

# Bericht 5.Woche #Plastikfasten

Thema: Kosmetik

04.04.2019

Themengebiet: [Endlager Umwelt](#)



In der fünften Woche der Plastikfastenaktion ging es um das Thema plastikfreie **Kosmetik**. Zu Beginn wollten wir erst einmal schauen, inwiefern Plastik bei der Verwendung von Kosmetikprodukten eine Rolle spielt.

Auf den ersten Blick fielen uns natürlich die vielen bunten Plastikverpackungen auf, in die sehr viele Kosmetikartikel verpackt sind. Schaut man aber noch einmal genauer hin, sieht man, dass Plastik nicht nur um die Produkte herum zu finden ist, sondern auch darin stecken kann: in Form von Mikroplastik.

Wir haben uns daher in dieser Woche genauer mit den Themen Verpackungen und Mikroplastik, aber auch mit DIY-Alternativen (do-it-yourself) auseinandergesetzt.

Das Thema **Mikroplastik** war auch schon in den vergangenen Themenwochen gegenwärtig.

Der Begriff Mikroplastik bezeichnet Kunststoffpartikel, die kleiner als 5mm sind. Die kleinen Teilchen befinden sich bspw. in Kleiderfasern, entstehen beim Reifenabrieb und sind leider **auch in Kosmetikartikeln enthalten**. Diese Kunststoffe werden von der Industrie gezielt eingesetzt, um z.B. die Konsistenz cremiger zu machen, einen Peelingeffekt zu erzeugen, oder einfach, um möglichst billig mehr Masse zu produzieren. **Alleine in Deutschland**

werden daher pro Jahr ca. **500 Tonnen verschiedener Kunststoffteilchen in der Kosmetikindustrie** verwendet.

**Wo liegt nun das Problem?** Die kleinen Plastikteile gelangen (z.B. durch die Benutzung von Kosmetikartikeln) ins Abwasser. Bisher gibt es in Kläranlagen noch keine Filtersysteme, die in der Lage sind, alle Plastikteilchen herauszufiltern. So geraten sie in Flüsse und Meere, wo sie von verschiedenen Lebewesen mit der Nahrung aufgenommen werden. Fische und Meeresfrüchte landen dann bei uns auf dem Teller und so kommt es, dass auch **beim Menschen schon Mikroplastik im Magen nachgewiesen wurde**. Bisherige Studien haben gezeigt, dass die Plastikteilchen die Schleimhäute bei Fischen verletzen, die Verdauungsorgane **verstopfen und Entzündungen oder andere Krankheiten hervorrufen können**. Die kleinen Plastikpartikel haben zudem eine relativ große Oberfläche und ziehen Schadstoffe und Umweltgifte an wie ein Magnet. Oft enthalten sie aber selbst auch noch Zusätze wie (hormonelle) Weichmacher. All diese Stoffe landen ebenfalls in Tiermägen und **über Umwege auch bei uns**.

**Was tut die Kosmetikindustrie dagegen?** Bisher jedenfalls nicht genug. In Deutschland gibt es statt einem Verbot bisher nur eine freiwillige Selbstverpflichtung, aber das Versprechen vieler Hersteller „ohne Mikroplastik“ ist leider irreführend. Die Unternehmen beziehen sich dabei nur auf feste Kunststoffteilchen. Gelartige oder flüssige Kunststoffe, die ebenfalls Schäden verursachen, findet man aber weiterhin in einigen Produkten. Deshalb sollte jeder selbst darauf achten, Kosmetik ohne die schädlichen Plastikteilchen zu konsumieren. Von Greenpeace gibt es dafür z.B. den **Einkaufsratgeber**, der in Taschengröße die gängigsten Kunststoffverbindungen in Kosmetik enthält, die dem/der **VerbraucherIn helfen sollen, das Kleingedruckte** auf den Verpackungen zu **entschlüsseln**. Wer jedoch ganz sicher sein möchte, sollte auf zertifizierte Naturkosmetik zurückgreifen (denn diese enthält kein Mikroplastik-in welcher Form auch immer) oder sich einfach selbst an die Herstellung von Kosmetik wagen. Garantiert mikroplastikfreies Peeling zum Beispiel **lässt sich ganz einfach selbst machen**: dazu einfach 2EL Kaffeesatz mit 1EL Olivenöl vermischen - fertig!

Wenn ihr Kosmetik selbst herstellt, geht ihr nicht nur Mikroplastik aus dem Weg, sondern vermeidet auch Verpackungsmüll.

Wie wir in der ersten Woche der Plastikfasten Aktion gelernt haben, besteht ein großer Teil unseres Mülls aus **Verpackungen**. Gerade bei Kosmetik **lässt sich** aber bei vielen Produkten **gut darauf verzichten**.

Wir sind es gewohnt, dass Shampoo, Duschgel und Zahnpasta flüssig sind. Um Verpackungsmüll zu reduzieren gibt es hier aber einen einfachen Trick: die **Produkte** lassen sich auch **in festem Zustand** herstellen. Shampoobars, das gute alte Seifenstück und Zahnpastatabs kommen ohne Verpackung aus. Außerdem erleichtern sie das Reisen: weil sie fest sind können sie beim Fliegen ins Handgepäck und anstatt vor dem Reisen umständlich Produkte umzufüllen wird einfach ein Stück Shampoo abgeschnitten und die richtige Menge Zahnpastatabs eingepackt.

Für Menschen, die gar nicht auf flüssige Kosmetik verzichten können, gibt es auch Alternativen zu den Einwegverpackungen: einzelne Hersteller bieten bspw. Produkte in **Glastiegeln** an, die danach **zurück gebracht und wieder verwertet werden können**.

Auf einem Streifzug durch Marburgs Läden stellten wir fest, dass man **die meisten der oben genannten Produkte mittlerweile in lokalen Geschäften findet, ohne lange zu suchen. Seifenstücke gibt es selbst in Supermärkten, Shampoobars und Deocreme fanden wir in Drogerien.** Sogar Zahnputzpulver und -tabs entdeckten wir in einem Reformhaus und auch in einem lokalen Geschäft. Es lohnt sich also die Augen nach plastikfreien Alternativen offen zu halten!

Wer in seiner Stadt nicht fündig wird, kann Kosmetik auch ganz einfach selber machen. **Rezepte dafür gibt es überall im Internet. Viele der Zutaten fanden wir sogar schon in unserer Küche.** Dabei stellten wir fest, dass es deutlich einfacher als gedacht ist, Deo, Zahnpulver und Trockenshampoo herzustellen. Auch um sich selbst Shampoo zu mixen, muss man keinE NaturkosmetikerIn sein: eine einfache Paste aus Roggenmehl und Wasser reicht aus. Pflegeprodukte selbst machen ist damit nicht nur ein **guter Weg um Plastikmüll zu vermeiden, sondern auch um viel Geld zu sparen** und zu wissen, welche Inhaltsstoffe in den Produkten sind. Außerdem macht das Selbermixen und auch das Benutzen der selbst gezauberten Endprodukte sehr viel **Spaß.**

Unser **Fazit:** Plastik in Kosmetik lässt sich einfach vermeiden. Wer sich damit beschäftigt, spart viel Geld, weiß, was in den Pflegeprodukten enthalten ist und hat immer ein tolles, selbstgemachtes Geschenk!