

Trinkwasser: Quelle des Lebens

In Deutschland besitzt das Trinkwasser so, wie es die Wasserwerke verlässt, einwandfreie Qualität. Hygienische Probleme wie in vielen Entwicklungsländern sind hier kaum zu befürchten. Wir verdanken dies unseren strengen technischen Normen und gesetzlichen Anforderungen. Mitunter gibt es allerdings Probleme mit Stoffen, die erst im Haus oder der Wohnung aus Leitungen und Armaturen ins Trinkwasser übergehen. Die Grenzwerte der Trinkwasserverordnung für bestimmte Metalle werden deshalb in bis zu 2% der Haushalte Deutschlands überschritten – am häufigsten bei Nickel, seltener bei Kupfer oder Blei.



Was tun, wenn ich den Trinkwasserleitungen nicht traue?

Bei Verdacht auf ein Qualitätsproblem – zum Beispiel wenn Sie der Qualität der Trinkwasserleitungen in Ihrem Haus oder Haushalt nicht trauen, wenn das Wasser oft trübe aus der Leitung kommt oder auffällig schmeckt oder riecht – fragen Sie Ihr örtliches Gesundheitsamt um Rat. Wenn es auch keine schlüssige Erklärung für Ihren Verdacht hat, wird es Ihr Trinkwasser durch ein anerkanntes Analyseinstitut beproben lassen und es begutachten.

Ich lebe im Altbau, muss ich auf Leitungswasser verzichten?

Nein, das müssen und sollten Sie nicht. War der Wasserhahn aber länger geschlossen und benötigen Sie Wasser

für Lebensmittelzwecke (insbesondere zur Zubereitung von Säuglingsnahrung), lassen Sie es zunächst kurze Zeit ablaufen. Nutzen Sie dieses Wasser für Reinigungszwecke oder als Gießwasser für Pflanzen. Sobald das Wasser fühlbar kühler läuft, ist es wieder frisch. Falls sich unerwünschte Stoffe aus Leitung oder Armatur im Wasser gelöst hatten, sind diese nun herausgespült.

Und was muss ich beachten, wenn ich saniere oder neu baue?

Das Wichtigste: Lassen Sie Ihre Trinkwasser-Installation nur von einem Fachunternehmen erstellen oder sanieren, das beim örtlichen Wasserversorger gelistet ist. Nur dann ist sichergestellt, dass es die für das Wasser Ihres Versorgungsgebietes optimal geeigneten Werkstoffe verwendet.

Tipps zum Trinkwasser:

- **Als Mieter:**
Lassen Sie (nur für Lebensmittelzwecke) Ihr Trinkwasser kurz ablaufen, wenn der Wasserhahn länger als 30 Minuten geschlossen war
- **Als Wohnungs- oder Hausbesitzer:**
Sanieren Sie Ihre Bleileitungen für Trinkwasser – der Grenzwert für Blei liegt derzeit noch bei 25 µg/l, ab 01.12.2013 nur noch bei 10 µg/l
- Lassen Sie Trinkwasser-Installationen nur von solchen Fachfirmen sanieren oder neu bauen, die bei Ihrem Wasserversorger gelistet sind



Reinigung: Mit einem Wisch ist alles weg?

Wie kann ich dafür sorgen, dass es keinen Hausstaub gibt?

Leider gar nicht. Aber Sie können dafür sorgen, dass es möglichst wenig davon gibt. Dies ist mit einfachen Mitteln zu erreichen. Böden und Flächen regelmäßig feucht (nicht nass!) wischen. Nach Gebrauch die Putztücher waschen und von Zeit zu Zeit durch neue ersetzen. Staubtücher, die über einen längeren Zeitraum genutzt, aber nicht gewaschen werden, können keinen weiteren Hausstaub mehr aufnehmen. Der Hausstaub wird dann nur noch verteilt.

Und was ist mit Staub saugen?

Staub saugen ist eine effektive Maßnahme, da sich der Hausstaub gern und intensiv in unseren Teppiche oder Teppichböden fest setzt. Wichtig ist es, regelmäßig den Staubbeutel bzw. den Sammelbehälter und den Schwebstofffilter (sog. HEPA-Filter) zu prüfen. Ein voller Staubsauger nimmt keinen weiteren Staub auf; Staubpartikel werden nur verwirbelt und fallen wieder herab. Der HEPA-Filter verhindert weitgehend das Entweichen von Feinstaub aus dem Staubsauger. Auch diese Filter müssen regelmäßig gewechselt werden. Achten Sie bei Neuanschaffung eines Staubsaugers darauf, dass dieser mit einem HEPA-Filter ausgestattet ist.

Alles sauber, auch kein Keim?

Auf dem Reinigungsmittelmarkt finden wir eine Vielzahl von Produkten. Die Werbung suggeriert uns, dass diese Produkte unentbehrlich sind – auch Reinigungsmittel mit desinfizierender oder antibakterieller Wirkung:



Viele dieser Produkte sind nicht nur überflüssig, sie sind auch gesundheitlich bedenklich. Im Kinder-Umwelt-Survey des Umweltbundesamtes zeigte sich, dass in Haushalten, in denen regelmäßig Desinfektionsmittel eingesetzt werden, Kinder häufiger an Kontaktallergien erkranken. Diese Risiken sind vermeidbar, zumal es keinen Hinweis gibt, dass die Anwendung dieser Produkte im Vergleich zu normalen Allzweckreinigern vor Infektionen schützen würde.

Was gut riecht, ist nicht immer gut

Stark riechende Produkte wie Weichspüler, WC- Duftsteine oder auch Raumsprays können Duftstoffe in oftmals hohen Konzentrationen enthalten, die - besonders bei unsachgemäßer Verwendung - Allergien auslösen können.

Tipps zum Reinigen:

- regelmäßige Staub wischen und saugen
- einen vollen Staubsaugerbeutel oder -behälter sofort entsorgen bzw. entleeren
- HEPA-Filter (Schwebstofffilter) im Staubsauger regelmäßig wechseln
- Arbeitsflächen in der Küche und Tische regelmäßig feucht abwischen
- feuchtes Bodenwischen
- Putztücher und -schwämme öfter waschen bzw. gegen neue ersetzen
- kein Einsatz überflüssiger Wasch- und Reinigungsmittel
- Verzicht auf unnötige Desinfektionsmittel und intensive Duftstoffe



EIN GESUNDES ZUHAUSE FÜR KINDER

Kleine Tipps - große Wirkung



EIN FALTBLATT FÜR [M]EIN GESUNDES KIND?

Natürlich wollen wir, dass sich unsere Kinder gesund entwickeln. Selbstverständlich tun wir alles, um unsere Kinder vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen. Wirklich alles?

Es gibt Dinge im täglichen Leben, die einen größeren Einfluss auf die Gesundheit und Entwicklung von Kindern haben, als uns bislang bekannt war. Die Ergebnisse des vom Umweltbundesamt durchgeführten Kinder-Umwelt-Survey bestätigen dies. Einige Ergebnisse sollen mit diesem Faltblatt hervor gehoben werden. Oft ist es ganz einfach, Belastungen zu vermeiden. Mit kleinen Maßnahmen können wir mögliche Gefahren für unsere Kinder deutlich verringern.



Kinder brauchen Luft zum Atmen

Kinder halten sich durchschnittlich zwei Drittel des Tages in der elterlichen Wohnung auf. Im Vergleich zu Erwachsenen atmen sie pro Kilogramm Körpergewicht mehr als doppelt soviel Luft ein. Gute Luft ist deshalb für ihre Entwicklung besonders wichtig. Hierfür gibt es eine einfache Lösung: regelmäßig lüften und Luftbelastungen vermeiden.

Wodurch entsteht schlechte Luft?

Wir waschen Wäsche und lassen sie in der Wohnung trocknen. Wir benutzen Putzmittel und Raumsprays mit Duftstoffen. Wir kochen, braten und backen in unseren Küchen. Wir legen die Wohnung mit Teppichböden aus und stellen

neue Polstermöbel oder Schränke auf, die fabrikationsbedingt Chemikalien ausdünsten. Unter Umständen rauchen wir sogar in unserer Wohnung oder haben Gäste, die dies tun. In diesem Zusammenhang möchten wir auf drei Themen besonders hinweisen.

Alles neu - alles gut?

Das könnte man denken, stimmt aber nicht immer. Zum Beispiel dünsten leichtflüchtige organische Verbindungen (VOC) beim und auch nach dem Renovieren stark in die Raumluft aus. Sie können zu Allergien, Reizungen der Atemwege und Schleimhäute, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und Ähnlichem führen. Die Vermeidung dieser Belastungen ist für Neugeborene und Säuglinge besonders wichtig.

Schimmelbildung und Lüften - wie hängt das zusammen?

Feuchtigkeit und Schimmel in der Wohnung sind Alarm-signale. Sichtbarer Schimmelpilzbefall kann zu Schimmelpilzsensibilisierungen und auch zu Allergien bei Kindern führen. Im Kinder-Umwelt-Survey (KUS) wurde nachgewiesen, dass 6-8 % der Kinder eine Sensibilisierung gegenüber Innenraumschimmelpilzen haben. Regelmäßiges Lüften und ausreichendes Heizen hält die Wohnung trocken und beugt Schimmelpilzbildung vor, wenn das Haus keine baulichen Mängel hat. Wenn dennoch Schimmel auftritt, ist es wichtig, ihn fachgerecht beseitigen zu lassen.

Rauchen Sie auch, wenn Kinder in der Wohnung sind?

Es ist kaum zu glauben, jedes vierte Kind in Deutschland raucht zu Hause passiv mit! Der Rauch jeder einzelnen Zigarette enthält mehr als 4000 Chemikalien, darunter zahlreiche giftige und Krebs erregende Stoffe. Mittelohrentzündungen treten bei Kindern häufiger auf, wenn sie Passivrauch ausgesetzt sind. Rauchen in Gegenwart von Kindern ist unverantwortlich. Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg sagt sogar zum Thema: "Rauchen in Anwesenheit von Kindern kommt einer Körperverletzung gleich."



Und wie lüfte ich nun richtig?

Für das richtige Lüften gibt es eine ganz einfache Regel: Öffnen Sie mehrmals am Tag mehrere Fenster und sorgen Sie so für Durchzug - auch im Winter. Angenehmer Nebeneffekt in der Heizperiode: Stoßlüften spart Energie und somit Geld.

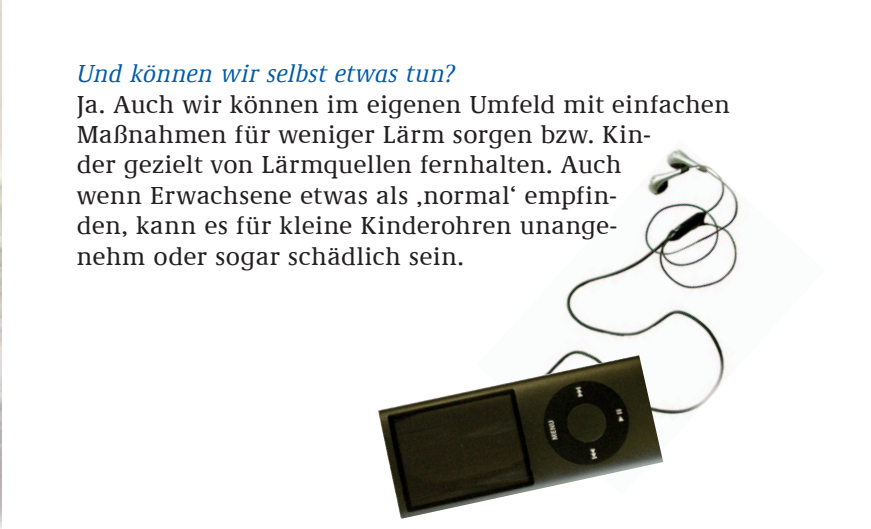


Tipps zur Vermeidung von Feuchte und Schimmelbefall:

- Möbel nur mit etwas Abstand zu Außenwänden aufstellen, um Schimmelpilzbildung vorzubeugen
- Stoßlüften: mehrmals am Tag für ein paar Minuten, besonders im Winter wichtig
- Schlafzimmer gleich nach dem Aufstehen gründlich für mindestens 10 Minuten lüften
- nach dem Baden oder Duschen Fenster öffnen oder Lüftung einschalten
- beim Kochen oder Braten die Fenster öffnen oder Dunstabzugshaube einschalten
- in der Heizperiode alle Räume der Wohnung beheizen, um Temperaturunterschiede zu vermeiden

Was Kinder nicht hören sollen

Es besteht kein Zweifel: Lärm kann krank machen. Studien wie der Kinder-Umwelt-Survey des Umweltbundesamtes belegen, dass Dauerlärm den Schlaf von Kindern stört, ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, sie durch erhöhten Blutdruck unter Stress setzt und ihr Gehör irreversibel schädigen kann. Schädliche Lärmbelastungen können zum Beispiel vom Verkehr, von lauten Nachbarn und Familienangehörigen, von lautem Spielzeug, Knallkörpern, aber auch vom Hören lauter Musik mit Kopfhörern oder bei Veranstaltungen ausgehen. Im Kinder-Umwelt-Survey zeigte sich, dass bereits jedes achte untersuchte Kind im Alter von 8 bis 14 Jahren eine auffällige Hörminderung hat.

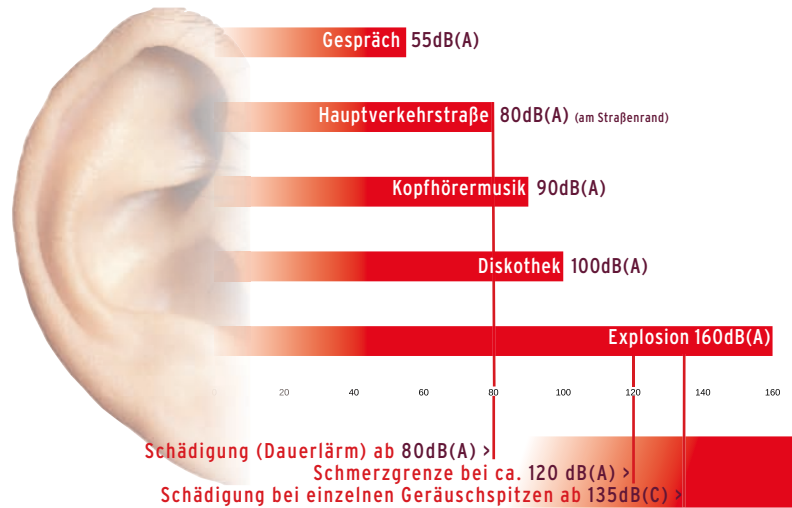


Und können wir selbst etwas tun?

Ja. Auch wir können im eigenen Umfeld mit einfachen Maßnahmen für weniger Lärm sorgen bzw. Kinder gezielt von Lärmquellen fernhalten. Auch wenn Erwachsene etwas als „normal“ empfinden, kann es für kleine Kinderohren unangenehm oder sogar schädlich sein.

Tipps zum Lärmschutz:

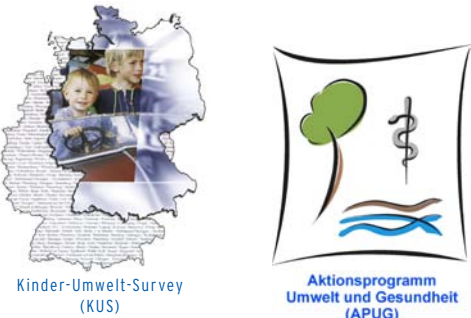
- den Schlafraum in einem ruhig gelegenen Bereich der Wohnung einrichten
- Musikwiedergabe von Stereoanlagen, Mobiltelefonen oder mp3-Playern nur in mittlerer Lautstärke, vor allem wenn Kopfhörer genutzt werden
- Musik in Zimmerlautstärke ist ausreichend
- Haushaltsgeräte mit dem 'Blauen Engel' sind geräuscharme Geräte
- Auswahl von Spielzeug, das möglichst wenig Geräusche verursacht
- Gehörschutz (z.B. Gehörstöpsel) verwenden, wenn beim Besuch von Veranstaltungen eine hohe Lärmbelastung unvermeidbar ist



Der Kinder-Umwelt-Survey

Der Kinder-Umwelt-Survey ist eine vom Umweltbundesamt durchgeführte Studie, die zum Ziel hatte, die Umweltbelastung von 3- bis 14-jährigen Kindern zu untersuchen. Zwischen 2003 und 2006 untersuchten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler 1790 Kinder, entnahmen in den Haushalten Luft-, Hausstaub- und Trinkwasserproben und führten Lärmmessungen durch. Die Eltern der Kinder wurden ausführlich befragt. Die Ergebnisse der Messungen und Befragungen wurden veröffentlicht.

Sie suchen weitere Informationen zu den in diesem Faltblatt angesprochenen Themen? Sie haben Interesse an den Ergebnissen des Kinder-Umwelt-Surveys? Besuchen Sie diese Seite im Internet: www.umweltbundesamt.de.



IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU) 11055 Berlin • Internet: www.bmu.de
Umweltbundesamt
Postfach 1406 • 06813 Dessau - Roßlau • Internet: www.umweltbundesamt.de
Redaktion: Umweltbundesamt, Abteilung II 1, Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit, Referat IG II2 (W)
Gestaltung: Andreas Naulin (Umweltbundesamt)
Druck: Silber Druck oHG - Sitz Niestetal Am Waldstrauch 1 • 34266 Niestetal
Abbildungen: T. Schon (Fotolia) [1], Umweltbundesamt [5], A. Naulin [4]
Stand: Mai 2009
1. Auflage: 10000 Exemplare

Diese Publikation ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU) und des Umweltbundesamtes (UBA). Sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Gedruckt auf Recyclingpapier.