

# VORSICHT!

## SCHADSTOFFE IM ALLTAG

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



5. AKTUALISIERTE  
AUFLAGE



NESTBAU





# MEHR SCHUTZ VOR SCHADSTOFFEN – VON BEGINN AN

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist ein Thema, das uns alle angeht. Viele von uns achten auf eine gesunde Ernährung, auf ausreichend Bewegung und verzichten auf Alkohol und Zigaretten. Wenigen ist jedoch bekannt, dass auch Chemikalien in Lebensmitteln, Verpackungen, Kosmetika, Reinigungsmitteln, Textilien, Plastikprodukten und vielem mehr für unsere Gesundheit schädlich sein können - vor allem solche, die wie Hormone wirken.

Werdende Mütter, Babys, Kinder in ihrer ersten Lebensphase und Kleinkinder sind besonders sensibel für solche Schadstoffe. Wir raten deshalb, gerade in dieser Zeit besonders achtsam zu sein, um sich möglichst wenigen schädlichen Chemikalien auszusetzen. Das ist nicht immer einfach. Und natürlich sollten auch Jugendliche und alle Erwachsene gesundheitsschädliche Chemikalien meiden.

Leider fehlt es bisher an Gesetzen, die zum Schutz von Umwelt und Gesundheit die Anwendung gesundheitsschädlicher Chemikalien in Produkten streng regulieren. Zudem gibt es für viele Produktgruppen keine Kennzeichnungspflicht, damit wir zumindest erkennen können, was in den Produkten steckt. WECF engagiert sich deshalb politisch dafür, dass sich dies ändert. Bis dahin können wir nur versuchen, uns selbst zu schützen. Aber wie?

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

Ihr WECF Nestbau-Team



## KLEINE TIPPS, GROÙE WIRKUNG

SO VERRINGERN SIE SCHADSTOFFE IM ALLTAG

1

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

2

Vermeiden Sie, wo immer es geht, Plastik. 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.





# HORMONELLE SCHADSTOFFE SEIEN SIE ACHTSAM



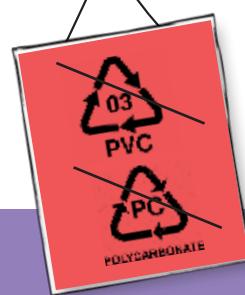
Pestizide auf Obst und Gemüse, Weichmacher in Plastik, Duftstoffe in Wasch- und Putzmitteln, Konservierungsmittel in der Kosmetik - viele Produkte im Alltag enthalten bedenkliche Chemikalien, die Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes belasten können. Sie können Allergien auslösen, Atemwege und die Haut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

EDCs finden sich in vielen Alltagsprodukten wie in Lebensmitteln, Kunststoffverpackungen und anderen Plastikprodukten, Konservendosen, Kassenbons aus Thermopapier, 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. Auch Fruchtbarkeitsstörungen und eine reduzierte Spermienqualität, Fettleibigkeit, Altersdiabetes, neurologische Erkrankungen, die Fehlbildung von Genitalien sowie eine vorzeitige Pubertät und Menopause werden mit ihnen in Verbindung gebracht.

Gesetzliche Regulierungen, die wirklich vor EDCs schützen, gibt es kaum. Der Koalitionsvertrag der jetzigen Bundesregierung verspricht einen „nationalen Plan zum Schutz vor hormonaktiven Substanzen“.





## 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, können Sie 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 früchtige Schadstoffe an die Umgebung ab. Kaufen Sie diese einfach nicht.
- ⇒ Unabhängige Tests helfen bei der Kaufentscheidung. Sie finden diese im Internet oder in Testmagazinen.
- ⇒ Bei Produkten wie Textilien, Schuhen oder Möbeln, können Sie oft nicht erkennen, was drinsteckt. Fragen Sie beim Einkaufen nach den Inhaltsstoffen. Unsere App „Giftfrei einkaufen“ verweist auf Schadstoffe, die Sie meiden sollen.



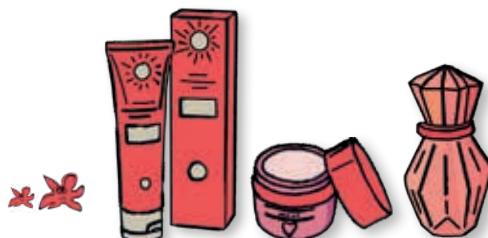


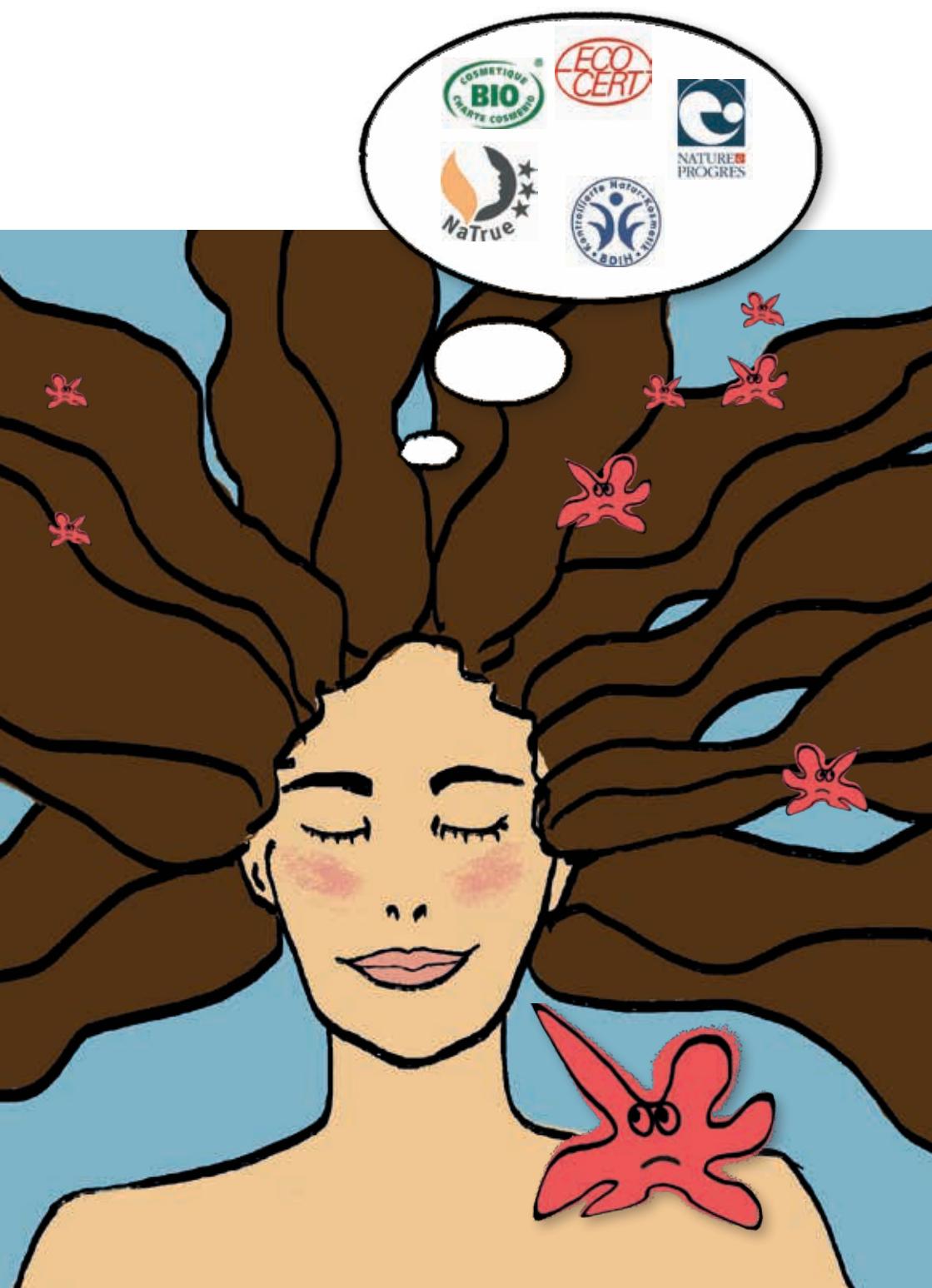
IM BADEZIMMER

# 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, krebsverregend 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.





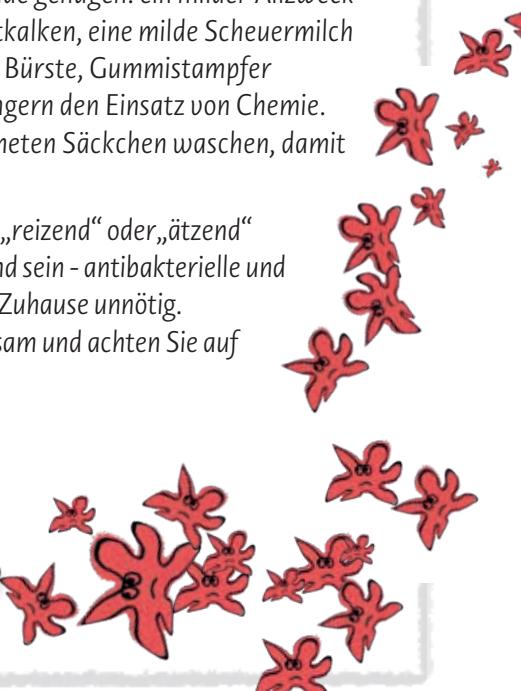
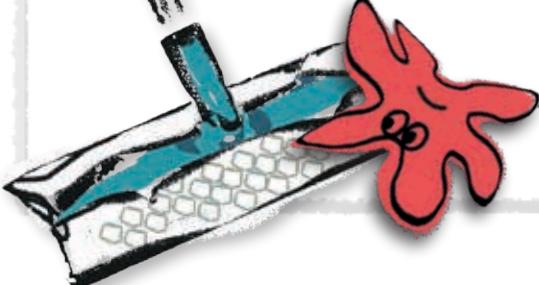


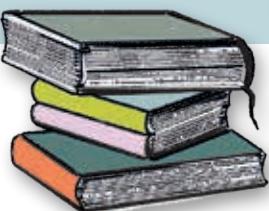
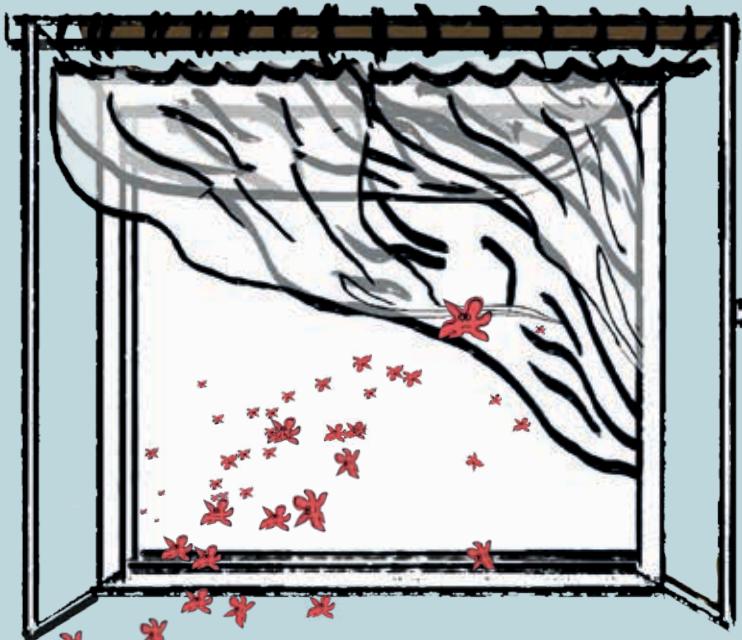
ZU HAUSE

# 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 regelmäßigen 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!







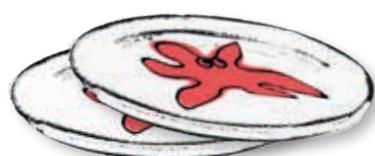
## IN DER KÜCHE

# 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. Verzichten Sie am besten auf diese Fischsorten.
- 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!



MÖGLICHST OBST UND  
GEMÜSE AUS ÖKOLOGI-  
SCHEN ANBAU -  
SIE SIND FREI VON  
PESTIZIDEN.



## EIN NEST FÜR 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 duftstoffsfreie 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 WEICHSPÜLER!!!**



# SIE WOLLEN MEHR INFORMATION?

DIESE FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE

**WWW.NESTBAU.INFO**

AUCH PRAKTISCH FÜR UNTERWEGS – EINFACH UNSEREN QR-CODE SCANNEN



## 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/toxfox/](http://www.bund.net/chemie/toxfox/)

App: [www.Scan4Chem.de](http://www.Scan4Chem.de) – Umweltbundesamt



**wefc**  
[www.wecf.org](http://www.wecf.org)



**Frauen-  
Gesundheits-  
Zentrum e.V.**



Beratungsstelle für  
Natürliche Geburt  
und Elternsein e.V.

## IMPRESSUM

**Women Engage for a Common Future, WECF e.V.**, Sankt-Jakobs-Platz 10, 80331 München, Tel: +49 89 232938-10  
**Text und Konzept:** Johanna Hausmann, V.i.S.d.P. Annemarie Mohr

**Mitarbeit:** FrauenGesundheitsZentrum München,

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.,

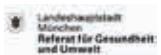
Pro Familia München

**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, FrauenGesundheits-Zentrum München, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., Pro Familia München, European Environment and Health Initiative (EEHI), Europäische Kommission und dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz.



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.makeeuropeustainableforall.org](http://www.makeeuropeustainableforall.org)

Eine Publikation von WECF im Rahmen des Programms Nestbau ©2025



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