

Tool: 7b

Information

Shisha-Rauchen ist riskant



Du hast Infos zum Thema

Shisha-Rauchen bekommen.

Jetzt lernst Du, warum Shisha-Rauchen riskant ist.

Lies Dir nun den Text durch.



Shisha-Rauchen ist riskant

Shisha-Rauchen ist ähnlich schädlich wie Zigaretten.

Schädlich ist vor allem der Rauch.

Beim Rauchen werden viele Schad-Stoffe eingeatmet.

Doch davon merkt man erst einmal nichts.

Es können aber schwere Krankheiten entstehen.

Zum Beispiel kann man Krebs bekommen.

Oder man bekommt einen Herz-Infarkt.

Doch wie viel Rauch wird eingeatmet?

Hier der Vergleich:

1 Zug an der Wasserpfeife = 10 Zigaretten

So viel Rauch wird eingeatmet!

Was Shisha-Rauchen besonders gefährlich macht

Kühler Rauch

Viele denken:

Im Wasser wird der Shisha-Rauch gewaschen.

Dann ist er nicht mehr schädlich.

Das stimmt aber nicht.

Das Wasser kühlt den Rauch ab.

Heißer Rauch würde beim Einatmen brennen und wehtun.

Doch abgekühlter Rauch wird tiefer in die Lunge eingeatmet.

Es wird eine größere Menge Rauch eingeatmet.

Der Rauch verteilt sich in der ganzen Lunge.

Deshalb kann er die Lunge schädigen.

Kohle

Der Tabak ist unter der glühenden Kohle.

So wird er langsam verbrannt.

Verbrennt Kohle, entstehen viele Schad-Stoffe.

Sie werden beim Shisha-Rauchen mit eingeatmet.

Davon kann man Krebs bekommen.

Außerdem entsteht ein giftiges Gas.

Es heißt: Kohlen-Monoxid.

Das Gas kann beim Einatmen sehr gefährlich werden.

Tabak

Der Shisha-Tabak enthält schädliche Stoffe.

Auch davon kann man Krebs bekommen.

Wenn der Tabak beim Rauchen verbrennt,
entstehen noch mehr Schad-Stoffe.

Außerdem ist in Tabak immer Nikotin.

Nikotin

Auch im Shisha-Tabak ist Nikotin.

Nikotin ist ein Gift.

Es macht abhängig.

Viele denken:

Wenn ich nur manchmal Wasser-Pfeife rauche,
kann nichts passieren.

Doch schnell brauchen sie es häufiger.

Weil Nikotin süchtig macht.

Einige fangen an, Zigaretten zu rauchen.

Man kann auch Shisha mit Dampf-Steinen
oder Kräutern rauchen.

Das ist dann ohne Nikotin.

Das machen besonders Jugendliche.

Aber sie gewöhnen sich trotzdem an das
Shisha-Rauchen.

Vor allem, wenn sie es oft tun.

Vielleicht wechseln sie später.

Dann rauchen sie Shisha mit Tabak.

Dampfsteine und Kräuter

Statt Tabak werden manchmal Dampf-Steine benutzt.

Sie sind aus Vulkan-Gestein.

Das Gestein hat viele kleine Löcher.

Deshalb kann es leicht Flüssig-keit aufnehmen.

Die Steine sind mit flüssigen Aromen überzogen.

Die Steine werden erhitzt.

Dann steigt die Flüssig-keit als Nebel auf.

Auch dieser Nebel enthält Schad-Stoffe.

Die werden mit der Wasser-Pfeife einge-zogen.

Die Dampf-Steine sind ohne Nikotin.

Statt Tabak können auch Kräuter und Früchte geraucht werden.

Die Kräuter und Früchte sind ebenfalls ohne Nikotin.

Auch beim Rauchen von Kräutern oder Früchten atmet man viele Schad_Stoffe ein.

Kohlenmonoxid

Wenn die Shisha-Kohle verbrennt, entsteht viel Kohlen-Monoxid.

Kohlen-Monoxid ist ein giftiges Gas.

Man kann es nicht sehen.

Man kann es auch nicht riechen.

Ist ein Raum eng und geschlossen?

Dann atmet man viel von dem giftigen Gas ein.

Herz und Gehirn bekommen zu wenig Sauer-Stoff.

Man bekommt Kopf-Schmerzen.

Oder es wird einem schwindelig.

Es kann passieren, dass man bewusstlos wird.

Dann hat man eine Vergiftung.

Man muss ins Kranken-Haus.

Passiv-Rauchen

Wer selbst nicht raucht,
atmet trotzdem alle Schad-Stoffe mit ein.
Wer also beim Shisha-Rauchen dabeisitzt,
raucht passiv.
Dabei atmet er auch Kohlen-Monoxid
und andere Gifte mit ein.

Zusatzstoffe

Mit Zusatz-Stoffen sind zum Beispiel
Aromastoffe, Zucker oder Glycerin gemeint.

Aroma-Stoffe

Aromastoffe gehören zum Shisha-Rauchen dazu.
Sie sind im Tabak, in den Dampf-Steinen
oder in den Kräutern.
Mit Aroma-Stoffen schmeckt der Rauch besser.
Man kann ihn leichter einatmen.
Aroma-Stoffe haben einen bestimmten
Geruch oder Geschmack.
Zum Beispiel:
Apfel, Pfirsich, Mango, oder auch Vanille-Pudding.
Das macht das Shisha-Rauchen für viele interessanter.
Viele glauben:
Was so gut riecht, kann nicht schädlich sein.
Sie halten Shisha-Rauchen für harmlos.
Das stimmt aber nicht.
Shisha-Rauchen ist riskant.
Die Aromastoffe sind für Essen gedacht.
Im Magen sind sie nicht schädlich.

Beim Shisha-Rauchen kommen sie in die Lunge.

Aber bisher wurde noch nicht gut erforscht:

Was passiert, wenn sie in die Lunge kommen?

Zucker

Ist Zucker im Tabak, ist das auch ungesund.

Beim Rauchen verbrennt der Zucker.

Dabei entstehen Schad-Stoffe.

Sie werden mit eingeatmet.

Die Schad-Stoffe gelangen in Herz und Lunge.

Man kann davon Krebs bekommen.

Glycerin

Glycerin wird gesprochen: Glü-ze-rin.

Es ist ein chemischer Stoff.

Glycerin hält den Tabak feucht.

Wird es erhitzt, entsteht ein Gift.

Das wird beim Shisha-Rauchen mit eingeatmet.

Quelle:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2020): Shisha-Rauchen ist riskant. Ein Heft in Leichter Sprache. 1. Auflage. S. 7-15.

Der Text wurde in Leichte Sprache übersetzt und geprüft vom:



NachrichtenWerk
Severiberg 1
36037 Fulda

E-Mail: info@nachrichtenwerk.de
Internet: www.nachrichtenwerk.de

Übersetzer: Basti Ludwig
Prüferin: Annika Klüh, Victoria Tacker und Isabell Zimmer