

---

Foto: Kinder spielen im Kinderzimmer, © Halfpoint - stock.adobe.com



Fast 90% unseres Lebens verbringen wir in Innenräumen. Eine ökologische und gesunde Wohnumgebung ist gerade für Jungfamilien von großer Bedeutung, denn Babys- und Kindern reagieren besonders empfindlich. Schadstofffreie Möblierung und Raumausstattung – vom Teppich bis zur Wandfarbe – gehören hier dazu. Untersuchungen zeigen, dass Kinder aufgrund des Wachstums und dem höheren Grundumsatz in der gleichen Umgebung bis zu zehn Mal mehr Schadstoffe aufnehmen als Erwachsene.

Keine Sorge wenn eine Neugestaltung samt Vollholzmöbel im Kinderzimmer nicht im Familienbudget enthalten ist -auch gebrauchte Möbel machen Sinn. Hier sind Schadstoffe meist schon ausgedampft und sie sind sowohl aus gesundheitlicher als auch ökologischer Sicht empfehlenswert.

Mehr zum Thema:

wir-leben-nachhaltig.at: [Das ökologische Kinderzimmer](#)

## Gefahrenquelle Haushaltschemikalien

Eine saubere Wohnung ist wichtig, damit wir uns wohl fühlen und gesund bleiben. Wussten Sie, dass über 90% der Vergiftungsfälle mit Putzmitteln zuhause passieren. Pro Jahr müssen rund 800 Kinder unter 15 Jahren aufgrund von Vergiftungen ins Spital. Die bunten Flaschen, die nach Orange, Zitrone oder Apfel riechen oder die Waschpads und Caps, die wie Bonbons aussehen, werden nicht als Gefahren erkannt. Bewahren Sie Wasch- und Reinigungsmittel unbedingt unerreichbar für Kinder auf.

Verwenden Sie der Umwelt zuliebe ökologisch verträgliche Mittel und achten Sie auf genaue Dosierung.

## Gutes Raumklima sorgt für Behaglichkeit

Regelmäßiges Lüften hilft dabei Schadstoffkonzentrationen in der Raumluft zu verringern. Richtig Lüften Sie indem Sie mehrmals täglich für etwa 3 bis 5 Minuten querlüften d.h. an zwei gegenüberliegenden Wänden die Fenster oder Tür komplett öffnen. Durch gekippte Fenster geht vor allem in der kalten Jahreszeit viel Heizenergie verloren. Durch Kondenswasser an kühlen Oberflächen kann es auch zu Schimmelbildung kommen.

Pflanzen im Kinderzimmer sorgen auf natürliche Weise für angenehmes Raumklima. Empfehlenswert für das Kinderzimmer sind Grünlilie, Zyperngras, Echte Aloe, Bogenhanf oder Erbsenpflanze.

wir-leben-nachhaltig.at: [Lüften](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Zimmerpflanzen](#)

---

wir-leben-nachhaltig.at: [Raumluf](#)  
wir-leben-nachhaltig.at: [Schimmel](#)

## Die richtige Beleuchtung

Die optimale Lichtquelle ist Tageslicht. Achten Sie bei Kinderzimmerlampen auf eine warmweiße Lichtfarbe.

Beliebt sind Nachtlichter als Einschlafhilfen. Hier ist es besonders wichtig auf warmes und nicht zu helles Licht zu achten. Zu helles oder bläuliches Licht blockiert die Ausschüttung des „Schlaf“-Hormons Melatonin. Stellen Sie ein Nachtlicht mindestens einen Meter vom Kind entfernt auf – so können Sie Belastungen durch Elektrosmog vermeiden. Apropos E-Smog: Beachten Sie, dass im Kopfbereich vom Kinderbett keine elektrischen Leitungen oder Steckdosen liegen und keine Elektrogeräte am Stromnetz hängen. Auch kabellose Verbindungen durch WLAN oder Babyphone sollten im Schlafraum nicht dauernd in Betrieb sein.

Besonders wichtig wird die richtige Beleuchtung bei älteren Kindern - vor allem rund um den Schreibtisch.

wir-leben-nachhaltig.at: [Beleuchtung](#)

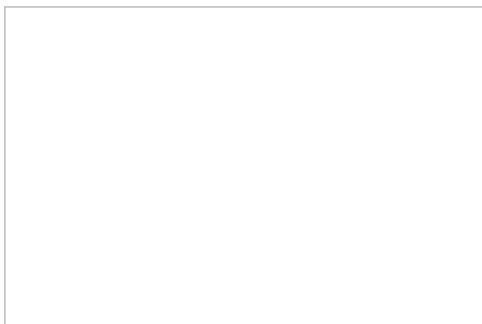
## Überblick über das Chaos behalten

Grundsätzlich gilt: wenige Handgriffe zwischendurch helfen den Überblick zu wahren

- Geschirr sofort in den Spüler
- Wäsche gleich in den Wäschekorb
- Spielzeug in Boxen verschiedener Größe. So verschwinden Kleinteile schnell vom Boden. Ältere Kinder können dabei leicht mithelfen.

wir-leben-nachhaltig.blog: [Unsere Bloggerin meistert den Haushalt verbindet Aufräumen und Upcycling mit einer kreativen Aufbewahrungsidee.](#)

wir-leben-nachhaltig.blog: [Fotoanleitung Jeans-Aufbewahrungsbox selber machen](#)



## Unser Tipp für Kinder

### Knetmasse selbst gemacht

Kein Kinderzimmer ohne Spielzeug! Dabei gilt natürlich auch: Bitte schadstofffrei! Selbstgefertigte Bastelsachen sind eine einfache, kostengünstige und vor allem gesundheitlich unbedenkliche Alternative. Und das selber Herstellen macht den Kindern großen Spaß! Probieren Sie es aus.

#### REZEPT FÜR KNETMASSE

- 300-400 ml kochend heißes Wasser
- 140 g Salz
- 400 g glattes Mehl
- 2 Esslöffel Zitronensäure ( in Pulverform)
- 5 Esslöffel Speiseöl bzw. Babyöl

- 
- Lebensmittel- oder Pflanzenfarbe

Mehl mit Salz und Zitronensäure vermischen und das kochend heiße Wasser darüber leeren. Das Öl dazugeben und rasch die Masse (Achtung - heiß!) verrühren (Handmixer) bis sie etwas ausgekühlt ist und anschließend mit den Händen gut durchkneten bis sie ganz geschmeidig ist. Nun so lange Lebensmittel- oder Pflanzenfarbe dazu mischen bis die Masse den gewünschten Farbton bekommt. Wenn die Masse bröselig wird, etwas mehr Öl, jedoch kein Wasser zugeben. Ist die Masse zu feucht etwas Mehl zugeben. Die Knetmasse kann in Plastiksäckchen oder in Dosen luftdicht (am besten im Kühlschrank) aufbewahrt werden. Sie ist sehr weich und geschmeidig, und lässt sich von jedem Teppichboden lösen.

wir-leben-nachhaltig.at: [Fotoanleitung Knetmasse selber machen](#)

Viele weitere Rezepte finden Sie im [Infoblatt Fingerfarben, Knetmasse und Co selbstgemacht](#)

*Folgen Sie unserem Jahresschwerpunkt „Nachhaltige Familie“. Wir geben viele Tipps und praktische Ideen, wie Sie Ihren Lebensalltag in der Familie und Ihr Zuhause ein Stück weit nachhaltiger gestalten können - jeden Tag und gemeinsam! Nächstes Monat: Nachhaltige Advent- und Weihnachtszeit*

## Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Jahresschwerpunkt Nachhaltige Familie](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Holzboden und Parkett](#)

ÖKOTEST: [Nachlichter-Test](#)