

Die Top-10-Tipps: Weniger Gift im Alltag!



Diese Top 10 sollen Ihnen helfen, problematische Chemikalien zu meiden. Leider sind die Möglichkeiten für Sie als VerbraucherIn, sich durch eine bewusste Lebensführung selbst zu schützen, begrenzt. Ständig kommen wir in Produkten des täglichen Lebens mit Substanzen in Kontakt, die sich im Körper für lange Zeit anreichern können, deren Auswirkungen wir noch nicht kennen, oder die bereits als gesundheitsschädlich bekannt sind. Deshalb ist eine Lösung auf politischer Ebene notwendig: Gefährliche Chemikalien müssen erkannt und gegebenenfalls verboten werden. Das EU-Chemikalien-Gesetz REACH zu verstärken ist daher besonders wichtig, um endlich einen stärkeren Schutz durchzusetzen.

So können Sie den direkten Kontakt mit schädlichen Chemikalien im Alltag verringern:

1. Kaufen Sie, soweit möglich, ökologisch erzeugte Lebensmittel,

denn diese sind weniger mit Pestiziden belastet, weil deren Einsatz im ökologischen Anbau verboten ist. Und sie enthalten weniger bedenkliche Zusatzstoffe wie z.B. Konservierungsmittel, Farbstoffe und künstliche Aromen.

2. Waschen oder schälen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr.

So entfernen Sie einen Großteil der auf der Oberfläche haftenden Pestizide.

3. Vermeiden Sie den Einsatz von Pestiziden in Ihrem Garten.

So vermeiden Sie nicht nur den direkten Kontakt mit den Chemikalien, sondern auch die Aufnahme durch den Verzehr selbst gezogener Früchte und Gemüse.

4. Vermeiden Sie Produkte aus Konservendosen zugunsten von frischen, tiefgefrorenen oder getrockneten Nahrungsmitteln

- oder wenn Konserven, dann in Gläsern. Dosen sind häufig mit einem Harz beschichtet, aus dem hormonähnliche Schadstoffe, wie z.B. Bisphenol A, in die Nahrung übergehen können. Hormonähnliche Schadstoffe greifen in die körpereigene Hormonregulation ein und können Entwicklungs- und Fortpflanzungsschäden verursachen.

5. Vermeiden Sie dauerhaftes Haarfärben – insbesondere mit Produkten, auf denen der Hinweis steht: „kann allergische Reaktionen hervorrufen“.

6. Kaufen Sie für Ihr Baby Nuckelflaschen aus Glas.

Viele Nuckelflaschen werden aus dem Kunststoff Polycarbonat hergestellt, daraus kann Bisphenol A in die Milch

übergehen und vom Baby aufgenommen werden. Die beste Alternative ist, wenn möglich, das Stillen.

7. Vermeiden Sie „unnötige“ Chemikalien wie Lufterfrischer und WC-Steine.

Sie enthalten synthetische Duftstoffe, die Allergien hervorrufen können und sich in Mensch und Umwelt anreichern.

8. Nutzen Sie umweltfreundliche Reinigungsmittel und Kosmetika.

Am besten sind solche aus dem Bioladen. Wenn Sie bei herkömmlichen Produkten bleiben möchten, achten Sie darauf, dass sie kein Triclosan enthalten. So verringern Sie den Kontakt mit Chemikalien, insbesondere Triclosan, einem antibakteriellen Desinfektionsmittel, das sich in der Umwelt anreichert, und bereits in Fisch und Muttermilch nachgewiesen wurde. Zudem können sich synthetische Duftstoffe, die häufig in Reinigern eingesetzt werden, ebenfalls in der Umwelt und im menschlichen Körper anreichern.

9. Bevorzugen Sie Seifen, Shampoos und Kosmetika mit natürlichen Duftstoffen.

Auch hier können synthetische Duftstoffe vermieden werden, die sich im menschlichen Körper, Tieren und der Umwelt anreichern.

10. Bevorzugen sie Farben, Lacke und Klebstoffe auf Wasserbasis.

So verringern Sie den Einsatz von leichtflüchtigen organischen Substanzen, die als Lösungsmittel eingesetzt werden. Sie verschmutzen die Luft, tragen zum Treibhauseffekt bei, und können Asthma, Atemwegserkrankungen und sogar Krebs erregen.

Für Frauen vor und in der Schwangerschaft gelten diese Tipps ganz besonders, da die hormonähnlichen Schadstoffe gerade in die verschiedenen hormonell gesteuerten Phasen der Embryonalentwicklung negativ eingreifen könnten. Zusätzlich gilt dann noch Top 11: In dieser Zeit sollte der Konsum von insbesondere Fisch und Fleisch auf ein geringes Maß gesenkt werden, da diese in der Regel mehr organische Schadstoffe enthalten als pflanzliche Nahrungsmittel.

Quelle: leicht verändert nach www.wwf.de/top10