

# Mit Ruhe und Gelassenheit

Das richtige Pfeifenrauchen muss gelernt sein

Das Pfeifenrauchen gilt als vornehmste Form des Tabakkonsums. Es ist aber auch mit mehr Aufwand und mit der Beachtung gewisser Grundregeln verbunden.

DAVID SCARANO

Ein Lexikon beschreibt die Tabakpfeife prosaisch: «Die Tabakpfeife ist ein Rauchinstrument, in dem in einer Brennkammer Tabak verbrannt und der Rauch durch ein Mundstück in den Mund aufgenommen wird.» Beobachtet man Pfeifenraucher, so sieht man, dass weit mehr dahintersteckt. Zuallererst fällt der Duft auf: Nicht beissend wie eine Zigarre, auch nicht aussagelos wie Zigaretten, der meist eher süssliche Rauch erinnert an seine exotische Herkunft (siehe Text unten). Er weckt Bilder von Entdeckern und Kapitänen, aber auch von Denkern und Schriftstellern. Wer pafft, scheint mit sich und der Welt eher im Einklang zu sein. Im Gegensatz dazu wirkt der Zigarettenraucher wie ein Getriebener vom Alltagsstress und von Problemen im Job. Ein Klischee? Nicht unbedingt. «Wer Pfeife raucht, ist meistens weniger hektisch im Vergleich zu einem Zigarettenraucher. Das hat damit zu tun, dass sich der Pfeifenraucher mehr Zeit nehmen muss, sowohl zum Stopfen wie auch zum Paffen selber», sagt Alma Nisic, Abteilungsleiterin bei Tabak Klarer in Appenzell. Eine gute gestopfte Pfeife brennt um die zwei Stunden, die Lebensdauer einer Zigarette beträgt sieben Minuten

## Das Stopfen

Wie eine Pfeife richtig gestopft wird, da gehen die Meinungen auseinander. Im Grundsatz sind sich aber alle einig: Eine zu fest gestopfte Pfeife lässt sich nur schlecht rauchen, eine zu locker gestopfte saugt zu viel Luft an und wird dadurch zu heiss, was den Geschmack beeinträchtigt. Eine einfache Methode geht gemäss Alma Nisic so: In einem ersten Schritt wird der Tabak Prise um Prise relativ fest bis in die Mitte der Kammer gestopft. In einem zweiten Schritt füllt man die restliche



Alle möglichen Formen und Farbtöne: Die Auswahl an Tabakpfeifen ist gross.

Kammer etwas lockerer mit Tabak auf. Dabei darf sie nicht bis an den Rand überfüllt werden. Das Anzünden der Pfeife wirkt erhabener als bei der Zigarette, wo einfach das Ende in eine Flamme gehalten wird. Der Tabak wird in langsam kreisenden Bewegungen angezündet. Ob man Streichhölzer oder Gasfeuerzeuge verwendet, wird weniger dogmatisch als bei den Zigarren gehandhabt. Wichtig ist nur: «Der Tabak darf nicht nur

in einer Ecke brennen. Die ganze Fläche soll glimmen», sagt Urs Gerschwiler, ebenfalls von Tabak Klarer. Sonst droht die Gefahr, dass die Glut schräg in die Kammer zieht und dauernd erlischt.

## Die Pfeife

Der durchschnittliche Pfeifenraucher ist älter als 35 Jahre und männlich. Aber auch Frauen rauchen Pfeife. Es gibt sogar spezielle Modelle für sie. Diese sind leichter

sowie zierlicher und zudem auch in bunten Farben erhältlich. Für den Anfänger stellt sich das Problem, welches Modell er kaufen soll. Denn es gibt alle möglichen Formen und Farbtöne. Neben dem persönlichen Geschmack ist der Preis ein wichtiges Kriterium. Anfängerpfeifen kosten 40 Franken. Für ein anständiges Modell bezahlt man mehr als 150 Franken. Die Skala ist aber nach oben offen. Handgefertigte Pfeifen kön-

nen 500 und mehr Franken kosten. Rund 80 Prozent der Pfeifenraucher verwenden Filter, die einerseits den Rauch angenehmer machen und andererseits Schadstoffe herauszufiltern.

## Das Einrauchen

Bevor es richtig losgehen kann, muss die Pfeife jedoch eingeraucht werden. Durch das Verglimmen des Tabaks bildet sich dabei im Pfeifenkopf eine dünne Kohlschicht, die das Holz vor Hitze und Rauchstoffen schützt. Nach drei bis vier Versuchen ist sie eingeraucht. Eine Pfeife allein reicht aber meistens nicht aus. «Wer regelmässig raucht, braucht mehrere», sagt Alma Nisic. Denn eine Regel besagt: Eine gerauchte, noch warme Pfeife sollte nicht gleich frisch gefüllt und neu geraucht werden. Man soll sie austrocknen lassen, mindestens mehrere Stunden. So hält sie länger.

## Der Tabak

Beim Tabak ist es wie bei den Pfeifenmodellen: Die Auswahl ist riesig. Hierzulande sind vor allem dänische und englische Tabake erhältlich. Häufig sind die Tabakmischungen aromatisiert, beliebt sind Vanille- und Whiskey-Noten. Anfänger beginnen meistens mit einer milderen Sorte. 50 Gramm kosten zwischen sechs und acht Franken

## Die gesundheitlichen Schäden

Der Tabakkonsum im Allgemeinen geht in der Schweiz zurück. Das belegen statistische Auswertungen. Doch gemäss Alma Nisic und Urs Gerschwiler haben sie vermehrt Kunden, die nach Tabakpfeifen fragen. «Viele steigen von der Zigarette zur Pfeife um», sagt Alma Nisic. Mit ein Grund könnte sein, dass das Pfeifenrauchen als weniger schädlich gilt, weil der Rauch nicht inhaliert wird. Auch sind die Pfeifenraucher weniger nikotinabhängig als Zigarettenraucher. Trotzdem: Auch Pfeifenrauch ist karzinogen. Da der Rauch für mehrere Sekunden in der Mundhöhle bleibt, sind die Gefahren, an Rachen- oder Mundhöhlenkrebs zu erkranken, erheblich.

potzt ond  
gschtrählet



## FIB-Typ und HB-Männchen

Ich hab's hinter mir. Die letzte Zigarette drückte ich am Eröffnungstag der Olympischen Spiele von Los Angeles im Jahre 1984 aus – ohne Handauflegen, ohne Pflaster hinter dem Ohr, ohne Kaugummi. Die Willenskraft allein war es, die mich den Griff nach dem Glimmstengel seit jenem Tag kein einziges Mal mehr hat ausführen lassen. Ich sage jetzt nicht, dass ich stolz bin darauf; aber ich rufe allen zu, die von der Sucht wegkommen wollen: «Es ist zu schaffen, und das Leben wird ganz wesentlich besser, wenn es geschafft ist!» Sehe ich mir heute eine Zigarettenschachtel an, so bin ich heilfroh um den damaligen, sehr spontan gefassten Entschluss. Es ist ja nicht nur der aufgedruckte Preis, der abschreckt. Auch die drastisch-unmissverständliche Warnung vor den schädlichen Auswirkungen, der das Auge nicht ausweichen kann, müsste eigentlich die Vernunft einschalten. Da ging es in meiner Jugendzeit noch anders zu und her. Ich erinnere mich an Plakate mit der Aufschrift «Sei ein Typ und rauche FIB». Die Maroquine galt als «die Zigarette der Sportler», und im Kino verkürzte jenes Werbefilmchen die Pause, in dem ein Männchen allerlei Ungemach erlitt, was ihn, in schiere Verzweiflung getrieben, förmlich abheben liess. «Halt, wer will denn gleich in die Luft gehen – greife lieber zur HB!» ward dem Männchen als Lösung seiner Probleme suggeriert. Später dann, als man im Welschland «dazugehören» und sich seine Welt filterlos gestalten wollte, glaubte man, nur mit einer Gauloise bleue oder mit einer Gitane sei dies zu bewerkstelligen. Vorbei, überstanden. Nur der Zeiger an der Waage rückt seither ein klein wenig über jene Marke, bei der ebenfalls die Vernunft ins Spiel kommen sollte.

Martin Hüslar

# Sauferei des Nebels

Interessantes über den Tabak

Wer hat's erfunden (das Tabakrauchen, natürlich)? Die Ureinwohner Nord- und Südamerikas. Die ältesten Darstellungen rauchender Maya-Priester datieren von 600 Jahre vor Christi Geburt. Der erste Europäer, der mit diesem Nachtschattengewächs in Kontakt kam, war Christoph Columbus, als er 1492 Amerika entdeckte.

## Import durch Columbus

Der Seefahrer aus Genua ist auch schuld, dass die Pflanze ihren Weg in die alte Welt fand. Wer nun denkt, dass Europa vor dem Import ein Paradies für Nichtraucher war, täuscht sich. Statt Tabak wurden vorher andere Kräuter konsumiert. Dass Columbus und Co. mit dem Kraut zu Beginn ihre Mühe hatten, zeigt sich beim Namen. Nach diversen Quellen leitet sich nämlich Tabak vom indianischen Wort «Tabago» ab. So nannten die Ureinwohner aber nicht etwa ihre Rauchware, sondern das Rauchgerät, also ihre Rohrpfaffen. Die Indianer konsumierten den Tabak auf verschiedene Arten. Neben

dem Rauchen – als eine Art Zigarre gerollt oder in Pfeifen gestopft – wurde er auch fleissig gekaut. Die Europäer weiteten den Anwendungsbereich aus. Denn der Tabak galt zu Beginn in Europa als Heilmittel. Er kam unter anderem in der Augenheilkunde zur Anwendung oder wurde bis Ende des 18. Jahrhunderts als Tabak-Klistier zur Wiederbelebung von Ertrunkenen eingesetzt. Heute dienen verschiedene Tabakpflanzensorten als Zierpflanzen oder veredeln als Essenzen Herrenparfüms.

## Rauchtrinken

Das Wort Rauchen kannte man bis im Verlauf des 17. Jahrhunderts nicht. Ein deutscher Gesandter berichtete 1627 von einer neuen Mode in den Niederlanden, die er als Sauferei des Nebels bezeichnete. Man sprach auch vom Rauchtrinken oder Tabaktrinken.

## Nase ab

Wo geraucht wird, da sind aggressive Nichtraucher nicht weit. Das galt schon zu Zeiten Zar

Michail Romanows, der das Rauchen unter Strafe stellte. Wer rückfällig wurde, dem schnitt man manchmal sogar die Nase ab. Nach und nach stiess der Tabak als Genussmittel auf immer grössere Akzeptanz. Ab dem frühen 19. Jahrhundert galt das Rauchen als Mittel zum Ausdruck von gesellschaftlichem Rang. In der jüngeren Vergangenheit hat das Rauchen wegen der massiven Gesundheitsschäden an Ansehen verloren.

## 300jährige Tradition

In der Schweiz kennt man den Tabakanbau seit rund 300 Jahren. Die ersten Felder tauchen um 1680 im Raum Basel auf. Heute wird er in neun Kantonen angebaut. Die Anbaufläche beträgt rund 670 Hektaren, verteilt auf 324 Betriebe. Er gibt 650 Personen Arbeit. 85 Prozent der Anbaufläche befindet sich in der Westschweiz.

## Weniger Raucher

Europaweit rauchen rund 30 Prozent der Bevölkerung. Die

Griechen sind mit einem Anteil von 43 Prozent an der Spitze, es folgen Österreich und Lettland. In der Schweiz sind es aktuell 29 Prozent. 2001 rauchten noch 33 Prozent. Gemäss einer Umfrage der Universität Zürich im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) war der deutlichste Rückgang bei den Raucherinnen der italienischsprachigen Schweiz zu verzeichnen.

## Mehr Bildung – weniger Rauch

Verschiedene Studien zeigen auf, dass je nach sozialer Schicht mehr oder weniger geraucht wird. Menschen mit höherer Schulbildung greifen seltener zum Glimmstengel. In Zahlen (Schweiz, 2006): 29 Prozent der Menschen mit tieferer Schulbildung rauchen täglich, 25 Prozent mit mittlerer und 17 Prozent mit höherer.

Ein Grund für die höhere Raucherquote unter weniger gebildeten Menschen sieht der Soziologe Johannes Siegrist in der sogenannte Gratifikationskrise. Weil Personen mit niedriger Qualifika-

tion weniger Anerkennung erhalten, leiden sie unter emotionalen Krisen und verhalten sich weniger gesundheitsbewusst. Dies könnte auch der Grund sein, warum Eltern häufiger rauchen als Menschen ohne Kinder.

## Carell und Bogart

Tabakrauchen macht krank. Die Liste der schädlichen Nebenwirkung (verschiedene Arten von Krebs, Asthma, Herzkrankheiten usw.) ist lang und würde diese Spalte locker füllen. Berühmte Rauchopfer sind: Gary Cooper, Leonard Bernstein, John Wayne, der Marlboro-Mann, Humphrey Bogart, Count Basie und Rudy Carrell.

## Vorbeugende Wirkung

Doch Rauchen hat auch (wenige) positive Aspekte. Es kann vor Parkinson schützen. Darauf weisen verschiedene Studien hin. Doch die Forscher warnen: Die Gefahren, die vom Rauchen ausgehen, seien viel zu hoch, um es zur Vorbeugung des Morbus Parkinson zu empfehlen. (dsc)

## Mehr als nur Rauch

Rauchen kann die Gesundheit gefährden, keine Frage. Rauchen ist aber auch Lifestyle und Kulturgeschichte. Die heutige «lifestyle appenzell»-Seite widmet sich im speziellen dem Pfeifenrauchen, der vornehmsten Variante des Tabakkonsums. Zudem bringt sie allerlei Interessantes über den Tabak zu Tage, unter anderem wie Bildung und Rauchgewohnheiten zusammenhängen. (apz)