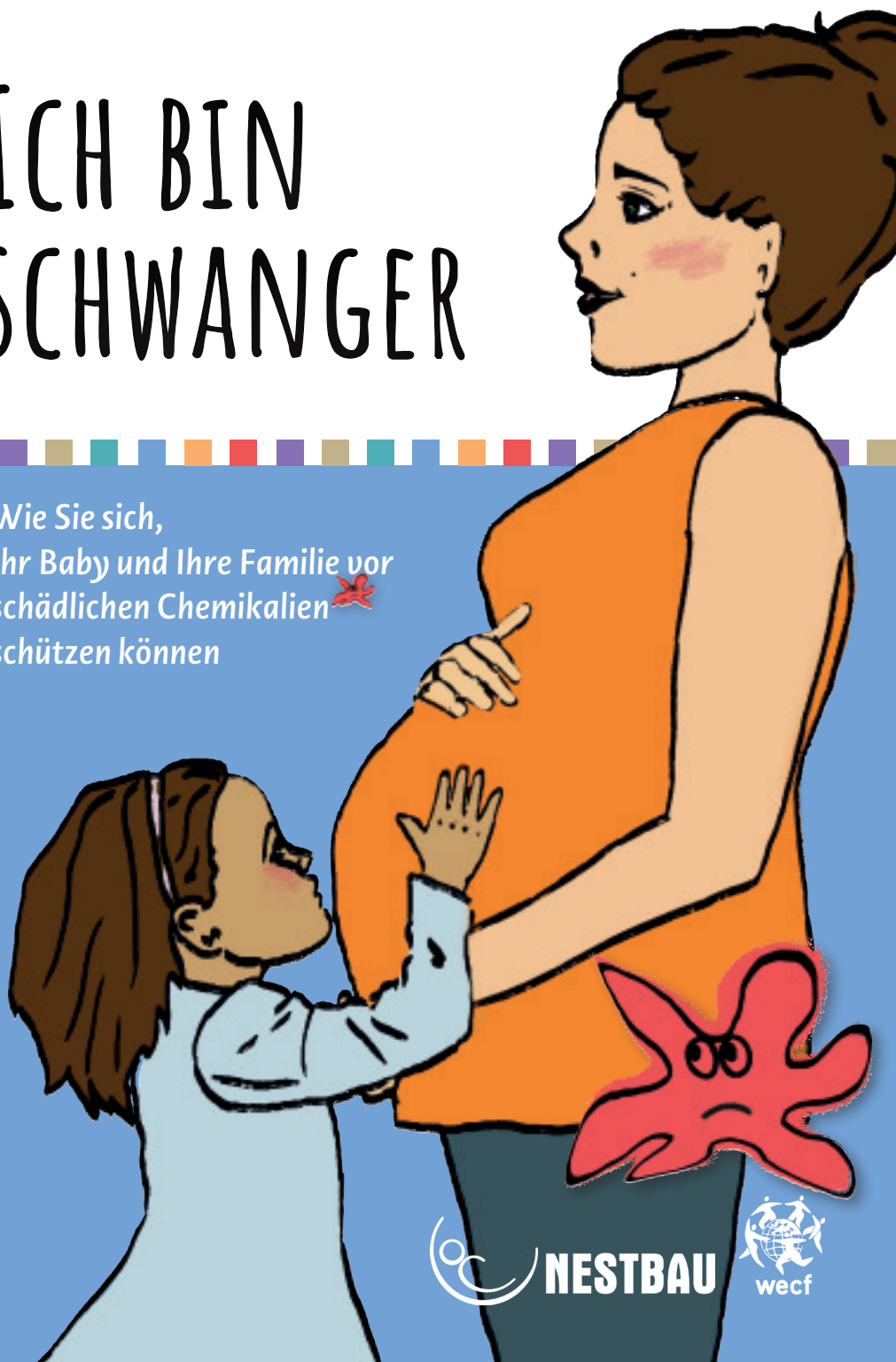


# ICH BIN SCHWANGER

Wie Sie sich,  
Ihr Baby und Ihre Familie vor  
schädlichen Chemikalien   
schützen können



**NESTBAU**





# EIN GESUNDER START INS LEBEN

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger!

Sie freuen sich auf Ihr Kind und wollen alles so machen, damit es Ihnen und dem Baby gut geht. Sie wissen, dass Sie Alkohol, Zigaretten und manche Nahrungsmittel meiden sollen. Weniger bekannt ist, dass auch Chemikalien, die zum Beispiel in Lebensmitteln, Kosmetika, Reinigungsmitteln oder Textilien enthalten sind, unsere Gesundheit belasten können.

In der Schwangerschaft und der ersten Lebensphase reagieren Sie und Ihr Baby sehr sensibel auf äußere Einflüsse. Wir raten Ihnen deshalb, in dieser Zeit achtsam zu sein und sich möglichst wenigen Chemikalien auszusetzen.

Diese kleine Broschüre möchte Ihnen einige einfache Tipps geben, wie Sie den Kontakt mit bedenklichen Chemikalien in Ihrem Alltag verringern und damit sich, Ihr Kind und Ihre Familie wirkungsvoll vor möglichen schädlichen Einflüssen schützen können.

**Ihr WECF Nestbau-Team**



## KLEINE TIPPS, GROßE WIRKUNG

*So verringern Sie Schadstoffe im Alltag*

**1**

Essen Sie gesund. Kaufen Sie frische, unverpackte Lebensmittel, möglichst regional, saisonal und ökologisch angebaut.

**2**

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

**3**

Minimieren Sie den Kontakt mit schädlichen Chemikalien: Verwenden Sie keine Spraydosen, Haarfärbemittel, Farben und Lacke. Am besten verwenden Sie ökologische Reinigungsmittel und dosieren diese sparsam.

**4**

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

**5**

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

**6**

Duftkerzen, Raumsprays und Toilettensteine sind unnötige Chemikalienschleudern und gehören nicht in Ihren Haushalt.





# 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 Thermopapier, Kosmetikartikeln 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 oft erst viel später im Leben zeigen.

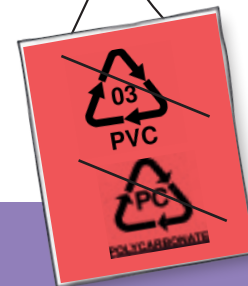
Die Weltgesundheitsorganisation vermutet einen Zusammenhang zwischen EDCs und dem vermehrten Auftreten von hormonbedingten Krebsarten wie Brust-, Hoden- und Prostatakrebs, von Fruchtbarkeitsstörungen und reduzierter Spermienqualität, Fettleibigkeit, Altersdiabetes, neurologischen Erkrankungen und vorzeitiger 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. 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 Holz, kann man gebraucht kaufen. Schadstoffe sind hier meist schon entwichen.
- ➔ 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.



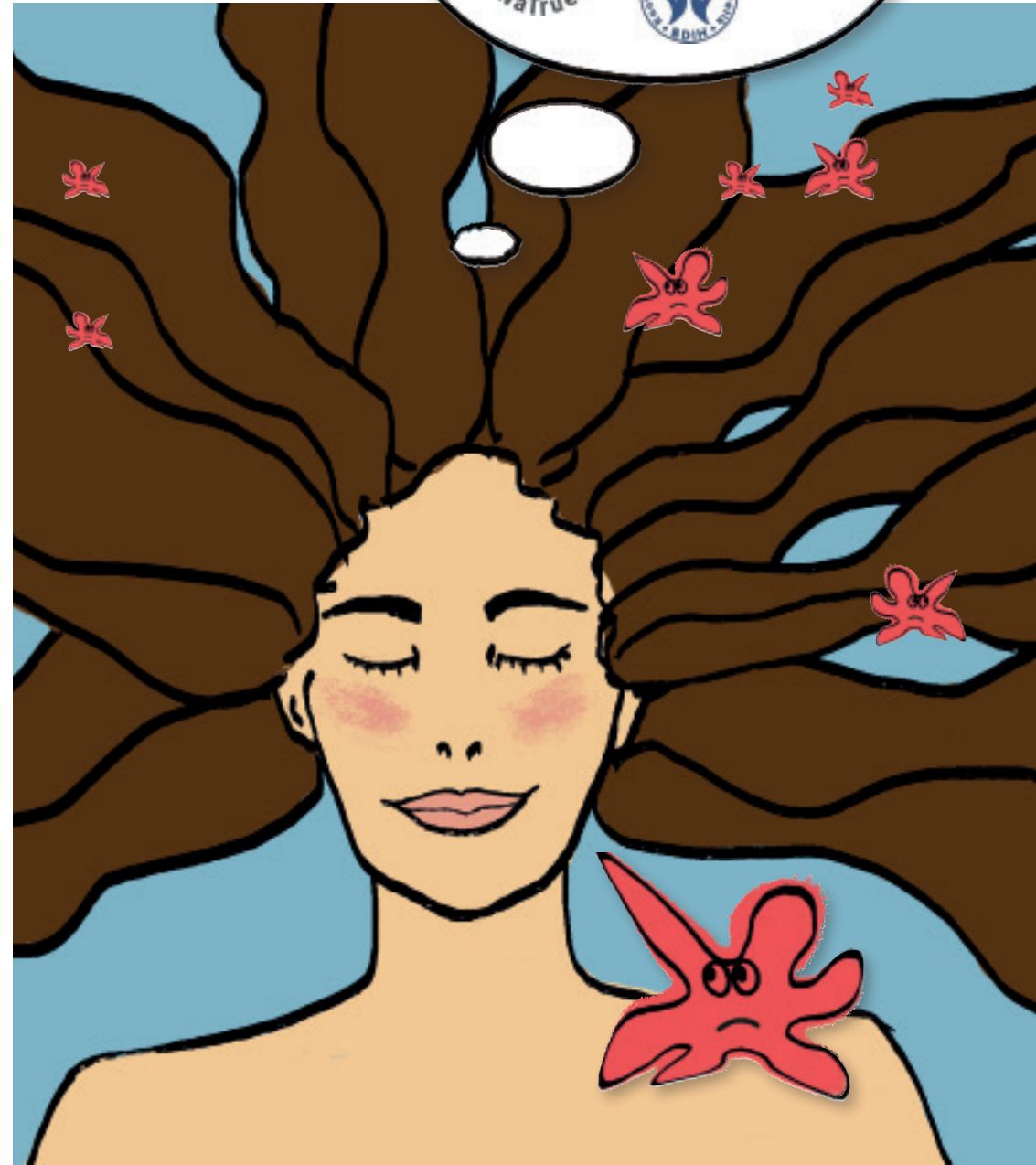




## IM BADEZIMMER SCHÖN UND NICHT GIFTIG, GEHT DAS?

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 - einfach weglassen.
- ➔ Kaufen Sie Naturkosmetik mit Label und Produkte ohne Parabene, Silikone, Duftstoffe und Parfüm.
- ➔ Kosmetikprodukte können Sie auch selbst herstellen – am besten 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

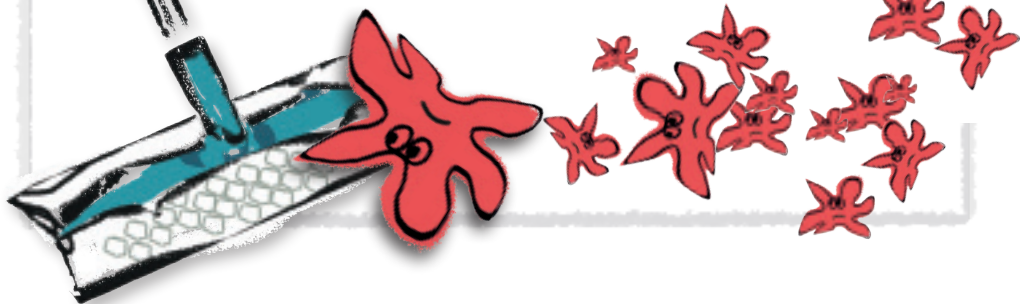
# SCHADSTOFFE VERRINGERN, ABER WIE?

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, 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. Verzichten 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.





EIN NEST FÜRS KIND

# KUSCHELIG UND MÖGLICHST SCHADSTOFFFREI

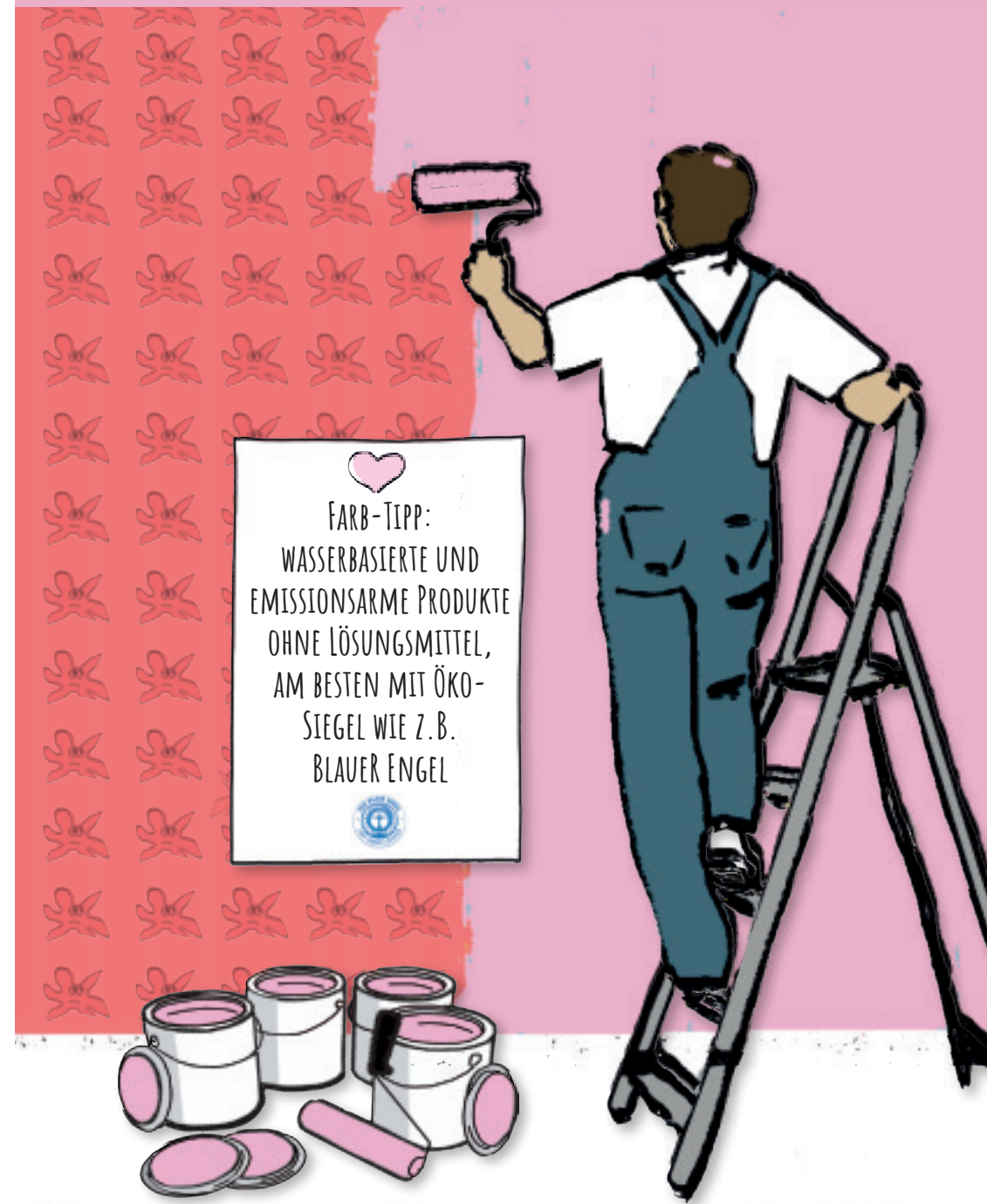
Wenn ein Baby kommt, erwacht der Nestbautrieb: es wird renoviert, gemalert und eingerichtet. Doch leider enthalten viele Farben, Lacke, Textilien, Möbel oder Matratzen oft Schadstoffe, die weder gut für Sie noch für das Baby sind. Schwangere sollten unbedingt Andere renovieren lassen! Beginnen Sie rechtzeitig 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-, 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 Vollholzmöbel.





## WAS NOCH?



### Handys, Smartphones, WLAN

Die Risiken von Elektromog sind noch nicht geklärt. Schalten Sie einfach das WLAN 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.

### 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.



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.



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](http://www.siegelklarheit.de)  
Code Check – die App fürs Handy: [www.codecheck.info/app](http://www.codecheck.info/app)  
ToxFox-App vom BUND: [www.bund.net/chemie/toxfod/](http://www.bund.net/chemie/toxfod/)

## Unsere App „Giftfrei einkaufen“



Android



iPhone



## IMPRESSUM

**Women Engage for a Common Future, WECF e.V.,** Sankt-Jakobs-Platz 10, 80331 München, Tel: 089 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](http://www.vgdesign.info), Illustrationen: Gili Feigenbaum und vgdesign

**Kontakt:** [info@nestbau.info](mailto: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.



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt



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.makeeurope sustainableforall.org](http://www.makeeurope sustainableforall.org)

Eine Publikation von WECF im Rahmen des Programms Nestbau ©2019



[www.nestbau.info](http://www.nestbau.info)