

Weltnichtrauchertag am 31.05.2019

### **Shisha Rauchen unter Jugendlichen gefährdet die Herzgesundheit**

**MÜNCHEN**, 23.05.2019 – Fast jeder dritte Jugendliche hat schon einmal Wasserpfeife geraucht. Tendenz steigend. Insbesondere unter älteren Jugendlichen ist die Shisha-Bar ein beliebter Treffpunkt. Entsprechend ist der Absatz von Pfeifentabak in Deutschland seit 2010 von 755 auf 3.333 Tonnen pro Jahr gestiegen<sup>1</sup>. Doch was harmlos und nach Urlaub klingt, nach Früchten, Schokolade oder Kräutern schmeckt, und in orientalischen Ländern seit Jahrhunderten als Tradition gepflegt wird, ist in Wirklichkeit sogar schädlicher als Zigarettenrauchen. Neben Risiken für Atemwegserkrankungen und Krebserkrankungen gefährdet Shisha Rauchen auch die Herzgesundheit von Jugendlichen. Nach aktuellen Studien verdoppelt Shisha Rauchen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ist mit einem bis zu 70 Prozent höheren Herzinfarkttrisiko verbunden<sup>2 3</sup>.

Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen warnt daher vor den Folgen des vermeintlich harmloseren Shisha-Rauchens: *„Jeder Zug auch an einer Wasserpfeife ist einer zu viel. Denn wir wissen heute, dass schädliche Wirkungen schon bei geringen Konzentrationen im Blut auftreten – auch bei Passivrauchern. Hinzu kommt, dass die Shisha und auch E-Zigaretten für Jugendliche häufig einen Einstieg in den klassischen Zigarettenkonsum darstellen“*, erklärt der Bundesvorsitzende Dr. Norbert Smetak.

#### **Rauchvolumen einer Shisha-Session entspricht 100 Zigaretten**

Beim Verschwelen des Tabaks entstehen reizende, toxische und krebserregende Verbrennungsprodukte – aktuell werden allein bis zu 90 Bestand-

---

<sup>1</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/303352/umfrage/absatz-von-pfeifentabak-in-deutschland/>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27075769>

<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29064301>

teile als krebserregend eingestuft<sup>4</sup>. Diese gelangen über das Einatmen des Wasserdampfs in großen Mengen in die Lunge. So liegt das Volumen eines Zuges mit der Wasserpfeife bei 300-900 ml, bei der Zigarette bei 30-70 ml<sup>5</sup>. Und auch die Anzahl der Züge ist mit 100-290 bei einer Shisha-Session viel höher als beim Zigarettenrauchen mit 11-15 Zügen. Aufgrund des größeren Rauchvolumens gelangt so eine wesentlich größere Schadstoffmenge in den Körper als beim Zigarettenrauchen. Die aufgenommene Nikotinmenge während einer Shisha-Session ist vergleichbar mit dem Rauchen von 10 Zigaretten. Dass das Wasser in der Shisha Schadstoffe herausfiltert, ist dabei ein verbreiteter Irrglaube. Nur wenige Substanzen sind wasserlöslich, die im Rauch enthaltenen Substanzen Nikotin, Benzol und Teer gelangen hingegen ungefiltert in die Lunge.

### **Wie wirkt sich Rauchen auf Herz- und Kreislauf aus?**

Bei jedem Zug an der Wasserpfeife oder an der Zigarette verengen sich die Blutgefäße. Weil durch die Verengung der Druck in den Gefäßen steigt, wird an den Gefäßwänden Spannung aufgebaut. Dies erzeugt Gefäßstress und kann schon in jungen Jahren zu einer Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) führen. Das Risiko für Herzinfarkt wird so vorverlegt. Den direkten Zusammenhang kann jeder Raucher durch einen kleinen Test nachvollziehen: Einfach mal beim Zug aus Pfeife oder Zigarette die Hand auf eine wärmempfindliche Platte legen. Die Hand wird sofort spürbar kühler. Der gleiche Mechanismus passiert auch in den Herz-Kranzgefäßen. Ziehen sich die Gefäße nun beim Rauchen zusammen, muss der Herzmuskel stärker arbeiten, um den nötigen Sauerstoff über die Gefäße zum Herzen zu transportieren.

Auch durch die Giftstoffe aus dem Tabakrauch lagern sich verstärkt sogenannte „Plaques“ an den Gefäßen ab. Mit fortschreitender Arteriosklerose steigt das Risiko, dass Ablagerungen aufbrechen und Gefäße verstopfen. Passiert dies in den Herz- oder Hirngefäßen sind Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge.

---

<sup>4</sup><https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-2015-final-web-dp-small.pdf>

<sup>5</sup>[https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR\\_2018\\_Wasserpfeifen.pdf](https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_2018_Wasserpfeifen.pdf)

Die Zahlen für Deutschland zeigen das große Gesundheitsrisiko: Herz-Kreislauferkrankungen sind für ein Drittel aller durch das Rauchen bedingten Todesfälle verantwortlich<sup>6</sup>. *„Gerade junge Menschen und ihre Eltern sollten noch mehr über die Gefahren der neuen Rauchangebote aufgeklärt werden. Sonst haben wir zwar weniger junge Zigarettenraucher, aber nicht weniger Gesundheitsprobleme zu bewältigen“*, warnt der BNK-Vorsitzende Dr. Nobert Smetak eindringlich.

#### **Über den BNK e. V.**

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.300 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufs-politischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München. Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter [www.bnk.de](http://www.bnk.de).

#### **Ansprechpartner für die Presse:**

##### **Pressesprecher**

BNK e. V.  
Dr. med. Heribert Brück  
Tenholter Str. 43a  
41812 Erkelenz  
Tel.: 02431.20 50  
Fax: 02431.76 00 3  
E-Mail: [presse@bnk.de](mailto:presse@bnk.de)

##### **Pressebüro**

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH  
Imke Salzmann  
Tegernseer Platz 7  
Eingang Deisenhofener Straße 1  
81541 München  
Tel.: 089 720 187 0  
Fax: 089 720 187 20  
E-Mail: [bnk@lhk.de](mailto:bnk@lhk.de)

---

<sup>6</sup><https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-2015-final-web-dp-small.pdf>