



Mein Plastik und ich – für immer vereint?!

Wir Münchner*innen produzieren pro Jahr 42.000 Tonnen Plastikmüll; damit könnte wöchentlich ein Turm der Münchner Frauenkirche von unten bis oben gefüllt werden *

Die Produktion bzw. Entsorgung dieser riesigen Menge an Plastik verbraucht enorme Mengen an Rohstoffen, Wasser und Energie. Neben der großen Belastung für unsere äußere Umwelt werden wir Menschen auch innerlich von Plastik geschädigt. Die genauen gesundheitlichen Auswirkungen sind noch nicht vollständig erforscht. Bekannt ist aber: Wöchentlich nehmen wir 5 g Mikroplastik in uns auf, so viel wie eine Kreditkarte wiegt. Wir würden aber nicht freiwillig eine Kreditkarte essen, oder?!

Wie gelangt Plastik in unseren Körper?

In Form von Mikroplastik, das uns fast überall in unserem Alltag begleitet. Die winzigen Plastikteilchen sind für das Auge unsichtbar. Man unterscheidet zwei Formen von Mikroplastik:

Einmal das, welches gezielt produziert wird für Kosmetikprodukte wie Duschgel, Gesichtscreme oder Zahnpasta. Hier sorgen die Teilchen für den „Peeling-Effekt“ und gelangen so über die Haut bzw. das Zahnfleisch in unseren Körper.

Produkte, die in der Regel Mikroplastik enthalten:

- Shampoo, Pflegespülung und Haarspray
- Creme und Bodylotion sowie Hand- und Fußpflege
- Nagellack
- Make-up und Schmink-Creme
- Deo
- Rasierschaum
- Sonnencreme
- Windeln
- Waschmittel und Handwaschmittel

Man erkennt den Plastikanteil in diesen Produkten an folgenden Angaben

- Acrylates Copolymer (AC)
- Nylon-12
- Polyethylen (PE)
- Polypropylen (PP)
- Polyacrylat (PA)

Der andere Weg, auf dem Mikroplastik entsteht bzw. in unseren Körper gelangt, ist der Zerfall von größeren Plastikteilen in winzig kleine Plastikteilchen, z.B. durch Sonneneinstrahlung. Dieser Prozess führt dazu, dass Mini-Plastikteilchen mittlerweile in Böden, Gewässern aber auch in der Luft zu finden sind. Übersetzt bedeutet das: Ein Fisch, der Plastik im Meer für Futter hält und frisst, gibt das Plastik an uns weiter, sobald er auf unserem Teller landet. Ähnlich ist es mit Gemüse, das unter Folien gezüchtet wurde (früher Spargel, Gurken usw.) oder in Plastik verpackt war. Auch (säurehaltige) Getränke in Plastikflaschen lösen Mikroplastikpartikel, die wir mittrinken.

Welche Folgen hat das Plastik für unseren Körper?

Nach aktuellem Forschungsstand kann Plastik langfristig zu folgenden gesundheitlichen Schäden für den Menschen führen:

- chronische Entzündungen
- Wachstumsstörungen
- Beeinträchtigung der Fortpflanzungsorgane/Zeugungsfähigkeit
- Schädigung der Lunge
- Begünstigung von bösartigen Tumoren (Krebs)



* <https://www.awm-muenchen.de/abfallvermeidung/aktuelle-kampagne.html>



Mikroplastik können wir durch reduzierte Plastikproduktion und –nutzung reduzieren.
Jede/r Einzelne/r kann dazu etwas beitragen:

Möglichkeiten und Alternativen, um Plastik zu vermeiden:

- **Stoffbeutel statt Plastiktüten nutzen.** Die Plastiktüten/Papiertüten, die wir aktuell daheim haben, so lange benutzen, bis sie kaputt sind.
- **Wasser aus der Leitung trinken** (viel günstiger als Wasser aus der Flasche). Wer doch Sprudelwasser oder Saft/Limo mag, greift besser zu Glasflaschen.
- **Obst und Gemüse offen, d.h. unverpackt kaufen.**
- **Brotzeitbox aus Metall benutzen.** Diese ist wiederverwendbar, hygienisch und deswegen eine bessere Alternative zu Alufolie/Butterbrotpapier oder zur Kunststoffdose.
- **Wenn schon verpackte Produkte, dann lieber in Großpackungen kaufen.** Diese sind im Verhältnis zu Kleinpackungen günstiger und verursachen weniger Verpackungsmüll. Wenn für einen selber der Inhalt zu viel ist, kann man sich Einkäufe vielleicht mit Nachbar*innen teilen, um keine verdorbenen Lebensmittel wegwerfen zu müssen.
- **Mehrwegprodukte sind besser als Einwegprodukte.** Egal ob bei Kugelschreiber, Rasierer oder Batterien – wiederverwertbare Artikel sind auf längere Sicht billiger und produzieren weniger Müll.
- **Bei Kosmetik oder Hygieneartikel auf Inhaltsstoffe achten** (siehe Aufzählung oben).
- **Reparieren statt Wegwerfen.** Repair-Cafés helfen, kaputte Dinge wieder funktionsfähig zu machen. Auch das spart Geld, Rohstoffe und produziert somit weniger Müll.
- **Wenn's mal Fast Food gibt.** Verzichte auf Plastikstrohhalm oder Plastikdeckel.
Generell gilt: lieber selber kochen. Schmeckt besser, ist günstiger und vermeidet Abfall.
- **Bitte keine Werbung.** Bringe an deinem Briefkasten einen Hinweis an, dass du keine Werbeprospekte möchtest. Angebote von deinem Supermarkt erfährst du auch online über das Handy oder direkt beim Supermarkt.
- **Müll trennen.** Nicht alles in eine Tonne. Nur so besteht die Chance, dass Plastik recycelt werden kann und nicht mit dem Restmüll verbrannt wird, wodurch giftige Stoffe in die Natur gelangen.
- **Müll sammeln.** Müll der unachtsam einfach liegen gelassen oder weggeworfen wird, landet über kurz oder lang immer in unseren Lebensmitteln.



Weitere Informationen zu dem Thema Plastik und Plastikvermeidung findet ihr hier:

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf

http://www.bund-heidelberg.de/fileadmin/bundgruppen/bcmsgheidelberg/PDFs/120615_bund_chemie_achtung_plastik_broschuere.pdf

<https://nachhaltig-sein.info/>

<https://www.awm-muenchen.de/abfallvermeidung/aktuelle-kampagne.html>

<https://rehab-republic.de>

