

# Merksblatt

## Third Hand Smoke

### Kalter Rauch

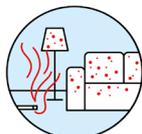
Die Gefahren des Aktiv- und Passivrauchens sind mittlerweile hinlänglich bekannt. Eine noch eher unbekanntere oder unbewusste Folge des Rauchens stellt der sogenannte «Third Hand Smoke» (auch THS, Kalter Rauch, Rauch aus Dritter Hand, Ter-tiärrauch, indirekter Passivrauch) dar.

#### Was ist THS?

Es handelt sich bei THS um eine indirekte Schadstoffaufnahme durch die Verbreitung feinsten Partikel des Zigarettenrauchs. Die Partikel werden durch rauchende Personen in verschiedene Räume «verschleppt» – auch dorthin, wo nicht aktiv geraucht wird. So können die Schadstoffe auch an nicht rauchende Personen, insbesondere Säuglinge und Kinder, gelangen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass auch bei E-Zigaretten Nikotin- und weitere Schadstoff- Ablagerungen entstehen.

#### Wie kommen THS-Partikel in Umlauf?

Rauchende Personen atmen noch bis zu 10 Min. nach Löschen der Zigarette Schadstoffe aus und verteilen diese so in ihrer Umgebung. Diese Partikel werden durch natürliche Luftbewegungen in die Umgebungsluft abgegeben und setzen sich als Ablagerungen auf Oberflächen wie beispielsweise auf Kleidung, Haut und Haaren, Sofas, Wänden, Bettwäsche oder Auto-Innenräumen ab.



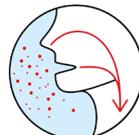
Die Aufnahme von THS erfolgt über mehrere Wege



Hautkontakt  
*(durch Berührung kontaminierter Oberflächen)*



Verschlucken  
*(zum Beispiel durch Hand-Mund-Kontakt)*



Einatmung  
*(durch die Atemwege)*

#### Was ist das Problem?

- Giftige Rauchablagerungen sind unsichtbar und teilweise nur schwer riechbar. Lüften, Staubwischen oder Staubsaugen lassen diese Ablagerungen nicht verschwinden.
- Die Partikel können über Monate bis Jahre fortbestehen, selbst wenn der Rauchgeruch nicht mehr wahrnehmbar ist und regelmässige Reinigungsarbeiten stattfinden.
- THS-Partikel kumulieren sich, reagieren mit der Umgebungsluft und verwandeln sich in neue, teilweise karzinogene Chemikalien. Rund 90 Stoffe sind bekannt, die krebserregend sind oder sein könnten.

### Gefahr für Säuglinge und Kleinkinder

Säuglinge und Kleinkinder neigen dazu, mehr Zeit in Innenräumen zu verbringen. Sie sind beim Krabbeln oder Einführen von Gegenständen in den Mund und wegen ihrer Hautbeschaffenheit erhöhten Risiken ausgesetzt. Ausserdem haben sie eine erhöhte Atemfrequenz und nehmen Schadstoffe aus der Umgebungsluft stärker auf. Nebst Säuglingskoliken, können durch THS-Exposition Krankheiten wie Asthma, eine verminderte Immunabwehr, Allergien, HNO-Infektionen, chronische Atemwegserkrankungen oder Verhaltensstörungen wie Hyperaktivität begünstigt werden. Weiter kann THS die kognitive Entwicklung von Kleinkindern ungünstig beeinflussen. Eltern können rauchende Babysitter sensibilisieren und sie zu einem Rauchstopp motivieren – oder nichtrauchende Babysitter vorziehen.

### Gefahr für Erwachsene

Bei erwachsenen Personen kann THS die Risiken für u.a. verschiedene Krebserkrankungen, Herz-Kreislaufstörungen, Fibrosen, entzündliche Lungenkrankheiten, Lebererkrankungen oder verzögerte Wundheilung erhöhen.

### Was kann ich als rauchende Person tun?

- Sich der Problematik bewusst sein.
- Gründliches Händewaschen und Mundhygiene nach dem Rauchen.
- Rauchverzicht in Wohnung und Auto, auch wenn keine anderen Personen anwesend sind.
- Beim Rauchen im Freien Zugluft durch offene Türen oder Fenster in Innenbereiche vermeiden.

Einen absoluten Schutz bieten diese Massnahmen allerdings nicht, sie vermindern die Gefahr nur bedingt. Die einzige effektive Massnahme ist ein Rauchstopp.

### Was kann ich als nichtrauchende Person tun?

- Ein erhöhtes Bewusstsein für die Problematik fördern und entsprechende Orte wenn möglich meiden.
- Thema mit rauchenden Familienangehörigen aufnehmen und einen gemeinsamen Weg suchen.
- Beim Einzug in eine ehemalige Raucherwohnung: Tapeten und Teppiche erneuern, Wände reinigen und neu streichen lassen.
- Beim Kauf eines ehemaligen Raucherautos: Professionelle Auto-Innenraumreinigung durchführen lassen.
- Engagement für rauchfreie Zonen.

### Luftreiniger

Gegen vorhandene Feinstaubpartikel in der Luft können Luftreiniger mit HEPA-Filter eingesetzt werden. Auf Oberflächen abgesetzte Partikel lassen sich damit jedoch nicht eliminieren. Gasförmige Stoffe aus dem THS können mit HEPA- und Aktivkohlefilter nur zum Teil aus der Luft entfernt werden. Somit können Luftreiniger nur einen begrenzten Beitrag zur Behebung von THS erbringen.

**Illustrationen:** Gesundheitsförderung Wallis

#### Quellen:

- [www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/de/tertiarrauch-1627.html](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/de/tertiarrauch-1627.html)
- [www.mehr-luft.at/aktuell/third-hand-smoke-das-sollten-rauchen-de-eltern-wissen](http://www.mehr-luft.at/aktuell/third-hand-smoke-das-sollten-rauchen-de-eltern-wissen)
- [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/third-hand-smoke/faq-20057791](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/third-hand-smoke/faq-20057791)
- [www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/rueckschaende-von-zigarettenrauch-auf-oberflaechen-schaden-laengerfristig/](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/rueckschaende-von-zigarettenrauch-auf-oberflaechen-schaden-laengerfristig/)
- [www.pharmazeutische-zeitung.de/tipps-zur-vermeidung-von-rauch-aus-dritter-hand](http://www.pharmazeutische-zeitung.de/tipps-zur-vermeidung-von-rauch-aus-dritter-hand)
- [www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/auch-die-zigarette-auf-dem-balkon-kann-babys-schaden/](http://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/auch-die-zigarette-auf-dem-balkon-kann-babys-schaden/)
- [www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR\\_2016\\_Kalter-Tabakrauch.pdf](http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_2016_Kalter-Tabakrauch.pdf)
- Thomas Zünd, Beratungsstelle «gesunde Luft» der LUNGE ZÜRICH

August 2024

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen  
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, [beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)  
[www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch), Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7