



INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention Juni 2020

„Wenn's nach Obst schmecken soll, dann iss einen Apfel“

Information zur Shisha aus der Fachstelle für Suchtprävention

Unter vielen Jugendlichen gilt die Shisha als vermeintlich gesündere Variante des Rauchens. Die gesundheitlichen Folgen werden oft unterschätzt, dabei ist die Schadstoffbelastung höher als beim Konsum von Zigaretten.

Die Attraktivität von Wasserpfeifen, sogenannten Shishas, ist unter Jugendlichen hoch und das Gerücht von der gesünderen Alternative des Rauchens hält sich hartnäckig. Tatsächlich wird bei der Shisha oft mehr von dem Suchtstoff Nikotin aufgenommen als bei einer einzelnen Zigarette.

Ging erfreulicherweise der Anteil rauchender Jugendlicher in den letzten Jahren zurück, so steigt der Konsum von Wasserpfeifen unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen stetig an. Laut Deutschem Krebsforschungszentrum aus dem Jahr 2018 hat knapp ein Drittel der Kinder und Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren schon einmal Wasserpfeife geraucht, Tendenz steigend.

Rauchen – nervige Sucht oder herrlicher Duft ? Mach den „Tabak - Talk“

Für einen kurzen Einstieg in das Thema kannst Du beim „Tabak - Talk“ zu 20 Statements, in denen – wie in einem Quiz – kurze Alltagssituationen skizziert werden, Stellung beziehen und aus verschiedenen Antwortmöglichkeiten auswählen. Du bekommst zum Teil direkte Antworten und Hinweise, so dass sich ein kleiner, unterhaltsamer „Tabak - Talk“ entwickelt.



<https://loq.de/tabaktalk>

Aufklärungsarbeit gegen das Gerücht vom harmlosen Wasserdampf

Dass vielen Jugendlichen die gesundheitlichen Risiken ihrer Freizeitbeschäftigung nicht bewusst sind, lässt sich ihren Aussagen aus Suchtpräventions-Workshops in Schulen nach erahnen: „Im Sommer gehen wir immer raus und rauchen da. Ist so ein Gemeinschaftsding.“ oder „Zigaretten kann ich nicht rauchen. Die kratzen immer so im Hals. Shisha ist da total angenehm.“

Viele Gerüchte, wie die Vorstellung von einer Reinigung des Rauchs durch das Wasser, halten sich hartnäckig und werden von unzähligen Geschmacksrichtungen von Apfel über Gurke bis Melone und einem als „erfrischend“ beworbenem Geschmack verstärkt.

Da es wichtig ist Aufklärungsarbeit zu leisten und mit dem trügerischen Bild des Shisha-Rauchens als eine entspannte Freizeitaktivität aufzuräumen, bietet die Fachstelle für Suchtprävention vielfältiges Informationsmaterial zum Thema und einen interaktiven Workshop an.

Sie haben Interesse an einem Workshop oder Informationsmaterial?

Dann melden Sie sich bitte bei:

Alexandra Lauer (alexandra.lauer@ekkw.de)

Christina Heimeroth (christina.heimeroth@ekkw.de)