

# Umweltbelastungen reduzieren



## Liebe Eltern,

in diesem Elternratgeber finden Sie Ratschläge von Kinder- und Jugendärzten, wie Sie Umweltbelastungen für Ihr Kind möglichst weit reduzieren können.

### Tabakrauch

Kinder sollen immer rauchfrei leben und aufwachsen. Dies gilt besonders für das erste Lebensjahr. Auch zum sicheren Babyschlaf gehören Rauchfreiheit, ein eigenes Bett und ein Schlafsack! Wenn Sie mit dem Rauchen nicht aufhören können, tun Sie dies bitte nur auf Balkon oder Terrasse und keinesfalls im Familienauto!

**Tipp:** Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, finden Sie Hilfe im Internet unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) oder am Beratungstelefon der BZgA (Tel. 0185-313131). Über Raucherentwöhnungskurse informiert Sie auch Ihre Krankenkasse.

Weitere wichtige Informationen gibt es unter [www.umweltdaten.de](http://www.umweltdaten.de) („Start ins Leben – Einflüsse aus der Umwelt auf Säuglinge, ungeborene Kinder und die Fruchtbarkeit“) und unter [www.allum.de](http://www.allum.de), dem Internet-Forum für Allergie – Umwelt – Gesundheit der Gemeinnützigen Kinderumwelt GmbH sowie der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland.

### Stillen

Ihr Kind soll möglichst vier bis sechs Monate voll gestillt werden. Die stillende Mutter soll während der Stillperiode nicht schnell abnehmen, denn dadurch können im Fettgewebe abgelagerte Schadstoffe vermehrt in die Muttermilch übergehen!

In der Schwangerschaft und während der Stillperiode sollen keine Amalgamfüllungen gelegt oder aus den Zähnen entfernt werden.

### Durststiller

Kinder sollen einfaches Wasser zum Durststillen trinken. Obstsaft sollte nicht mehr als ein Glas pro Tag konsumiert werden, da Kinder sonst erhöhte Mengen von Zucker und möglicherweise auch Pflanzenschutzmitteln aufnehmen.

Als Trinkwasser aus dem Wasserhahn ist frisches Durchlaufwasser vorzuziehen. Stillstandswasser, das länger als vier Stunden im Rohr stand, sollte nicht zum Trinken oder Kochen verwendet werden. Besonders für die Herstellung von Säuglingsnahrung soll frisch abgelaufenes Wasser verwendet werden, das

an der kühleren Temperatur zu erkennen ist.

### Innenraumbelastung

Kinder sollen in den ersten beiden Lebensjahren nicht durch Lösungsmittel z. B. aus Anstrichen, neuen Möbeln oder Teppichklebern im Kinderzimmer belastet werden. Renovierungen sollten daher möglichst nicht während der Schwangerschaft oder des ersten Lebensjahres eines Kindes durchgeführt werden. Achten Sie vor allen Dingen auf die Wahl geeigneter schadstoffarmer Farben und Lacke für das Kinderzimmer.

**Tipp:** Hierzu finden Sie wichtige Informationen und Hilfen unter

[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de): Lösemittelarme Produkte

[www.nestbau.info](http://www.nestbau.info): Neueinrichtung des Kinderzimmers

Auf den Einsatz von Duftkerzen und Insektenschutzsprays soll, wann immer möglich, verzichtet werden.

In Innenräumen sollte kein schimmelpilzförderndes Klima herrschen. Lüften Sie daher regelmäßig zweimal täglich mit offenem Fenster für mindestens fünf Mi-



nuten. Die Lüftung durch gekippte Fenster ist ungeeignet. Stellen Sie Möbel nicht dicht an kalte Außenwände.

**Tipp:** Hierzu finden Sie wichtige Informationen und Hilfen unter [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de): Hilfe! Schimmel im Haus  
[www.umweltdaten.de](http://www.umweltdaten.de): Gesünder wohnen – aber wie?

### Kinderspielzeug und -produkte

Eltern sollen beim Kauf von Kleinkinderspielzeug aus Weichplastik darauf achten, dass es nach 2006 hergestellt wurde, denn seither sind spezielle Weichmacher verboten.

Zur Unfallvermeidung sollte beim Kauf von Kinderprodukten wie Betten oder Kinderwagen auf die deklarierten Sicherheitsnormen geachtet werden.

**Tipp:** Für Kinder jedes Alters gibt es Informationen zu sicherem Spielzeug und zur Unfallverhütung unter [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de) – z.B. die Broschüre „Einkaufen für die Kleinsten, Kinderprodukte unter der Lupe“ der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“.

### Sonne

Säuglinge und Kleinkinder dürfen nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden,

d. h. sie sollen nicht in der Sonne „baden“. Vermeiden Sie auch, die zarte Haut Ihres Kindes im ersten Lebensjahr unnötig mit Sonnenschutzmitteln zu belasten.

Ältere Kinder und Jugendliche sollen sich vor längeren Freizeitaktivitäten in der Sonne mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützen und keine Solarien besuchen.

### Lärm

Kinder und Jugendliche sollen vor Lärm geschützt werden. Das kindliche Gehör reagiert deutlich empfindlicher auf hohe Schallintensitäten und nimmt lebenslang bleibenden Schaden, so dass ein Lärmschutz in jedem Alter wichtig ist. Bei Kleinkindern gilt dies besonders für lautes Spielzeug.

Bei Jugendlichen stellen laute Musik über MP3-Player oder in Discos, aber auch Sylvesterböller eine Gefahr dar.

### Handy

Beim Handykauf sollen strahlungsarme Geräte bevorzugt werden. Kinder und Jugendliche sollen ein Handy nur für kurze Telefonate oder für eine SMS benutzen und möglichst nicht in stark abgeschirmten Räumen wie Autos verwenden.

**Tipp:** Strahlungsarme Handys erkennt man am „Blauen Engel“ auf der Verpackung.

*Dr. Thomas Lob-Corzilius  
 Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
 Allergologie, Pneumologie, Umweltmedizin  
 Kinderhospital Osnabrück  
 Iburger Str. 187, 49082 Osnabrück  
 E-Mail: [thlob@uminfo.de](mailto:thlob@uminfo.de)*

### Hinweis:

*Diese Empfehlungen wurden gemeinsam mit dem Qualitätszirkel Pädiatrische Allergologie, Pneumologie und Patientenschulung Aachen erarbeitet. Grundlage sind die derzeit verfügbaren Informationen und Kenntnisse über Zusammenhänge von Umweltfaktoren und möglichen Gesundheitsrisiken für Kinder, wie sie der Kinderumweltsurvey zwischen 2003 und 2006 erhoben hat. Ein direkter Zusammenhang zu Krankheiten ist nicht in jedem Fall gesichert. Für viele Gesundheitsrisiken können zum Beispiel keine „Grenzwerte“ benannt werden. Daher wurde in diesen Fällen nach dem Vorsorgeprinzip „Kein unnötiges Risiko eingehen“ verfahren.*