

WENIGER SCHADSTOFFE IST MEHR GESUNDHEIT

Wie ein Start ins Leben
ohne Schadstoffe gelingt.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

DU WIRST MUTTER!

Die Schwangerschaft ist eine spannende Zeit, in der sich viel verändert. Nicht nur dein Körper verändert sich, auch zu Hause wird nun einiges in Angriff genommen, um das Baby in ein paar Monaten willkommen heißen zu können.

Das Kinderzimmer muss eingerichtet werden, die Erstausrüstung steht ganz sicher schon auf der Einkaufsliste. Doch auf der Suche nach Babykleidung, Bettwäsche und Co. hat man die Qual der Wahl.

Die Auswahl am Markt ist riesig und auch die Preisunterschiede bei Babyartikeln erschweren die Entscheidung.



Mit diesem Ratgeber möchten wir dir helfen, einige Entscheidungen im Sinne deiner und der Gesundheit deines Kindes zu treffen.

Denn in vielen Produkten verstecken sich **SCHADSTOFFE**, deren negativer **EINFLUSS AUF DIE ENTWICKLUNG DES KINDES** seit Jahren bekannt und nachgewiesen ist.

Der Einsatz einiger Chemikalien wurde gesetzlich eingeschränkt, doch andere Chemikalien finden sich immer noch in Kleidung, Spielzeug, Möbeln und Hygieneartikeln und können dir und deinem Kind schaden.

Besonders bedenklich sind die sogenannten **ENDOKRINEN DISRUPTOREN**. Diese Stoffe wirken ähnlich wie Hormone und können dadurch das menschliche Hormonsystem stören. Hormone sind chemische Botenstoffe des Körpers. Sie regeln viele Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Wachstum und Entwicklung, Fortpflanzung, Schlaf und Stimmung. Werden sie gestört oder verändert, kann dies Einfluss auf die gesunde Entwicklung deines Kindes haben.

Zum Glück kannst du einiges tun, um das Risiko einer Belastung für dich und dein Baby zu verringern.

ZU HAUSE

Aus unseren Möbeln, Textilien, Putzmitteln und vielen weiteren Gegenständen können Schadstoffe entweichen. Sie sammeln sich in der Luft und können dann über unsere Atmung oder die Haut in unseren Körper gelangen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beobachtet diese hormonverändernden Stoffe äußerst kritisch. Sie geht davon aus, dass diese Chemikalien selbst in kleinsten Mengen unseren Hormonhaushalt stören und später zu schweren Gesundheitsproblemen führen können wie beispielsweise Diabetes, verminderte Fruchtbarkeit oder Krebs.

Doch du kannst einiges dazu beitragen, um die Schadstoffaufnahme so gering wie möglich zu halten.



WAS KANNST DU TUN?

- **REGELMÄßIGES NASS WISCHEN REDUZIERT DIE BELASTUNG.** Achte hierbei darauf, dass du keine aggressiven Putzmittel verwendest. Reinigungsmittel mit der Aufschrift „reizend“ oder „ätzend“ solltest du vermeiden. Auch Duftstoffe sind nicht nötig.
- **WENN DU PRODUKTE MIT ÖKOLABEL KAUFST, BIST DU AUF DER SICHEREN SEITE.**
Tip: Essig, Zitronensäure und Haushaltssoda eignen sich hervorragend zum Reinigen und sind absolut unbedenklich.
- **SAUGE REGELMÄßIG DIE FUßBÖDEN** und gebrauchte einen Staubsauger mit HEPA (High Efficiency Particulate Air) Luftfilter.
- **LÜFTE TÄGLICH 1-2 MAL**, vor allem die Schlafzimmer sollten gut durchlüftet werden.
- **VERZICHTE AUF RAUMSPRAYS UND DUFTKERZEN.** Diese enthalten oft gefährliche Stoffe, die sich auf das zentrale Nervensystem und den Hormonhaushalt auswirken können.
- **VERMEIDE INSEKTIZIDE WIE MÜCKENSCHUTZSPRAYS ODER AMEISENKÖDER**
- **HALTE DEINE WOHNÄRÄUME RAUCHFREI.** Auch Besucher sollten zum Rauchen ins Freie gehen.

IN DER KÜCHE

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie viele Lebensmittel in Plastik verpackt sind?

Vom Joghurt, über Aufschnitt bis hin zum Gummibärchen – die meisten Lebensmittel stecken in Plastikverpackungen. Leider häufen sich die Nachweise, dass Schadstoffe aus der Verpackung übergehen auf die Nahrung und somit Zugang zu unserem Körper finden.

Auch aus Pappkartons und Konservendosen können gesundheitsschädliche Stoffe in die Lebensmittel gelangen. Schadstoffe lauern in der Küche an vielen Ecken.

Ganz vermeiden lässt sich das leider nicht – aber reduzieren!



WAS KANNST DU TUN?

- **KAUFE DEIN OBST UND GEMÜSE MÖGLICHT FRISCH UND UNVERARBEITET.**
Tip: Wer sich für Bio entscheidet, vermeidet automatisch Pestizide.
- **SCHÄLE DEIN OBST UND GEMÜSE**, wenn es nicht aus ökologischem Anbau kommt, denn Abwaschen entfernt leider nur einen Teil der Schadstoffe.
- **BEVORZUGE LEBENSMITTEL- UND GETRÄNKEVERPACKUNGEN AUS GLAS.** Auch zum Aufbewahren gibt es eine große Auswahl an Behältern aus Glas oder Edelstahl. Plastikflaschen und Plastikdosen geben Weichmacher und andere Schadstoffe ab und gefährden eure Gesundheit.
- **KAUFE NICHT IMMER DIESELBEN MARKEN.** So vermeidest du eine dauerhafte Belastung mit den gleichen Schadstoffen.
- **ERHITZE KEINE LEBENSMITTEL IN KUNSTSTOFFBEHÄLTERN.** Auch nicht in der Mikrowelle.
- **ANTI-HAFTSCHICHT-PFANNEN KÖNNEN BEI ZU STARKER ERHITZUNG GIFTIGE PARTIKEL FREIGEBEN.** Entscheide dich lieber für gusseiserne Pfannen oder Keramikpfannen.

BADEZIMMER

Creme, Lotion, Öl, Puder, Tücher – die Auswahl an Babypflegeprodukten ist riesig. Doch im Grunde gilt für Babys: weniger ist mehr.

Anders als Erwachsene nehmen Babys und Kleinkinder Stoffe aus der Kosmetik viel leichter auf. Ihr Körper ist noch nicht widerstandsfähig gegenüber Umweltgiften und schon kleine Mengen können einen großen Schaden anrichten. Hormonschädliche Stoffe werden in Kosmetika vor allem als Konservierungsmittel eingesetzt. In Sonnenschutzmitteln, Haarshampoo & Co finden sich etliche Hormongifte, wie z.B. chemische UV-Filter, Parabene oder Phthalat-Weichmacher.

Das klingt nicht gesund und das ist es auch nicht. Über die Haut gelangen diese Giftstoffe in deinen Körper - und in den Körper deines Kindes. Daher sollte auch bei der Körperpflege genau hingeschaut werden.



WAS KANNST DU TUN?

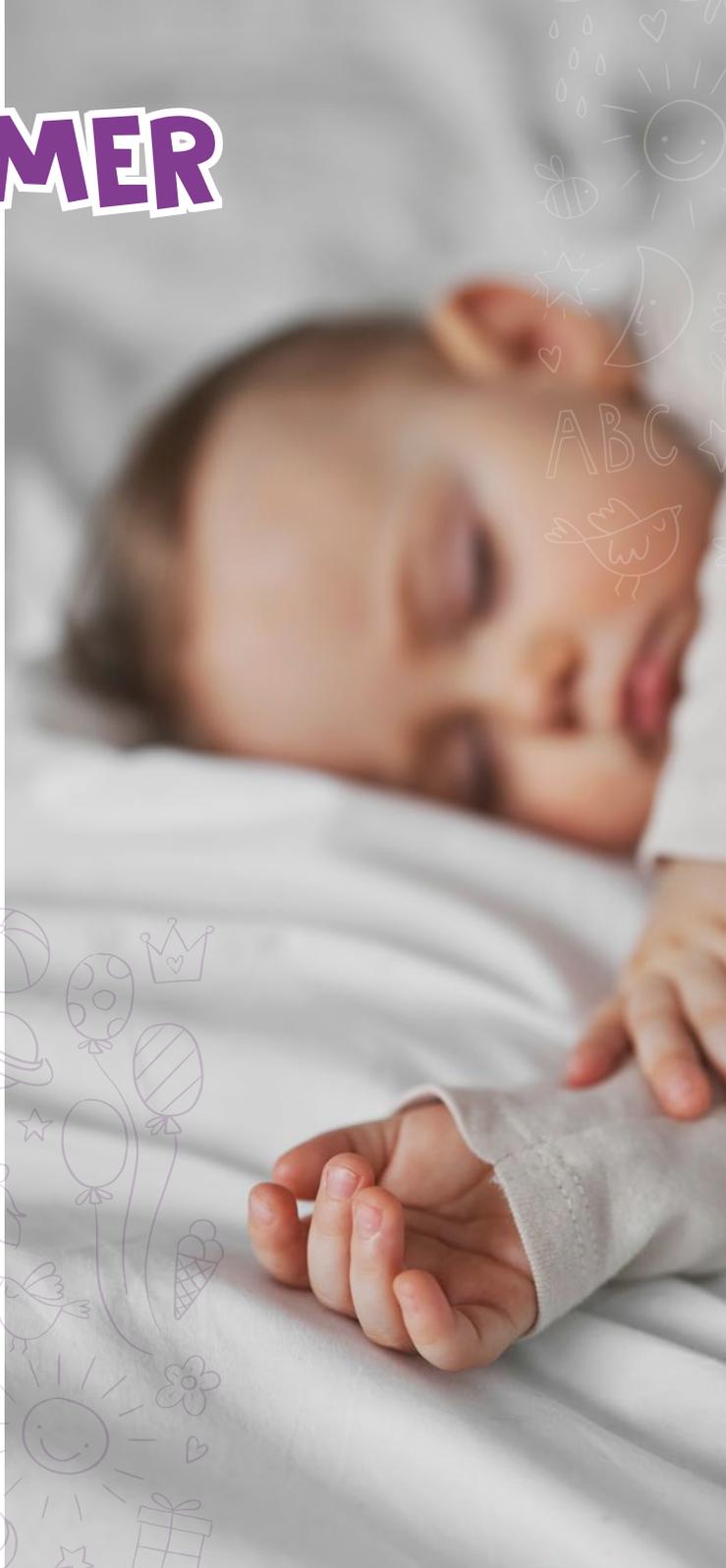
- **HAARFARBEN UND NAGELLACK KÖNNEN HORMONSTÖRENDE STOFFE ENTHALTEN.** Der Einsatz sollte sicherheits- halber während der Schwangerschaft vermieden oder reduziert werden.
- **ANTI-AKNE UND ANTI-AGING-PRODUKTE, DIE VITAMIN A (RETINOL) UND VITAMIN A-SÄURE ENTHALTEN,** dürfen während der Schwangerschaft nicht angewendet werden.
- **ENTSCHEIDE DICH FÜR UNPARFÜMIERTE KOSMETIKA** und versuche auch, weitest- gehend auf Parfüm zu verzichten, da hier die Konzentration der Schad- stoffe verhältnismäßig hoch ist.
- **ACHTE AUCH BEIM KAUF VON FEUCHT- TÜCHERN, WINDELN ETC. DARAUF, DASS DIE PRODUKTE PARFÜMFREI SIND.** Entscheide dich nach Möglichkeit für Produkte mit Ökolabel, um Schadstoffe zu vermeiden.
- **VERWENDE SONNENCREME OHNE CHEMISCHEN FILTER.** Greife lieber zu mineralischen Filtern.
- **BABYS BENÖTIGEN NOCH KEIN SHAMPOO ODER SEIFE ZUM BADEN.** Als Badezusatz eignen sich einige Tropfen hochwertiges Pflanzenöl (Mandelöl, Olivenöl) oder Sahne.
- **WENN DEIN BABY TROCKENE ODER EMPFIND- LICHE HAUT HAT, GREIFE ZU ZERTIFIZIERTER NATURKOSMETIK,** da diese in der Regel frei von den meisten verdächtigen Inhaltsstoffen ist.

KINDERZIMMER

Die Vorfreude steigt und der sogenannte Nestbautrieb setzt ein. Viele Eltern möchten jetzt ein besonders schönes Reich für ihr Baby einrichten.

Schließlich soll das Kind sich dort wohl fühlen. Doch neben der Optik sollte unbedingt auch auf eine gesunde, schadstofffreie Umgebung für dein Kind geachtet werden.

Beim Krabbeln und Spielen halten sich Kinder viel auf dem Boden auf und nehmen immer wieder Gegenstände in den Mund – die möglichen Gesundheitsrisiken im Kinderzimmer sind also hoch.



WAS KANNST DU TUN?

- **BEGINNE FRÜH GENUG MIT DER EINRICHTUNG DES ZIMMERS, DAMIT GENÜGENDE ZEIT ZUM LÜFTEN BLEIBT** und mögliche Schadstoffe entweichen können.
- **NEUE TEPPICHE, MATRATZEN SOLLTEN ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM AUSLÜFTEN KÖNNEN**, bevor sie zum Einsatz kommen.
- **VERWENDE BODENBELÄGE OHNE PVC ODER WEICHMACHER**. Auch bei Tapeten sollte darauf geachtet werden, diese Schadstoffe zu vermeiden.
- **ACHTE BEI DER WANDFARBE DARAUF, DASS DIE FARBE WASSERBASIERT UND OHNE LÖSUNGSMITTEL IST**. Auch hier kannst du auf Ökolabels achten. Dies gilt auch für Möbelfarben.

Tipp: damit du die ausdünstenden Schadstoffe nicht einatmest, empfiehlt es sich, das Kinderzimmer von jemand anderem renovieren zu lassen.

SPIELZEUGKISTE

SPIELZEUG IST WICHTIG FÜR DIE ENTWICKLUNG DEINES KINDES:

es fördert die Motorik, hat positiven Einfluss auf die geistige und emotionale Entwicklung – und macht Spaß.

Doch bevor du ganz enthusiastisch deinen Einkaufswagen füllst, solltest du ein paar Dinge beachten. Auch wenn schadstofffreies Spielzeug eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein sollte, zeigen Studien, dass oft das Gegenteil leider immer noch der Fall ist.

Besonders bei Spielzeug aus Plastik sollte man genau hinschauen. Sogenannte Weichmacher in Plastikspielzeugen sind gesundheitsgefährdend und daher in der EU verboten (der Höchstgehalt darf 0,1% nicht übersteigen). Dennoch finden immer wieder Spielsachen mit Weichmachern den Weg in die Verkaufsregale (meist Importe aus Nicht-EU-Ländern).



- **DU HAST NOCH PLASTIKSPIELZEUG AUS DEINER KINDHEIT?** Hier solltest du gut abwägen, denn einige Giftstoffe in Kinderspielzeug waren damals noch nicht verboten und könnten daher die Gesundheit deines Kindes schädigen.
- **WÄHLE VORZUGSWEISE SPIELZEUG AUS NATÜRLICHEN MATERIALIEN** wie beispielsweise Holz.
- **KAUFE KEIN PARFÜMIERTES SPIELZEUG.**
- **FÜR KUSCHELTIERE GILT: IMMER ERST EINE RUNDE DURCH DIE WASCHMASCHINE** (oder gerne auch zwei). So wird ein Teil der Schadstoffe schon herausgewaschen, bevor sie im Bett bei deinem Kind landen.

KLEIDERSCHRANK

DEN SÜßEN NEUEN STRAMPLER GLEICH ANZIEHEN?

Zugegeben, die Verlockung ist groß, zumal die Kinder auch schnell wieder aus der Kleidung herauswachsen. Doch auch hier gilt: erstmal in die Waschmaschine!

Denn anders als Cremes oder Lebensmittel haben Kleidungsstücke keine Zutatenliste, auf der alle verwendeten (Schad-)Stoffe vermerkt sind. In der Modeindustrie werden über 20.000 unterschiedliche Chemikalien eingesetzt, ein großer Teil dieser Chemikalien ist gesundheitsschädlich.

Und egal ob Kleidung aus natürlichen Fasern besteht (wie Wolle oder Baumwolle) oder aus synthetischen (z.B. Polyester, Acryl oder Polymide), während des Produktionsprozesses kommt kaum ein Kleidungsstück an einem Chemiecocktail vorbei. Dies gilt übrigens auch für Bettwäsche, Handtücher und andere Textilien.

Wir zeigen dir, worauf du achten kannst und was das Etikett uns verrät.



WAS KANNST DU TUN?

- **BÜGELFREI? KNITTERFREI? ANTIBAKTERIELL? KLINGT LEIDER BESSER, ALS ES IST.** Denn diese Eigenschaften werden durch die Behandlung mit chemischen Stoffen herbeigeführt. Auch der Vermerk „vor dem Tragen waschen“ deutet auf schädliche Chemikalien hin.
- **ETIKETTEN MIT QUALITÄTSLABELS HELFEN DIR, SICHERE KLEIDUNG ZU ERKENNEN:** Oeko-Tex standard 100 norm, Ecolabel, Global organic Textile standard, Bluesign und Step stehen für schadstofffreie Textilien.
- **ACHT BEI SCHWIMM- UND OUTDOOR-BEKLEIDUNG AUF DIE KENNZEICHNUNG „PFOA-FREI“, „PFC-FREI“ ODER „FLUOR-CARBON-FREI“.** Die Substanzen PFOA und PFC werden verwendet, um Oberflächen wasser- und schmutzabweisend zu machen. Diese Stoffe stehen jedoch auf der Liste der besonders besorgniserregenden Stoffe und sollten möglichst vermieden werden.
- **TEURE KLEIDUNG IST KEIN GARANT** für schadstofffreie Verarbeitung.
- **VERMEIDE KLEIDUNG UND SCHUHE, DIE STARKE CHEMISCHE GERÜCHE ABGEBEN.**
- **WASCHE ALLE KLEIDUNGSSTÜCKE VOR DEM TRAGEN** mit Waschmitteln ohne Duftstoffe.
- **ÜBRIGENS: GEBRAUCHTE KLEIDUNGSSTÜCKE WURDEN SCHON HÄUFIG GEWASCHEN** und haben daher schon einiges an Schadstoffen herausgespült.



AUF EINEN BLICK

10 TIPPS FÜR DEINEN EINKAUFSTRIP

- 1. Traue deiner Nase.** Riecht ein Kleidungsstück, Spielzeug oder Teppich nach Chemie, dann gibt es flüchtige Schadstoffe an die Umgebung ab. Greife lieber zu einem anderen Artikel.
- 2. Mit Apps wie ToxFox oder Scan4Chem kannst du den Barcode vieler Artikel scannen** und erfährst, ob sie frei von Schadstoffen sind. Gerade bei Kosmetikartikeln kann dies eine große Unterstützung sein.
- 3. Kinder sollten möglichst nicht mit Kassenzetteln in Berührung kommen.** Diese können die sehr gesundheitsschädlichen Stoffe BPA oder BPS enthalten.
- 4. Achte auf das Etikett:** Ökolabel zeigen dir an, wenn Waren frei von Chemikalien sind.
- 5. Kaufe am besten frische, unverpackte Lebensmittel.**
- 6. Bei verpackten Lebensmitteln ist Glas die bessere Wahl.**
- 7. Matratze? Kinderwagen? Autositz? Du möchtest größere Anschaffungen machen? Es lohnt sich, vorher mal bei unabhängigen Tests (z.B. ÖkoTest oder Test Achat) nachzusehen,** welche Artikel empfohlen werden. Du findest sie im Internet oder in Testmagazinen.
- 8. Ökologische Reinigungsmittel machen auch sauber,** enthalten aber wesentlich weniger Chemikalien.
- 9. Beachte Warnzeichen auf Reinigungsprodukten.** Diese deuten auf Chemikalien im Produkt hin.
- 10. Nach dem Einkauf immer gründlich Hände waschen.**

ACHTE AUF DAS RECYCLING-ZEICHEN BEI PLASTIKVERPACKUNGEN:



POLYETHYLENTEREPHTHALAT: Plastikflaschen, Verpackung von Fertiggerichten, Reinigungsmittelflaschen, Kosmetikverpackungen, Umverpackungen für frisches Obst und To-go-Salate

Können beim Reinigungsprozess und bei erhöhter Hitze gesundheitsgefährdende Chemikalien absondern.



HIGH-DENSITY-POLYETHYLEN: Zu finden in Klappstühlen und -tischen, Milchflaschen, Shampooflaschen

Keine gesundheitsschädliche Wirkung bekannt.



POLYVINYLCHLORID: Bodenbeläge, Tablettenverpackungen, Duschvorhänge

PVC ist einer der giftigsten Kunststoffe und sollte weitestgehend vermieden werden.



LOW-DENSITY-POLYETHYLEN: Plastiktüten, Lebensmittelverpackungen, Frischhaltefolie

Keine gesundheitsschädliche Wirkung bekannt.



POLYPROPYLEN: Aufbewahrungsdosen, Trinkbecher, Geschirr, Kochbesteck, Flaschendeckel, Windeln

Der einzige Kunststoff, der von der WHO für den Kontakt mit Lebensmitteln empfohlen wird.



POLYSTYROL: Yoghurtbecher, Haushalts- und Gartengeräte, Wiederverwendbare Essensbehälter, Fahrradhelme

Kann Giftstoffe abgeben.



ANDERE: Spielzeug (z.B. Plastikbausteine), Computer, Matratzen, Autositze, Küchenschwämmchen, Luftballons, Babyfläschchen, Frischhaltedosen

Kann BPA enthalten.

HÄUFIG VORKOMMENDE HORMON- VERÄNDERNDE CHEMIKALIEN

Chemikalien	Wo findet man sie?
BISPHENOL A (BPA)	Innenseite von Getränke- und Konservendosen, Fahrkarten und Parktickets, Lebensmittelverpackungen, Einweggeschirr- und Becher. Auch in Schnullern und Babyfläschchen wurde teilweise BPA nachgewiesen.
PHTHALATE	Möbel, Bodenbeläge, Kleidung, Farben, Spielzeugartikel, Toilettenartikel sowie in Materialien, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, z.B. Kunststoffverpackungen
PARABENE	Kosmetikmittel wie Cremes oder Lotionen, Haarpflegeprodukte, Make-up
UV-FILTER UND -ABSORBER	Sonnencreme, Kosmetika
PESTIZIDE	Obst und Gemüse aus nicht biologischen Anbau, Anti-Mücken/Zeckenspray, Pflanzenschutzmittel
TRICLOSAN	Mundwasser, Flüssigseifen, Geschirrspülmittel, Zahnpasta, Duschgel, Deodorant
RESORCINOL	Haarfärbemittel
FLAMMSCHUTZMITTEL	Sofas, Matratzen, elektronische Produkte, Teppiche, Autositze

Impressum

Verantwortliche Herausgeber:

Patienten Rat+Treff VoG
Aachener Straße 6
4700 Eupen
Belgien

Grafikdesign und Druck:

Pavonet, Eupen

Texte: Patienten Rat+Treff VoG

Fotos: Adobe Stock

Unter www.patientenrat.be steht die Broschüre ebenfalls als Download zur Verfügung.

© 2023, Patienten Rat+Treff

