



Alles wird gut

Eine sorgenfreie Schwangerschaft ist etwas Wunderbares. Sich auf das Kind freuen und die Monate bis zur Geburt genießen können – das wünscht sich jede Schwangere.

Eine Reihe von nützlichen Empfehlungen zur Vorsorge für Mutter und werdendem Kind sind hinreichend bekannt: Alkohol, Zigaretten und bestimmte Speisen sind schädlich für das Ungeborene. Weniger bekannt ist, dass auch Chemikalien, die in Alltagsprodukten stecken, die Gesundheit des Kindes gefährden können.

Besonders Stoffe, die wie Hormone wirken, sind problematisch. Die Weltgesundheitsorganisation vermutet einen Zusammenhang mit Krankheiten, die in den letzten Jahrzehnten weltweit häufiger auftreten. Dieses Faltblatt möchte Informationen und Tipps geben, damit Schwangere sich und ihr Kind so gut wie möglich, aber auch so einfach wie möglich vor Schadstoffen in Alltagsprodukten schützen können.

Was also tun?

Wenn Sie diese Tipps beachten, sind Sie schon auf einem guten Weg:

- Bevorzugen Sie Produkte mit Umweltsiegeln, z. B. dem Blauen Engel oder dem EU-Umweltzeichen („Euroblume“).
- Lüften Sie Ihre Wohnung mehrmals täglich für etwa fünf Minuten und saugen Sie regelmäßig Staub.
- Minimieren Sie den Kontakt mit Chemikalien: Verwenden Sie keine Spraydosen, Haarfärbemittel, Farben und Lacke.
- Ernähren Sie sich möglichst frisch und abwechslungsreich und achten Sie auf Biosiegel.

Was sind hormonelle Schadstoffe?

Hormonelle Schadstoffe sind synthetische Chemikalien, die ähnlich wirken wie körpereigene Hormone. Sie sind nicht akut giftig, können jedoch wichtige Entwicklungsprozesse stören, die in ganz bestimmten Zeitfenstern des Wachstums ablaufen. Föten im Mutterleib reagieren besonders empfindlich auf diese Stoffe, da das Hormonsystem die gesunde Entwicklung des Körpers steuert. Hormonell wirksame Chemikalien können hier „dazwischenfunken“. Gesundheitliche Probleme werden meist nicht sofort deutlich, sondern erst Jahre oder sogar Jahrzehnte später.

Hormonelle Schadstoffe werden u. a. mit reduzierter Spermienqualität, hormonbedingten Krebsarten wie Brust-, Hoden- und Prostatakrebs, Lern- und Gedächtnisschwierigkeiten, Altersdiabetes, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verfrühter Pubertät bei Mädchen in Verbindung gebracht.

Frisch, frischer – gefährlich?

Lüften Sie mindestens zwei- bis dreimal täglich für fünf bis zehn Minuten, um Innenraumschadstoffe (aus Möbeln oder Baumaterialien) loszuwerden. Ein gutes Raumklima verhindert außerdem die Bildung von Feuchtigkeit und Schimmel. Frischluftsprays, Raumfrischer und Duftkerzen sollten Sie sich sparen: der Chemikaliencocktail, aus dem die meisten Produkte bestehen, kann Allergien und Atemwegserkrankungen auslösen. Auch Toilettensteine und Duftgele sind unnötig und enthalten Stoffe, die Kontaktallergien auslösen können.

Schön sauber – aber giftig?

Ganz klar, alles soll blitzen und blinken, wenn das Baby nach Hause kommt. Regelmäßiges Saugen und Feuchtwischen ist durchaus empfehlenswert, weil sich im Hausstaub Schadstoffe ablagern können. Aber Achtung: Übertreiben Sie es nicht bei der Auswahl der Putzmittel. Viele Chemikalien in Reinigungsmitteln sind gefährlich für die Gesundheit und die Umwelt. Sie können krebserregend sein, Haut und Atemwege reizen sowie Allergien auslösen. Ein milder Allzweckreiniger und ein Essig- oder Zitronenreiniger reichen meist aus. Duftstoffe sowie antibakterielle und bleichende Zusätze sind überflüssig und können der Gesundheit schaden. Grundsätzlich sollten Reinigungsmittel sparsam verwendet werden. Auch beim Wäschewaschen gilt: Weniger ist mehr. Weichspüler und Hygienespüler sind unnötig, ein normales Waschmittel reicht aus. Colorwaschmittel ist die bessere Wahl, weil es keine Bleichmittel enthält.



Pflege für Mutter und Kind

Viele Kosmetikartikel enthalten hormonell wirksame Chemikalien. Sie werden etwa als Konservierungsmittel oder UV-Filter eingesetzt. Falls Sie ein Smartphone besitzen, finden Sie mit der kostenlosen ToxFox-App des BUND ganz einfach heraus, ob Ihre Bodylotion oder Ihr Duschgel belastet sind. Auf der Seite www.bund.net/toxfax können Sie Ihre Pflegeprodukte auch über ein Webformular überprüfen. Eine gute Wahl ist in der Regel Naturkosmetik. Empfehlenswert sind Produkte ohne Duftstoffe, denn diese können Allergien auslösen. Auf Haarfärbemittel und Parfüm sollten Sie während der Schwangerschaft ganz verzichten.



Ein schönes Nest bauen – aber sicher!

Die Vorfreude ist groß, ein Kinderzimmer wird eingerichtet, die Wände frisch gestrichen, neue Möbel angeschafft. Doch Vorsicht: In Farben, Lacken, Klebern, Möbeln und Baumaterialien lauern Schadstoffe, denen sich eine Schwangere nicht aussetzen sollte. Das Renovieren sollte die werdende Mama daher anderen überlassen. Am besten frühzeitig – spätestens drei Monate vor der Geburt – sollten die Arbeiten abgeschlossen sein. So kann die Wohnung noch auslüften. Denn auch das Baby sollte nicht in ein frisch renoviertes Zimmer einziehen.

Weitere Tipps: Farben sollten keine oder wenig Lösungsmittel enthalten. Verzichten Sie auf Vlies- oder Vinyl-Tapeten, darin stecken schädliche Weichmacher. Verwenden Sie besser Papiertapeten und wasserlöslichen Tapetenkleister. Auch Anti-Schimmel-Farbe sollten Sie meiden, diese enthält schädliche Biozide. Der Bodenbelag sollte nicht aus PVC sein. Alternativen sind z. B. Holz, Linoleum, Kork oder Natur-Kautschuk. Auch Teppiche sollten keinen PVC-Rücken besitzen. Neue Matratzen sollten Sie sofort aus der Verpackung nehmen und lange und gut auslüften, bevor Sie oder Ihr Baby darauf schlafen.



© 123RF.com/Evgeny Atamanenko

Lecker Schmecker!

Der alte Rat, werdende Mütter sollten für zwei essen, ist längst überholt. Er weist jedoch ganz richtig darauf hin, dass die Lebensmittel, die die Schwangere verzehrt, auch beim Fötus ankommen. Und damit auch die Chemikalien, die darin möglicherweise enthalten sind.

Verzichten Sie deshalb auf Lebensmittel aus Konservendosen, denn diese enthalten in ihrer Innenbeschichtung meist den hormonellen Schadstoff Bisphenol A. Besser sind frische, selbst gekochte Speisen und eine abwechslungsreiche Kost. Obst und Gemüse aus Bio-Anbau ist frei von Pestizidrückständen. Räuberische und langlebige Meeresfische, die am Ende der Nahrungskette stehen, wie Heilbutt, Schwert- oder Thunfisch, sollten nicht verzehrt werden, da sich in ihnen Quecksilber anreichert. Fette Fische wie Lachs, Hering und Aal sollten ebenfalls gemieden werden, denn sie tragen zur Belastung mit langlebigen Schadstoffen bei.

Beim Kochen sollten Sie darauf achten, antihafbeschichtete Pfannen nicht zu überhitzen. Denn dann können giftige Partikel in die Atemluft übergehen. Bevorzugen Sie unbeschichtete Töpfe und Pfannen aus Edelstahl oder Gusseisen. Heiße Lebensmittel sollten nicht in Küchenutensilien aus Plastik gefüllt werden, ebenso sollten diese nicht zum Erhitzen von Speisen (z. B. in der Mikrowelle) verwendet werden. Im Kunststoff können Schadstoffe enthalten sein, die sich bei Erwärmung lösen und in das Essen übergehen.

Funkstrahlung minimieren

Handys, Smartphones, WLAN ... Immer häufiger sind wir dem Einfluss von künstlichen elektromagnetischen Feldern ausgesetzt. Weil die Risiken noch nicht geklärt sind, sollten Schwangere darauf achten, Elektromog zu vermeiden. Mobile Internetverbindungen sollten Sie deshalb ausschalten, wenn sie nicht gebraucht werden. Eingeschaltete Handys sollten nicht dicht am Körper getragen werden.

Und zum Abschluss ...

Bleiben Sie kritisch – fragen Sie nach: Stellen Sie die Giftfrage. Das europäische Chemikaliengesetz verpflichtet Hersteller und Händler zur Auskunft, ob in einem Produkt gefährliche Chemikalien versteckt sind. Mit dem Anfragegenerator des BUND ist Nachhaken ganz einfach: Mehr unter: www.bund.net/giftfrage

Das Baby ist da – was ist wichtig?

Die lange Zeit des Wartens hat sich gelohnt, das Baby ist da. Ein paar Tipps zur Schadstoffvermeidung:

- **Badespaß** einmal pro Woche für ein paar Minuten reicht aus. Badezusätze und Shampoo sind nicht notwendig, etwas Pflanzenöl ist ein schöner Ersatz.
- Praktisch sind sie, die **Feuchttücher**, verursachen aber viel Abfall und enthalten häufig Duftstoffe. Daher: Für unterwegs geeignet, aber zu Hause verwenden Sie besser warmes Wasser und einen Waschlappen oder Papiertücher mit etwas Pflanzenöl.
- Bei **Babykleidung** ist Secondhand eine gute Wahl. Die Kleinen wachsen ohnehin schnell aus allem heraus. Und bei bereits häufig gewaschenen Teilen ist es wahrscheinlich, dass auch Schadstoffe ausgespült wurden.
- Und was noch? **Zubehör**: Auch Kinderwagen, Autositze, Spielzeug und Co. können einen wahren Schadstoffcocktail enthalten. Achten Sie für Qualität und Schadstofffreiheit auf unabhängige Tests und Siegel.



© shutterstock.com/FAmVeld

Wir würden gerne noch mehr für Sie tun

Studien, Ratgeber, Lobbyarbeit und Aktionen haben ihren Preis. Der BUND ist die Organisation in Deutschland, die sich intensiv dem Thema Chemikalien widmet. Unterstützen Sie unsere Arbeit dauerhaft – damit wir noch mehr für Sie tun können.

Werden Sie aktiv, werden Sie jetzt Mitglied im BUND! www.bund.net/mitgliedwerden

Unterstützen Sie uns mit einer Spende!

BUND e.V. · Kennwort: Gegen Gift · GLS Gemeinschaftsbank eG
BLZ: 430 609 67 · Konto: 8016 084 700
IBAN: DE43 4306 0967 8016 0847 00 · BIC: GENODEM1GLS

Bleiben Sie informiert mit unserem Chemie-Newsletter. Abonnieren unter: www.bund.net/chemie



Impressum: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) · Friends of the Earth Germany · Am Köllnischen Park 1 · 10179 Berlin · Tel.: 030/27586-40
Fax: 030/27586-440 · Text: Ann-Katrin Sporkmann, Sarah Häuser, Patricia Cameron · V.i.S.d.P.: Dr. Norbert Franck · Gestaltung: N & U GmbH · Druck: Z.B.! · Titelbild: shutterstock.com/F. Schmidt · Berlin, Dezember 2013

Förderhinweis: Diese Publikation wurde finanziell vom Bundesumweltministerium und vom Umweltbundesamt gefördert. Die Förderer übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der Angaben und für die Beachtung privater Rechte Dritter. Die geäußerten Ansichten und Meinungen müssen nicht mit denen der Förderer übereinstimmen.

Wie wunderbar: Ich bin schwanger

Wie Schwangere sich und
ihr Kind vor Schadstoffen
schützen können

