. Durch das tiefe Inhalieren werden mehr Schadstoffe aufgenommen als beim Zigarettenrauchen. Dafür ist die Häufigkeit des Konsums beim Shisha-Rauchen geringer als beim Zigarettenkonsum.



## SHIAZO-STEINE

Nicht so gebräuchlich ist das Rauchen von „Shiazoo-Steinen“ in der Shisha. Die Steine sehen aus wie Split, sie bestehen aus einem speziellen Mineralkomplex, der gut Flüssigkeit aufnehmen kann und bei Erhitzung Dampf erzeugt. Shiazoo bedeutet übersetzt auch „dampfen“. Für den süßen Geschmack werden die Steine in Melasse eingelegt. Sie dienen als Tabakersatz und setzen kein Nikotin frei. Allerdings wird ebenso wie beim Tabakrauchen in der Shisha gesundheitsgefährdendes Kohlenmonoxid frei gesetzt.

## E-SHISHA

Eine neue Form des Rauchens ist die E-Shisha, eine elektronische Zigarette, die es in bunten Farben und mit verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt und die auch als E-Smoothie bezeichnet wird. Sie enthält in der Regel kein Nikotin, aber möglicherweise andere Schadstoffe. Zudem kann durch den Gebrauch der E-Shisha eine Gewöhnung an das Rauchen erfolgen.