

Flaschen, Becher, Teller und Co.

Glas, Edelstahl und Porzellan sind gute Alternativen, die frei sind von endokrinen Disruptoren.

Nahrungsmittel

Bevorzugen Sie Glasbehälter und Frischgekochtes gegenüber Fertiggerichten.

Für Babys, Kinder und Jugendliche sollten nur Bio-Nahrungsmittel verwendet werden, die inzwischen im Supermarkt zu Preisen zu bekommen sind, die sich nur unwesentlich von konventionell angebautem Gemüse unterscheiden.

Werden gelegentlich Fertiggerichte verwendet, sollte darauf geachtet werden, dass keine Zusatzstoffe aus der Parabenfamilie (siehe Tabelle) enthalten sind.

Scharf Gebratenes und Frittiertes sollte auf dem Speiseplan von Kindern die Ausnahme sein.

Fisch: Kleine Fische, die weit unten in der Nahrungskette stehen, sind weniger stark schwermetallbelastet als große Fische, ebenso Fisch aus Bio-Aquakultur.

Koch- und Essgeschirre, Lebensmittelaufbewahrung:

Gute, von EDC freie Alternativen zu beschichteten Kochgeschirren sind Eisenpfannen, Edelstahlpfannen und -töpfe, Kochgefäße mit reiner Keramikbeschichtungen, emaillierte Kochgeschirre und Backformen sowie Glasgefäße für die Mikrowelle.

Für das Essgeschirr gilt auch: Glas, Porzellan, Emaillegeschirr sind gesund, solange die Glasur nicht schädliche Farben enthält. Das gleiche gilt für die Aufbewahrung von Nahrung/Nahrungsresten.

Für den Kindergarten und die Schule ist eine Edelstahltrinkflasche und eine ebensolche Brotdose eine schöne, haltbare, umweltfreundliche und gesunde Alternativen zur Plastikflasche und -dose.

Spielzeug

Belastung von Spielzeug ist vor allem auch deshalb kritisch, weil Kinder alles in den Mund nehmen und der Speichel die Freisetzung der schädlichen Stoffe fördert.

Die Farben und Lacke auf Spielzeug müssen ungiftig und für Kinder bestimmt sein.

Nützliche Links bezüglich Spielzeugsicherheit:

<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/6791/attachments/1/translations>
https://nestbau.info/wp-content/uploads/2020/02/Ratgeber_Spielzeug_deutsch.pdf

Wenn ein Verzicht auf Plastikspielzeug nicht möglich ist, sollte zumindest darauf geachtet werden, dass nur in Europa und von seriösen Herstellern produziert Spielzeug verwendet wird, das den EU-Richtlinien entspricht. In der EU ist der Einsatz bestimmter Stoffe in Produkten für Babys und Kinder reguliert.

Vermieden werden sollten: Spielzeug, das stark riecht sowie Spielzeug aus Weichplastik.

Belastung durch Substanzen in Staub, Farbe, Bodenbelägen, Möbeln und Matratzen

Schwangere, Säuglinge oder kleine Kinder sollten bei Renovierungen nicht anwesend sein. Lüften Sie die Wohnung danach gut durch. Saugen Sie unter Verwendung eines HEPA Filters.

Im Gegensatz zu Teppich sind glatte Böden z. B. aus Massivholz, Fliesen, Kork oder echtem Linoleum nicht flammenschutz-behandelt.

Farben und Lacke auf Wasserbasis (lösungsmittelfrei) setzen weniger Schadstoffe frei als lösungsmittelhaltige. Nutzen Sie Farben mit Umweltzeichen.

Die Ausstattung des Baby- und Kinderbetts sollte in Europa produziert worden sein und dennoch ist es ratsam Matratzen vor dem ersten Gebrauch gründlich auszulüften.

Pflegeprodukte, Kosmetika und Co.

Bevorzugen Sie bei Pflege- und Hygieneprodukten solche mit Umweltzeichen, zum Beispiel dem EU Ecolabel.

Produkte, die Parabene, Triclosan und Chemikalien mit „Fluor“ oder „PTFE“ im Namen enthalten, sollten Sie meiden.

Auch Windeln können mit schädlichen Chemikalien belastet sein. Wenn machbar, verwenden Sie waschbare Windeln aus Bio-Baumwolle. Das ist nicht nur im Hinblick auf EDC sinnvoll, es spart auch Platz in der Mülltonne!

Falls herkömmliche Einmalwindeln verwendet werden sollen, achten Sie auf das Umweltzeichen, das strengere Chemikaliengrenzwerte voraussetzt. Windeln mit dem EU Ecolabel sind duftstofffrei und die verwendete Baumwolle stammt aus biologischem Anbau. Auch die Grenzwerte für Formaldehyd und einige Phthalate sind streng. Außerdem dürfen Farben, die auch belastet sein können, nicht in Bereichen sein, die mit der Haut des Babys in Berührung kommen.

Kinderkleidung

Bevorzugen Sie Kleidungsstücke, die „PFAS-frei“ / „PFC-frei“ gekennzeichnet sind. Das Gleiche gilt für Wasch- und Sprühimprägnierung für Schuhe und Kleidung.

Kassenbons und schädliche Chemikalien

Thermopapier enthält ebenfalls BPA in der Beschichtung. Wenn Sie den Beleg nicht brauchen, nehmen Sie ihn nicht mit. Vor allem aber ist der Kassenbon kein Kinderspielzeug. Auch bei uns gibt es zunehmend die blaugrauen Bons. Diese sind ungefährlich, da sie mit einer Wachsschicht rein physikalisch, nicht chemisch arbeiten.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, die Belastung zu senken – und in Studien wurde gezeigt, dass diese Maßnahmen auch wirksam sind ... damit aus Ihrem Kind ein gesunder Jugendlicher und später ein gesunder Erwachsener wird.