



# **Kinderzimmer ohne Gift**

## **12 Tipps für ein schadstoffarmes Kinderzimmer**

### **1. Schadstoffe im Gebäude?**

Erkundigen Sie sich schon vor Kauf, Anmieten oder Bau einer Wohnung oder eines Hauses über problematische Baumaterialien und Schadstoffe – fragen Sie den Umweltberater unserer Apotheke, das ist allemal billiger als eine notwendige Sanierung!

### **2. Rauchen?**

In einer Wohnung mit Kindern wird nicht geraucht – Hunderte toxischer Substanzen verpesten die Atemluft Ihres Kindes! Nicht umsonst ist dies eine der Hauptursachen des „Plötzlichen Kindstodes“!

### **3. Lüften?**

Sorgen Sie für eine umfassende Belüftung durch mehrmaliges Stoßlüften (quer durch Türen und Fenster), speziell nochmals vor dem Schlafengehen, zu allen Jahreszeiten!

### **4. Wann Renovieren und Möbel kaufen?**

Renovieren Sie nie im Herbst oder Winter, sondern stets im Frühjahr, dann können leichtflüchtige Schadstoffe besser abgelüftet werden! Das gleiche gilt, wenn Sie neue Möbel kaufen!

### **5. Alte Möbel und Einrichtungen?**

Alte Spanplattenverkleidungen oder Pressspanmöbel geben auch nach Jahren noch Formaldehyd ab!

### **6. Holzdecken und Verkleidungen?**

Holzverkleidungen und -decken aus den 60er und 70er Jahren, Antiquitäten und alte Ledermöbel enthalten sehr häufig Holzschutzmittel wie PCP und Lindan – lassen Sie solche Räume sicherheitshalber von uns testen (Hausstaubanalyse oder Materialproben!).

### **7. Tapete und Farbe?**

Wenn Sie tapezieren, dann sollten Sie nur Raufaser verwenden, wenn Sie Farbe verwenden, dann am besten Mineralsilikat- oder Kalkfarbe – orientieren Sie sich einfach den letzten Ausgaben von z. B. Ökotest oder an zuverlässigen Gütesiegeln wie Natureplus !

## **8. Welcher Bodenbelag?**

Als wischbare Bodenbeläge eignen sich besonders gut Vollholz, unbehandelter Kork oder Linoleum - diese sind atmungsaktiv, die Oberflächen lassen sich natürlich behandeln und sind langlebig. PVC-Böden enthalten Weichmacher, Laminatböden geben häufig Formaldehyd und leichtflüchtige Verbindungen (VOC) ab und laden sich massiv elektrostatisch auf. Synthetische Teppichböden enthalten ein Cocktail chemischer Substanzen, die problematisch sein können. Vorsicht auch vor Wollteppichen, diese enthalten sehr häufig das Mottenschutzmittel Permethrin – trotz Wollsiegel oder ähnlichen „Gütesiegeln“!

## **9. Vollholz für die Möbel?**

Kaufen Sie Vollholzmöbel, egal ob neu oder gebraucht, - da „sparen“ Sie sich Formaldehyd, VOC oder Emissionen aus Kunststoffbeschichtungen -, möglichst nur gewachst oder leicht geölt!

## **10. Zimmerpflanzen?**

Achten Sie auf eine relative Luftfeuchte von 40 bis 55%, verwenden Sie zur Messung ein sog. Hygrometer, stellen Sie kein Mobiliar an Außenwände (Gefahr der Schimmelbildung) und halten Sie keine Grünpflanzen im Kinderzimmer! Sprechen Sie uns an, wenn Sie Schimmel in Ihren Räumen vermuten!

## **11. Elektrosmog, ist da was dran?**

Bringen Sie möglichst keine elektrischen Bauteile (Stereoanlage, Fernseher, WLAN, Aufladegeräte, Radiowecker) im Kinderzimmer an. Kaufen Sie ein strahlungsarmes Telefon nach CT1plus-Standard oder ein kabelgebundenes Telefon, ersetzen Sie Ihr strahlungsreiches DECT-Telefon und seine andauernd pulsende Ladestation. Vorsicht vor Strahlung durch Nachttischlampe (Trafo) und Babyphon!

## **12. Staub im Kinderzimmer?**

Apropos Feinstaub: Jeder normale Haushaltsstaubsauger ist eine Feinstaubschleuder! Empfehlenswert sind so genannte HEPA-Staubsauger oder gar eine zentrale Staubsaugeranlage beim Neubau! Und: Feuchtes Wischen entfernt gerade Feinstaub sehr gut!