

# Gesunder Start ins Leben

Chemikalien im Alltag und ihre Wirkung  
auf Schwangere, Neugeborene und Babys



## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK)  
Stubenring 1, A-1010 Wien  
+43 1 711 00-0  
sozialministerium.at

### Unter Mitwirkung von:

Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus  
Umweltbundesamt

### Verlags- und Herstellungsort: Wien

Coverbild: © istockphoto.com

Layout & Druck: BMASGK

ISBN: 978-3-85010-563-7

Stand: August 2019

### Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMASGK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMASGK und der Autorin/ des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

**Bestellinfos:** Kostenlos zu beziehen über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter der Telefonnummer +43 1 711 00-86 25 25 sowie unter [www.sozialministerium.at/broschuerenservice](http://www.sozialministerium.at/broschuerenservice).

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>Chemikalien im Alltag</b> .....	<b>5</b>
Endokrine Disruptoren.....	6
<b>Chemikalien in der Schwangerschaft</b> .....	<b>7</b>
Kosmetika und Tattoos – weniger ist mehr .....	8
Rauchen – qualmendes Risiko .....	12
Alkohol – Ihr Baby trinkt mit .....	13
Ernährung – Ihr Baby isst mit .....	14
Medikamente – fragen Sie zuerst Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.....	21
Zahnbehandlungen – gut geplant ist halb gewonnen .....	22
<b>Chemikalien und Neugeborene</b> .....	<b>23</b>
Babypflege – besser natürlich.....	23
Spielzeug – Qualität statt Quantität .....	25
Babykleidung – hochwertig und schadstoffarm .....	27
Haushalt und Reinigung – versteckte Gefahren.....	29
<b>Projekt „Umwelt-Mutter-Kind“ (Um-MuKi)</b> .....	<b>32</b>
<b>Links</b> .....	<b>33</b>

# Einleitung

Ein gesunder Lebensstil während der Schwangerschaft und Stillzeit ist die Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung Ihres Babys. Der kindliche Organismus ist noch in Entwicklung und sehr sensibel. Um Mutter und Kind zu schützen brauchen Schwangere, Ungeborene und Babys daher ein möglichst schadstoffarmes Umfeld. Das Wissen über mögliche Schadstoffquellen ist der erste Schritt dazu.

Chemikalien sind in einer Vielzahl von Konsumgütern enthalten. Sie finden sich in Reinigungs- und Körperpflegeprodukten, Lebensmitteln und Lebensmittelverpackungen aber auch in Baumaterialien und Heimtextilien. Viele dieser Produkte haben wir täglich in Verwendung, ohne zu wissen, dass sie Schadstoffe enthalten können.

Einige dieser Stoffe können bereits während der Schwangerschaft oder Stillzeit auf Ihr Kind übertragen werden und dadurch schädliche Auswirkungen auf die weitere Entwicklung haben.

Doch bei welchen chemikalienhaltigen Produkten ist im Interesse des Ungeborenen, Neugeborenen und Babys Vorsicht geboten? Was ist bei der Ernährung und im Umgang mit Lebensmitteln zu beachten? Welche Alternativen gibt es und worauf sollten Sie Ihrem Kind zu Liebe verzichten?

Auf solche und ähnliche Fragen gibt diese Informationsbroschüre Antworten. Zudem enthält sie praktische Tipps, um potentielle Schadstoffquellen zu reduzieren und die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Ihr Kind in einer gesundheitsfördernden Umgebung aufwachsen kann.

# Chemikalien im Alltag

In zahlreichen Produkten unseres täglichen Bedarfs sind Chemikalien enthalten – Lebensmittel, Verpackungen, Körperpflegeprodukte, Reinigungsmittel und Kleidung sind nur ein paar Beispiele dafür.

Chemikalien werden über die Umwelt, die Nahrung und über Konsumprodukte auch von Schwangeren und Stillenden aufgenommen und können negative Folgen für die Gesundheit von Mutter und Kind haben. Dennoch ist der Einsatz vieler Chemikalien nicht vermeidbar. Daher ist uns besonders wichtig, Ihnen Informationen anzubieten, wie Sie chemische Belastungsquellen selbst verringern können.



© istockphoto.com/Natalia Deriabina

# Endokrine Disruptoren

Endokrine Disruptoren sind Chemikalien, die auf die Hormonregulierung des Körpers Einfluss nehmen und sie stören können. Hormone sind chemische Botenstoffe des Körpers. Sie regeln viele Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Wachstum und Entwicklung, Fortpflanzung, Schlaf und Stimmung.

Besonders störungsanfällig ist die Hormonregulierung während der kritischen Entwicklungsphasen, also beim ungeborenen Kind, bei Babys und Kindern.

Im Interesse einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes sind in dieser Broschüre Informationen zusammengestellt, wie Sie im Alltag Chemikalien vermeiden, die als endokrine Disruptoren gelten.

Schwangerschaft und Stillzeit bieten die beste Gelegenheit, ungesunde Gewohnheiten abzulegen und Schadstoffquellen aus dem Umfeld Ihres Babys zu entfernen.

Schwangere, Ungeborene und Babys sind besonders sensible Gruppen und brauchen ein möglichst schadstoffarmes Umfeld. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie schädliche Chemikalien im Alltag vermeiden können.

# Chemikalien in der Schwangerschaft



Wie schädlich eine Substanz ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab:

- Von der Schadstoffmenge und wie häufig Sie dieser Chemikalie ausgesetzt sind.
- Von der Art und Weise, wie Sie die Substanz aufnehmen.  
Mögliche Aufnahmewege sind über den Mund (wie Nahrung, Medikamente), über die Atemwege und über die Haut (Kosmetika).
- In welchem Abschnitt Ihrer Schwangerschaft Sie gerade sind.

Natürlich können und sollen Sie während der Schwangerschaft nicht unter einer „Käseglocke“ leben, jedoch können Sie sich und Ihr Baby mit einigen wichtigen Tipps und Vorsichtsmaßnahmen vor schädlichen Chemikalien schützen.

## Kosmetika und Tattoos – weniger ist mehr

Ihre Hautpflege während der Schwangerschaft ist besonders wichtig. Durch die hormonelle Veränderung wird die Haut besonders empfindlich. Sie kann auf bestimmte Kosmetikinhaltsstoffe plötzlich eine Reaktion zeigen, die sie bis dahin noch nicht hatte. Darüber hinaus können manche Wirkstoffe die Haut durchdringen und könnten Ihrem ungeborenen Kind schaden. Daher sollten Sie auf bestimmte Kosmetikprodukte besser verzichten.

Ihre Haut reagiert während der Schwangerschaft besonders sensibel.  
Wählen Sie Ihre Kosmetika mit Sorgfalt!

### Das sollten Sie vermeiden

- Das Anbringen und Entfernen von permanenten Tattoos sollte aufgrund der chemischen Belastung, der hohen Infektionsgefahr und dem erhöhten Stress vermieden werden. Auch auf Black Henna sollte verzichtet werden.
- Anti-Akne und Anti-Aging-Produkte, die Vitamin A (Retinol) und Vitamin A-Säure enthalten, dürfen während der Schwangerschaft nicht angewendet werden.
- Kosmetika mit Salicylsäure (z. B. chemisches Peeling, Antischuppen-shampoo, Präparate gegen Hautunreinheiten)
- Tägliche Verwendung von Antitranspirantien (Deodorants) mit Aluminiumsalzen





© istockphoto.com/skynesher

- Zahncremen mit hohem Abrieb (z. B. Auslobung „Ultra/Super-Weiß“), mit Triclosan und/oder mit Natriumlaurylsulfat
- In den ersten drei Monaten Ihrer Schwangerschaft sollten Sie auf das Färben mit permanenten Haarfärbemitteln gänzlich verzichten. Wenn Sie dennoch färben, wählen Sie Foliensträhnen, da bei dieser Methode der Kontakt zur Kopfhaut minimal ist.
- Kosmetika zum Sprühen können eingeatmet werden: auf die Verwendung von Haarspray, sprühhfähigen Deodorants und Parfums sollten Sie während der Schwangerschaft verzichten.
- Generell sollten Sie Parfum und stark parfümhaltige Kosmetika eher vermeiden. Abzuraten ist vom direkten Auftragen auf die Haut.



- Vermeiden Sie Kosmetika mit hormonwirksamen Substanzen wie chemischen UV-Filtern in Sonnenschutzmitteln (Benzophenone und Ethylhexyl Methoxycinnamate), Konservierungsmitteln in Cremes (Parabene), Haarfärbemitteln (Resorcinol), Conditioner (Cyclotetrasiloxan) oder Vergällungsmitteln in Alkohol (Diethylphthalat).
- Verzichten Sie in den ersten Wochen der Schwangerschaft auf die direkte Anwendung reiner ätherischer Öle auf die Haut. Vorsicht ist auch geboten bei Rosmarin-, Jasmin- oder Salbeiöl, diese können Krämpfe und Blutungen hervorrufen.

## Darauf sollten Sie achten

- Falls während Ihrer Schwangerschaft Probleme mit Ihrer Haut oder Kopfhaut auftreten (z. B. starke Schuppenbildung), fragen Sie Ihre/n Ärztin/Arzt.
- Verwenden Sie bevorzugt Sonnenschutzmittel mit mineralischen UV-Filtern.
- Verwenden Sie zertifizierte Natur/Biokosmetikprodukte (z. B. gekennzeichnet als „Hergestellt gemäß ÖLMB“ oder mit dem österreichischen Prüfsiegel „Zertifizierte Bio-Kosmetik“).
- Nicht alle Kosmetika, die im Internet angeboten werden, sind zu empfehlen. Setzen Sie generell auf fachkundige Beratung.
- Bevorzugen Sie milde Reinigungs- und Pflegeprodukte mit natürlichen Substanzen.
- Greifen Sie zu acetonfreien Nagellacken und Nagellackentfernern. Um möglichst wenige Lösungsmitteldämpfe einzusatmen, meiden Sie Nagelstudios und lüften Sie gut, wenn Sie Nagellacke und Nagellackentferner verwenden.
- Wenn Sie Ihre Haare färben wollen, dann verwenden Sie natürliche Produkte wie Pflanzenfarben. Sind Sie bei Inhaltsstoffen von Pflegeprodukten bezüglich Ihrer Wirkung unsicher, fragen Sie Ihre/n Ärztin/Arzt oder Ihre/n Apothekerin/Apotheker.

## Rauchen – qualmendes Risiko

Rauchen ist gesundheitsschädlich. Rauchen in der Schwangerschaft und in der Stillzeit schadet aber nicht nur Ihnen, sondern besonders Ihrem Baby!

Beim Rauchen werden ca. 4.800 Chemikalien wie Nikotin, Teer, Arsen, Benzol, Nitrosamine, Cadmium, Blausäure, Blei oder Kohlenmonoxid inhaliert, die schwere gesundheitliche Schäden verursachen können. Diese Schadstoffe aus dem Tabakrauch werden vom ungeborenen Kind aufgenommen oder über die Muttermilch übertragen. Sie schädigen das Kind nachweislich!

Neben dem erhöhten Risiko einer Früh-, Fehl- oder Totgeburt, wiegen Kinder, die in der Schwangerschaft Rauch ausgesetzt waren, bei der Geburt deutlich weniger und wachsen langsamer. Auch das Risiko, im Kindesalter ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) zu entwickeln, ist bei Kindern von Raucherinnen höher.

### **Darauf sollten Sie achten**

- Geben Sie das Rauchen schon vor Beginn einer geplanten Schwangerschaft auf. Wenn Sie bereits schwanger sind, sollten Sie sofort mit dem Rauchen aufhören. Auch E-Zigaretten und Wasserpfeifen („Shisha“) sind keine harmlosen Alternativen.
- Auch Passivrauchen schädigt Sie und Ihr Kind. Meiden Sie daher geschlossene Räume, wenn dort geraucht wird (z. B. Auto, Gastronomie). Bitten Sie Raucher in Ihrer Gegenwart auf das Rauchen zu verzichten.

## Alkohol – Ihr Baby trinkt mit

Alkohol während der Schwangerschaft und Stillzeit schadet Ihrem Baby, denn Ihr Baby trinkt bei jedem Schluck mit. Das Wachstum und die Intelligenz von Kindern können durch Alkohol beeinträchtigt werden.

In der Schwangerschaft und Stillzeit sollen Sie deshalb auf Alkohol in jeglicher Form verzichten.



### Darauf sollten Sie achten

- Auch alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops) schaden Ihrem ungeborenen Baby.
- Alkoholfreies Bier, alkoholfreier Sekt und Wein können einen Restalkoholgehalt von bis zu 0,5%vol. Alkohol pro Liter enthalten.
- Bedenken Sie, dass beim Kochen und Backen mit Alkohol ein gewisser Restalkoholgehalt im Essen zurückbleibt.

- Viele Frauen entwickeln am Beginn Ihrer Schwangerschaft eine natürliche Abneigung gegen Alkohol. Fällt es Ihnen allerdings nicht leicht auf Alkohol zu verzichten, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über Unterstützungsmöglichkeiten.

Alkohol ist in Schnaps, Rum, Wein, Sekt, Bier, Alkopops und Likör enthalten. Ein Seiterl Bier, ein Achterl Wein und ein Stamperl Schnaps enthalten ungefähr die gleiche Menge Alkohol. Alkohol kann aber auch in Süßigkeiten (Rumkugeln, Schokolade usw.), Mehlspeisen (Tiramisu, Torten, Kuchen usw.), gekochten Soßen, manchen homöopathischen Mitteln, Kräuterextrakten und Hustensaft vorhanden sein.

## Ernährung – Ihr Baby isst mit

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit ist wichtig, um einer mütterlichen Unterversorgung vorzubeugen und um die Versorgung mit Energie und Nährstoffen für das Wachstum und die Entwicklung des Babys zu gewährleisten.

Außerdem beeinflusst die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft bzw. in der Stillzeit die Geschmacksprägung des Kindes und hat so langfristige Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten des Kindes.

Auf manche Lebensmittel sollten Sie während der Schwangerschaft gänzlich verzichten, da sie Ihrem Baby schaden könnten (siehe Punkt „Das sollten Sie vermeiden“ und Punkt „Verzichten Sie auch auf“). Bevorzugen Sie unverarbeitete, regionale und saisonale Lebensmittel. Kochen Sie frisch und abwechslungsreich.

## Darauf sollten Sie achten

- Achten Sie auf den Zustand und die Frische der Lebensmittel. Hygienetipps finden Sie unter: [www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/](http://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/)
- Der Konsum von koffeinhaltigen Getränken sollte vorsorglich eingeschränkt werden: pro Tag max. zwei bis drei Tassen Kaffee oder max. vier Tassen grüner/schwarzer Tee.  
**Hinweis:** Getränke wie Energy Drinks, Eistee, Colagetränke, Eiskaffee oder Erfrischungsgetränke mit Guarana enthalten auch Koffein!
- Bevorzugen Sie Wasser, Früchtetee und stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Vermeiden Sie Kräutertee und Rooibos-Tee wegen möglicher Belastung mit schädlichen Verunreinigungen.
- Lassen Sie in Altbauten mit Bleirohren das Leitungswasser morgens und besonders nach längerer Abwesenheit (Wochenende oder Urlaub) kurz ablaufen bevor Sie es trinken oder damit kochen.
- Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich oder schälen Sie es.

Fisch ist ein wertvolles Nahrungsmittel, doch leider auch häufig mit Umweltschadstoffen belastet. Bevorzugen Sie heimische Fischarten (Forelle, Saibling), da diese meist geringere Konzentrationen an Schadstoffen enthalten.



selten \_\_\_\_\_



sparsam \_\_\_\_\_



wöchentlich \_\_\_\_\_



täglich \_\_\_\_\_



täglich \_\_\_\_\_



mehrmals  
täglich \_\_\_\_\_

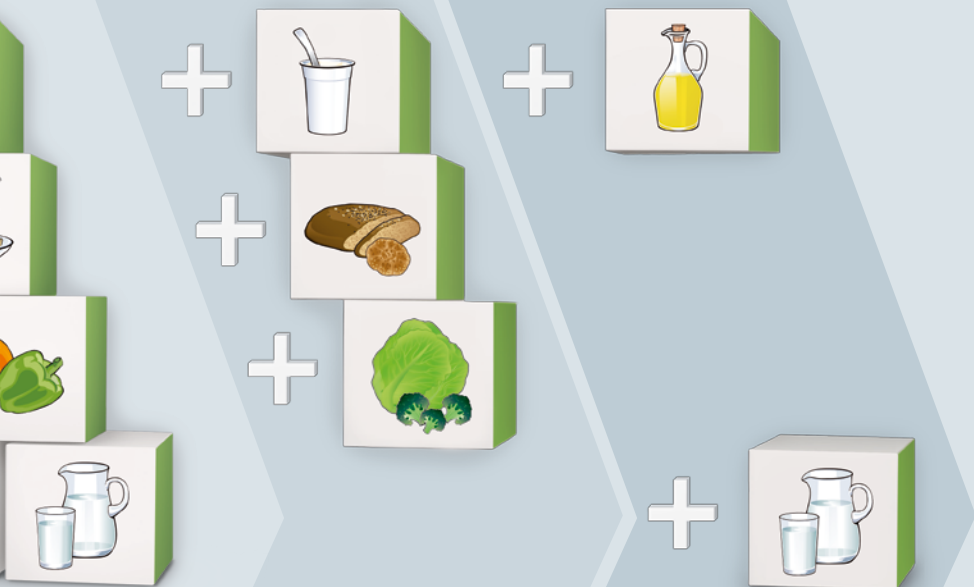


täglich \_\_\_\_\_



1.-12. Schwangerschaftswoche





**13.-27. Schwanger-  
schaftswoche**

**28.-40. Schwanger-  
schaftswoche und  
in der Stillzeit**



## Das sollten Sie vermeiden

- Auf Raubfischarten wie Thunfisch, Hai, Schwertfisch, Heilbutt, Wolfsbarsch, Schnapper, Butterfisch oder Hecht sollten Sie verzichten (die mögliche Schadstoffbelastung ist höher als bei anderen Fischarten).
- Innereien
- Wildfleisch, vor allem von Tieren, die mit Bleimunition erlegt wurden
- Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (z. B. Energy Drinks) sowie chininhaltige Getränke (wie Tonic Water, Bitter Lemon)

- Süßigkeiten und Getränke, die reich an Glycyrrhizinsäure (z. B. Lakritz) sind; erkennbar durch die Kennzeichnung „Süßholz“, „enthält Süßholz“ oder „enthält Süßholz – bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr dieses Erzeugnisses vermieden werden“.
- (Stark) geräucherte tierische Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Käse)

### **Verzichten Sie auch auf**

- Rohe tierische Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte und Eier)
- Rohmilch sowie Milchprodukte aus Rohmilch, d. h. nicht gekochter, nicht pasteurisierter Milch
- Geschmierten Käse (z. B. Quargel, Tilsiter) und Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Blauschimmelkäse). Entfernen Sie bei anderen Käsesorten vor dem Verzehr die Rinde.
- Unerhitzte/rohe Sprossen und Keimlinge sowie unerhitzte Tiefkühlbeeren
- Offene eingelegte Lebensmittel (z. B. Oliven, Antipasti, Käse), vorgefertigte Sandwiches, offene Salate (z. B. aus der Salatbar) und frischgepresste und nicht erhitzte Säfte in Lebensmittelgeschäften, Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung

## Hygienetipps

- Für die sichere Zubereitung von Lebensmitteln finden Sie Hinweise unter:
  - [www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/](http://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/wichtige-hygienetipps/)

## Weitere Informationen finden Sie unter

- [www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/](http://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/)



## Medikamente – fragen Sie zuerst Ihre Ärztin/ Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker

Verwenden Sie während Ihrer Schwangerschaft so selten und wenig wie möglich Medikamente.

### Verzichten Sie auf eine „Selbstbehandlung“.

Fragen Sie immer zuerst Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker, bevor Sie ein Medikament verwenden. Informieren Sie diese über Ihre Schwangerschaft. Dies betrifft auch nicht rezeptpflichtige Medikamente, wie z. B. Schmerzmittel, sowie spezielle Produkte, die als Ergänzung zur Nahrung eingenommen werden können

### Darauf sollten Sie achten

- Pflanzliche Heilmittel und Arzneitees können auch zu unerwünschten Wirkungen führen.
- Auch bestimmte rezeptfreie Medikamente können sich auf Ihren Hormonhaushalt und den Ihres Babys auswirken. Dadurch kann das Risiko für Entwicklungsstörungen Ihres Babys erhöht werden.
- Vermeiden Sie wo möglich Medikamente, die mit Canthaxanthin gefärbt sind.
- Vermeiden Sie in Alkohol gelöste Mittel (z. B. homöopathische Mittel, Kräuterextrakte, Hustensaft).

- Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob sie als Ergänzung zur abwechslungsreichen Ernährung spezielle Produkte wie z. B. Vitamine und Spurenelemente einnehmen sollen und welche für Sie geeignet sind.

## Zahnbehandlungen – gut geplant ist halb gewonnen

Das Anbringen und Entfernen von Amalgamfüllungen führt zu einer Quecksilberbelastung der Mutter und des Babys und sollte in der Schwangerschaft und Stillzeit vermieden werden. Auch Ersatzmaterialien sollten aus Vorsorgegründen mit Bedacht eingesetzt werden.

### Darauf sollten Sie achten

- Größere und planbare Zahnbehandlungen sollten Sie vor einer geplanten Schwangerschaft abschließen.



# Chemikalien und Neugeborene

Babys sind gegenüber Chemikalien wesentlich empfindlicher als Erwachsene. Das kommt einerseits daher, dass Kinder im Verhältnis zu ihrem Gewicht mehr Luft einatmen, mehr Nahrung aufnehmen und mehr Wasser trinken – damit nehmen sie auch mehr Schadstoffe auf. Andererseits sind während der Wachstums- und Entwicklungsphasen das Immunsystem, das Nervensystem und das Hormonsystem besonders sensibel. Schaffen Sie deshalb für sich und Ihr Kind ein gesundes Umfeld.

## Babypflege – besser natürlich

Leider können auch Pflegeprodukte für Babys Inhaltstoffe enthalten, die eine irritierende oder allergieauslösende Wirkung haben. Einige stehen zudem in Verdacht, den Hormonhaushalt der Kinder zu beeinträchtigen. Ein längerer Kontakt mit gesundheitsgefährdenden Substanzen wie etwa beim Baden oder Eincremen begünstigt deren Eindringen in den Körper.

### Darauf sollten Sie achten

- Verwenden Sie Körperpflegeprodukte, die ohne Duftstoffe und mit möglichst wenigen Inhaltsstoffen auskommen.
- Bevorzugen Sie bei trockener Haut pflanzliche Öle ohne Mineralölzusatz (z. B. Mandelöl).



- Seife ist beim Baden selten notwendig; es reichen warmes Wasser und ein Waschlappen. Pflanzenöl oder Obers sind gute Alternativen zu herkömmlichen Badezusätzen.

### **Das sollten Sie vermeiden**

- Verzichten Sie auf „antibakterielle“ Seifen und Waschlotionen, sie sind für die empfindliche Babyhaut nicht geeignet.
- Verwenden Sie keine ätherischen Öle, da diese für Babys allergieauslösend oder sogar toxisch sein können.
- Kosmetika (Seifen, Shampoos, Lotionen), die Lavendel- bzw. Teebaumöl enthalten. Diese ätherischen Öle stehen im Verdacht endokrine Disruptoren zu sein.



## Spielzeug – Qualität statt Quantität

Viele Spielsachen aber auch Babyartikel, vor allem solche aus Kunststoff, enthalten synthetische Chemikalien. Babys brauchen noch nicht viel Spielzeug, kaufen Sie daher lieber weniger, dafür aber in guter Qualität. Insbesondere die Spielzeug(teile), die das Kind häufig in den Mund nimmt, sollten hinsichtlich der Inhaltsstoffe unbedenklich sein.

Spielzeug sollte vor allem altersgerecht sein und jedenfalls das CE-Zeichen aufweisen. Damit bestätigt der Hersteller, dass das Spielzeug den Anforderungen der Spielzeugrichtlinie entspricht. Allerdings zeigen Untersuchungen, dass Spielzeug trotz CE-Kennzeichnung Schadstoffe enthalten kann. Zusätzliche Garantie bieten freiwillige Kennzeichnungen.



Bei der Auswahl geeigneten Spielzeugs unterstützt Sie folgender Ratgeber:  
[www.ages.at/themen/spielzeug/tipps](http://www.ages.at/themen/spielzeug/tipps)

## Darauf sollten Sie achten

- Waschen Sie die Produkte vor Verwendung bzw. packen Sie sie zum Ausdünsten aus.
- Kaufen Sie am besten Vollholzartikel oder Spielsachen, die chemisch unbehandelt sind.
- Achten Sie auf unabhängige Prüfzeichen, wie etwa das österreichische Umweltzeichen, das GS-Zeichen (geprüfte Sicherheit), oder das Label „spielgut“; sowie auf die Kennzeichnungen „PVC-frei“, „BPA-frei“ oder „Phthalat-frei“.
- Kaufen Sie keine parfümierten Spielsachen oder Produkte, die intensiv „chemisch“ riechen.
- Werbegeschenke wie etwa Kuscheltiere oder Dekoartikel sind für Babys nicht geeignet.
- Verzichten Sie auf elektronisches Spielzeug oder Spielzeug mit Batterien, insbesondere für Babys.

## Babykleidung – hochwertig und schadstoffarm

Chemikalien in der Kleidung können gesundheitliche Schäden hervorrufen. Schwermetalle, Formaldehyd, zinnorganische Verbindungen, Benzothiazole und Derivate, Nonylphenol und Ethoxylate, Perfluorierte Tenside, Biozide und Pestizide – die Liste möglicher Schadstoffe in Babykleidung ist lang. Das kindliche Immunsystem ist noch nicht so widerstandsfähig wie das von Erwachsenen, die Haut ist besonders dünn und durchlässig. Allergische Reaktionen und Reizungen sind die häufigste Folge.

### Darauf sollten Sie achten

- Gerade bei Babykleidung sollte die Optik nicht unbedingt im Vordergrund stehen. Wichtiger ist der Blick auf das Etikett. Setzen Sie auf zertifizierte Naturtextilien und achten Sie auf die Gütesiegel „oeko-tex“ oder das Europäische Umweltzeichen.
- Kaufen Sie die Babykleidung im Zweifelsfall im Babyfachgeschäft statt am Wochenmarkt oder in Billigläden, denn hochwertige schadstofffreie Babykleidung lässt sich nicht zu Billigpreisen produzieren. Fragen Sie nach, ob Informationen zu Schadstoffen und Chemikalien vorliegen. So tragen Sie dazu bei, Bewusstsein für das Thema zu schaffen.
- Auch bei Krabbel- und Kuscheldecken sollte die Qualität und Schadstoff-Freiheit im Vordergrund stehen.
- Waschen Sie die Stücke bereits vor dem ersten Tragen, wenn möglich mehrmals. Dadurch werden die meisten löslichen Schadstoffe aus den Textilien entfernt, bevor sie mit der Haut in Kontakt gelangen.



### Das sollten Sie vermeiden

- Bitte nicht zu bunt: bunte Aufdrucke auf T-Shirts & Co. enthalten oftmals PVC, PVDC bzw. chlorierte Kunststoffe. Viele Farben, insbesondere dunkle Farben enthalten giftige Chemikalien, die Allergien auslösen können.
- Vorsicht ist auch geboten bei wasser- und schmutzabweisender oder knitterfreier Bekleidung. Oft werden diese Textilien mit Chemikalien (z.B. perfluorierte Tenside, Nonylphenol) behandelt.
- Neuware, die auf dem Etikett ein „separates Waschen“ vorsieht, sollten Sie gänzlich meiden: Dieser Hinweis stellt klar, dass die Farben und Chemikalien nicht so fest mit den Fasern verbunden sind, wie sie es bei Babykleidung eigentlich sein sollten.

## Haushalt und Reinigung – versteckte Gefahren

Babys erkunden krabbelnd ihre Umgebung. Dabei kommen sie indirekt mit Reinigungsmitteln in Kontakt, wenn sie die damit behandelten Flächen berühren, darüber Krabbeln, die Dämpfe einatmen oder Dinge in den Mund nehmen. Desinfektions- und Reinigungsmittel können ätzend sein, Haut und Atemwege reizen oder Allergien auslösen. Größere Renovierungsarbeiten (z. B. Räume ausmalen, Böden verlegen, Schleifarbeiten) unter Einsatz von Chemikalien, Farben und Lacken sollten insbesondere auch schon in der Schwangerschaft und Stillzeit vermieden werden. Falls Renovierungsarbeiten nicht zu vermeiden sind, sorgen Sie vor dem Bezug der neu renovierten Räume für ausreichende Lüftung.

### Darauf sollten Sie achten

- Wählen Sie grundsätzlich milde Wasch- und Reinigungsmittel und setzen Sie diese sparsam ein.
- Bei Fußböden aus Linoleum, Kunststoff, Fliesen oder Naturstein sowie bei Kunststoff- oder versiegelten Holzmöbeln reicht warmes Wasser zur Reinigung. Bei starker Verschmutzung kann ein milder Allzweckreiniger beigegeben werden.
- Bevorzugen Sie Produkte, die möglichst frei sind von Phosphaten, Lösungsmitteln, Konservierungs- und Duftstoffen. Poliermittel, Wachse und Stoffe zur Oberflächenbehandlung enthalten häufig gefährliche Chemikalien.
- Insektengitter und mechanische Fliegen- oder Gelsenfallen sind frei von giftigen Chemikalien und schaffen längerfristig Abhilfe.

- Achten Sie auf die Gefahrenpiktogramme („Achtung“, „reizend“ oder „ätzend“) und befolgen Sie bei gekennzeichneten Produkten die Gefahren- und Sicherheitshinweise. Halten Sie stattdessen Ausschau nach Produkten mit dem Österreichischen Umweltzeichen.
- Babys sollten nicht in Kontakt mit Insekten- und Flohschutz Halsbändern der Haustiere kommen. Fragen Sie Ihre Tierärztin/Ihren Tierarzt zu möglichen Alternativen. Achten Sie generell auf die Gesundheit Ihrer Haustiere.



## Das sollten Sie vermeiden

- Vermeiden Sie Reinigungsmittel in Sprayform, die fein verteilten Tröpfchen werden leicht mit der Atemluft aufgenommen.
- „Desinfizierende“ oder „antibakterielle“ Reinigungsmittel sind in den meisten Fällen unnötig und können gesundheitsschädigend sein.
- Hände weg von Duftkerzen, Räucherstäbchen und Raumdüften! Diese können zu Atemwegsbeschwerden führen.
- Vermeiden Sie den Einsatz von Insektiziden wie Gelsenstecker, Gelsenspirale, Insektensprays etc. Die gewünschten Schadwirkungen beschränken sich nicht nur auf die Insekten.
- Sollte der Einsatz von Schädlingsbekämpfungsmitteln unbedingt nötig sein, halten Sie sich an die Sicherheitshinweise und vermeiden Sie jeglichen Kontakt des Babys mit dem Produkt.

# Projekt „Umwelt-Mutter-Kind“ (Um-MuKi)

Die Freisetzung langlebiger und gefährlicher Chemikalien in die Umwelt ist gerade für Schwangere und ihre Babys besonders gesundheitsgefährdend und muss vermieden werden. Das Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus unterstützte daher das Projekt „Umwelt-Mutter-Kind“ (Um-MuKi) und die Forschung über Schadstoffbelastungen, um konkrete Maßnahmen aufzuzeigen.<sup>1</sup>

Das Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus fördert die Europäische Human-Biomonitoring-Initiative HBM4EU, an dem 28 Länder und über hundert Partner, darunter auch fünf österreichische Institutionen, beteiligt sind.<sup>2</sup>

Die Ergebnisse sollen dazu dienen, die Chemikaliengesetzgebung zum Schutz von Umwelt und Gesundheit zu verbessern und über den sicheren Umgang mit Chemikalien zu informieren.

---

1 [www.umweltbundesamt.at/ummuki\\_symposium](http://www.umweltbundesamt.at/ummuki_symposium)

2 [www.umweltbundesamt.at/news\\_170123](http://www.umweltbundesamt.at/news_170123)



# Links

Informationen für Konsumentinnen und Konsumenten zum Thema Chemikalien

[www.bmnt.gv.at/umwelt/chemikalien/Informationen\\_fuer\\_Konsumentinnen-und-Konsumenten.html](http://www.bmnt.gv.at/umwelt/chemikalien/Informationen_fuer_Konsumentinnen-und-Konsumenten.html)

Weitere Informationen zum Kooperationsprojekt Um-MuKi

[www.umweltbundesamt.at/ummuki\\_symposium](http://www.umweltbundesamt.at/ummuki_symposium)

Weitere Informationen zur Europäischen Human Biomonitoring-Initiative (HBM4EU)

[www.hbm4eu.eu](http://www.hbm4eu.eu)

Umweltfreundliche Produkte und Dienstleistungen

[www.umweltzeichen.at](http://www.umweltzeichen.at)

Österreichs Webportal für nachhaltigen Konsum

[www.bewusstkaufen.at](http://www.bewusstkaufen.at)

Ratgeber Spielzeugauswahl

[www.ages.at/themen/spielzeug/tipps](http://www.ages.at/themen/spielzeug/tipps)

Informationen zu Chemikalien und Bioziden

[www.umweltbundesamt.at](http://www.umweltbundesamt.at)

Praktische Tipps für den Umgang mit Chemikalien im Alltag

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

Gesunde Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

Broschüre „Schwangerschaft – Infektionen durch Nahrungsmittel“

[www.ages.at/download/0/0/d30b6b40eaf9d7d9b94f726ad346ccb20274a19a/fileadmin/AGES2015/Themen/Krankheitserreger\\_Dateien/Listerien/AGES\\_Schwangerschaft\\_Folder.pdf](http://www.ages.at/download/0/0/d30b6b40eaf9d7d9b94f726ad346ccb20274a19a/fileadmin/AGES2015/Themen/Krankheitserreger_Dateien/Listerien/AGES_Schwangerschaft_Folder.pdf)

Aufnahmemengen von Farbstoffen, Konservierungsstoffen und Süßungsmitteln für die österreichische Bevölkerung (Auftrittsdaten 2014–2016)

[www.ages.at/download/0/0/76b3d5cbc713229b2196d-203c55b4d194e4520ec/fileadmin/AGES2015/Wissen-Aktuell/Themenberichte/Aufnahme\\_Farbstoffe.pdf](http://www.ages.at/download/0/0/76b3d5cbc713229b2196d-203c55b4d194e4520ec/fileadmin/AGES2015/Wissen-Aktuell/Themenberichte/Aufnahme_Farbstoffe.pdf)

Österreichische Agentur für Ernährungssicherheit

„Fishempfehlung – Quecksilber in Fisch“

[www.ages.at/themen/rueckstaende-kontaminanten/quecksilber/quecksilber-in-fisch](http://www.ages.at/themen/rueckstaende-kontaminanten/quecksilber/quecksilber-in-fisch)

Endokrin aktive Substanzen in Kosmetika

[www.ages.at/service/sie-fragen-wir-antworten/endokrine-substanzen-kosmetik](http://www.ages.at/service/sie-fragen-wir-antworten/endokrine-substanzen-kosmetik)

[www.ages.at/themen/endokrin-wirksame-substanzen](http://www.ages.at/themen/endokrin-wirksame-substanzen)

Wegweiser für eine gesunde Raumluft

[www.bmnt.gv.at/umwelt/luft-laerm-verkehr/luft/innenraumluft/gesunde\\_Raumluft.html](http://www.bmnt.gv.at/umwelt/luft-laerm-verkehr/luft/innenraumluft/gesunde_Raumluft.html)

Ökotest Ratgeber Babys

[www.oekotest.de/hefte/Spezial-Baby\\_T1604.html](http://www.oekotest.de/hefte/Spezial-Baby_T1604.html)

Chemicals in our life – Website der Europäischen Chemikalienagentur

[chemicalsinourlife.echa.europa.eu](http://chemicalsinourlife.echa.europa.eu)



