

Praktische Tipps, um Ihre Exposition gegenüber endokrinen Disruptoren zu minimieren



Wählen Sie so oft wie möglich frische Bio-Lebensmittel

- Es ist Pestiziden weniger ausgesetzt. Doch Appetit auf einen herkömmlichen Apfel? So viel wie möglich schälen.
- Essen Sie keine angebrannten Lebensmittel wie Brotrinden oder kross gebratenes Fleisch.
- Entscheiden Sie sich am liebsten für kleine fette Fischarten wie Anchovis und Sardinen statt für größere Sorten wie Thunfisch, Schwertfisch und Aal.
- So viel Abwechslung wie möglich.



Achtung bei Lebensmittelverpackungen

- Bewahren Sie Lebensmittel in Behältern aus Glas oder Edelstahl auf.
- Vermeiden Sie Wasserflaschen aus Plastik. Nehmen Sie lieber Glasflaschen oder Plastikflaschen ohne BPA.
- Kaufen Sie keine Frischhaltefolie und fertig verpackten Produkte.
- Meiden Sie Lebensmittel in Konserven, da deren Beschichtung häufig BPA enthält.
- Verwenden Sie einen Wasserfilter.



Seien Sie beim Kochen vorsichtig

- Meiden Sie Kochgeschirr mit Antihaftbeschichtung.
- Benutzen Sie Kochgeschirr aus Gusseisen, Edelstahl oder Keramik.
- Essen im Backofen oder in der Mikrowelle aufwärmen? Tun Sie das am besten in Glas oder Porzellan.
- Nehmen Sie lieber keine Küchenutensilien aus synthetischen Materialien (auch Backformen, Schneidebretter und Schöpflöffel).
- Verwenden Sie Backpapier immer nur einmal oder nehmen Sie PFAS-freies Backpapier.



Benutzen Sie natürliche Kosmetika & Hygieneprodukte

- Nehmen Sie bei Parfüm, Deo, Zahnpasta, Nagellack und z. B. auch Gesichtscreme und Lotion möglichst die natürliche Variante, die keine Parabene, Phthalate oder synthetischen (Duft-) Stoffe enthält.
- Verwenden Sie ökologische Monatsbinden und Tampons ohne Plastik und Parfümierung. Menstruationsunterwäsche und -auffangbehälter (aus Silikon) sind auch sehr gute Alternativen.



Halten Sie das Haus frisch und passen Sie bei Kleidung auf

- Entscheiden Sie sich für natürliche Reinigungsmittel ohne schädliche Chemikalien wie Parabene, Phthalate und Triclosan.
- Vermeiden Sie Duft- und Sprühprodukte in Ihrem Zuhause. Nehmen Sie stattdessen z. B. einen Diffuser mit ätherischen Ölen.
- Lüften Sie alle Wohnräume täglich für mindestens zehn Minuten und besonders, wenn Sie neue Möbel gekauft oder Ihre Wohnung gestrichen haben.
- Wählen Sie Kleidung aus natürlichen Stoffen (wie Baumwolle, Wolle und Seide) statt synthetischen Materialien (wie Polyester und Nylon), die oft mit endokrinen Disruptoren behandelt sind.
- Waschen Sie neue Kleidung, bevor Sie sie anziehen.



Für alle jungen und werdenden Eltern

- Richten Sie das Schlafzimmer Ihres Babys einige Monate vor seiner Geburt ein, sodass Sie das Zimmer vorher möglichst viel lüften können.
- Benutzen Sie natürliche Farbe auf Wasserbasis.
- Wenn Sie nicht stillen, nehmen Sie am besten Glasflaschen oder BPA-freie Alternativen.
- Entscheiden Sie sich für Spielzeug, das aus natürlichen Materialien gefertigt ist, und waschen Sie es vor der ersten Benutzung ab.



Würden Sie gern über Ihre eigene EDC-Belastung Bescheid wissen? **Scannen Sie den QR-Code und machen Sie den Test.**

