

Shisha-Rauchen ist riskant

Ein Heft über Wasserpfeife-Rauchen
in Leichter Sprache





Inhalt

Was ist Shisha-Rauchen?	Seite 2
Wie funktioniert eine Shisha?	Seite 4
Was passiert beim Shisha-Rauchen?	Seite 6
Shisha-Rauchen ist riskant	Seite 7
Was Shisha-Rauchen besonders gefährlich macht	Seite 8
Gründe für das Shisha-Rauchen	Seite 16
Wo Shisha geraucht wird	Seite 17
Shisha-Bars	Seite 17
Zuhause	Seite 17
Draußen	Seite 17
Das sagt das Gesetz	Seite 18
Was Sie machen können	Seite 18
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 20
Wer hat dieses Heft gemacht?	Seite 22

Was ist Shisha-Rauchen?

Eine Shisha ist eine Wasserpfeife.

Shisha wird gesprochen: Schi-scha.

Die Shisha kommt aus Persien oder Indien.

Mit einer Shisha wird meist Tabak geraucht.

Der Tabak ist oft mit Frucht-Geschmack.

Shisha-Rauchen wird immer beliebter.

Vor allem bei jungen Menschen.

In Deutschland gibt es immer mehr Shisha-Bars.

Das sind Lokale, in denen Shisha geraucht wird.

Shisha wird fast immer in Gemeinschaft geraucht.

Das gefällt vielen.

Auch den süßen Geschmack mögen viele.



Viele halten Shisha-Rauchen für harmlos.
Doch es ist ähnlich schädlich wie Zigaretten rauchen.
Alle sollen die Gefahren kennen.
Darum geht es in diesem Heft.



Wie funktioniert eine Shisha?

Eine Shisha ist zwischen 60 und 90 cm groß.

Die Wasserpfeife ist aus 4 Haupt-Teilen zusammengesetzt:

- Wasser-Gefäß
- Rauchsäule
- Kopf
- Schlauch

Das Wasser-Gefäß ist meist aus Glas.
Es wird auch Bowl genannt.
Das wird gesprochen: Bou.
Es ist Englisch und bedeutet Schüssel.
In der Bowl ist das Wasser.
Auf das Wasser-Gefäß ist die Rauchsäule gesteckt.

Oben auf der Rauchsäule sitzt der Kopf.
Auf den Kopf kommt der Shisha-Tabak.
Darüber wird meistens Alufolie gelegt.
In der Alufolie sind kleine Löcher.
Sie lassen Luft hindurch.
Obendrauf kommt die Kohle.
Die Kohle wird angezündet.
Auf diese Weise verbrennt der Tabak ganz langsam.

Der Schlauch ist weiter unten angebracht.
Er wird seitlich an die Rauchsäule gesteckt.
Der Schlauch hat am Ende ein Mundstück.
Das nimmt man in den Mund.
Damit wird der Rauch in den Mund gezogen.

Was passiert beim Shisha-Rauchen?

Die Bowl ist mit Wasser gefüllt.

Die Kohle glüht.

Tabak liegt im Kopf der Wasserpfeife.

Dann nimmt man das Mundstück in den Mund.

Mit dem Mund saugt man Luft an.

Dadurch wird Luft durch den Tabak
in die Rauchsäule gezogen.

Durch die heiße Luft wird der Tabak noch heißer.

Es entsteht Rauch.

Der Rauch wird durch die Bowl gezogen.

In dem Wasser kühlt der Rauch wieder ab.

Erst dann wird der abgekühlte Rauch
durch den Schlauch eingeatmet.

Der Rauch wird tief eingezogen.

Dadurch atmet man viele Schadstoffe mit ein.



Shisha-Rauchen ist riskant

Shisha-Rauchen ist ähnlich schädlich wie Zigaretten.
Schädlich ist vor allem der Rauch.

Beim Rauchen werden viele Schadstoffe eingeatmet.

Doch davon merkt man erst einmal nichts.

Es können aber schwere Krankheiten entstehen.

Zum Beispiel kann man Krebs bekommen.

Oder man bekommt einen Herz-Infarkt.

Doch wie viel Rauch wird eingeatmet?

Hier der Vergleich:

1 Zug an der Wasserpfeife = 10 Zigaretten

So viel Rauch wird eingeatmet!

Was Shisha-Rauchen besonders gefährlich macht

Zum Shisha-Rauchen gehören verschiedene Zutaten. Einige davon sind schädlich. Aber das wissen viele Menschen nicht.

Kühler Rauch

Viele denken:

Im Wasser wird der Shisha-Rauch gewaschen.

Dann ist er nicht mehr schädlich.

Das stimmt aber nicht.

Das Wasser kühlt den Rauch ab.

Heißer Rauch würde beim Einatmen brennen und wehtun.

Doch abgekühlter Rauch wird tiefer in die Lunge eingeatmet.

Es wird eine größere Menge Rauch eingeatmet.

Der Rauch verteilt sich in der ganzen Lunge.

Deshalb kann er die Lunge schädigen.



Kohle

Der Tabak ist unter der glühenden Kohle.

So wird er langsam verbrannt.

Verbrennt Kohle, entstehen viele Schadstoffe.

Sie werden beim Shisha-Rauchen mit eingeatmet.

Davon kann man Krebs bekommen.

Außerdem entsteht ein giftiges Gas.

Es heißt: **Kohlenmonoxid**.

Das Gas kann beim Einatmen sehr gefährlich werden.

Tabak

Der Shisha-Tabak enthält schädliche Stoffe.

Auch davon kann man Krebs bekommen.

Wenn der Tabak beim Rauchen verbrennt,
entstehen noch mehr Schadstoffe.

Außerdem ist in Tabak immer **Nikotin**.

Nikotin

Auch im Shisha-Tabak ist Nikotin.

Nikotin ist ein Gift.

Es macht abhängig.

Viele denken:

Wenn ich nur manchmal Wasserpfeife rauche,
kann nichts passieren.

Doch schnell brauchen sie es häufiger.

Weil Nikotin süchtig macht.

Einige fangen an, Zigaretten zu rauchen.

Man kann auch Shisha mit Dampfsteinen
oder Kräutern rauchen.

Das ist dann ohne Nikotin.

Das machen besonders Jugendliche.

Aber sie gewöhnen sich trotzdem an das
Shisha-Rauchen.

Vor allem, wenn sie es oft tun.

Vielleicht wechseln sie später.

Dann rauchen sie Shisha mit Tabak.



Dampfsteine und Kräuter

Statt Tabak werden manchmal Dampfsteine benutzt.
Sie sind aus Vulkan-Gestein.

Das Gestein hat viele kleine Löcher.

Deshalb kann es leicht Flüssigkeit aufnehmen.

Die Steine sind mit flüssigen Aromen überzogen.

Die Steine werden erhitzt.

Dann steigt die Flüssigkeit als Nebel auf.

Auch dieser Nebel enthält Schadstoffe.

Die werden mit der Wasserpfeife eingezogen.

Die Dampfsteine sind ohne Nikotin.

Statt Tabak können auch Kräuter und Früchte
geraucht werden.

Die Kräuter und Früchte sind ebenfalls ohne Nikotin.

Auch beim Rauchen von Kräutern oder Früchten
atmet man viele Schadstoffe ein.

Kohlenmonoxid

Wenn die Shisha-Kohle verbrennt,
entsteht viel Kohlenmonoxid.

Kohlenmonoxid ist ein giftiges Gas.

Man kann es nicht sehen.

Man kann es auch nicht riechen.

Ist ein Raum eng und geschlossen?

Dann atmet man viel von dem giftigen Gas ein.

Herz und Gehirn bekommen zu wenig Sauerstoff.

Man bekommt Kopfschmerzen.

Oder es wird einem schwindelig.

Es kann passieren, dass man bewusstlos wird.

Dann hat man eine Vergiftung.

Man muss ins Krankenhaus.



Passiv-Rauchen

Wer selbst nicht raucht,
atmet trotzdem alle Schadstoffe mit ein.
Wer also beim Shisha-Rauchen dabeisitzt,
raucht passiv.
Dabei atmet man auch Kohlenmonoxid
und andere Gifte mit ein.

Zusatzstoffe

Mit Zusatzstoffen sind zum Beispiel

Aromastoffe, Zucker oder Glycerin gemeint.

Aromastoffe

Aromastoffe gehören zum Shisha-Rauchen dazu.

Sie sind im Tabak, in den Dampfsteinen
oder in den Kräutern.

Mit Aromastoffen schmeckt der Rauch besser.

Man kann ihn leichter einatmen.

Aromastoffe haben einen bestimmten
Geruch oder Geschmack.

Zum Beispiel:

Apfel, Pfirsich, Mango, oder auch Vanillepudding.

Das macht das Shisha-Rauchen für viele interessanter.

Viele glauben:

Was so gut riecht, kann nicht schädlich sein.

Sie halten Shisha-Rauchen für harmlos.

Das stimmt aber nicht.

Shisha-Rauchen ist riskant.

Die Aromastoffe sind für Essen gedacht.
Im Magen sind sie nicht schädlich.
Beim Shisha-Rauchen kommen sie in die Lunge.
Aber bisher wurde noch nicht gut erforscht:
Was passiert, wenn sie in die Lunge kommen?

Zucker

Ist Zucker im Tabak, ist das auch ungesund.
Beim Rauchen verbrennt der Zucker.
Dabei entstehen Schadstoffe.
Sie werden mit eingeatmet.
Die Schadstoffe gelangen in Herz und Lunge.
Man kann davon Krebs bekommen.

Glycerin

Glycerin wird gesprochen: Glü-ze-rin.
Es ist ein chemischer Stoff.
Glycerin hält den Tabak feucht.
Wird es erhitzt, entsteht ein Gift.
Das wird beim Shisha-Rauchen mit eingeatmet.



Gründe für das Shisha-Rauchen

Jugendliche und junge Erwachsene sind neugierig.

Sie wollen Neues ausprobieren.

Sie wollen etwas erleben und Spaß haben.

Sie verbringen gerne Zeit mit anderen.

Sie wollen dazugehören.

Dann fühlen sie sich wohl.

Darum testen junge Menschen Shisha-Rauchen.

Viele Jugendliche haben schon mal Wasserpfeife geraucht.

Die meisten Jugendlichen hören aber schnell wieder damit auf.

Wo Shisha geraucht wird

Shisha-Bars

In Deutschland gibt es immer mehr Shisha-Bars. Das sind Lokale, in denen man Shisha-Rauchen kann. Viele wissen nicht: Jugendliche unter 18 Jahren dürfen nicht in Shisha-Bars.

Zuhause

Jugendliche rauchen deshalb oft Shisha zu Hause. Oder sie rauchen bei Freundinnen oder Freunden. Dann wollen manche Neues ausprobieren. Sie mischen verschiedene Zutaten unter den Tabak. Doch man soll nichts dazutun. Nichts untermischen, was nicht in eine Shisha gehört. Sonst kann es noch gefährlicher werden

Draußen

Beliebt ist auch Wasserpfeife-Rauchen im Park. Besonders im Sommer, wenn es draußen warm ist. Dann treffen sich viele im Park.

Das sagt das Gesetz

Shisha-Rauchen ist erst ab 18 Jahren erlaubt.
Genauso wie das Rauchen von Zigaretten.
Niemand darf Kindern und Jugendlichen
eine Wasserpfeife verkaufen oder leihen.

Was Sie machen können

Bietet Ihnen jemand eine Wasserpfeife an?
Sagen Sie nein.
Denn Shisha-Rauchen ist riskant.
Auch wenn Sie beim Shisha-Rauchen nur dabeisitzen:
Es ist riskant.
Denn dann rauchen Sie passiv.

Sie rauchen Shisha und sind abhängig geworden?
Es gibt Sucht-Beratungs-Stellen.
Dort bekommen Sie Hilfe.



Sie möchten einem Freund
oder einer Freundin helfen?

Informieren Sie ihn oder sie über Shisha-Rauchen.
Sagen Sie, dass Shisha-Rauchen riskant ist.
Gehen Sie gemeinsam zu einer Beratungs-Stelle.

Sie sind Eltern und Ihr Kind raucht Shisha?

Es gibt ein Heft für Eltern.

Das ist nicht in Leichter Sprache.

Es heißt:

Rauschmittelkonsum im Jugendalter – Tipps für Eltern

Das Heft ist von der Deutschen Hauptstelle für
Suchtfragen.

Hier bekommen Sie Hilfe:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Der kurze Name ist: BIÖG

BIÖG – Telefonberatung zum Rauch-Stopp:

Telefon: 08 00 831 31 31

Zu diesen Zeiten können Sie dort anrufen:

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr.

Der Anruf kostet kein Geld.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

www.rauchfrei-info.de

www.rauch-frei.info



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Der kurze Name ist: DHS

Telefon: 0 23 81 90 15 0

Fax: 0 23 81 90 15 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen
zu Sucht und Drogen im Internet:



www.suchthilfeverzeichnis.de

Wer hat dieses Heft gemacht?

Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. – DHS

Postfach 1369, 59003 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

Fax: 0 23 81 90 15 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Redaktion (2020)

Christine Kreider, Christina Rummel

Text in Leichter Sprache

Ina Beyer, AWO Büro Leichte Sprache, Berlin

Prüfer: Jörn Raffel und Gabi Zehe



Konzeptionelle Beratung

Kathrin Duhme, Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Gabriele Hellenthal, Fachklinik Oldenburger Land

Dr. Katrin Schaller, Deutsches Krebsforschungszentrum

Prof. Dr. Andreas Stefan, Lungenfachklinik Immenhausen

Gestaltung: STADTLANDFLUSS, Frankfurt

Druck: Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Auflage: 5. Auflage, Dezember 2025, 5.15.12.25

Dieses Heft kostet kein Geld.

Sie können das Heft hier bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369

59003 Hamm

E-Mail: info@dhs.de

oder beim

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

50819 Köln

E-Mail: bestellung@bioeg.de

Artikelnummer: 33224706

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,
müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Alle Rechte vorbehalten.



Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist riskant
- Rauchen ist riskant
- Rauchen ist auch für andere riskant
- E-Zigaretten sind riskant
- Kiffen ist riskant
- Künstliche Drogen sind riskant – Crystal Meth
- Glücksspiele sind riskant
- Medikamente – ab wann sind sie riskant?
- Ich weiß nicht weiter
- Digitale Medien – wann sind sie riskant?
- Wenn Sie Cannabis nehmen wollen:
So können Sie auf sich achten



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit