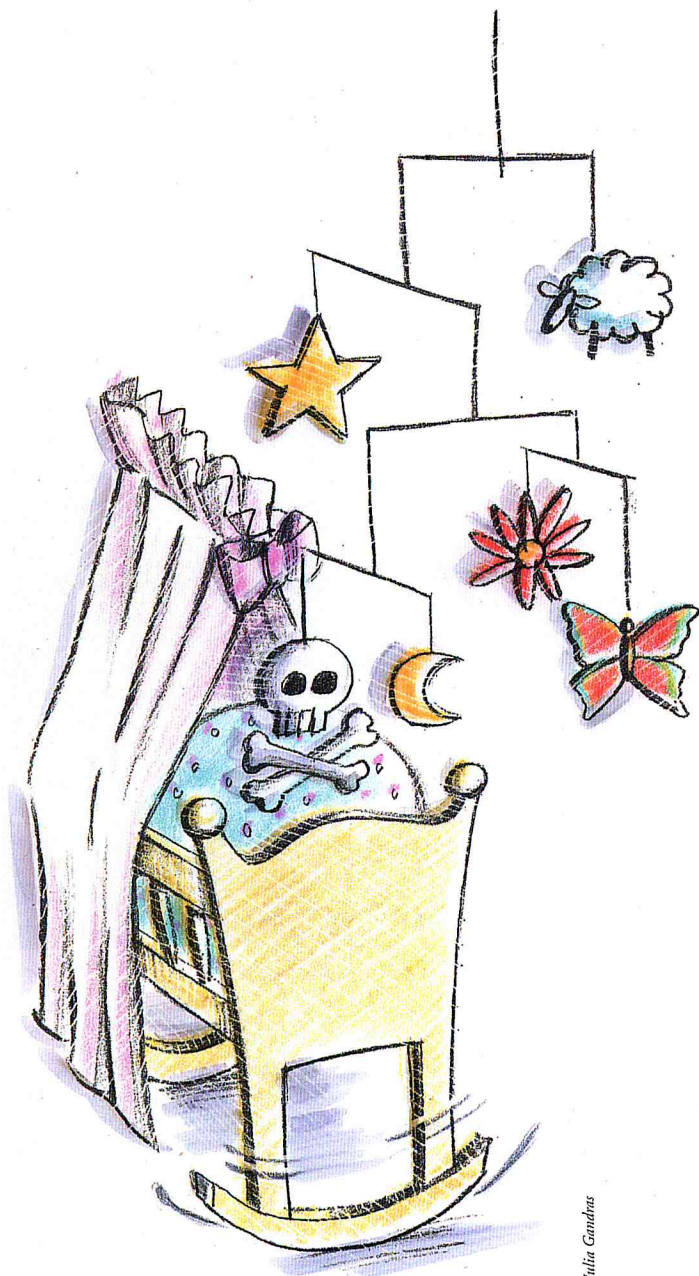


Schwangere und Kinder schützen – Schadstoffe vermeiden

Johanna Hausmann Als Hebamme begleiten Sie werdende Mütter und Väter während Schwangerschaft und Geburt und unterstützen sie mit Rat und Tat. Nicht selten sind Sie in dieser Zeit eine der wichtigsten Vertrauenspersonen, deren Rat man gerne annimmt. Aufklärung über eine gesunde Lebensweise versteht sich beinahe von selbst. In jüngster Zeit ist zunehmend die gesundheitliche Belastung durch Schadstoffe aus Alltagsprodukten in den Fokus gerückt. Schwangere und Babys gehören hier zur besonders sensiblen Gruppe, die es zu schützen gilt. Bei der Frage, wie Schwangere und junge Eltern ihrem un- und neugeborenen Baby einen gesunden Start ins Leben möglichst frei von gesundheitsgefährdenden Schadstoffen aus Alltagsprodukten bereiten können, ergibt sich ein neues Terrain für Beratung. Hier wird Ihre Unterstützung als Hebamme dringend gebraucht.



Julia Gandra

Chemikalien können den Hormonhaushalt stören

Wir wissen: Viele Produkte, die unseren Alltag erleichtern, wie Reinigungsmittel, Kosmetikprodukte oder Lebensmittelverpackungen, enthalten leider sehr häufig Chemikalien, die nicht oder nur unzureichend auf ihre Gesundheits- und Umweltverträglichkeit getestet sind. Sie können sich im Körper anreichern und neurotoxisch, krebserregend, hormonverändernd, allergieauslösend, reprotoxisch und genverändernd wirken. Besonders sensibel sind Schwangere, sowie Ungeborene, Säuglinge, Babys und Kleinkinder. Sie müssen geschützt werden.

Wir wissen auch: Gesetze schützen uns nicht wirklich vor gesundheitsschädlichen Chemikalien in Produkten. Viele sind bis zu einem gewissen Grenzwert in der Produktion zulässig. Unberücksichtigt bei dieser Bewertung ist dabei die Summe der Vielzahl der Substanzen, der wir täglich ausgesetzt sind. Unberücksichtigt ist auch, dass für Schwangere oder Ungeborene, Säuglinge und Kinder andere Grenzwerte gelten müssten als für Erwachsene, und dass die Stoffe, die einzeln bewertet werden, im Kontakt mit anderen Stoffen eine andere beziehungsweise potenzierte Wirkung haben können. (Ausführliches dazu finden Sie im Hebammenforum 12/13 ab S. 1140.)

Junge Eltern informieren

Information und Bewusstseinsbildung sind bei jungen Eltern von großer Bedeutung.

Als Hebamme können Sie hier einen wichtigen Beitrag leisten. Oft genügen einfache Hinweise, um das Bewusstsein zu schärfen und die Exposition zu reduzieren.

Erleichternd ist, dass werdende Eltern alles möglichst richtig machen wollen. Viele werdende oder junge Eltern überdenken ihr bisher gewohntes Konsumverhalten vor dem Hintergrund der Schwangerschaft oder der Geburt eines Kindes. Sie wollen ihrem Kind ein geborgenes, gesundes Nest schaffen. Sie treffen also auf offene Ohren und auf viele Fragen, die sich rund um das Thema »schadstofffrei Leben« stellen. Viele Fragen der Eltern gleichen sich. Für den Einstieg in Ihre Beratungstätigkeit zum Thema »Schwangere und Kinder schützen – Schadstoffe vermeiden« hier ein paar häufig gestellte Fragen und Antworten.

Warum sollten sich Schwangere schützen?

Ungeborene reagieren besonders sensibel auf störende Umwelteinflüsse. In einer der sensibelsten Phase der menschlichen Entwicklung geben werdende Mütter ihren Chemikalien-Cocktail an das Ungeborene weiter, zumal auch die Plazenta keinen undurchlässigen Schutz vor Schadstoffen bietet.

Um dem heranwachsenden Leben im Mutterleib eine sichere Umgebung bieten zu können, sind Schwangere gut beraten, ihre Exposition gegenüber Chemikalien, dort wo es möglich ist, zu minimieren. Ob eine Substanz einen Einfluss auf die Entwicklung des Babys haben wird oder nicht, hängt vom Chemikaliertyp sowie vom Zeitfenster und bei manchen Typen auch von der Menge der Exposition ab.

In Gesprächen mit Hebammen hat sich gezeigt, dass es zwei Gruppen von Schwangeren und werdenden Eltern gibt: eine, die sich schon mit dem Thema Schadstoffe und gesunde Produkte beschäftigt hat und bereits entsprechend informiert ist. Die andere Gruppe ist mit dem Thema Schadstoffe, Alltagsprodukte, deren Gefahr für die Gesundheit und Möglichkeiten der Vermeidung noch nicht vertraut. Besonders Letztere sollte mit Informationen für das Thema sensibilisiert werden. Für den Beginn reichen schon einfache Hinweise. Hier eine kleine Auswahl.

Erste Tipps für Schwangere

- Schwangere sollten Renovierungsarbeiten nicht selbst vornehmen.
- Beim Einkauf nach Möglichkeit auf Öko-Labels und Warnzeichen achten.
- Beim Händler nachfragen, was in den Produkten steckt.

- Möglichst organisch angebaute Lebensmittel essen.
 - Farben, Spraydosen und Haarfarbe vermeiden; dies reduziert die Chemikalienexposition.
 - Besonders bei Kosmetik- und Körperpflegeprodukten auf Inhaltsstoffe achten.
 - Rauchen und Passivrauchen vermeiden.
- Auch während der Stillzeit sollten diese Tipps beherzigt werden. Denn Schadstoffe reichern sich auch in der Muttermilch an. Die positiven Aspekte des Stillens sind jedoch höher zu bewerten, weshalb Stillen empfohlen wird.

Warum Ungeborene, Säuglinge und Kleinkinder besonders schützen?

Im Mutterleib finden alle grundlegenden Entwicklungen des Menschen statt. In bestimmten sensiblen Zeitfenstern, zum Beispiel bei der Genese der Organe, können Schadstoffe einen negativen Einfluss auf diese Entwicklung haben. Daraus resultierende mögliche gesundheitliche Beeinträchtigungen können viel später im Lebenszyklus zutage treten.

Kinder wiederum kommen mit ihrer Umwelt besonders intensiv in Kontakt: Durch die größere Hautoberfläche im Verhältnis zu ihrem Gewicht, ihr höheres Atemvolumen und ihre erhöhte Stoffwechselrate nehmen sie mehr Schadstoffe auf. Ihr Immun- und Nervensystem ist noch in der Entwicklung und Entgiftungsmechanismen sind nur eingeschränkt funktionsfähig. Hinzu kommt, dass die Babyhaut deutlich dünner ist als die Haut der Erwachsenen und ihre Barrierefunktion nicht voll entwickelt ist.

Kinder sind einer Vielzahl gefährlicher Chemikalien unterschiedlicher Quellen wie Pflegeprodukten, Spielzeug, Bekleidung, Lebensmitteln oder Möbeln ausgesetzt. Auch kleinste Mengen an Schadstoffen können die Entwicklung eines Kindes nachhaltig beeinträchtigen – manchmal ein Leben lang. Dies zeigen etwa steigende Allergieraten.

Bei der Produktauswahl sollten Mütter und Väter deshalb besonders sorgsam sein. Da für viele Produktgruppen keine Deklarationspflicht besteht und gesundheitsschädigende Inhaltstoffe oft nicht einfach identifiziert werden können, können für Eltern auch allgemeine Tipps hilfreich sein. Hier eine Auswahl an einfachen Tipps, die die Schadstoffbelastung erheblich reduzieren.

Tipps zur Schadstoffreduzierung bei Babys und Kleinkindern

- Mit regelmäßigem Lüften kann mehr als die Hälfte aller Schadstoffe aus Innenräumen verbannt werden.
- Weniger ist mehr: Viele Dinge braucht man schlicht und ergreifend nicht.
- Kaufen mit allen Sinnen: Dinge, die sich unangenehm anfühlen oder riechen oder nach künstlichen Duftstoffen duften (Spielzeug, Kleidung, Teppiche, Bettwäsche etc.) im Regal lassen.
- Reste von Essen im Kühlschrank am besten in einem Glas- oder Porzellangefäß aufbewahren. Als Deckel kann ein Teller dienen. So vermeidet man Schadstoffe, die aus Kunststoffbehältern oder Klarsichtfolie austreten können.
- Die App »giftfrei einkaufen« hilft beim schadstofffreien Einkauf.

**Wickel- & Wärme-
produkte mit
Naturfüllstoffen**

**Wärme-Kuscheltiere
für Babys**



Für Mikrowelle
oder Backofen!



NEU

... mit erwärmbarem Rapskissen
und waschbarem Bezug!

Brust- & Bauchwickel, Gr. 1

Für Babys von
1-12 Monaten





EMPFEBUNG
Brust- und Bauchwickel
GRÜNSPECHT
Test 1/13
www.kidsgo.de

... inkl. Traubenkern-Kissen und Wirkstofftasche!

Informationen zur exklusiven
Musteraktion für Hebammen unter
www.gruenspecht.de

- Sich vor dem Kauf informieren, zum Beispiel bei www.nestbau.info, den Zeitschriften ÖKO-TEST und Stiftung Warentest.
- Bei Wickelaufgaben aus Kunststoff unbedingt eine ohne Weichmacher oder PVC-Anteil kaufen – zur Sicherheit immer ein Handtuch unterlegen.
- Neue Babykleidung vor dem ersten Anziehen mindestens einmal waschen.
- Neue Möbel, Matratzen, Teppiche für's Kinderzimmer rechtzeitig auspacken und im Freien auslüften.

Babypflege – wie sich zurechtfinden im Dschungel des Angebots?

Die Wahl einer gesundheitsverträglichen Babypflege ist eine Herausforderung. Viele Babypflegeprodukte enthalten Inhaltsstoffe, die eine irritierende oder allergieauslösende Wirkung haben und im Verdacht stehen, auf den Hormonhaushalt der Kinder zu wirken oder sogar krebserregend zu sein. Ein längerer Kontakt mit gesundheitsgefährdenden Substanzen beispielsweise beim Baden oder durch Eincremen begünstigt deren Eindringen in den Körper. Zwar werden die meisten Bestandteile der Kosmetika mit Fachbezeichnungen (INCI-Nomenklatur) auf der Verpackung genannt, doch für Eltern sind milde, gut verträgliche Produkte nicht auf Anhieb erkennbar, weil die Deklaration häufig nur schwer verständlich ist.

Schädigende Inhaltsstoffe in Babypflegeprodukten

Diese schädigenden Inhaltsstoffe in Babypflegeprodukten sollten Eltern meiden: Parabene (zum Beispiel Methylparaben, Butylparaben), Phenoxyethanol, Formaldehyd und Formaldehydabspalter (zum Beispiel Benzylhemiformal, 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol, 5-Bromo-5-Nitro-1,3-Dioxane, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, Quaternium-15, DMDM Hydantoin), Natriumlaurylsulfat (Sodium Lauryl Sulfate SLS); Lichtschutzfilter: Benzophenone-3 (oxybenzone), 4-Methylbenzyliden camphor (4-MBC), 3-Benzyliden camphor (3 BC), Octylmethoxycinnamate (OMC), Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid PABA (OD-PABA), Nano-Partikel (wie nano-Titanium dioxide, nano-Zink oxide), Phthalate (Weichmacher), Duftstoffe, Moschusverbindungen (Parfum, Duft), Mineralöle (Paraffinum liquidum, Wachs), Triclosan.

All diese Ingredienzen müssen auf den Etiketten der Produkte deklariert sein. Zum Entziffern kann es hilfreich sein, eine Lupe in der Einkaufstasche zu haben. Manche Drogeriemärkte haben ihre Einkaufswagen bereits mit Lupen ausgestattet.

Die folgenden generellen Tipps für den Umgang mit Babypflegeprodukten können Sie Eltern mitgeben.

Umgang mit Babypflegeprodukten

- Weniger ist mehr! Benutzen Sie Babypflegeprodukte nur, wenn unbedingt nötig.
- Ein bis maximal zwei Bäder pro Woche für fünf Minuten reichen aus. Seife ist selten notwendig, meist reicht warmes Wasser beziehungsweise ein feuchter Waschlappen zur Reinigung; wenn überhaupt, verwenden Sie Badezusätze sparsam. Alternative: Statt Badezusätze einfach etwas Pflanzenöl oder Sahne ins Badewasser geben. Babyhaare können beim Baden mitgewaschen werden, Babyshampoos sind überflüssig.
- Hände weg von Produkten mit Nanopartikeln. Die Risiken für Gesundheit und Umwelt sind noch ungeklärt. Achten Sie dabei auf den Hinweis »nano« auf der Verpackung.
- Vermeiden Sie Produkte mit Duftstoffen. Diese können Allergien auslösen. Allergieauslösende Duftstoffe erkennen Sie an folgenden Bezeichnungen: Anise Alcohol, Amyl Cinnamal, Amylcinnamyl Alcohol, Benzyl Alcohol, Benzyl Benzoate, Benzyl Cinnamate, Benzyl Salicylate, Butylphenyl Methylpropional, Cinnamal, Cinnamyl Alcohol, Citral, Citronellol, Coumarin, Eugenol, Evernia Furfuracea Extract, Evernia Prunastri Extract, Farnesol, Geraniol, Hexyl Cinnamal, Hydroxycitronellal, Linalool, Isoeugenol, Hydroxyisohexyl-3-Cyclohexene Carboxaldehyd, alpha-Isomethyl Ionone, d-Limonene, Methyl-2-Octynoate.
- Verzichten Sie auf »antibakterielle« Produkte wie Feuchttücher, Reinigungsmittel, Waschzusätze. Sie stören die natürliche Abwehrreaktion der Haut und können zu Resistenzbildung bei Bakterien führen.
- Verwenden Sie keinen Babypuder. Er kann beim Einatmen lebensbedrohlich sein.
- Insektenschutzmittel sollten Sie von Ihrem Kind fernhalten. Und wenn die Mückenplage doch einmal zu groß wird, tragen Sie die abwehrenden Mittel nie auf die Haut des Kindes, sondern höchstens auf die Kleidung auf.

Unter der Lupe: Feuchttücher

Zugegeben: Sie sind praktisch, jedoch weitgehend unnötig und sie verursachen Abfall.

Nach Öko-Test waren 18 von 19 getesteten Feuchttüchern zwar als gut bewertet (Jahrbuch Kleinkinder 2010), leider enthalten die meisten jedoch Duftstoffe. Eltern sollte daher vom ständigen Gebrauch abgeraten werden. Für Reisen sind sie geeignet, nicht aber für die tägliche Reinigung. Mein Tipp: Wasser und Waschlappen oder Tücher mit Pflanzenöl sind schonender. Wenn man nicht auf Feuchttücher verzichten möchte, dann unbedingt auf »parfümfreie« Produkte achten ohne Phenoxyethanol und Parabene.

Informieren Sie Eltern im Sinne der Gesundheit der Kinder über die Vermeidung von Schadstoffen. Nutzen Sie die Chance, als Hebamme so nahe an den Eltern zu sein, in einer Phase, in der sie bereit sind, Gewohnheiten zu ändern. Informationen gibt es zum Kauf vieler Produktgruppen. Nicht alle können hier genannt werden. Weitere Informationen finden Sie bei www.nestbau.info und über die App »giftfrei einkaufen«.

Wenn Sie sich auf dem Gebiet »Schwangere und Kinder schützen – Schadstoffe vermeiden« fit machen wollen: WECF – Projekt Nestbau bietet nach Vereinbarung Fortbildungen zum Thema an. Kontakt: info@nestbau.info

Johanna Hausmann, ist freie Autorin. Sie ist bei WECF Deutschland für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich und koordiniert Projekte im Bereich Chemikalien und Gesundheit.

WECF (Women in Europe for a Common Future) ist ein Netzwerk von mehr als 150 Umwelt-, Gesundheits- und Frauenorganisationen aus über 50 Ländern und offizieller Partner des UN-Umweltprogramms UNEP. Kontakt: johanna.hausmann@wecf.eu, www.wecf.eu

Hausmann J: Schwangere und Kinder schützen – Schadstoffe vermeiden. Hebammenforum 2014; 15: 30-32

Schadstoffe vermeiden

Spielzeug

Kurz nach der Geburt spielt Spielzeug noch keine große Rolle im Leben des Säuglings. Gekauft und geschenkt wird es trotzdem gerne. Für Spielzeug gibt es keine Deklarationspflicht der Inhaltsstoffe. Die Europäische Spielzeugrichtlinie regelt, was in Spielzeug sein darf; sie schützt aber leider nicht wirklich vor allen Schadstoffen. Deshalb: Weniger ist mehr! Kaufen Sie weniger Spielzeug, dafür mehr Qualität.

- Kaufen Sie kein Spielzeug, das chemisch oder parfümiert riecht oder sich unangenehm anfühlt.
- Packen Sie neues Spielzeug aus und lassen Sie es im Freien ausdünsten.
- Achten Sie darauf, dass sich keine Teile ablösen und verschluckt werden können.
- Achtung: Die CE-Kennzeichnung richtet sich an die Behörden. Sie ist lediglich eine verpflichtende »Selbsterklärung des Herstellers«, dass er die Bestimmungen der EU einhält. Für Eltern ist das Zeichen wertlos. Achten Sie stattdessen auf unabhängige Zeichen wie das GS-Zeichen. Diese unabhängigen Stellen prüfen die Spielwaren und überwachen auch deren Produktion.
- Empfehlenswert ist das Label »spielgut«; ein unabhängiger Verein zeichnet schadstofffreies, wert- und sinnvolles Spielzeug aus.
- Informieren Sie sich bei Öko-Test und Stiftung Warentest.

Kuscheltiere

Kuscheltiere sind häufig das erste Spielzeug im Leben eines Kindes und oft ganz nah an deren Körper. Zu Kuscheltieren zählen Teddybären, Plüsch- und Stofftiere. Gerade langhaarige Tiere und solche mit synthetischem Fell können Allergene und gefährliche bromierte Flammschutzmittel zum Schutz vor schneller Entzündlichkeit enthalten. Auch können Fasern verschluckt werden. Bei einem Test von Stiftung Warentest 11/2010 waren von 15 Kuscheltieren 13 stark bis sehr stark belastet.

- Bevorzugen Sie Produkte von Natur-Textilfirmen und achten Sie auf das Öko-Tex-100-Siegel.
- Waschen Sie das Produkt vor der Verwendung.
- Vermeiden Sie überflüssige Kuscheltiere, wie Werbegeschenke oder Dekoartikel.

- Achten Sie besonders darauf, welches Kuscheltier im Bett des Babys landet; auch im Hinblick auf Erstickungsgefahr und sich lösende Teile.

Reinigungsmittel

Reinigungsmittel enthalten häufig Chemikalien, die für Gesundheit und Umwelt schädlich sind. Diese können krebserregend und ätzend sein, Haut und Atemwege reizen sowie Allergien auslösen. Beim Mischen bestimmter Putzmittel können sogar lebensgefährliche Gase entstehen.

Kinder kommen indirekt in Kontakt mit Reinigungsmitteln, wenn sie gereinigte Flächen berühren, darüber krabbeln, die Dünste einatmen, Dinge in den Mund stecken oder gewaschene Kleidung tragen.

Grundsätzlich gilt: Reinigungsmittel sollen phosphat- und lösungsmittelfrei sein, ohne desinfizierende oder bleichende Stoffe und möglichst auch konservierungs- und duftstofffrei. Wenige, aber vielfältig einsetzbare milde Mittel reichen aus.

Das Umweltbundesamt rät: »Mit einem Allzweckreiniger, einem Handspülmittel, einer Scheuermilch und einem Reiniger auf Basis von Zitronensäure kann man den gesamten Haushalt reinigen«.

- Mittel mit Aufschriften wie »desinfizierend« oder »antibakteriell« können gesundheitsschädigend sein und sind unnötig.
- Nur gespartes Reinigungsmittel ist wirklich umweltfreundlich! Dosieren Sie besonders bei Konzentraten richtig!
- Hände weg von Nano-Putzmitteln. Die Risiken für Gesundheit und Umwelt sind noch nicht geklärt.
- Gehen Sie auf Nummer sicher: Vergiftungen vermeiden! Reinigungsmittel außerhalb von Kinderreichweite aufbewahren und nie in andere Flaschen umfüllen.

Renovieren und Einrichten

Wenn sich Familienzuwachs ankündigt, wird häufig renoviert oder ein Kinderzimmer neu eingerichtet. Ein sorgsames Vorgehen und eine gut informierte Auswahl beim Kauf hilft unnötige Schadstoffe, die über Renovierungs- und Einrichtungsartikel in die Wohnung gelangen können, zu vermeiden.

Nicht selten ist die Schadstoffbelastung in Innenräumen doppelt so hoch wie draußen und kann gesundheitliche Probleme auslösen.

Die häufigsten Ursachen hierfür sind flüchtige organische Verbindungen (VOCs), Formaldehyd aus Produkten, aber auch Hausstaubmilben, Schimmel, Tabakrauch und Radon.

- Ganz wichtig: Sowohl während der Renovierungsarbeiten als auch im Alltag regelmäßig Lüften! Das reduziert den Schadstoffgehalt in Innenräumen wesentlich.
- Schließen Sie Renovierungs- und Einrichtungsarbeiten mindestens drei Monate vor der Geburt ab. So kann die Wohnung noch auslüften.
- Wenn Sie schwanger sind, lassen Sie andere renovieren.
- Prüfen Sie beim Kauf von Produkten Etiketten auf Inhaltsstoffe und Warnhinweise und fragen Sie das Fachpersonal.
- Verwenden Sie Produkte mit Umweltsiegeln aus unabhängigen Tests wie die Euroblume, den Blauen Engel, den Nordischen Schwan oder das FSC-Zertifikat.
- Dekorieren Sie sparsam und kaufen Sie Möbel mit glatten Oberflächen, um die Ansammlung von Staub und schädlichen Stoffen zu vermeiden.
- Nehmen Sie Produkte aus den Verpackungsmaterialien und lassen diese ein paar Wochen auslüften. Wenn möglich, waschen Sie alle Textilien – einschließlich Kuscheltiere – ein paar Mal vor dem Gebrauch. Das reduziert schädliche Substanzen.
- Kräftig lüften! Während und nach dem Einsatz von Farben oder Klebstoffen sowie beim Aufbau von Möbeln für mehrere Stunden lüften. Ansonsten genügt es zwei- bis dreimal am Tag für rund 15 Minuten zu lüften.

Mehr Informationen zur Schadstoffvermeidung bei verschiedenen Produktgruppen finden Sie in den WECF Ratgeber »Kinder schützen – Schadstoffe vermeiden« nestbau.info/publikationen/. Diese gibt es zu den Themen: Babypflege, Spielzeug, Reinigungsmittel, Renovieren und Heimwerken, Körperpflegeprodukte, Textilien (ab Frühjahr 2014) und zu hormonell wirksamen Stoffen (EDCs).

Auch das Internetportal nestbau.info und die App »giftfrei einkaufen« bieten viele Informationen zu einer schadstofffreien Umwelt und mehr Gesundheit für Schwangere und Kinder.

Johanna Hausmann,

johanna.hausmann@wecf.eu, www.wecf.eu

Hausmann J: Schadstoffe vermeiden. Hebammenforum 2014; 15: 33