

VORSICHT!

SCHADSTOFFE IM ALLTAG

Mehr Schutz vor schädlichen 
Chemikalien - für Sie, Ihr Kind,
Ihre ganze Familie und Ihre Liebsten

N2. AUSGABE VON
„ICH BIN SCHWANGER“



NESTBAU





MEHR SCHUTZ VOR SCHADSTOFFEN – VON BEGINN AN

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Kind bringt viele spannende Veränderungen mit sich, die Sie gut meistern wollen. Bereits während der Schwangerschaft gibt es vieles, worauf Sie achten, wie eine gesunde Ernährung und den Verzicht auf Alkohol und Zigaretten. Weniger bekannt ist, dass auch Chemikalien in Lebensmitteln, Kosmetika, Reinigungsmitteln, Textilien und vielem mehr schädlich sein können für unsere Gesundheit - besonders solche, die wie Hormone wirken.

Während der Schwangerschaft sind sowohl werdende Mütter als auch ihre Babys besonders sensibel - ebenso wie Kinder in ihrer ersten Lebensphase und Kleinkinder. Wir raten deshalb, gerade in dieser Zeit besonders achtsam zu sein, um sich möglichst wenigen schädlichen Chemikalien auszusetzen.

Leider fehlt es bisher an Gesetzen, die uns ausreichend vor gesundheitsschädlichen Chemikalien schützen. Zudem gibt es bei vielen Produktgruppen keine Kennzeichnungspflicht, damit wir erkennen können, was in den Produkten steckt. WECF engagiert sich deshalb auch politisch dafür, dass sich dies ändert. Bis dahin können wir nur versuchen, uns selbst zu schützen. Aber wie?

Diese Broschüre gibt Ihnen Informationen und einfache Tipps, wie Sie den Kontakt mit bedenklichen Chemikalien im Alltag verringern können, damit Sie, Ihr Kind, Ihre Familie und alle Ihre Lieben vor möglichen schädlichen Einflüssen geschützt sind.

Ihr WECF Nestbau-Team





KLEINE TIPPS, GROßE WIRKUNG

SO VERRINGERN SIE SCHADSTOFFE IM ALLTAG



1

Essen Sie gesund. Am besten: frische, unverpackte Lebensmittel, möglichst regional, saisonal und ökologisch angebaut.

2

Lebensmittel können Sie in Glas- oder Porzellanbehältern aufbewahren. Kunststoffbehälter können Chemikalien an die Lebensmittel abgeben.

3

Versuchen Sie den Kontakt mit schädlichen Chemikalien zu minimieren: Meiden Sie Spraydosen, Haarfärbemittel, Farben und Lacke. Ökologische Reinigungsmittel, sparsam dosiert, machen auch sauber.

4

Bevorzugen Sie Produkte mit Ökosiegel wie zum Beispiel die „EU Euroblume“, den „Blauen Engel“, „natrue-plus“, „Cosmos“ und „Spielgut“.

5

Lüften Sie mehrmals täglich fünf bis zehn Minuten und wischen Sie Böden öfter feucht. Das beseitigt schadstoffbelasteten Staub und verbrauchte Luft aus Innenräumen.

6

Vermeiden Sie Duftkerzen, Raumsprays und Toilettensteine. Sie sind unnötige Chemikalienschleudern und verunreinigen die Luft.





SCHWANGERSCHAFT, BABYS UND CHEMIKALIEN SEIEN SIE ACHTSAM



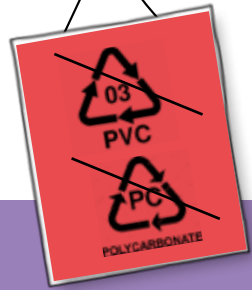
Pestizide auf Obst und Gemüse, Weichmacher in Plastik, Duftstoffe in Wasch- und Putzmitteln, Konservierungsmittel in der Kosmetik - viele Produkte im Alltag enthalten bedenkliche Chemikalien, die Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes belasten können. Sie können Allergien auslösen, Atemwege und die Haut reizen, die Fruchtbarkeit beeinträchtigen und krebserregend sein. Vor allem Chemikalien, die ähnlich wie Hormone wirken (so genannte EDCs, Endocrine Disrupting Chemicals, die auch als Umwelthormone oder Hormongifte bezeichnet werden), sind problematisch.



EDCs finden sich in vielen Alltagsprodukten wie in Lebensmitteln, Kunststoffverpackungen, Konservendosen, Kassenbons aus Thermo-papier, Kosmetikartikel und vielem mehr. Gelangen EDCs in den Körper, können sie falsche Signale setzen und so hormonell gesteuerte Entwicklungsphasen schon im Mutterleib stören. Ungeborene sind besonders empfindlich gegenüber EDCs, da das körpereigene Hormonsystem die gesunde Entwicklung und die Funktionen des Körpers steuert. Wird es gestört, können daraus gesundheitliche Probleme entstehen, die sich gleich bei der Geburt oder erst viel später im Leben zeigen.



Die Weltgesundheitsorganisation vermutet einen Zusammenhang zwischen EDCs und dem vermehrten Auftreten von hormonbedingten Krebsarten wie Brust-, Hoden- und Prostatakrebs, von Fruchtbarkeitsstörungen und reduzierter Spermienqualität, Fettleibigkeit, Altersdiabetes, neurologischen Erkrankungen, Fehlbildung von Genitalien sowie vorzeitiger Pubertät und Menopause.



BEIM EINKAUFEN BEWUSST UND LIEBER WENIGER

Weniger ist mehr. Überlegen Sie beim Einkaufen, was Sie wirklich brauchen. Mit jedem Produkt tragen Sie möglicherweise auch Schadstoffe nach Hause.

- ➔ Vermeiden Sie Kunststoffprodukte. Besonders auf Weich-PVC (Recycling-Code 03) und Polycarbonat PC (Recycling-Code 07) sollten Sie komplett verzichten. Sie können bedenkliche Weichmacher wie Phthalate und Bisphenol A (BPA) oder andere Bisphenole enthalten.
- ➔ Viele Dinge, wie Erstlingsausstattung und Kindermöbel aus unbehandeltem Holz, kann man gebraucht kaufen. Diese enthalten meist weniger Schadstoffe.
- ➔ Kaufen Sie Produkte mit Bio- und Ökosiegeln, am besten unverpackt.
- ➔ Riechen Sie an Produkten. Was streng nach Chemie oder auffällig nach Duftstoffen riecht, gibt flüchtige Schadstoffe an die Umgebung ab. Lassen Sie diese einfach stehen.
- ➔ Unabhängige Tests helfen bei der Kaufentscheidung. Sie finden diese im Internet oder in Testmagazinen.
- ➔ Bei Produkten wie Textilien, Schuhen oder Möbeln, weiß man nicht, was drinsteckt. Fragen Sie beim Einkaufen nach den Inhaltsstoffen. Unsere App „Giftfrei einkaufen“ verweist auf Schadstoffe, die Sie meiden sollen.



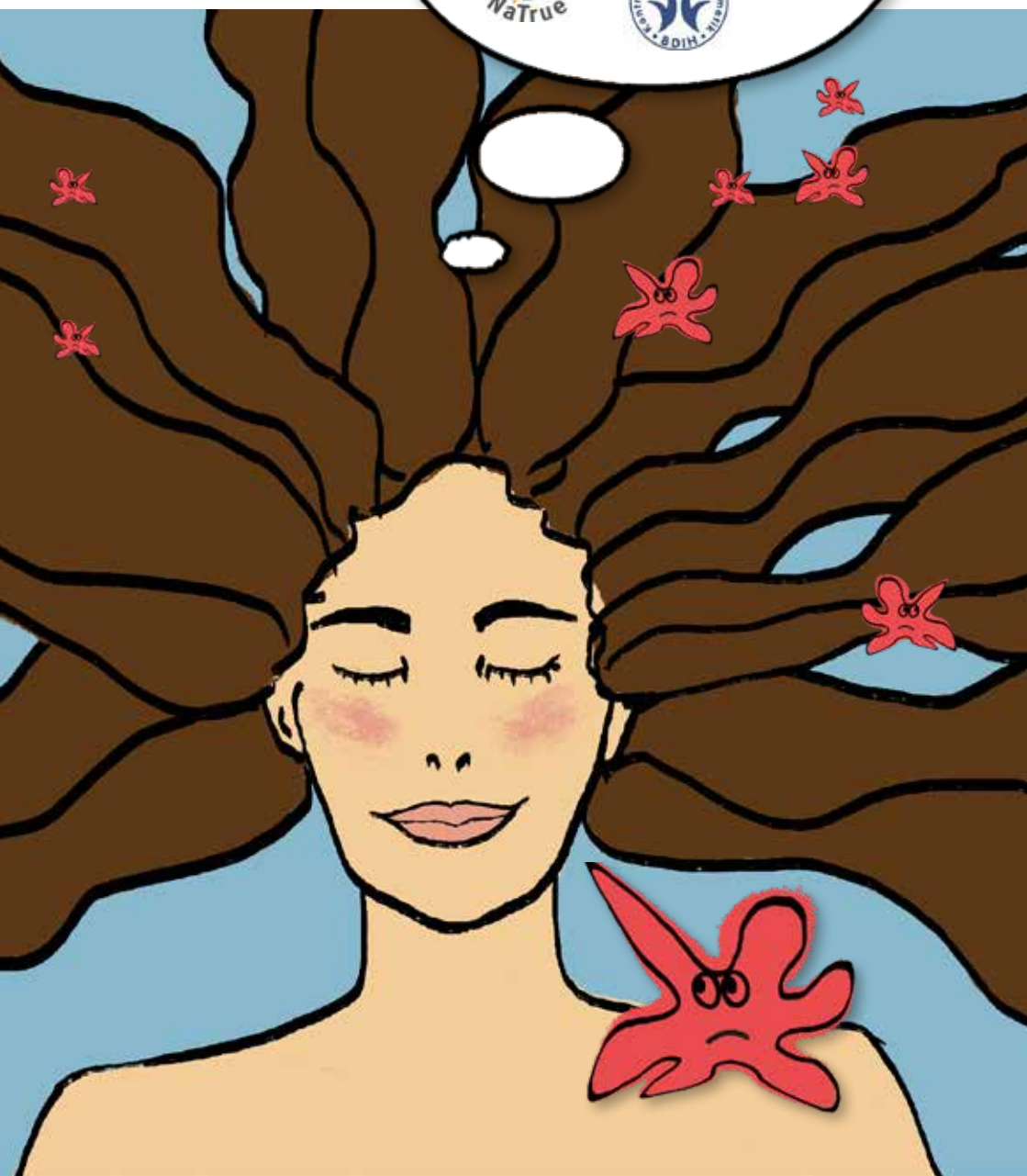


IM BADEZIMMER SCHÖN UND NICHT GIFTIG, GEHT DAS?

Kosmetikartikel und Pflegeprodukte sind oft ein Cocktail verschiedenster Chemikalien. Sie können Stoffe enthalten, die unter anderem Allergien auslösen können oder im Verdacht stehen, krebserregend zu sein. Einige Konservierungsmittel wie Parabene oder UV-Filter sind hormonell wirksam. Überlegen Sie, auf welche Kosmetikprodukte Sie und Ihre Familie verzichten können. So reduzieren Sie wirkungsvoll den Kontakt mit chemischen Stoffen.

- ➞ Auch wenn es Ihnen schwerfällt: benutzen Sie kein Haarfärbemittel während Schwangerschaft und Stillzeit, denn sie enthalten sehr giftige und allergieauslösende Chemikalien. So genannte naturbasierte Haarfarben können ebenso reizende und allergieauslösende Inhaltsstoffe enthalten.
- ➞ Nagellacke und Nagellackentferner sind Schadstoffquellen - am besten einfach weglassen.
- ➞ Kaufen Sie am besten Kosmetikprodukte mit Siegel wie „Natrue“ oder „Cosmos“ ohne Parabene, Silikone und Duftstoffe.
- ➞ Kosmetikprodukte können Sie auch selbst herstellen – bevorzugt auf reiner Bio-Pflanzenöl Basis. Anleitungen finden Sie im Internet. Ätherische Öle können Sie weglassen. Bewahren Sie Ihre selbstgemachte Kosmetik kühl in Glas- oder Porzellanbehältern auf.





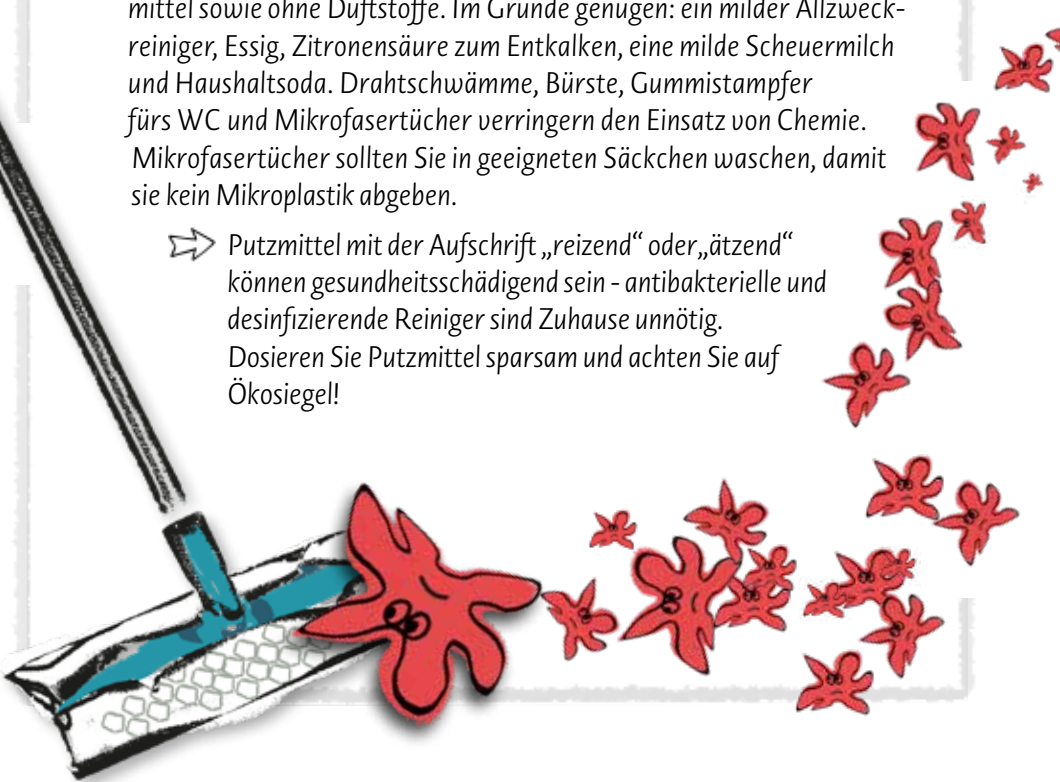


ZU HAUSE

SCHADSTOFFE VERRINGERN, ABER WIE?

Schadstoffe können zu Hause aus Möbeln, Textilien, Wandfarben, Elektrogeräten, Kunststoff und vielen anderen Produkten entweichen und sich in der Luft und im Staub ansammeln. Über die Atmung oder die Haut können sie in unseren Körper gelangen.

- ➔ Mit regelmäßigem Saugen, Staubwischen und feuchtem Wischen verringern Sie die Belastung. Lüften Sie mehrmals täglich.
- ➔ Bei Reinigungsmitteln gilt: weniger macht auch sauber! Nehmen Sie Reinigungsmittel ohne Phosphate, Bleiche, Lösungs-, Konservierungsmittel sowie ohne Duftstoffe. Im Grunde genügen: ein milder Allzweckreiniger, Essig, Zitronensäure zum Entkalken, eine milde Scheuermilch und Haushaltsoda. Drahtschwämme, Bürste, Gummistampfer fürs WC und Mikrofasertücher verringern den Einsatz von Chemie. Mikrofasertücher sollten Sie in geeigneten Säckchen waschen, damit sie kein Mikroplastik abgeben.
- ➔ Putzmittel mit der Aufschrift „reizend“ oder „ätzend“ können gesundheitsschädigend sein - antibakterielle und desinfizierende Reiniger sind Zuhause unnötig. Dosieren Sie Putzmittel sparsam und achten Sie auf Ökosiegel!







IN DER KÜCHE

ABWECHSLUNGSREICH, FRISCH & ÖKOLOGISCH



Schwangere essen für ihr Kind mit – im wahrsten Sinne des Wortes. Mit wenig Aufwand können Sie beim Essen und in der Küche Schadstoffe minimieren – auch wenn das Baby schon da ist.

- ➞ Kochen Sie am besten frisch und meiden Sie verarbeitete Lebensmittel und Lebensmittel aus Konservendosen. Dosen haben oft Beschichtungen, aus denen sich BPA oder andere Bisphenole herauslösen können. Plastikverpackungen enthalten unter anderem Weichmacher, die auf die Lebensmittel übergehen können. Greifen Sie zu Unverpacktem. So reduzieren Sie Schadstoffe und Müll.
- ➞ Bevorzugen Sie Getränke aus Glasflaschen, auch für ihr Kind. PET-Flaschen geben Weichmacher und andere Schadstoffe ab. Leider können BPA-freie Plastikflaschen andere schädliche Bisphenole enthalten.
- ➞ Meeresfische wie Heilbutt, Schwert- oder Thunfisch können Quecksilber anreichern. In fetten Fischen wie Lachs, Hering und Aal findet man langlebige Schadstoffe. Verzichteten Sie am besten auf diese Fischarten.
- ➞ Bewahren Sie Lebensmittel in Porzellan- oder Glasbehältern auf. Erhitzen Sie antihaftbeschichtete Pfannen nicht zu stark, giftige Partikel können in die Atemluft übergehen. Gusseiserne Pfannen oder Edelstahlpfannen sind eine bessere Alternative. Erhitzen Sie keine Lebensmittel in Kunststoffbehältern, auch nicht in der Mikrowelle.





GLAS
IST BESSER



FRISCHE
LEBENSMITTEL
ESSEN!



MÖGLICHT OBST UND
GEMÜSE AUS ÖKOLOGI-
SCHEM ANBAU -
SIE SIND FREI VON
PESTIZIDEN.



EIN NEST FÜRS KIND

KUSCHELIG UND MÖGLICHST SCHADSTOFFFREI

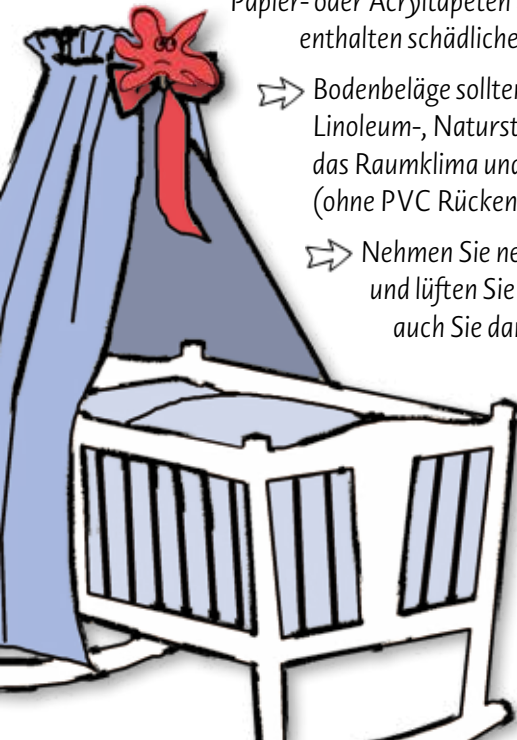
Wenn ein Baby kommt, erwacht der Nestbautrieb: es wird renoviert, gemalert und eingerichtet. Doch leider enthalten viele Farben, Lacke, Textilien, Möbel oder Matratzen oft Schadstoffe, die weder gut für Sie noch für das Baby sind. Schwangere sollten unbedingt Andere renovieren lassen! Beginnen Sie rechtzeitig mit der Renovierung - spätestens drei Monate vor dem Geburtstermin. Dann kann die Wohnung noch gut auslüften, bis das Baby kommt.

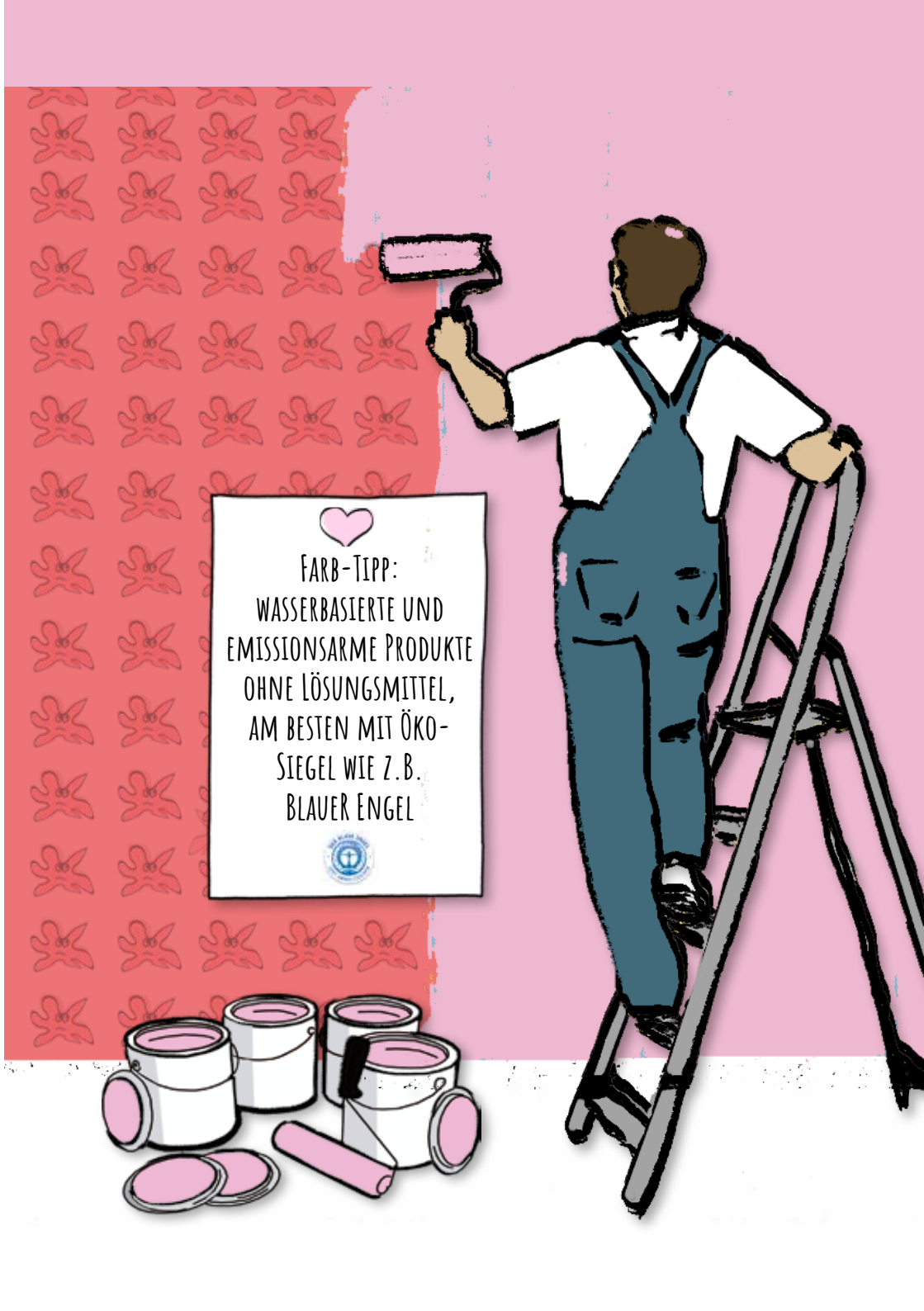
➞ Vermeiden Sie Anti-Schimmel Farben, sie enthalten schädliche Biozide, die über längere Zeiträume die Raumluft belasten. Bevorzugen Sie Papier- oder Acryltapeten und wasserlöslichen Kleister; Vinyltapeten enthalten schädliche PVC und Weichmacher.

➞ Bodenbeläge sollten PVC-frei sein. Holz-, natürliches Linoleum-, Naturstein- oder Korkböden sind gut für das Raumklima und lassen sich gut reinigen; Teppiche (ohne PVC Rücken), die sich leicht entfernen lassen, ebenso.

➞ Nehmen Sie neue Matratzen aus der Verpackung und lüften Sie sie gut aus, bevor Ihr Baby oder auch Sie darauf schlafen.

➞ Achten Sie beim Kauf von Möbeln und Textilien auf Ökosiegel. Eine gute Alternative sind gebrauchte und unbehandelte Vollholzmöbel.





♥
FARB-TIPP:
WASSERBASIERTE UND
EMISSIONSARME PRODUKTE
OHNE LÖSUNGSMITTEL,
AM BESTEN MIT ÖKO-
SIEGEL WIE Z. B.
BLAUER ENGEL



WAS NOCH?



Handys, Smartphones, WLAN

Die Risiken von Elektrosmog sind noch nicht geklärt. Wissenschaftler*innen schlagen jedoch Alarm. Schalten Sie vorsorglich das WLAN einfach aus, wenn es nicht genutzt wird, und tragen Sie eingeschaltete Handys nicht nah am Körper oder nah bei Ihrem Kind.

Passivrauch

Sorgen Sie unbedingt für eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind. Auch Kleidung oder Wohntextilien, die nach Rauch riechen, enthalten Schadstoffe.



IHR BABY IST DA HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Noch ein paar Tipps, wie Sie zusätzlich Schadstoffe verringern können:

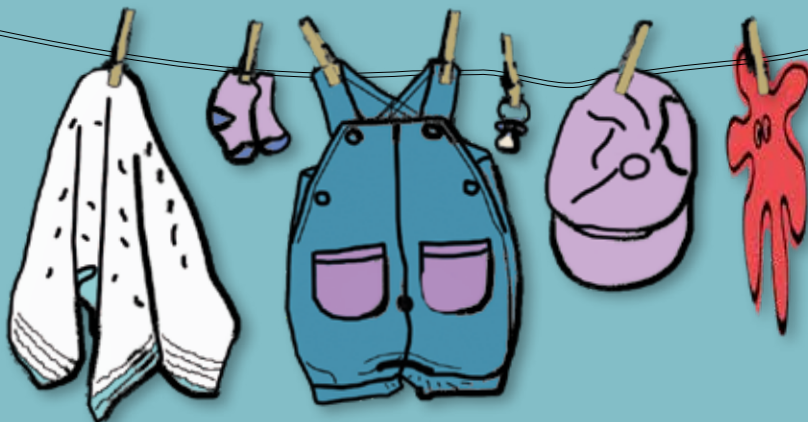
- ➔ Ein bis zwei Babybäder pro Woche sind ausreichend. Als Badezusatz können Sie einfach etwas Bio-Pflanzenöl benutzen. Zur Reinigung ist eine milde Seife vollkommen ausreichend. Feuchttücher scheinen praktisch, enthalten aber oft Duftstoffe und produzieren Müll. Wenn überhaupt, dann sollten Sie diese nur unterwegs verwenden. Zuhause genügen Wasser und Waschlappen.
- ➔ Wegwerfwindeln sind aus Kunststoff und können Schadstoffe enthalten. Stoffwindelsysteme sind eine gute Alternative. Bei Wegwerfwindeln sollten Sie duftstofffreie Windeln mit Öko-Label kaufen.
- ➔ Putzmittel, Waschmittel, Kosmetikartikel mit Duftstoffen sowie Raumsprays und Duftkerzen können Allergien auslösen; ebenso Ihr Parfüm. Reduzieren Sie einfach Duftstoffe in Ihrem Haushalt.
- ➔ Kinderwagen, Autositze, Spielzeug und anderes können viele gesundheitsschädigende Chemikalien enthalten. Unabhängige Tests und Siegel helfen bei der Produktauswahl. Nutzen Sie diese auch, wenn Sie Dinge gebraucht kaufen. Dann können Sie gezielter danach suchen.

Arbeitsplatz

Achten Sie besonders in der Schwangerschaft streng auf Sicherheit am Arbeitsplatz. Wenn Sie mit Textilien, Kosmetik- und Frisörprodukten arbeiten, lüften Sie die Räume regelmäßig. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Medikamente

Wir empfehlen: Nehmen Sie Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



KLEIDUNG, BETTWÄSCHE,
KUSCHELTIERE VOR DEM
ERSTEN TRAGEN BZW. VOR
DER VERWENDUNG WASCHEN!
MÖGLICHST MIT WASCHMITTEL
OHNE DUFTSTOFFE
UND SPARSAM DOSIERT.

KEIN WEICHSPIÜLER!!!



SIE WOLLEN MEHR INFORMATION?

DIESE HABEN WIR FÜR SIE AUF UNSERER WEBSEITE
WWW.NESTBAU.INFO UND – PRAKTISCH FÜR UNTERWEGS –
AUF DER APP „GIFTFREI EINKAUFEN“ ZUSAMMENGESTELLT.



Gute Hilfen sind auch:

Testergebnisse von Öko-Test und Stiftung Warentest
Siegelcheck – www.siegelklarheit.de
Code Check – die App fürs Handy: www.codecheck.info/app
ToxFox-App vom BUND: www.bund.net/chemie/toxfax/

Unsere App „Giftfrei einkaufen“



Android



iPhone



IMPRESSUM

Women Engage for a Common Future, WECF e.V., Sankt-Jakobs-Platz 10, 80331 München, Tel: +49 89 2323938-10

Text und Konzept: Johanna Hausmann, V.i.S.d.P. Annemarie Mohr

Mitarbeit: FrauenGesundheitsZentrum München, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., Pro Familia München

Gestaltung: www.vgdesign.info, Illustrationen: Gili Feigenbaum und vgdesign

Kontakt: info@nestbau.info

Förderhinweis:

Diese Broschüre wurde gefördert von: Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt, Deutsche Postcode Lotterie, FrauenGesundheitsZentrum München, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., Pro Familia München, European Environment and Health Initiative (EEHI) und Europäische Kommission.



Die Verantwortung für den Inhalt liegt bei WECF. Für Inhalte von Veröffentlichungen Dritter, die wir als Link nennen, übernehmen wir keine Haftung. Diese Broschüre ist ein Beitrag zur Umsetzung der Nachhaltigen Entwicklungsziele (SDGs) der UN, im Rahmen des EU Projekts 'Make Europe Sustainable for All': www.makeeuropesustainableforall.org

Eine Publikation von WECF im Rahmen des Programms Nestbau ©2019



www.nestbau.info