

Susanne Strang

# Nachhaltig & PLASTIKFREI

Mache Dein Leben

gesünder, bewusster, günstiger



## Das Buch für Umdenker

Alternativen – Kaufempfehlungen – Rezepte  
für Küche, Körper und Haushalt

### **Tipps:**

- Kaufe kein billiges Spielzeug! Idealer und nachhaltiger ist Holzspielzeug.
- Achte beim Kauf immer auf die entsprechenden Gütesiegel! Unter <sup>(13/6)</sup> habe ich Dir im Quellenanhang einen Link der Zeitschrift Eltern mit den wichtigsten Siegeln für Spielzeug eingefügt.
- Vermeide Kunststoffprodukte, die stark nach Öl oder Gummi riechen.

### **3.) Unsere Gesundheit haben wir zu verantworten**



#### **Wie kommt das Plastik in unseren Körper?**

Plastik ist billig und praktisch. Er umgibt uns in fast allen Lebensbereichen. Doch ist Dir bewusst, dass über 90 % der Menschen in industrialisierten Staaten bereits die Bestandteile von Plastik (Monomeren und Weichmachern) im Blut und/oder im Urin haben? (14/1)

Gerade BPA (Bisphenol A) lässt sich in fast jeder Probe nachweisen und gilt als besonders gesundheitsschädlich. (siehe Kapitel BPA).

Doch wie gelangen solche Schadstoffe überhaupt in unseren Körper?

Die erschreckende Antwort: Auf vielfältige Weise! Und wir können nicht alle vermeiden.

Wir **atmen** täglich Schadstoffe ein. Wir leben und arbeiten in Räumen, deren Böden z. B. mit Laminat oder PVC-Boden ausgelegt sind. Der Großteil unserer Möbel ist **folienbeschichtet**.

Es gibt Luxus-Designer, die ganze Möbel-Kollektionen aus Plastik herstellen lassen. Diese sind dann komplett mit Plastik beschichtet oder bestehen gänzlich aus Kunststoff. Nein, danke – so etwas möchte ich nicht in meinem Leben haben.

Gerade **neue Möbel** sind eine nicht zu unterschätzende Gefahr. Sie stinken oft wortwörtlich zum Himmel und das teilweise wochenlang. Diese Gerüche sind nicht nur sehr unangenehm, sie können auch gesundheitsschädlich sein.

### ***Tipp:***

Solltest Du neue Möbel haben, deren strenger Geruch auch nach einigen Wochen nicht verflogen ist, solltest Du sie überprüfen lassen. Stiftung Warentest beispielsweise ermöglicht einen solchen Test <sup>(14/3)</sup>, ebenso wie diverse Umweltlabore. Dies gilt ebenso für andere Artikel des Lebens, wie Kleidung, Spielzeug o. Ä.

Leider sind aber nicht alle Schadstoffe zu **erriechen**, was es besonders tückisch macht. Hier kann es zu Augenbrennen, Augenreizungen, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen bis hin zu Atemproblemen, starken Kopfschmerzen oder Erbrechen kommen.

Wir leben in einer zivilisierten Welt; folglich tragen wir **Kleidung**. Dies ist sinnvoll und praktisch, denn wir können damit unseren Geschmack, unsere Stimmung und unseren Stil zeigen. Doch zugleich ist dies ein Weg, über den wir einen Großteil der Schadstoffe aufnehmen können, denn in vielen Kleidungsstücken ist Kunststoff enthalten, so z. B. in Sportbekleidung oder in Fleecepullovern.

Wir schlafen in **Mikrofaserbettwäsche**, trocknen uns mit Handtüchern aus Mikrofaser ab und putzen mit Mikrofasertüchern. Dieses Material ist gerade absolut angesagt.

Unsere **Haut** absorbiert die Schadstoffe z. B. durch Kosmetik.

Unsere Babys und Kinder nehmen sie z. B. durch **Spielzeug** oder Beißringe auf.

In Plastik verpackte **Nahrungsmittel** toppen dies alles jedoch noch. Schau Dich mal bei Deinem nächsten Einkauf bewusst im Supermarkt um.

Gerade die fetthaltigen Lebensmittel, die in Plastik verpackt sind, stellen hier eine große Gefahr dar, denn Fett kann den enthaltenen Weichmacher im Plastik lösen. Die Schadstoffe gehen in die Lebensmittel über und beim Essen dann in unseren Organismus.

Die Industrie und die Werbung vermitteln uns den angeblichen Wert von Plastik. Schützt dieses doch das Lebensmittel vor Keimen oder Verschmutzung und macht alles leicht und gut transportabel. Doch die „Schattenseite“ wird uns verschwiegen; und sie können heftige Schäden hervorrufen (siehe Kapitel BPA).

Letztendlich sollten wir aber auch die Kunststoffe nicht vergessen, die wir z. B. über den **Mund** aufnehmen.

Du bist gerne auf Festen oder Festivals? Dort wird fast alles auf Plastikgeschirr serviert und gegessen wird meist mit Plastikbesteck. Aber zumindest hier gibt es einen Lichtblick: Die EU will das in der nächsten Zeit verbieten. Hoffen wir, dass dies bald geschieht.

Du möchtest besonders gesund leben und hast deshalb eine fettsparende **Bratpfanne**? Damit diese auf Fett verzichten kann, ist sie beschichtet, z. B. mit Teflon (Polytetrafluorethylen), ein Material, das erst einmal ok ist. Kritisch wird es aber, wenn extrem heiße Temperaturen ins Spiel kommen, denn dann beginnt ein Zersetzungsprozess. Braten wir uns also nur ein Spiegelei oder Pfannkuchen/ Eierkuchen (in jeder Region werden sie anders genannt), sind diese Pfannen absolut unbedenklich. Bis 202° Celsius sind Teflonpfannen sicher; bei höheren Temperaturen können die Pfannen „ausgasen“ (15/1).

Für das Braten bei sehr hohen Temperaturen sind beschichtete Pfannen daher absolut ungeeignet! Nach Möglichkeit solltest Du hier immer zu einer guten altmodischen Emaille- oder Gusseisenpfanne greifen.

## **Verstecktes Plastik**

Jetzt haben wir uns den sichtbaren Kunststoffen gewidmet, aber wie sieht es mit den versteckten aus? Dort, wo wir nicht automatisch Plastik vermuten? Wo haben wir es noch mit Kunststoffen zu tun?

Diese nicht sofort sichtbaren Kunststoffe befinden sich z. B. in:

- Kaugummi (besteht fast nur noch aus Plastik)
- Kassenzettel
- Kinderbücher (vor allem die biegsamen Babybücher bestehen großteils aus Kunststoff)
- Konserven (je nach Innenbeschichtung)
- Wickelunterlagen
- Abwaschbare Tischdecken
- Klebstoffen
- Regenbekleidung