

## **Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 74: Mikroplastik in der Küche vermeiden**



durch

- ✓ **unverpackte Lebensmittel**
- ✓ **Leitungswasser**
- ✓ **Dosen aus Glas oder Edelstahl**
- ✓ **Beutel aus Baumwolle oder Leinen**
- ✓ **Putz- + Spültücher aus Baumwolle, Luffa, Kokosfasern**
- ✓ **Schneidebretter, Kochlöffel, Pfannenwender usw. aus Holz oder Edelstahl**
- ✓ **Pfannen aus Gusseisen**

### **Gut zu wissen:**

- Mikroplastik gelangt durch die Atemluft über die Lunge und durch Essen und Trinken verpackter Lebensmittel über den Magen-Darmtrakt in den menschlichen Körper. Über die Haut ist die Aufnahme nur gering. Man kann Mikroplastik in allen menschlichen Organen und Geweben nachweisen, auch im Blut und im Gehirn.
- Wegen der ganz unterschiedlichen Zusammensetzung der verschiedenen Plastikarten werden auch unterschiedliche Reaktionen hervorgerufen; denn nicht nur die Plastikteilchen selbst, sondern auch die verarbeiteten Chemikalien wie Phthalate, Bisphenole und PFAS sind ein Risiko. Die wissenschaftliche Literatur beschreibt toxische, entzündliche, infektiöse, hormonelle und DNA-schädigende Wirkungen.
- Weil man nicht genau weiß, wie groß die Gefährdung der menschlichen Gesundheit tatsächlich ist, rät u.a. das Umweltbundesamt dringend zur Vermeidung von Mikroplastik.

### **Was ich tun kann:**

#### **beim Einkaufen**

- unverpackte Lebensmittel bevorzugen und in selbst mitgebrachten Behältern aus Stoff, Glas oder Edelstahl nach Hause transportieren
- Konserven in Gläsern wählen, denn Konservendosen sind häufig innen kunststoffbeschichtet
- Wasser in Glasflaschen bevorzugen

#### **beim Kochen**

- Einwegbecher und Einweggeschirr durch Geschirr aus Glas, Keramik oder Porzellan ersetzen
- Frischhaltefolie durch Silikondeckel oder Glas- bzw. Edelstahlbehälter ersetzen; auch Teller eignen sich oft zum Abdecken
- Schneidebretter, Kochlöffel, Pfannenwender u.a. aus Holz oder Stahl nutzen
- Pfannen ohne Teflonbeschichtung, z.B. aus Gusseisen

### **beim Spülen**

- Spültücher und -schwämme aus natürlichen Materialien wie (recycelter) Baumwolle, Luffa, Sisal u.ä. statt aus Mikrofasern wählen
- Spülbürsten aus Holz mit Naturborsten

### **Quellen und zum Weiterlesen:**

- <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/chemische-stoffe/mikroplastik#wo-kommt-mikroplastik-vor-und-wie-nimmt-der-mensch-es-auf>
- <https://www.deutschlandfunk.de/plastik-mikroplastik-im-gehirn-gesundheit-100.html>
- <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/tipps-zur-plastikvermeidung/tipps-zur-vermeidung-von-mikroplastik>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/muell-vermeiden/kueche-ohne-plastik-mit-7-tipps-zu-mehr-nachhaltigkeit/>