



## Zigarette oder Shisha - welche Variante des Nikotingenusses gilt als gefährlicher?

Von terracodes

Erstellt am 9 Jun 2020 - 13:30

Die Shisha erobert den Westen. Denn ursprünglich kam die Wasserpfeife aus Indien und wurde und wird im Orient noch sehr weit verbreitet als Genussmittel genutzt. Sie ist aus dem Arabischen übersetzt eine Wasserpfeife und besonders im Morgenland ist sie als traditionelles Kulturgut nicht mehr wegzudenken. In den vergangenen Jahren ist sie mit der Zuwanderung von vielen Menschen aus diesen Regionen auch zu uns gelangt und erfreut sich seitdem größter Beliebtheit. Der Genuss von Tabak fasziniert uns Menschen schon seit Beginn der Nutzung und des Rauchens von Zigaretten, Zigarren und eben auch der Wasserpfeifen.

Die Frage aller Fragen stellt sich zwangsläufig für die Genießer des Tabakkonsums, welche Form und Variante des Rauchens und Inhalierend des Tabaks eigentlich gefährlicher sei. Ist es die Wasserpfeife im täglichen Gebrauch, Oder doch eher das Rauchen von Zigaretten den Tag über? Weder Experten noch Nutzer sind sich letztlich einig darüber. Fakt ist jedoch, dass das Inhalieren und Rauchen grundlegend immer potenziell mit gesundheitlichen Schäden einhergeht und besonders die Atemwege belastet und dadurch sehr starke Lungen- wie auch Bronchialschäden verursacht werden können.

### Die Shisha in der Hosentasche?

Genau aus diesem Grund ist der Genuss einer Zigarette weitaus verlockender, als der Genuss der Wasserpfeife: Denn während der Raucher mal eben und zu jeder Zeit zur Zigarettenpackung greifen und sich eine Zigarette anzünden könnte, muss der Shisharaucher zunächst einmal eine Möglichkeit finden, um überhaupt die Wasserpfeife aufbauen und zusammenstellen zu können, damit man sie anschließen auch rauchen könnte. Gelegenheiten ergeben demnach eben auch zwangsläufig Möglichkeiten und diese sind nunmal wesentlich öfter vorhanden beim Zigarettenkosum, als beim Shishakonsum. Das Aufsuchen einer Shishabar allein kann dabei ebenfalls schon zur Herausforderung werden, wenn man sich beispielsweise in einer fremden Stadt aufhält. Die Packung Zigaretten ist klein, handlich und ermöglicht zudem eine Art Mobilität. Schließlich kann man draußen an der frischen Luft fast überall rauchen. Die Shishapfeife in der Hosentasche oder als Pocketgröße in der Jackentasche hervorzukramen, ist schon allein größentechnisch nicht möglich. Somit trifft der Begriff Genussmittel bei der Shisha da schon eher zu, welches gelegentlich genutzt wird.

### Gesunde Shisha Wasserpfeife?

Gibt es eigentlich eine gesunde Shisha? Definitiv nicht! Dass die Shisha eventuelle gesünder sein, als die Shisha entspricht einem Mythos und mehr nicht. Sie letztlich nicht ungefährlicher als der Rauch der Zigarette. Oder besser gesagt ist es auch das Inhalieren des Rauchs. Sicherlich wird der Rauch bei der Shisha quasi durch das Wasser gezogen, doch ungefährlicher und gefiltert ist er dadurch nicht. Allerdings spricht dennoch einiges dafür, dass die Wasserpfeife gesünder ist. Denn sie wird rein aus organisatorischen Gründen eben im Vergleich zur herkömmlichen Zigarette weniger einfach geraucht. Hinzu kommt beim Rauch der Shisha, dass allein die Suchtgefahr ebenso gegeben ist, wie bei der Zigarette. Und auch die Gefahr der Infektionen und sogar der Kohlenmonoxidvergiftung liegen beim Rauch der Shisha sehr nah, da sie meist in Gruppen und auch geschlossenen Räumen von mehreren Personen geraucht wird. Die Einfachheit der Auswahl an unterschiedlichen [Shisha Wasserpfeifen](#) [1] und auch der vielen verschiedenen Tabaksorten macht zudem möglich, dass der Genuss an Vielseitigkeit gewinnt und dadurch umso interessanter wird.

### Rauchen und Inhalieren



Nach wie vor ist Fakt, dass beim Rauchen Nikotin, Benzol, Teer und Schwermetalle tief inhaliert werden. Der Lungenzug saugt sprichwörtlich all diese Komponenten bei jedem einzelnen Zug tief in die Bronchien ein. Da unsere Bronchien feine Verästelungen mit Lungenbläschen im Innern hat, die sich mit Sauerstoff anreichern und uns atmen lassen, sind die Ablagerungen, die durch das Rauchen verursacht werden nur schwer bis gar nicht verdaulich. Das Resultat sind Atemwegserkrankungen, Asthma, Sauerstoffnot und Erkrankungen der Lungen, bis hin zu Krebserkrankungen. Das Gleiche könnte man aber ebenso beim Genuss der Wasserpfeife zusprechen. Bei der Shisha wird der Tabak mit Hilfe von Holzkohle erhitzt. Der dadurch entstandene Rauch wird durch einen Schlauch eingeatmet. Das Wasser in der Shisha filtert nur wasserlösliche Inhaltsstoffe, von denen nur wenige sich im Tabak selbst befinden. Alle anderen Substanzen können so ungefiltert in die Atemwegen gelangen.

Der Rauch des Tabaks enthält im Durchschnitt etwa rund 4.800 gesundheitsschädigende Substanzen. Dabei ist es völlig gleich auf welche Weise der Rauch schlussendlich inhaliert wird. Fakt ist, dass alle Substanzen grundlegend nichts in unseren Lungen und Bronchien zu suchen haben. Im Shishatabak werden Feuchthaltemittel und Aromen zugesetzt und wenn diese erhitzt werden, können diese zudem [auch noch Allergien auslösen](#) [2] oder auch Atemwegsreizungen. Außerdem kommt erschwerend hinzu, dass Stoffe wie Formaldehyd stark krebserregend sind. Das Rauchen der Shisha kann ebenso abhängig machen, wie das Rauchen von Zigaretten. Lediglich der Umstand um bei der Shisha zum Genuss kommen zu können ist aufwändiger und auch begrenzter, als beim Zigarettengenuss als solcher.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:44):** <http://medkom24.eu/node/24747>

### Links:

[1] <https://www.smoke2u.de/shisha-wasserpfeife>

[2] <https://www.gesundheits-fakten.de/allergien-und-unvertraeglichkeiten-gefahr-im-alltag/>