

Ausgewählte Fragen und Antworten zu Wasserpfeifen



Aktualisierte FAQ des BfR vom 29 November 2016

Das Rauchen von Wasserpfeifen, auch Shisha oder Hubble-Bubble genannt, ist unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen populär. Oft wird angenommen, der Konsum von Wasserpfeifen sei wesentlich weniger gesundheitsschädlich als das Rauchen von Zigaretten. Allerdings stimmt dies so nicht: Wasserpfeifen stellen keine harmlose Alternative zur Zigarette dar; man muss im Gegenteil davon ausgehen, dass die von Wasserpfeifenrauch ausgehenden Gesundheits- und Suchtgefahren ähnlich hoch sind. Wegen der mangelnden Datenlage über die Auswirkungen von Wasserpfeifenrauch ist eine Risikoeinschätzung allerdings derzeit nur in Ansätzen möglich. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat ausgewählte Fragen und Antworten zum Thema Wasserpfeifen zusammengestellt.

[nach oben](#)

Fragen

- [Ist das Rauchen von Wasserpfeifen genauso gesundheitsschädlich wie das Rauchen von Zigaretten?](#)
- [Kann das Rauchen von Wasserpfeifen süchtig machen?](#)
- [Nimmt man beim Rauchen einer Wasserpfeife die gleiche Menge gesundheitsgefährdende Stoffe auf wie beim Rauchen einer Zigarette?](#)
- [Wie vielen Zigaretten entspricht eine Wasserpfeife?](#)
- [Welche gesundheitsschädlichen Substanzen nimmt man mit dem Wasserpfeifenrauch auf?](#)
- [Enthält der Rauch von Wasserpfeifen auch Teer?](#)
- [Welche Inhaltsstoffe müssen auf der Verpackung von Tabak für Wasserpfeifen angegeben werden?](#)
- [Haben Wasserpfeifen bessere Filter als Zigaretten, oder „verdünnt“ das Wasser die gesundheitsgefährdenden Stoffe aus dem Rauch?](#)

- Führt die Verbrennung der Wasserpfeifenkohle zu gesundheitlichen Schäden?
- Gibt es besondere Risikogruppen in der Bevölkerung, die auf gar keinen Fall Wasserpfeife rauchen sollten?
- Sind tabakfreie Wasserpfeifen unbedenklich?
- Gibt es Gesundheitsgefahren für Nichtraucher in Shisha-Cafés?
- Was empfiehlt das BfR?

Ist das Rauchen von Wasserpfeifen genauso gesundheitsschädlich wie das Rauchen von Zigaretten?

Wasserpfeifen- und Zigarettenrauch enthalten die gleichen suchtfördernden bzw. gesundheitsschädlichen Substanzen Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid. Auch die im Vergleich zur Zigarette wesentlich geringere Temperatur im Tabak der Wasserpfeife bedeutet nicht, dass der Rauch damit arm oder gar frei von gesundheitsgefährdenden Stoffen ist. Einige gesundheitsgefährdende Stoffe, beispielsweise Nikotin oder Kohlenmonoxid, kommen im Wasserpfeifenrauch sogar in größeren Mengen vor als im Zigarettenrauch.

Vergleicht man einen durchschnittlichen Wasserpfeifenraucher, der ein bis zwei Wasserpfeifen pro Woche raucht, mit einem durchschnittlichen Zigarettenraucher, der 20-30 Zigaretten am Tag raucht, dann muss das Zigarettenrauchen bezüglich der Gesundheitsrisiken deutlich kritischer eingeschätzt werden. Allerdings bestehen für Wasserpfeifenraucher, die zwei bis drei Tabakköpfe pro Tag rauchen, nach heutigem Kenntnisstand ähnliche gesundheitliche Risiken wie für Zigarettenraucher.

Ein langjähriger Wasserpfeifenkonsum kann die Lungenfunktionen verschlechtern und erhöht das Risiko, an Tumoren zu erkranken. Darüber hinaus sind Frauen, die während der Schwangerschaft Wasserpfeife rauchen, stärker gefährdet, ein Kind mit niedrigem Geburtsgewicht zu gebären.

[nach oben](#)

Kann das Rauchen von Wasserpfeifen süchtig machen?

Für die Suchtwirkung von Wasserpfeifen ist - ebenso wie bei Zigaretten - der Inhaltsstoff Nikotin im Tabak verantwortlich. Die Aufnahme hoher Nikotinmengen und die damit verbundene Suchtgefahr stellt nach heutigem Kenntnisstand eines der größten Probleme bei der Nutzung von Wasserpfeifen dar.

[nach oben](#)

Nimmt man beim Rauchen einer Wasserpfeife die gleiche Menge gesundheitsgefährdende Stoffe auf wie beim Rauchen einer Zigarette?

Die Mengenverhältnisse lassen sich schlecht vergleichen: Eine Wasserpfeife wird mit 5 bis 10 g Tabak gefüllt, eine Zigarette enthält nur etwa 0,7 g Tabak. An einer Zigarette wird etwa achtmal gezogen, an einer Wasserpfeife zwischen 100 und 200 Mal. Durchschnittliche Konsumenten in

Deutschland rauchen etwa ein- bis zweimal pro Woche Wasserpfeife bzw. 20 bis 30 Zigaretten am Tag.

[nach oben](#)

Wie vielen Zigaretten entspricht eine Wasserpfeife?

Hierzu gibt es keine einfache Antwort: Es gibt derzeit zwei Vergleiche. Der eine beruht auf dem Rauchvolumen, der andere auf der ausgeschiedenen Cotininmenge. Cotinin entsteht im menschlichen Körper als Abbauprodukt des Nikotins und wird über den Urin ausgeschieden.

Eine WHO-Arbeitsgruppe (TobLabNET) hat die Rauchvolumina, die Zigarettenraucher und Wasserpfeifenraucher inhalieren, miteinander verglichen. Sie kam zu dem Ergebnis, dass ein Wasserpfeifenraucher, der eine Wasserpfeife raucht, ein Rauchvolumen inhaliert, welches dem Volumen entspricht, das ein Zigarettenraucher inhaliert, wenn er 100 Zigaretten raucht. Diesen Vergleich hält das BfR aber für ungeeignet, da zum einen der falsche Eindruck entstehen könnte, dass eine Wasserpfeife so gefährlich sei wie 100 Zigaretten, und zum anderen aus Sicht des BfR aussagekräftige Vergleiche nur auf der Basis der aufgenommenen Rauchinhaltsstoffe vorgenommen werden können.

Der zweite Vergleich stammt aus einer Auswertung verschiedener Studien, die die Ausscheidung von Cotinin über den Urin untersuchten. Danach kann folgende Einteilung vorgenommen werden:

- Ein täglicher Wasserpfeifenkonsum (eine Wasserpfeife pro Tag) führt im 24-Stunden-Urin zu einem Cotiningehalt, der dem Konsum von 10 Zigaretten pro Tag entspricht.
- Ein gelegentlicher Wasserpfeifenkonsum (eine Wasserpfeife in vier Tagen) führt zu einem Cotiningehalt im 24-Stunden-Urin, der dem Konsum von zwei Zigaretten pro Tag entspricht.

Das BfR hält diesen Vergleich der Cotininausscheidung im Gegensatz zum oben erwähnten Vergleich der Rauchvolumina für aussagekräftiger und akzeptabel, da er in direktem Zusammenhang mit dem inhalierten suchtauslösenden Nikotin steht. Für weitere Rauchinhaltsstoffe fehlen bislang die Daten; hier besteht Forschungsbedarf.

[nach oben](#)

Welche gesundheitsschädlichen Substanzen nimmt man mit dem Wasserpfeifenrauch auf?

Neuere Studien zur Zusammensetzung des Wasserpfeifenrauches zeigen, dass dieser hohe Mengen an Kohlenmonoxid, Benzol, Nikotin und Teer enthält. Weiterhin wurden auch Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), Tabakspezifische Nitrosamine (TSNA), Primäre Aromatische Amine (PAA), Feuchthaltemittel wie Glycerin und 1,2-Propandiol sowie Carbonyle detektiert. Einige Vertreter dieser gesundheitsgefährdenden Stoffgruppen, wie z. B. Benzo[a]pyren (PAK), N-Nitrosornikotin (TSNA) und 2-Naphthylamin (PAA) sind nachweislich krebserzeugend. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass gesundheitlich bedenkliche Metalle, einschließlich Arsen, Chrom, Nickel

und Cadmium, im Rauch der Wasserpfeife zu finden sind. Bei Untersuchungen zu den Abbauprodukten von Nikotin und Kohlenmonoxid im menschlichen Körper zeigte sich, dass Wasserpfeifenraucher erhebliche Mengen dieser gesundheitsschädlichen Substanzen aufnehmen. Im Fall von Kohlenmonoxid sogar wesentlich mehr als Zigarettenraucher.

[nach oben](#)

Enthält der Rauch von Wasserpfeifen auch Teer?

Untersuchungen von Wasserpfeifenrauch zeigen, dass dieser zum Teil erhebliche Mengen an Teer enthält. Teer entsteht bei der Verbrennung des Tabaks in der Zigarette oder bei der Verschwelung in der Wasserpfeife. Aufgrund der deutlichen Temperaturunterschiede von Zigarette und Wasserpfeife unterscheidet sich aber auch die Zusammensetzung des Teers. So enthält Wasserpfeifenteer neben PAK, TSNA und PAA auch die Feuchthaltemittel Glycerin und 1,2-Propandiol. Die Untersuchungen hinsichtlich der genauen Zusammensetzung des Wasserpfeifenteers sind jedoch noch nicht abgeschlossen.

[nach oben](#)

Welche Inhaltsstoffe müssen auf der Verpackung von Tabak für Wasserpfeifen angegeben werden?

Auf Zigarettenpackungen müssen die Mengen an Kohlenmonoxid, Teer und Nikotin im Zigarettenrauch angegeben werden. Für die Messung dieser Substanzen gibt es standardisierte Arbeitsvorschriften. Für die Untersuchungen des Wasserpfeifenrauches gibt es im Gegensatz dazu noch keine standardisierten Arbeitsvorschriften. Auf den Verpackungen des Wasserpfeifentabaks wird der Nikotingehalt im Tabak angegeben. Aufschriften auf den Verpackungen von Wasserpfeifentabak mit Aussagen wie „Enthält 0 g Teer“ sind irreführend für den Verbraucher, denn Teer entsteht aus Tabak immer erst während der Erhitzung oder Verbrennung.

[nach oben](#)

Haben Wasserpfeifen bessere Filter als Zigaretten, oder „verdünnt“ das Wasser die gesundheitsgefährdenden Stoffe aus dem Rauch?

Wasserpfeifen besitzen - im Gegensatz zu den meisten Zigaretten - gar keinen Filter. Auch wenn einige wasserlösliche Substanzen im Wasserpfeifenrauch bei der Passage durch das Wasser teilweise gefiltert werden, ist dieser Effekt nach Einschätzung des BfR unzureichend, um Wasserpfeifenraucher, die insgesamt erhebliche gesundheitsgefährdende Stoffmengen aufnehmen können, vor gesundheitlichen Gefahren zu schützen.

[nach oben](#)

Führt die Verbrennung der Wasserpfeifenkohle zu gesundheitlichen Schäden?

Im Gegensatz zur Zigarette wird der Tabak in der Wasserpfeife nicht direkt verbrannt, sondern bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Zur Erhitzung des Tabaks wird Wasserpfeifenkohle verwendet. Diese trägt somit ebenfalls zur Zusammensetzung des Rauches bei. Bei der Verbrennung der Kohle entstehen erhebliche Mengen an Kohlenmonoxid, Benzol sowie PAK, die dann vom Wasserpfeifenraucher aufgenommen werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob selbstzündende oder unbehandelte Kohle für die Wasserpfeife verwendet wird. Generell gilt, je mehr Kohle in einem Rauchvorgang verwendet wird, desto höher ist auch die mögliche Belastung mit diesen gesundheitsschädlichen Stoffen.

[nach oben](#)

Gibt es besondere Risikogruppen in der Bevölkerung, die auf gar keinen Fall Wasserpfeife rauchen sollten?

Das BfR rät insbesondere Personen mit Herz-Kreislaufkrankungen sowie Schwangeren vom Wasserpfeifenkonsum ab. Der Grund für diese Empfehlung ist die hohe Belastung der Wasserpfeifenraucher durch Kohlenmonoxid. Diese Personengruppen sollten natürlich auch keine anderen Rauchwaren wie beispielsweise Zigaretten rauchen.

[nach oben](#)

Sind tabakfreie Wasserpfeifen unbedenklich?

Auch der Rauch von tabakfreien Wasserpfeifen enthält eine Vielzahl an Substanzen, die potenziell gesundheitsgefährdend sind. Zu diesem Ergebnis kommt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) aufgrund einer Auswertung verschiedener wissenschaftlicher Untersuchungen sowie eigener experimenteller Messungen.

Zu den tabakfreien Produkten für Wasserpfeifen zählen z. B. Dampfsteine, Kräutermischungen und Gele. Die gesundheitlichen Risiken werden durch die Freisetzung kanzerogener und anderer gesundheitsschädlicher Stoffe während der Verbrennungsprozesse hervorgerufen. Dies belegen auch Studien zu den kurz- und langfristigen Folgen. Die gesundheitlich bedenklichen Substanzen entstehen vor allem durch die Verbrennungsprozesse von Kohle. Aber auch bei elektrischen Wasserpfeifen sowie beim Erhitzen von Dampfsteinen oder Shishapasten finden Pyrolyseprozesse (thermische Zersetzung organischer Verbindungen) statt, so dass toxische Substanzen eingeatmet werden.

[nach oben](#)

Gibt es Gesundheitsgefahren für Nichtraucher in Shisha-Cafés?

Dieser Frage muss in Zukunft nachgegangen werden, da erste experimentelle Untersuchungen hohe Feinstaubkonzentrationen sowie hohe Kohlenmonoxidkonzentrationen in den Räumen, in denen Wasserpfeife geraucht wurde, nachwies. Das BfR hat daher der Bundesanstalt für Arbeitsschutz

(BAuA) sowie den Verantwortlichen (Shisha-Café-Betreibern) Messungen in Shisha-Cafés empfohlen und bis zur Klärung des Sachverhaltes geraten, dass sich Schwangere in Shisha-Cafés nicht aufhalten.

[nach oben](#)

Was empfiehlt das BfR?

Vor dem Hintergrund, dass in Deutschland immer mehr Menschen Wasserpfeife rauchen, führte das Institut verschiedene Studien zu möglichen Gesundheitsgefahren, die mit dem Rauchen von Wasserpfeife verbunden sein können, durch. Ein vordringliches Problem besteht in der Freisetzung von Kohlenmonoxid, das in hohen Mengen vom Raucher aufgenommen werden kann. Das BfR empfiehlt daher dringend Messungen des Kohlenmonoxidgehaltes in der Raumluft von Shisha-Cafés, um die möglichen Gesundheitsgefahren für Mitarbeiter und Gäste zu klären.

Damit auf den Verpackungen von Wasserpfeifentabak die Inhaltsstoffe im Rauch angegeben werden können, müssen in Zukunft standardisierte Methoden für die Gehaltsbestimmung gesundheitsgefährdender Stoffe entwickelt werden. Im Rahmen der gesundheitlichen Aufklärung sollte nicht nur auf die Gesundheitsgefahren durch das Rauchen von Zigaretten, sondern auch auf Risiken im Zusammenhang mit dem Rauchen von Wasserpfeifen hingewiesen werden.