

## Umwelthormone und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

Stand

07-2017

### Umweltministerium gibt Tipps zum sicheren Umgang

Umwelthormone (auch **endokrine Disruptoren** genannt) sind chemische Wirkstoffe, die das Hormongleichgewicht von Lebewesen stören können. Diese Umwelthormone können die normalen Hormonsignale "ausschalten", "anschalten" oder verändern. Ihre Wirkungen sind besorgniserregend, da sie schleichend und lauernd sind.

In die Kategorie der Umwelthormone fallen unter anderem langlebige Substanzen, also solche, die lange Zeit in der Umwelt bleiben (wie z.B. Dioxine), einige Pestizide, einige flüchtige Substanzen (wie die Phtalate). Die Umwelthormone sind deshalb beunruhigend, weil sie das Hormongleichgewicht stören. Medizinische Studien besagen, dass diese Stoffe das Risiko für Reproduktiv-Krankheiten (Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten, Endometriose, usw.) erhöhen, sowie für Verhaltensstörungen im Kindesalter verantwortlich sein können. Auch bestünde der Verdacht, dass das Risiko für gewisse Krebsarten und Diabetes durch sie ansteige. Nicht erforscht sind bis heute die Wechselwirkungen: wenn viele Umwelthormone mit derselben Wirkung in der Luft sind, verstärkt sich dann das Risiko?

In Europa werden die Umwelthormone über das REACH-Reglement überwacht und beurteilt. Einige Stoffe sind bereits verboten worden, wie z.B. das Bisphenol A in den Schnullern; für andere bestehen hingegen Grenzwerte. Um den BürgerInnen die Möglichkeit zu geben, sich zusätzlich selbst zu schützen, hat das Umweltministerium einen Leitfaden über den Umgang mit diesen Stoffen erarbeitet.

### Tipps zum Umgang mit Umwelthormonen

#### Beschränken oder vermeiden

1. Wegwerf-Behälter aus Plastik nicht wiederverwenden
2. Beschichtete Pfannen nicht mehr verwenden, wenn die Beschichtung zerkratzt ist
3. Butterpapier und Plastikfolie für Lebensmittel nur nach den Angaben des Herstellers verwenden; die Etiketten genau beachten
4. Beim Kochen auf eine ausreichende Lüftung der Räume achten; Abzugshauben verwenden
5. Weihrauch, Räucherstäbchen, Kerzen- und Zigarettenrauch möglichst vermeiden
6. Bei Gegenständen mit Schaumfüllung kaputte oder abgenutzte Bezüge ersetzen (z.B. Matratzen, Autositze, ...)
7. Kleidungsstücke, die mit wasser- oder fleckabweisenden Stoffen behandelt sind, weitestgehend vermeiden
8. Lebensmittel mit verbrannten oder verkohlten Teilen nicht essen; wenig Geräuchertes essen.; die verbrannten Teile, wie z.B. einer Pizza, entfernen
9. In den Wohnräumen den Gebrauch von Materialien aus weichem PVC, welches DEHP enthält, einschränken
10. Staubansammlung in geschlossenen Räumen vermeiden

### **Bevorzugen oder ersetzen**

1. Nur intakte Plastik-Behälter verwenden, und die Angaben des Herstellers befolgen
2. Nur intakte beschichtete Pfannen oder solche aus Keramik oder rostfreiem Stahl verwenden
3. Butterpapier und Plastikfolie für Lebensmittel nur nach den Angaben des Herstellers verwenden; die Etiketten genau beachten
4. Beim Kochen auf eine ausreichende Lüftung der Räume achten; Abzugshauben verwenden
5. Geschlossene Räume häufig lüften
6. Bei Gegenständen mit Schaumfüllung kaputte oder abgenutzte Bezüge ersetzen (z.B. Matratzen, Autositze, ...)
7. Kleidungsstücke bevorzugen, deren Herkunft und Zusammensetzung klar erkennbar ist

8. Lebensmittel mit verbrannten oder verkohlten Teilen nicht essen; wenig Geräuchertes essen.; die verbrannten Teile, wie z.B. einer Pizza, entfernen
9. In den Wohnräumen den Gebrauch von Materialien aus weichem PVC, welches DEHP enthält, einschränken
10. Die Räume öfters angemessen reinigen; die Staubsauger korrekt warten (Filter und Filterkammer reinigen, Beutel wechseln)

## **Tipps für Erziehungsberechtigte**

### **Beschränken oder vermeiden**

1. Staubansammlung in geschlossenen Räumen vermeiden, wo Kinder krabbeln oder am Boden spielen
2. Ist der Fußboden, auf dem die Kinder spielen, aus DEHP-haltigem weichem PVC, sollte er mit einem Teppich aus unbehandelten Naturfasern bedeckt werden
3. Kinderbekleidung, die mit wasser- oder fleckabweisenden Stoffen behandelt ist, weitestgehend vermeiden
4. Matratzen für Kinderbetten vermeiden, deren Hülle aus DEHP-haltigem weichem PVC besteht; Matratzen vermieden, deren Hüllen oder Auflagen den Normen nicht entsprechen
5. Für Wickeltischauflagen oder Kinderwagen, die aus DEHP-haltigem weichem PVC bestehen, Bezüge aus unbehandelten Naturfasern verwenden; vermeiden, dass Kinder an Gegenständen aus PVC nuckeln
6. Zur Erwärmung von Milch, Babynahrung und Getränken nur intakte Behälter verwenden, und die Angaben des Herstellers befolgen
7. Bevor heiße Getränke in andere Behälter umgeschüttet werden, die nicht für hohe Temperaturen ausgelegt sind, die Getränke abkühlen lassen
8. Babyflaschen und andere Behälter nach der Sterilisation gut auswaschen; keine Babyflaschen aus Polycarbonat verwenden (diese sind verboten)
9. Kinder früh an eine ausgewogene Ernährung aus frischen, saisonalen Lebensmitteln gewöhnen; Obst und Gemüse aus Dosen vor dem Gebrauch waschen

10. Lebensmittel mit verbrannten oder verkohlten Teilen vermeiden

### **Bevorzugen oder ersetzen**

1. Die Räume regelmäßig lüften; die Räume öfters angemessen reinigen; die Staubsauger korrekt warten (Filter und Filterkammer reinigen, Beutel wechseln)
2. Ist der Fußboden, auf dem die Kinder spielen, aus DEHP-haltigem weichem PVC, sollte er mit einem Teppich aus unbehandelten Naturfasern bedeckt werden
3. Kleidungsstücke bevorzugen, deren Herkunft und Zusammensetzung klar erkennbar ist
4. Matratzen für Kinderbetten vermeiden, deren Hülle aus DEHP-haltigem weichem PVC besteht; Matratzen vermieden, deren Hüllen oder Auflagen den Normen nicht entsprechen
5. Für Wickeltischauflagen oder Kinderwagen, die aus DEHP-haltigem weichem PVC bestehen, Bezüge aus unbehandelten Naturfasern verwenden; vermeiden, dass Kinder an Gegenständen aus PVC nuckeln
6. Zur Erwärmung von Milch, Babynahrung und Getränken nur intakte Behälter verwenden, und die Angaben des Herstellers befolgen
7. Bevor heiße Getränke in andere Behälter umgeschüttet werden, die nicht für hohe Temperaturen ausgelegt sind, die Getränke abkühlen lassen
8. Babyflaschen und andere Behälter nach der Sterilisation gut auswaschen; keine Babyflaschen aus Polycarbonat verwenden (diese sind verboten)
9. Kinder früh an eine ausgewogene Ernährung aus frischen, saisonalen Lebensmitteln gewöhnen; Obst und Gemüse aus Dosen vor dem Gebrauch waschen
10. Für die Speisen der Kinder sanfte Garmethoden bevorzugen, welche die wasserlöslichen Vitamine erhalten (z.B. Dünsten)

Weitere nützliche Tipps im italienischen Original-Leitfaden "Conosci, riduci, previeni gli interferenti endocrini".