

Eltern*info* 44

Hebammenwissen für junge Familien

Erstausstattung

In Ruhe planen

Pflegeprodukte:
Weniger ist mehr

Wir bauen uns
ein Nest

ELWIN
STAUDE
VERLAG



Überlassen Sie das Renovieren Ihrem Partner – und beschränken Sie sich drauf, ihn gelegentlich mit Tee zu versorgen.



Wohlfühlneest oder Schadstoffquelle?

Wenn sich ein Baby ankündigt, ist neben der Freude auch der Tatendrang groß. Eltern wollen renovieren, ein Kinderzimmer einrichten und schlicht ein Nest bauen.

Dabei sollten sie Schadstoffe möglichst vermeiden, die über Renovierungs- und Einrichtungsartikel in die Wohnung oder ins Kinderzimmer gelangen können. Denn die Schadstoffbelastung in Innenräumen ist nicht selten doppelt so hoch wie draußen und kann gesundheitliche Probleme auslösen.

von Martina Pallas

Werdende Eltern tun gut daran, sorgsam vorzugehen und für die Einrichtung des Kinderzimmers eine gut informierte Auswahl zu treffen und Schadstoffquellen möglichst zu meiden. Denn viele Produkte, mit denen Babys und Kleinkinder täglich in Kontakt kommen, können gesundheitsschädliche Chemikalien enthalten – zum Beispiel bestimmte Flammenschutzmittel in Stofftieren, Weichmacher in Kunststoffen, Bisphenole in Kunststoffgeschirr, Formaldehyde in Möbeln oder auch Nervengifte in Matratzen. Diese Substanzen können aus den Produkten entweichen und über die Haut, die Atmung und die Mundschleimhaut in den Körper gelangen.

Warum sind Babys und Kleinkinder besonders gefährdet?

Babys haben im Verhältnis zu ihrem Gewicht eine größere Hautoberfläche als Erwachsene, atmen häufiger und auch ihr Stoffwechsel ist schneller; deshalb nehmen Babys und Kleinkinder mehr Schadstoffe auf. Ihr Immun- und Nervensystem befindet sich jedoch in der Entwicklung, weshalb sie giftige Stoffe langsamer ausscheiden, die also länger im Körper verbleiben und eine Ursache

für Krankheiten sein können, die erst viel später im Leben auftreten. Besonders problematisch ist es, wenn der Säugling dauerhaft Schadstoffen ausgesetzt ist, zum Beispiel durch eine belastete Matratze, oder wenn es gleichzeitig viele unterschiedliche Quellen für mögliche Gifte gibt.

Die Stoffe können krebserregend oder ätzend sein, Haut und Atemwege reizen und Allergien auslösen, das belegt unlängst eine Studie des Helmholtz-Zentrums.

Hormonell wirksame Stoffe – auch Umwelt Hormone wie die sogenannten endokrinen Disruptoren (EDCs) – können das Hormonsystem stören, falsche Signale setzen und so dessen Entwicklung beeinträchtigen, was oft erst viel später im Leben zum Tragen kommt. EDCs werden unter anderem mit Fortpflanzungsstörungen, der Zunahme von Diabetes oder Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS in Verbindung gebracht.

Wie einige Studien zeigen, können viele Chemikalien für Kinder schädlich sein, die nach EU-Recht erlaubt sind und als sicher gelten. Denn erstens wurden nur die Auswirkungen auf Erwachsene untersucht und zweitens jeweils lediglich die Wirkung einer einzelnen Chemikalie, aber nicht der Mix unterschied-

licher Substanzen, der eine neue, unvorhersehbare Wirkung entfaltet.

Eltern können diese Gefahren reduzieren, indem sie sorgfältig auswählen, welche Produkte ins Kinderzimmer dürfen und welche nicht.

Wie Sie Schadstoffe reduzieren und sich und Ihr Kind gut schützen können!

Renovieren des Kinderzimmers

Wichtig: Schwangere Frauen sollten auf keinen Fall selbst renovieren! Denn die meisten Farben, Lacke und Lasuren enthalten immer noch giftige chemische Stoffe, die sogenannten Volatilen Organic Compounds (VOCs). Die können entweichen und über die Nabelschnur und Plazenta bis zum Kind im Mutterleib vordringen und das Immunsystem des ungeborenen Kindes verändern.

Wenn in der Wohnung renoviert wird, ist es wichtig, regelmäßig zu lüften, denn Farben, Beschichtungen, Dicht- und Klebstoffe können viele Schadstoffe enthalten. Schwangere sollten sich möglichst weit entfernt halten.



NONOMO®
FEDERWIEGE

Von Eltern und Babys geliebt, von Hebammen und Ärzten empfohlen:

Die NONOMO® Federwiege lässt selbst Schreibabys zur Ruhe kommen.

★★★★★ Mone

„Tolles Produkt, welches gerne täglich zum Einsatz kommt! Insbesondere für den Mittagsschlaf. Durch die ergonomische Form Förderung des physiologischen Rundrückens - super!“

★★★★★ HebLiMu

„Die Federwiege ist absolut fantastisch, gerne hätte ich sie schon gehabt als unsere Tochter noch kleiner war. Denn sie kam schwer zur Ruhe und hat viel geschrien. Ich denke die federwiege hätte uns damals viel helfen können. Nun ja, vielleicht beim 3. Kind.“

Hebammen-
testen.de



98 %
Empfehlung

für NONOMO®
Federwiege

von 40 Hebammen
06/2018

www.hebammen-testen.de



www.nonomo.de

Wichtige Informationsquellen für einen gesunden Start ins Leben finden Sie

- in den Zeitschriften von ÖKO Test
- in den Zeitschriften der Stiftung Warentest
- bei www.nestbau.info (s.u.)
- bei www.cleankids.de/
- in der App »giftfrei einkaufen« (steht ab November 2018 überarbeitet zur Verfügung)
- bei www.spielgut.de/ (testet Spielzeug)

Produkte mit einem Siegel / Übersichten über Siegel finden Sie hier

- Blauer Engel als Umweltzeichen der Bundesregierung: www.blauer-engel.de/de/unser-zeichen-fuer-die-umwelt
- GUT-Siegel der Gemeinschaft umweltfreundlicher Teppichboden: www.pro-dis.info/about_gut.html?&L=1
- Siegelklarheit bietet eine Übersicht von Textil-Umweltsiegeln: www.siegelklarheit.de/home#textilien
- Bei Nestbau gibt es eine Übersicht über schadstoffarme Labels: nestbau.info/gut-zu-wissen/labels/
- Infos zu Flammschutzmitteln finden Sie hier: www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/chemikaliensicherheit/bromierte-flammschutzmittel/

Foto: © Fotolia/Kai Utsuki



Glatte Oberflächen lassen sich besser sauber halten.

Wenn Sie Wände renovieren

- Sollten Sie alte Tapeten lösen müssen, weichen Sie diese erst ein und kratzen Sie sie mit einem Schaber ab. Zum Schluss entfernen Sie die Reste mit einem Dampf-System.
- Halten Sie Wände und Decken glatt, dies verhindert Schmutz- und Staubablagerungen.
- Wählen Sie Farbe ohne Lösungsmittel, so sind zum Beispiel Farben mit dem »Blauer Engel«-Siegel umweltverträglich (siehe Kasten oben).
- Benutzen Sie Farben auf wasserlöslicher Basis. Bleihaltige Farben sind in der EU seit den 1960er-Jahren verboten. Falls die Farbe in Ihrer Wohnung sehr alt ist, ist sehr wahrscheinlich, dass sie Blei enthält und sollte fachgerecht entfernt werden.
- Wandfarben sind Tapeten vorzuziehen, da Putz und Farbe Feuchtigkeit durchlassen, das beugt Schimmelbildung vor.
- Falls es Tapete sein muss, besser keine waschbare (Vinyl-)Tapete auswählen, da sie PVC und Weichmacher enthält. Verwenden Sie stattdessen Papier- oder Acryltapete und wasserlöslichen Tapetenkleister.
- Vermeiden Sie Anti-Schimmel-Farben, da diese schädliche sogenannte Biozide enthalten.

Bodenbeläge und Teppiche

Babys und Krabbelkinder verbringen viel Zeit am Boden. Glatte Böden sind leicht sauber und staubfrei zu halten.

- Laminatböden sollten nicht PVC-haltig sein, da diese Weichmacher enthalten. (Auch hier gibt es eine Herstellerliste mit dem Siegel »Blauer Engel«). Die günstigsten Böden sind oft aus dem Nicht-EU-Ausland und enthalten manchmal Formaldehyd.
- Beachten Sie genau, welcher Kleber verwendet wurde. Manche Kleber sind hochgiftig! Es ist allerdings nicht leicht, herauszufinden, mit welchem Kleber bei alten Teppichen gearbeitet wurde – bei neu verlegtem Teppich können Sie den Teppichverleger fragen. Am besten verwenden Sie keine Auslegware sondern einen umweltfreundlichen Belag wie zum Beispiel Kork.
- Das gleiche gilt für Holzböden: Auch hier gibt es große Unterschiede, was die Schadstoffbelastung angeht. Unlackierte, mit Naturwachs behandelte Holzböden sind vorzuziehen.
- Falls Sie neues Parkett verlegen, achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen schadstofffreien Parkettkleber wählen und keine bedenklichen Parkettlacke.

Parkettböden von vor 1970 sind oft mit hochgiftigen Parkettklebern verlegt. Hier sollte ernsthaft über eine Komplettsanierung nachgedacht werden, weil sich diese extrem giftigen Substanzen im Hausstaub anreichern.

- Korkböden sind umweltfreundlich, solange keine lösungsmittelhaltigen Lacke für die Versiegelung verwendet werden. Seit geraumer Zeit gibt es zahlreiche natürliche Harze und Siegellacke auf Wasserbasis, die – im Gegensatz zu vielen chemischen Mitteln – keine unangenehmen Ausdünstungen beim neuen Korkboden verursachen. Korkfußböden lassen sich mit natürlichen Ölen oder Wachsen pflegen.

Teppich – keine gute Alternative

Auch wenn ein Teppich kuschelig warm ist, ist er die schlechtere Alternative zu glatten Belägen. Staub lässt sich nicht so gut entfernen, was gerade bei Hausstaubmilbenallergie zum Problem wird. Beim Verlegen eines neuen Teppichs ist unbedingt darauf zu achten, giftigen Teppichkleber zu vermeiden. Baumwolle oder Wolle enthält oft Rück-

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Zuallererst gilt die Devise: Weniger ist mehr! ?

Babys und Kleinkinder benötigen keine mit Spielzeug und Deko »vollgestopften« Zimmer. Sie brauchen wenige zweckmäßige Möbel, die man auch Second-Hand kaufen kann. So können Sie an dieser Stelle sparen und dafür eine schadstoffgeprüfte, hochwertige Matratze kaufen. Auch hier gilt: Sie sollten auf Produkte mit einem Umweltsiegel achten.

Schnuppern Sie und prüfen immer erst, wie ein Produkt riecht: Sobald es intensiver riecht – sei es nach Duftstoffen oder Chemie –, sollten Sie die Hände davon lassen.

Textilien sollten Sie vor Gebrauch mehrmals waschen und neue Möbel, Matratzen etc. richtig gut durchlüften.

Mehrmals am Tag Stoßlüften damit Schadstoffe entweichen können. Lüften kann die Schadstoffbelastung bis um 2/3 reduzieren. Und zu guter Letzt: regelmäßig putzen um schadstoffbelasteten Staub zu entfernen.

Familie, Freunde und Bekannte einbeziehen und sie darauf hinweisen, dass Plastikspielsachen, Kuscheltiere und Textilien als Geschenk dem Baby eher schaden als nützen.

stände von Pestiziden und Farbe, deshalb auch hier auf Umweltsiegel wie das GUT-Siegel achten (siehe Kasten S. 14).

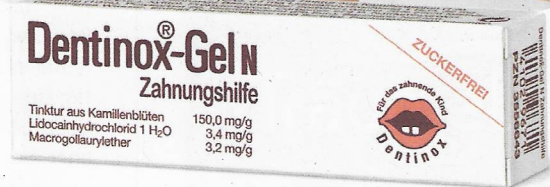
Kokos, Sisal und Binsen sind meist schadstoffarm und daher die umweltfreundliche Alternative.

Einrichten des Kinderzimmers

Textilien

Auch bei Gardinen, Bettbezügen, Babybett-himmeln, Stillkissen und dergleichen gilt es, auf natürliche, geprüfte Materialien zu achten (Baumwolle, Leinen, Viskose), denn um Textilien zu färben, knitterfrei zu machen oder vor dem Verbläuen zu schützen, wird eine Vielzahl von Chemikalien eingesetzt. Darüber hinaus enthalten viele Stoffe Rückstände von Pestiziden, die beim Anbau verwendet wurden. Bromierte Flammenschutzmittel werden zum Beispiel für Heimtextilien wie Gardinen, Kissen sowie einige Kinderschlafsäcke eingesetzt. Sie sind sehr ungesund und sollten unbedingt vermieden werden (Infos zu Flamm-schutzmitteln und eine gute Übersicht über Textil-Umweltsiegel, siehe Kasten S. 14).

Bettwäsche, Kissen etc. sollten vor dem ersten Gebrauch mindestens ein- bis zweimal gründlich gewaschen werden. Auch hier gilt: Je weniger Textilien und Dekoration desto besser, da sich so Schmutz, Staub und Chemikalien verringern lassen.



Zähnen kriegen ohne Qual

Dentinox®-Gel N Zahnungshilfe

Speziell für die Zahnung entwickelt: Lindert die Beschwerden beim Durchtritt der ersten Zähnen und des gesamten Milchgebisses einschließlich der späteren Backenzähne.

- wundheilungsfördernd
- entzündungshemmend
- schmerzstillend

Rezeptfrei in allen
Apotheken erhältlich

Zähnen putzen zum ersten Mal

nenedent®-baby Lern-Zahncreme

Nach dem Durchbruch der ersten Zähnen ist die behutsame Zahnpflege der erste Schritt zu Babys Zahngesundheit. Für ein strahlendes Kinderlächeln.

- mit 13% karieshemmendem Xylit
- homöopathieverträglich, ohne Menthol
- ohne Konservierungsstoffe

In allen Apotheken
erhältlich

PZN 01439821



Dentinox

Dentinox-Gel® N Zahnungshilfe Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur kurzzeitigen Linderung der Beschwerden bei der ersten Zahnung. Enthält Propylenglycol und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 05/2018
Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate, Lenk & Schuppan KG,
Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin, www.dentinox.de

Die automatische Federwiege für Babys.

3 Monate Miete der Federwiege als Set inklusive Türkammer für 130,00 €

Zuzüglich einer Kautions von 30,00 €



Miete & Kauf



...Und Baby schläft.

- bereits über 10.000 entspannte Eltern und Babys
- beruhigt, bewegt, entlastet
- simuliert Bewegungen wie im Mutterleib



www.swing2sleep.de

Babymatratzen

Matratzen aus Übersee werden häufig mit Giften wie Permethrin (Nervengift) behandelt, um sie beim Transport gegen Insektenbefall zu schützen. Achten Sie deshalb besonders beim Kauf von Babymatratzen auf ein Umweltsiegel, denn Ihr Baby wird viele Stunden darauf schlafen. Eine Alternative zu Schaumstoff sind Matratzen aus Latex bzw. Naturkautschuk, hier gibt es eine große Auswahl an Ökoprodukten, die allerdings teurer als Schaumstoffprodukte sind. Wichtig: Eine neue Matratze muss vor dem ersten Gebrauch längere Zeit ausgelüftet werden – eher Wochen statt Tage.

Möbel

Auch Möbel, Einrichtungsgegenstände und Dekoration können unterschiedlichste Schadstoffe enthalten. Vor allem neu lackierte Möbelstücke können ausdünsten. Formaldehyd ist oft ein Bestandteil von Holzspanplatten, die für nicht Massivholz-Möbel verwendet werden. Formaldehyd kann bei hoher Konzentration in der Raumluft Augen, Haut und Atemwege reizen und gilt als krebserregend. Deshalb am besten auf neu lackierte Möbel verzichten und stattdessen auf unlackierte oder gewachste Möbel zurückgreifen oder Möbel mit schadstoffarmen Lacken wählen (RAL-Umweltzeichen).

Skepsis ist grundsätzlich bei Billigmöbeln angebracht, denn diese werden häufig in Ländern produziert, in denen es keine vergleichbaren gesetzlichen Schadstoffbestimmungen gibt wie in Deutschland.

Wohnumwelt

Feuchtigkeit und Schimmel können zu Atemwegserkrankungen führen. Ursachen für Schimmel sind das Trocknen von Wäsche, Kochen, undichte Stellen und schlechte Belüftung. Sogenannte Lufterfrischer erfrischen leider nicht die Luft, sondern verbreiten Duftstoffe, die Allergien auslösen können, und Lösungsmittel, die Kopfschmerzen, Migräne oder Ohrenentzündungen verursachen können. Auch hier ist regelmäßiges Lüften ratsam.

Kinderspielzeug und Accessoires

Babys benötigen kein Spielzeug. Bei Kuscheltieren oder Puppen sollte auf jeden Fall auf ein Spielzeugsiegel geachtet werden, damit sich nur unbedenkliche Spielsachen im Zimmer befinden. Auf Spiel Gut oder bei Ökotest werden regelmäßig Spielsachen auf Schadstoffe getestet (siehe Kasten S. 14).

Auch Puzzlematten enthalten häufig bedenkliche Stoffe und sollten nicht dauerhaft im Kinderzimmer aufgebaut werden. Das Gleiche gilt für Indoorzelte, Babyhocker, günstige Lampenschirme und Baby Lampen: Sie bestehen fast immer aus Plastik und dünsten aus. ☹

Weiterführende Tipps und Hinweise gibt es auf www.nestbau.info

Nestbau ist ein europaweites Projekt von Women Engage for a Common Future (WECF) zur Förderung der Kindergesundheit während der Schwangerschaft und von Geburt an. Die Initiative informiert darüber, wie Kinder und Schwangere in ihrem unmittelbaren Umfeld vor Schadstoffen geschützt werden können. Nestbau wendet sich an Schwangere, Eltern und an alle, die mit Kindern arbeiten und leben.

WECF ist ein Netzwerk von 150 Umwelt-, Frauen- und Gesundheitsorganisationen, das in 50 Ländern lokal nachhaltige Lösungen in den Bereichen Energie, Wasser und sanitäre Versorgung und Chemikalien umsetzt, und sich global für eine nachhaltige, geschlechtergerechte Politik einsetzt. WECF hat in Deutschland einen Sitz in München und ist offizieller Partner des UN Umweltprogramms, UNEP.

> www.nestbau.info, www.wecf.org



Die Autorin

Martina Pallas gehört seit 2013 zum Team von Nestbau. Sie veranstaltet Workshops in Kitas und

kümmert sich um die Webseite von Nestbau. Zuvor war sie Projektmanagerin von »Tigerkids«, einer bundesweiten Adipositas-Präventionsinitiative für Kinder. Privat gründete sie unter anderem eine Elterninitiative und beriet diese und weitere Elterninitiativen zum Thema Nachhaltigkeit und Schadstoffvermeidung. Kontakt: info@nestbau.info