



# SHISHA

WAS DU DAZU WISSEN SOLLTEST...

## WAS SIND SHISHAS?

Eine Shisha ist eine Wasserpfeife, die traditionell mit einem speziellen Tabakgemisch geraucht wird. Durch die Rauchsäule der Shisha gelangt der Rauch in das mit Wasser gefüllte Shisha-Gefäß. Der Rauch wird danach durch einen Schlauch eingeatmet.

## WAS IST DRIN IM SHISHA-TABAK?

Der Shisha-Tabak besteht aus einer speziellen Mischung aus Tabak, Glycerin und Aromastoffen, wie z.B. „Apfel“ oder „Vanille“. Diese sollen den Anschein von Harmlosigkeit erwecken.

## HARMLOS ODER GESUNDHEITSSCHÄDLICH?

Shisha-Rauchen ist mindestens genauso schädlich und suchtfördernd wie Zigarette-Rauchen.

- Die Giftstoffe, die durch Verbrennen des Shisha-Tabaks freigesetzt werden, werden durch das Wasser definitiv nicht herausgefiltert.
- Das Wasser in der Shisha kühlt den Rauch, so dass sogar noch tiefer eingeatmet wird und tiefere Lungenbereiche geschädigt werden.
- An einer Wasserpfeife zieht man zwischen 100 und 200 Mal pro Gebrauch – das entspricht in etwa 10 bis 20 Zigaretten.
- Zusätzlich können ansteckende Krankheiten, wie Herpes, über das Mundstück übertragen werden.

Hast Du also das Gefühl, Wasserpfeifen-Rauch schmeckt besonders mild und ist deshalb ungefährlich – lass Dich nicht täuschen und chill' doch einfach ohne!

FACHSTELLE FÜR  
**SUCHTPRÄVENTION**  
IM LAND BERLIN



UNABHÄNGIG BLEIBEN

  
**Berlin**  
qualmfrei

Mainzer Straße 23 | 10247 Berlin | Tel.: 030 - 29 35 26 15  
[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de) | [www.praevention-na-klar.de](http://www.praevention-na-klar.de)

Gesellschafter der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH ist der Evangelische Diakonieverein Berlin-Zehlendorf e.V. – Mit freundlicher Unterstützung der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales