



Shisha, Snus & Co.



Nikotin  
Abhängigkeit  
Wasserpfeife  
Aromastoffe  
**schnupfen**  
Krebs



#### Informationen, Rat und Hilfe

Bei Fragen zu Tabakwaren und anderen Substanzen kannst du dich gerne an uns wenden:

Sucht Info Schweiz

Telefon 021 321 29 76

[prevention@sucht-info.ch](mailto:prevention@sucht-info.ch)

Information findest du auch auf den

Webseiten [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) und

[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

**Sucht Info Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Postfach 870  
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
PC 10-261-7  
[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)

# Shisha, Snus und Co.

Das Rauchen von Zigaretten kann stark abhängig machen und die Gesundheit schwer schädigen. Alle wissen das.

Weniger bekannt ist: Auch alle anderen Arten, Tabak zu konsumieren, können abhängig machen und die Gesundheit schädigen.

Manche meinen, dass das Wasser einer Wasserpfeife die Schadstoffe des Rauchs herausfiltert. Das stimmt nicht. Der Rauch der Wasserpfeife enthält praktisch die gleichen Schadstoffe wie der Rauch von Zigaretten. Andere glauben, dass Schnupftabak, Kautabak oder Snus unschädlich sind, weil kein Rauch eingeatmet wird. Richtig ist: Der Anteil Konsumierender, die gesundheitliche Schädigungen erleiden, ist zwar kleiner als beim Rauchen. Aber Gesundheitsschädigungen können auch bei diesen Tabaksorten sehr schwerwiegend sein: Auch wer Tabak schnupft, kaut oder lutscht, hat ein erhöhtes Risiko, zum Beispiel für Krebserkrankungen.

Vieles weiss man noch nicht sicher, weil es noch wenig wissenschaftliche Untersuchungen gibt. Aber folgende Punkte sind klar:

## Wasserpfeife (Shisha, Nargileh)

Das Wasser filtert sozusagen keine Schadstoffe heraus. Praktisch alle Schadstoffe bleiben erhalten und werden inhaliert. Für die Gesundheit bestehen beim Wasserpfeife-Rauchen die gleichen Risiken wie beim Zigarettenrauchen, insbesondere:

- Der Wasserpfeifen-Tabak enthält Nikotin. Davon kann man stark abhängig werden.
- Teer und andere Schadstoffe können Krebserkrankungen hervorrufen (an Lippen, in der Mundhöhle, in der Lunge etc.).
- Das Kohlenmonoxyd kann zu Herz- und Kreislaufproblemen führen.

## Schnupftabak

Schnupftabak ist speziell fein gemahlener Tabak. Das Nikotin wird über die Nasenschleimhäute aufgenommen und über Blutbahnen ins Gehirn transportiert.

- Da auch Schnupftabak Nikotin enthält, besteht das Risiko, abhängig zu werden.
- Die Nasenschleimhäute werden gereizt und können sich entzünden.
- Schnupftabak enthält krebserregende Stoffe.

## Kautabak und Snus

Kautabak darf in der Schweiz verkauft werden, Snus hingegen nicht. Wer Kautabak und Snus konsumiert, nimmt das Nikotin über die Mundschleimhaut auf.

- Da auch in Kautabak und Snus Nikotin enthalten ist, kann sich eine starke Abhängigkeit entwickeln.
- Zähne, Zahnfleisch und Mundschleimhaut können durch regelmässigen Konsum verfärbt, Mundschleimhaut und Zahnfleisch geschädigt werden. Zum Teil enthält Kautabak Zucker, was zu Karies führen kann.
- Snus und Kautabak enthalten Stoffe, die Krebs erregen können. So kann es zum Beispiel zu Krebs der Mundschleimhaut, aber auch der Bauchspeicheldrüse kommen.

## Pfefferminz, Honig, Fruchtaromen ...

Die Tabakhersteller geben ihren Produkten häufig angenehm riechende oder gut schmeckende Stoffe bei. Solche Aromen dämpfen die Bitterkeit des Tabaks. So wird der Konsumeinstieg erleichtert. Vor allem, wenn solche Zusätze verbrannt werden (zum Beispiel in einer Wasserpfeife oder Zigarette), entstehen Stoffe, von denen man nicht weiss, wie sie auf den Körper wirken.