

## 7.

### Teflonbeschichtete Küchenutensilien

2005 wurde im Rahmen einer von zwei gemeinnützigen Organisationen durchgeführten Studie Perfluorooctansäure (PFOA) im Nabelschnurblut von Neugeborenen gefunden. 2006 fand das Johns Hopkins Medical Center bei 99% (= 297) von 300 getesteten Säuglingen ebenfalls PFOA im Nabelschnurblut. Die US-Umweltschutzagentur hat PFOA zu einem potentiellen Karzinogen erklärt. PFOA ist eine Chemikalie, die in Teflonpfannen und Schmutz abweisenden Stoffen vorkommt.



## 8.

### Mobiltelefone

Schwangere sollten keine eingeschalteten Mobiltelefone in Körpernähe tragen. Es wird empfohlen, bei Handygesprächen entweder auf Lautsprecher zu stellen oder kabelgebundene Ohrhörer zu verwenden.



## 9.

### Katzenstreu

Mit Toxoplasmose infizierte Katzen können die durch einen Parasiten ausgelöste Erkrankung über ihre Ausscheidungen auf den Menschen übertragen. Schwangeren, die das Katzenklo reinigen müssen, wird empfohlen, sich mit Maske, Handschuhen und anschließend gründlichem Händewaschen zu schützen. Eine Toxoplasmose-Infektion stellt für die Mutter kaum eine Gefahr dar, wohl aber für den Fetus. Bei betroffenen Kindern kann Toxoplasmose zum Verlust des Hör- und Sehvermögens sowie zu einer verzögerten Entwicklung führen.



## 10.

### Quecksilberhaltiger Fisch

Die Amerikanische Schwangerschaftsvereinigung empfiehlt allen Schwangeren folgendes: Erstens ganz auf Schwert- und Thunfisch zu verzichten, zweitens nicht mehr als drei 170-g-Mahlzeiten im Monat mit Wolfsbarsch (Loup de Mer), Blaubarsch, Zackenbarsch, weißem Thunfisch (Konserven) oder Gelbflossen-Thunfisch zu essen und drittens den Verzehr von Seewolf, alaskischem Kabeljau, pazifischem und atlantischem Heilbutt, Hummer, Goldmakrele und Schnapper auf sechs 170-g-Mahlzeiten im Monat zu beschränken.



## 11.

### Künstliche Süßstoffe

Schwangeren Frauen wird zu einem moderaten Gebrauch von künstlichem Süßstoff geraten. Allerdings gibt es Studien, die zeigen, dass Saccharin die Plazentaschranke passieren und so in fetales Gewebe gelangen kann. Daher bleibt sein Gebrauch während der Schwangerschaft fraglich.



## 12.

### Luftverschmutzung und unzureichende Belüftung

Saubere und frische Luft ist für jeden wichtig. Das gilt besonders während einer Schwangerschaft. Daher sollte der Schadstoffgehalt der Innen- und Außenluft so gering wie möglich sein.



### EHHI Board members

Susan S. Addiss, MPH, MURS. Nancy O. Alderman, MES. | D. Barry Boyd, M.D. | Russell L. Brenneman, Esq. | David R. Brown, Sc.D. | Robert G. LaCamera, M.D. | Peter M. Rabinowitz, M.D., Ph.D. | Hugh S. Taylor, M.D. John P. Wargo, Ph.D.

# 12

## Schritte

# zum Schutz des Embryos vor schädlichen Umwelteinflüssen



ENVIRONMENT & HUMAN HEALTH, INC.  
1191 Ridge Road, North Haven, Connecticut 06473  
Phone (203) 248-6582 Fax (203) 288-7571  
[www.ehhi.org](http://www.ehhi.org)

Dass Frauen während der Schwangerschaft weder Alkohol trinken noch rauchen sollten, ist hinlänglich bekannt. Weniger bekannt ist, dass es noch weitaus mehr Produkte und Chemikalien gibt, um die schwangere Frauen in den kritischen neun Monaten einen Bogen machen sollten. Immerhin wurden im Nabelschnurblut Neugeborener unmittelbar nach der Geburt mehr als 200 chemische Verbindungen nachgewiesen (Environmental Working Group). Nachfolgend finden Sie zwölf Vorschläge, die dabei helfen können, die Gefährdung durch einige Faktoren zu verringern.

## 1. Pestizide

Das Sicherste ist, während einer Schwangerschaft ganz auf die Verwendung von Pestiziden in Haus und Garten zu verzichten. Das gilt ganz besonders für das erste Trimester, in dem sich Neuralrohr und Nervensystem des Babys entwickeln. Wie das Kalifornische Programm zur Überwachung von Geburtsschäden berichtete, sind drei von vier Frauen in ihrem häuslichen Umfeld



Pestiziden ausgesetzt. Die Babys von schwangeren Frauen, die Pestiziden in Haus oder Garten ausgesetzt waren, hatten ein leicht erhöhtes Risiko für Lippen-, Kiefer- und Gaumenspalten, Neuralrohrdefekte, Herzschäden oder Schäden an den Gliedmaßen. Die Fachzeitschrift Environmental Health Perspectives (EHP), Volume 110 berichtet, dass Kinder, die Pestiziden in Innenräumen ausgesetzt waren, ein erhöhtes Leukämierisiko hatten. EHP fügt hinzu, dass das Risiko während der ersten drei Schwangerschaftsmonate sowie beim Einsatz professioneller Schädlingsbekämpfer in Haus oder Wohnung erhöht ist.

## 2. Lacke und Farben

Die derzeitigen Empfehlungen lauten, Farben auf Ölbasis sowie Blei und Quecksilber zu vermeiden. Problematisch sind jedoch auch Latexfarben, die Glycolether und Biozide enthalten. Letztere dienen dazu, die Schimmelbildung zu verzögern. Idealerweise sollte ein anderer diese Arbeit für Sie machen. Neuere Studien zeigen, dass Säuglinge und Kleinkinder, deren Zimmerwände die Dämpfe von wasserbasierten Farben oder Lösungsmitteln ausdünsten, ein zwei- bis vierfaches Risiko für Allergien und Asthma haben. Daher empfiehlt es sich, eine derartige Belastung bereits während der Schwangerschaft zu reduzieren.



Das Journal der American Medical Association berichtet von signifikant mehr Missbildungen bei Embryos von Müttern, die beruflich Lösungsmitteln ausgesetzt waren. Während einer Schwangerschaft sollte man auf Terpentin, Abbeizer und andere Lösungsmittel ganz verzichten, ebenso wie auf die Behandlung von Holzböden mit Polyurethan.

## 3.

### Lösungsmittel, Verdüner, Abbeizer, Polyurethan etc.

Das Journal der American Medical Association berichtet von signifikant mehr Missbildungen bei Embryos von Müttern, die beruflich Lösungsmitteln ausgesetzt waren. Während einer Schwangerschaft sollte man auf Terpentin, Abbeizer und andere Lösungsmittel ganz verzichten, ebenso wie auf die Behandlung von Holzböden mit Polyurethan.



## 4.

### Giftige Reinigungsmittel

Ofenreiniger und starke Fliesenreiniger – beide werden unter beengten räumlichen Bedingungen eingesetzt – sollten Sie vermeiden, ebenso wie jedes andere Reinigungsmittel, das stark nach Chemie riecht. Falls Sie trotzdem chemische Reinigungsmittel benutzen, sorgen Sie für eine gute Belüftung und schützen Sie Ihre Haut mit Handschuhen und passender Kleidung. Lesen Sie immer die Warn- und Anwendungshinweise auf den Etiketten. Mischen Sie niemals



verschiedene Chemikalien miteinander, denn dabei können giftige Dämpfe entstehen, wie beispielsweise beim Mischen von Ammoniak und Bleichmittel.

## 5. Duftstoffe

Eine Untersuchung ausgewählter parfümierter Verbraucherprodukte zeigte, dass diese mehr als 100 flüchtige organische Komponenten (VOCs) an die Umgebung abgaben. Zehn der hundert identifizierten VOCs werden vom Gesetzgeber als giftig oder gefährlich eingestuft. Manche elektrischer Lufterfrischer reichert die Raumluft nicht nur mit Duft, sondern auch mit Umweltschadstoffen an, und zwar kontinuierlich. Auch Duftkerzen geben VOCs ab. Die für den Duft verantwortlichen synthetischen Öle stellen zusätzliche Quellen für petroleumbasierte Dämpfe dar. Am stärksten durch Duftkerzen gefährdet sind Schwangere, Kinder und Haustiere.



## 6.

### Plastik: Phthalate und Bisphenol A

Bisphenol A (BPA) wirkt estrogen und hat in Tierversuchen Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes und Fortpflanzungsstörungen hervorgerufen. BPA kommt in einer Vielzahl von Verbraucherprodukten vor, z. B. in der Innenbeschichtung von Konservendosen sowie in durchsichtigen und Hartplastikbehältern. Auf deren Boden steht oft die Zahl sieben oder die Buchstaben „PC“ für chemisches Polycarbonat. Phthalate verursachen Störungen des Hormonsystems, indem sie Testosteron nachahmen. Sie dienen als Weichmacher in Duschvorhängen, so manchem Kinderspielzeug und PVC-Bodenbelägen. Zudem werden Phthalate als Duftverstärker eingesetzt und finden sich daher häufig in parfümierten Produkten. Bei Rattenfeten verursachten Phthalate eine Reihe von Fortpflanzungsanomalien.

