Glycerin wird dem Tabak als Feuchthaltemittel hinzugefügt. Man vermutet, dass es beim Erhitzen unter Sauerstoffmangel zum hochgiftigen Propenal oxidiert.

Der eingeatmeten Rauch des feuchten Wasserpfeifentabaks enthält erhebliche Mengen Glycerin und Propylenglykol sowie polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und tabakspezifische Nitrosamine: Letztere können zu Lungenkrebs und Tumoren an den Lippen führen.

Der wassergekühlte Rauch lässt sich leichter inhalieren, so dass die Shisha den Beginn der Raucherkarriere erleichtert. Die Nikotinaufnahme ist bei Wasserpfeifenkonsum deutlich höher als bei Zigarettenkonsum. Wasserpfeifen werden oft von mehreren Personen benutzt. Dadurch können Krankheitserreger übertragen werden.

Die chemische Zusammensetzung des Tabakrauchs variiert. Es konnten bisher mehr als 4000 verschiedene Stoffe aus dem Zigarettenrauch isoliert werden. Die meisten dieser Stoffe sind gesundheitsschädlich. 43 Stoffe können Krebs auslösen.

Das Flimmerepithel hält normalerweise die Atemwege sauber. In den Haaren des Flimmerepithels, den sogenannten Zilien, bleiben Fremdkörper hängen. Diese werden dann mit Flimmerbewegungen aus der Lunge transportiert. Rauchen schädigt das Flimmerepithel. Die Schadstoffe können jetzt tiefer in die Lunge gelangen.

Typische Folgeerkrankungen des Tabakrauchens sind chronische Bronchitis, Lungenemphysem, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen des Gehirns, der Beine und im Bereich anderer Organe des Körpers. Tabakrauch erhöht außerdem das Risiko für Lungen-, Kehlkopf-, Mundhöhlen und Speiseröhrenkrebs, aber auch für bösartige Neubildungen der Harnblase und der Bauchspeicheldrüse.

In letzter Zeit werden vermehrt **Kohlenmonoxid-Vergiftungen** durch Sisharauchen beschrieben. Kohlenmonoxid, (chemisches Zeichen: CO) entsteht bei der unvollständigen Verbrennung von kohlenstoffhaltigen Stoffen unter unzureichender Sauerstoffzufuhr, beim Sisharauchen vor allem dann, wenn in geschlossenen Räumen ohne ausreichende Luftzufuhr schnell geraucht und die Pfeife nicht abgesetzt wird. Kohlenmonoxid bindet sich anstelle von Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Deshalb gelangt nicht mehr genug Sauerstoff in den Organismus. Eine Kohlenmonoxid-Vergiftung führt zu Benommenheit, Übelkeit bis zur Bewusstlosigkeit und ist lebensgefährlich.

Literatur: Wikipedia

Tabakrauch macht süchtig. Wenn man einmal begonnen hat zu rauchen, ist es schwierig wieder aufzuhören.

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e.V.
Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 93 36 15 • Fax (0 52 52) 93 36 16
eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: atemwegsliga.de
facebook.com/atemwegsliga.de
twitter.com/atemwegsliga
YouTube youtube.com/user/atemwegsliga

DEUTSCHE ATEMWEGSLIGA E. V. in der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie

Stand: 2019 Bildnachweis: © fotolia.com

Shisha

Informationsblatt

Deutsche Atemwegsliga e. V.

Shisha

Eine Shisha ist eine Wasserpfeife. In der Shisha wird meist aromatisierter Tabak geraucht. Der Rauch wird durch ein mit Wasser gefülltes Gefäß gezogen. Dadurch wird der Rauch heruntergekühlt. Es ist inzwischen unbestritten, dass der Konsum von Wasserpfeifen gesundheitliche Risiken mit sich bringt.

Wie ist die Shisha aufgebaut?

Es gibt viele Shisha-Varianten. Allen gemeinsam ist der Aufbau aus mindestens vier Teilen.

Wassergefäß, auch Bowl oder Vase genannt: Es ist häufig verziert und besteht aus Glas, Metall oder Acryl. Sowohl die Füllmenge als auch das Volumen haben Einfluss auf die Art und Weise des Rauchens. Auf das Wassergefäß wird die Rauchsäule gesteckt oder geschraubt.

Die Rauchsäule ist im Allgemeinen aus Metall, das mit Chrom oder Messing beschichtet wurde und verziert sein kann. Am unteren Teil der Rauchsäule werden

Schläuche angebracht. Die meisten Shishas besitzen außerdem ein Druckventil an der Rauchsäule. Auf die Rauchsäule wird der Kopf gesetzt.

Der Kopf (auch: Topf) ist ein kleines Gefäß aus Keramik, Glas, Bimsstein oder Metall, das eine kleine Vertiefung aufweist, in die der Tabak gelegt wird. Durch die Löcher in den Köpfen kann der Rauch in die Rauchsäule gelangen. Der Schlauch befindet sich an einem der Anschlüsse an der Rauchsäule. Der Schlauch einer Shisha besteht oft aus Leder, Latex, Kautschuk oder Kunststoff und ist meist mit einer Spirale verstärkt, damit er nicht in sich zusammenfällt.

Wie funktioniert die Shisha?

Um eine Shisha zu rauchen, wird das Wassergefäß teilweise mit Wasser gefüllt und die Rauchsäule darauf befestigt. Das Rohr der Rauchsäule muss dabei etwa zwei bis drei Zentimeter in das Wasser hineinragen und mit der Gefäßöffnung dicht abschließen.

Der Tabakkopf wird mit etwa 5 bis 10 Gramm Wasserpfeifentabak gefüllt und durch ein feines Metallsieb oder eine gelöcherte Alufolie abgedeckt, auf welche später die glühende Kohle gelegt wird. Um ein Verbrennen des Tabaks zu vermeiden, wird zwischen Tabak und Folie meist 0,5–1 cm Platz gelassen. Die Kohle kann bei nicht-aromatisierten Tabaken direkt auf den Tabak gelegt werden. Durch die glühende Kohle wird die im Wasserpfeifentabak enthaltene Feuchtigkeit mit den Aromastoffen erhitzt und verdampft.

Durch Saugen am Mundstück entsteht ein Unterdruck, der bewirkt, dass durch den Kopf und die Rauchsäule das Gemisch von Luft, Dampf, Rauchpartikeln und Aromastoffen nachgezogen wird.

Aufgrund des langen Weges durch das Metallrohr, das Wasser und den Schlauch ist der aromatisierte Rauch verglichen mit dem Rauch aus einer Zigarette oder Pfeife relativ kühl und wird dadurch oftmals als angenehmer empfunden. Teilweise wird versucht, den Geschmack des Rauchs durch Füllen des Wassergefäßes mit anderen Flüssigkeiten zu verbessern oder, im Falle alkoholhaltiger Flüssigkeiten, eine zusätzliche Wirkung herbeizuführen.

In Deutschland ist Shisharauchen zunehmend bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beliebt.

Was ist das Besondere am Shishatabak?

Der Wasserpfeifentabak ist ein feuchter Tabak, der aus einer Mischung von Rohtabak, Melasse und Glycerin besteht. Er ist deutlich feuchter als Pfeifen- oder Zigarrentabak. Vor allem im europäischen Raum wird aromatisierter Tabak in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen geraucht.

Viele Raucher befeuchten diesen nachträglich mit Glycerin aus der Apotheke oder mit Melasse, da in Deutschland auf Grund der Tabakverordnung ein bestimmter Feuchtigkeitsgrad nicht überschritten werden darf. Dadurch erhöht sich die Gesundheitsschädlichkeit.

Was ist am Shisharauchen schädlich?

Wie das Rauchen von Zigaretten, so ist auch das Shisharauchen nicht gesund. Eine 20- bis 30minütige Séance Shisharauchen entspricht 10-20 Zigaretten. Das Problem der Verschwelung/ Verbrennung auf niedrigen Temperaturen ist, dass viel weniger Schadstoffe verbrennen als bei der glühenden Zigarette. Die bekannten Gefahren des Tabakrauchens werden durch Zusatzstoffe im Tabak verstärkt.