

Weniger Umweltchemikalien im Alltag?! So funktioniert es!

Wo begegnest du Umweltchemikalien?

Neben dem Klimawandel und dem Verlust der biologischen Vielfalt gilt die Verschmutzung durch Schadstoffe als eine der drei größten Umweltkrisen unserer Zeit.

Kosmetik, Textilien, Möbel, Reinigungsmittel, Kunststoffverpackungen, Nahrungsmittel und viele weitere Alltagsprodukte enthalten Umweltchemikalien. Dazu gehören Pestizide, Weichmacher oder Konservierungsstoffe. Obwohl viele der Produkte im Alltag sehr nützlich sind, bergen die enthaltenen Chemikalien oft Risiken für die menschliche Gesundheit und die Umwelt.



Welche Umweltchemikalien gibt es?

Umweltchemikalien lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen – je nach ihrer Herkunft, ihrem chemischen Aufbau oder ihren Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit. Diese Umweltchemikalien kommen vermutlich in deinem Alltag vor:

Bisphenole werden bei der Herstellung von Kunststoffen eingesetzt. Sie sind in Konservendosen, Plastikgeschirr, Brillengläsern und Thermopapier wie etwa Kassenzetteln zu finden.



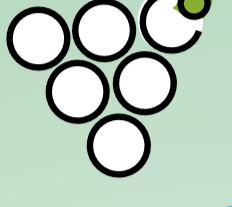
Phthalate werden in Kunststoffen als Weichmacher verwendet, zum Beispiel in Spielzeug, Bodenbelägen und Verpackungen.



Parabene tauchen als Konservierungsmittel in Kosmetik- und Pflegeprodukten auf, um das Wachstum von Bakterien und Schimmel zu verhindern.



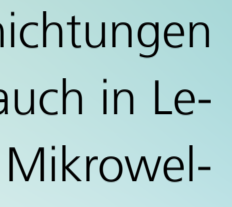
Pestizide dienen in der Landwirtschaft zur Bekämpfung von Schädlingen. Sie können in den Boden und das Trinkwasser gelangen. Außerdem können sie Rückstände in Lebensmitteln hinterlassen.



Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und Cadmium kommen in Industrieabfällen, Abgasen und einigen Haushaltsprodukten vor.



Per- & polyfluorierte Chemikalien (PFAS) finden sich in wasserabweisenden Produkten, wie Outdoor-Kleidung, Imprägniersprays, Antihafbeschichtungen von Kochgeschirr. Sie sind aber auch in Lebensmittelverpackungen wie Mikrowellen-Popcorn-Tüten oder Fast-Food-Verpackungen enthalten. Sie sind sehr stabil und reichern sich in der Umwelt an.



Wie beeinflussen Umweltchemikalien deine Gesundheit?

Umweltchemikalien können auf verschiedenen Wegen in den Körper gelangen: durch die Atemluft, durch ein Kosmetikprodukt auf deiner Haut oder wenn du belastete Lebensmittel isst. Ob und wie sich Chemikalien auf deine Gesundheit auswirken, hängt von drei Faktoren ab:

Individuelle Anfälligkeit/ Lebensphase



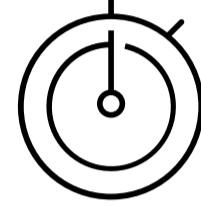
Schwangere Frauen sind besonders anfällig für die Auswirkungen von Umweltchemikalien, denn einige der Chemikalien können die Entwicklung des Ungeborenen stören. Auch kleine Kinder sind aufgrund ihres geringeren Körpergewichts und ihrer höheren Stoffwechselrate stärker gefährdet, unter toxischen Substanzen zu leiden.

Art und Konzentration der Chemikalie



Sogenannte endokrine Disruptoren (EDCs) wirken ähnlich wie unsere Hormone, also wie körpereigene Signalstoffe – allerdings zur falschen Zeit oder am falschen Ort. Dabei können sie Wachstum, das Verhalten und die Fortpflanzung stören und das sogar über Generationen hinweg.

Häufigkeit und Dauer der Exposition



Es spielt eine Rolle, ob du Umweltchemikalien täglich ausgesetzt bist oder vielleicht sogar bei der Arbeit vermehrt mit ihnen in Berührung kommst.



Welche Auswirkungen auf deine Gesundheit könnten eintreten?

Die Auswirkungen auf die Gesundheit können vielfältig sein, zum Beispiel...

Krebserkrankungen

Bestimmte Umweltchemikalien können das Risiko für verschiedene Krebsarten erhöhen. So steht Benzol im Verdacht Leukämie (Blutkrebs) zu verursachen. Asbest löst vermutlich Lungenkrebs aus.

Neurologische Effekte

Schwermetalle wie Blei und Quecksilber können die Gehirnentwicklung bei Kindern beeinträchtigen. Bei Erwachsenen können sie zu neurologischen Problemen wie Alzheimer führen.

Atemwegserkrankungen

Schadstoffe wie Feinstaub und Ozon können chronische Atemwegserkrankungen auslösen oder verschlimmern, darunter Asthma oder die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD).

Unerfüllter Kinderwunsch

Chemikalien wie Bisphenol A (BPA) und Dioxine können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Außerdem können sie das Risiko von Schwangerschaftskomplikationen, Fehlgeburten und Entwicklungsstörungen beim Ungeborenen erhöhen.

Kardiovaskuläre Erkrankungen

Luftschadstoffe wie Stickstoffdioxid und Feinstaub stehen in Verbindung mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Allergische Reaktionen

Chemikalien in Kosmetika oder Haushaltsreinigern wie Formaldehyd oder Parabene können Hautausschläge, Kontaktdermatitis und andere allergische Reaktionen hervorrufen.

Wie kannst du dich schützen?

Durch bewusste Entscheidungen und viele einfache Schritte kannst du schädliche Umweltchemikalien in deinem Alltag erheblich reduzieren. Jeder kleine Schritt macht einen Unterschied und schützt deine Gesundheit und die deiner Liebsten.

Gemütlich statt giftig

- Regelmäßig lüften
- Gebraucht statt neu
- Feucht wischen
- Neue Möbel und Textilien auslüften

- Lüfterfrischer und Raumdüfte
- Renovierungsarbeiten in der Schwangerschaft



Weniger ist Mehr

- Naturkosmetik oder DIY
- ToxFox, CodeCheck, Scan4-Chem, Ökotest
- Feste Seife



- Mikroplastik, Parabene, Benzophenon und künstliche Duftstoffe
- Haare färben und Nägel lackieren in der Schwangerschaft und Stillzeit

Alt statt neu

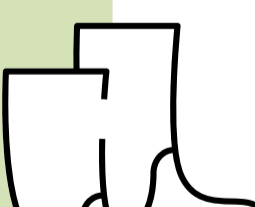
- Gebrauchte Kleidung
- Natürliche Materialien
- Vor dem Tragen waschen
- Siegel, z.B. OekoTex 1000, GOTS

- Funktionskleidung mit besonderen Eigenschaften, z.B. wasserabweisend, bügelfrei



Vorsicht statt Nachsicht

- Edelstahlbrotdosen statt Plastikgeschirr
- Frische Luft in der Mittagspause



- Fast Food und To-Go-Becher
- Mangelnder Schutz am Arbeitsplatz

Lose statt Verpackt

- Bio-Lebensmittel
- Frisch statt fertig
- Obst und Gemüse waschen
- Getränke aus Glasflaschen



- Verpackte Lebensmittel, insbesondere fettabweisende, bedruckte Materialien, Kunststoffe und Konservendosen
- Verarbeitete Lebensmittel mit vielen künstlichen Zusatzstoffen

Natürlich statt Aggressiv

- Umweltfreundliche Reinigungsmittel auf Basis von Essig, Natron und Zitronensäure

- Produkte, die stark duften oder mit Warnhinweisen (z.B. „umweltgefährdend“) versehen sind



Schmackhaft statt schädlich

- Emaile, Edelstahl oder Gusseisen statt Antihafbeschichtung
- Holz oder Glas statt Plastik



- Plastik in Mikrowelle und Geschirrspüler

Nase auf beim Spielzeugkauf

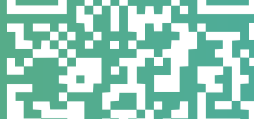
- Funktionskleidung nur, wenn nötig
- Unbehandeltes Holz statt Plastik
- Siegel, z.B. spielgut, TÜV



- Geruchsintensives Spielzeug
- Kassenzettel sind kein Spielzeug



Bleibe in Kontakt und auf dem neuesten Stand!



www.linkedin.com/company/ufz/



www.instagram.com