



Kampf gegen das (fast) Unsichtbare

Der Krieg gegen Plastik wurde angesagt! Was sind jedoch die Gefahren und was können Sie beitragen.

Kleinste Plastikteilchen, welche einen Durchmesser von <5 mm haben, befinden sich überall um uns herum. Diese Teilchen entstehen durch den Abbau von grösseren Plastikstücken oder sie werden als Zusätze für Kosmetika und ähnliches verwendet. Sie sind in der Luft, im Essen, im Wasser, in der Erde, im Shampoo, in der Zahnpasta und sogar im Bier. Wie schlimm ist das? Kommen diese Teilchen auch in unseren Körper? Ja, das bestimmt. Auf welchen Wegen und welche Auswirkungen das hat, erklären wir Ihnen im folgenden Text.

Plastik in unserer Nahrung

Ein sehr wichtiger Weg, wie diese Plastikteilchen in den menschlichen Körper wandern, ist über die Nahrung. Unbewusst nehmen wir so unvorstellbare Mengen an Mikropartikeln in



unseren Körper auf. Wissenschaftlich belegt ist, dass Meeresfrüchte und Fische viele solche Partikel enthalten: Meeresfrüchte sind bei diesem Thema besonders relevant, weil wir von diesen auch den Verdauungstrakt essen, in welchem sich viele solcher Partikel befinden. Jedoch ist nicht nur in Fischen Plastik vorhanden, sondern in einer breiten Reihe an Produkten. Zum Beispiel im Honig oder im Meersalz. Mikroplastik gelangt in den Honig durch die Bewässerung von Pflanzen mit Wasser, welches Mikropartikel enthält. Die

nichtsahnende Biene sammelt die Pollen und nimmt auch Mikroplastikteile mit, die dann in den Honig landen. Beim Meersalz ist es so, dass beim Verdunsten des Wassers nicht nur das Salz, sondern auch die Plastikteilchen übrig bleiben. Es ist also wissenschaftlich belegt, dass unser Essen Mikroplastikteilchen enthält, aber es ist noch nicht klar, ob diese sich im Körper ansammeln.

Plastik in unserer Luft

Nun kann man die unsichtbaren Teilchen nicht nur im Essen finden. Tatsächlich befinden sich Mikroplastikpartikel auch in der normalen Luft um uns herum und können durch das Atmen in den Körper gelangen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ein Mensch

an einem Tag in einem Raum durchschnittlich 26-130 solchen Teilchen ausgesetzt ist. Der Ursprung dieser Teilchen liegt häufig in unseren Kleidern. Kleinste Fäden lösen sich von Hemden, Hosen, Socken und Schalen und landen in der Luft oder im Staub und schlussendlich in unseren Lungen.

Ist das schädlich?

Welche Auswirkungen haben diese Partikel, die in die Lungen, in den Magen, vielleicht auch in den Darm gelangen? Kurz gesagt, wir wissen es nicht. Wissenschaftler sind sich noch nicht einig über die Konsequenzen. Es gibt eine Studie, die sagt, dass die Partikel die Fruchtbarkeit von Männern beeinflusst und auch eine, die Aussagen über Lungenkrankheiten macht. Die grosse Mehrheit konnte jedoch keinen Einfluss auf die menschliche Gesundheit nachweisen. Sicher ist aber, dass es indirekt Folgen gibt. Die negativen Auswirkungen von Mikroplastik auf Tiere sind erwiesen und dies schädigt verschiedene Ökosysteme, was wiederum zu Biodiversitätsverlust und einer Beeinträchtigung der Nahrungssicherheit für den Menschen führt.

Was kann ich machen?

Wenn Sie nun bei Ihrem Einkauf im Coop etwas unternehmen wollen, gibt es dafür verschiedene Möglichkeiten. Wiederverwendbare Einkaufstaschen zu nutzen oder auf Plastiktaschen beim Gemüse zu verzichten, gehören zu den einfachsten Optionen. Als Ersatz für Plastiktüten kann man im Coop Multi-Bags verwenden, die aus 100% nachwachsenden Rohstoffen bestehen. Sie können sich auch für Produkte entscheiden, die in einer rezyklierbaren oder nicht aus Plastik

hergestellten Verpackung erhältlich sind. Beim Kauf von Honig können Sie sich für ein Glasbehälter statt einen Plastikbehälter entscheiden, oder beim Kauf von Schinken können Sie den Naturaplan Bio Rustico wählen, der in einer Papierverpackung verkauft wird. Sie könnten auch selbst nachforschen, welche weiteren Lebensmittel Mikroplastik enthalten können. Vielleicht sind Sie überrascht, was Sie alles finden können.



Die Kampfansage

Unserer Meinung nach müssen noch mehr wissenschaftliche Untersuchungen stattfinden, um die konkrete Gefahren abzuschätzen. Plastik ist sicher ein Problem und sollte sowieso weniger verwendet werden. Weniger Plastik heisst auch weniger Mikroplastik, was auch immer dessen Auswirkungen sind. Es gibt bis jetzt keine Bestätigung der Auswirkungen auf Menschen, aber zwischen den Zeilen kann gelesen werden, dass es eher keine positive Auswirkungen gibt. Es gibt keinen Grund zur Panik, aber gegen Plastik zu kämpfen, ist ein Schritt in die richtige Richtung.