

Eben duschen, noch schnell ein Peeling und dann die tolle Creme hinterher. Nur das Beste für meine Haut! Denkt man. Wie aber vielen mittlerweile hinlänglich bekannt, versteckt sich in nahezu allen konventionellen Kosmetikprodukten Mikroplastik. Das ist leider nicht das ganze Übel, denn Plastik in Duschgel, Haarshampoo, Peeling und Co. kommt nicht nur als fein erkennbare Körner daher.

1. Was ist Mikroplastik?

Dennoch stellt sich zuerst die Frage, was ist Mikroplastik eigentlich? Laut Definition sind Mikroplastik feste, nicht biologisch abbaubare Kunststoffteilchen auf (hauptsächlich) Mineralölbasis, die kleiner als 5 mm sind. Sie werden in der Kosmetik als Schleif-, Binde-, und Füllmittel, sowie als Filmbildner genutzt und sind somit Bestandteil fast aller kosmetischen Produkte.

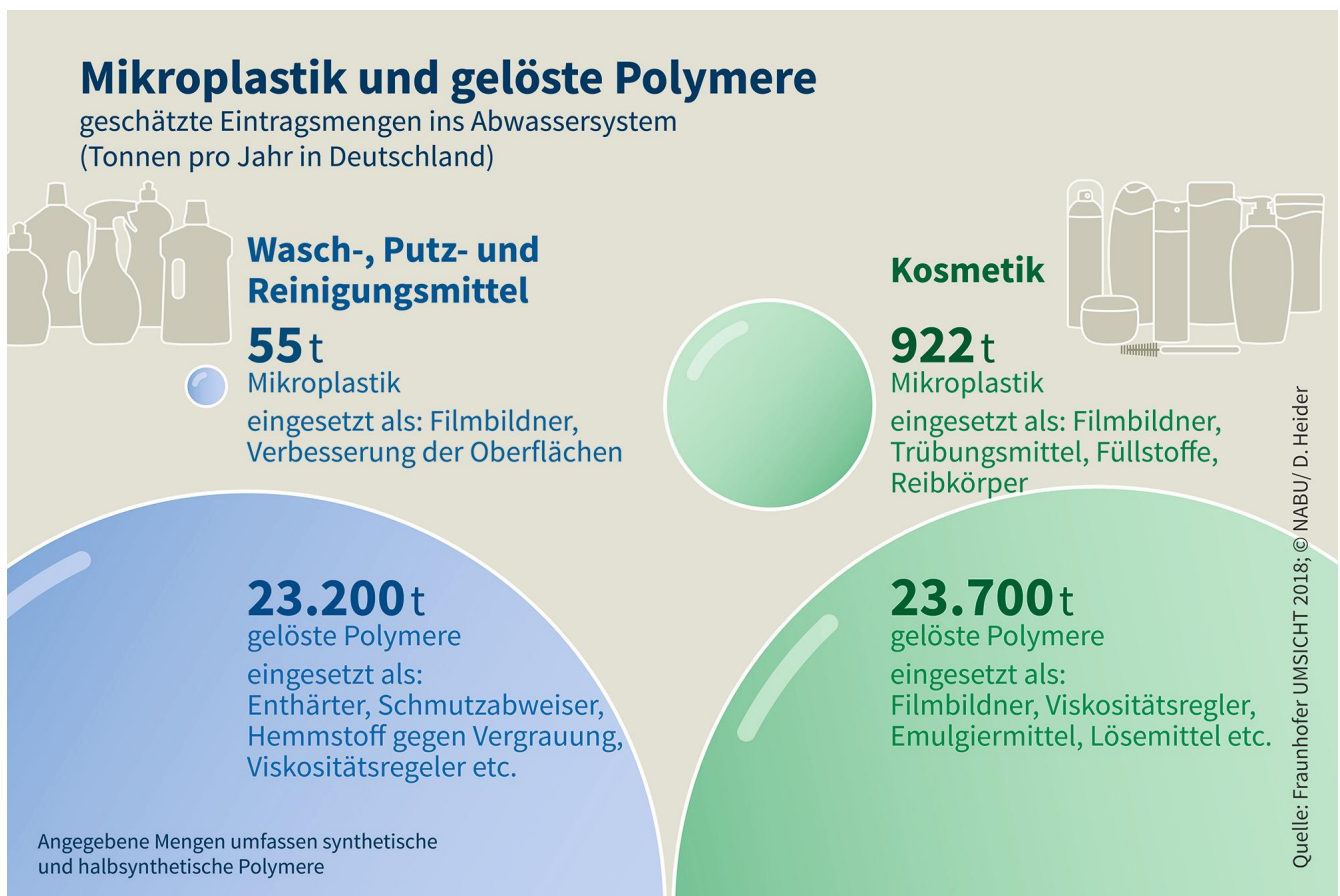
Es wird in zwei Kategorien eingeteilt. Einmal primäres Mikroplastik, wozu einmal Plastikpellets, also das Basismaterial für die Plastikproduktion, sowie partikuläre Kunststoffe, welche sich in Kosmetik (z.B. Peelings) finden, zählen. Das sekundäre Mikroplastik entsteht hingegen in der Umwelt durch Zerfall und



Verwitterung. Somit wird das primäre Mikroplastik also bereits als Mikroplastik gefertigt, wohingegen das sekundäre Mikroplastik aus größeren Produkten (Flaschen, Tüten, etc.) durch Umwelteinwirkung entsteht.

2. Kein Mikroplastik = plastikfrei?

Wie eingangs bereits angemerkt, ist Mikroplastik nicht das einzige Plastik, welches sich in Kosmetikprodukten finden lässt. Denn viele Gele, Wachse und flüssige Produkte enthalten Polymere (Kunststoffe), welche ebenfalls schwer bis gar nicht biologisch abbaubar sind. Diese verleihen den Kosmetika ihr Volumen, bringen sie zum Schäumen, verändern ihre Konsistenz und bilden zum Beispiel als Shampoo einen Plastikfilm um das Haar, um es seidig weich und glänzend zu machen und die Kämmbarkeit zu verbessern. Diese Art von Plastik wird nicht zum Mikroplastik hinzugezählt (da nicht fest) und somit auch nicht gekennzeichnet. Das heißt, dass Produkte die kein Mikroplastik enthalten, noch lange nicht Plastikfrei sind. Neben Polymer gibt es noch viele andere Bezeichnungen für Kunststoffe in Kosmetik. Hier ein einige Kunststoffe die auf der INCI Liste nicht erscheinen sollten: Polyamide, Nylon, Polyacrylate, Polyethylene (PE), Polyethylene Glycol (PEG-), Polyethylene Terephthalate (PET), Polypropylene (PP), Polypropylene Glycol (PPG), Polystyrene (PS), Polytetrafluoroethylene (Teflon), Polyurethane (PUR) oder Silikone. Eine weitergehende Übersicht über Plastikinhaltstoffe bietet die Internetseite der [Verbraucherzentrale](#).



Quelle: NABU Naturschutzbund Deutschland

3. Auswirkungen von Mikroplastik

Durch unseren täglichen Gebrauch von Kosmetika gelangen die Inhaltsstoffe in das Abwasser und von dort in die Kläranlage. Die Kläranlage filtert nun das Abwasser, aber ein Großteil des Mikroplastiks wird dabei nicht aus dem Wasser herausgefiltert, da es zu fein ist. Somit verbleibt es sowohl im Klärschlamm als auch im Wasser und gelangt nun in die Umwelt um schließlich im Meer zu enden. Ist das Mikroplastik einmal in Flüsse und das Meer gelangt gibt es keine Möglichkeit mehr es von dort zu entfernen.

Im Meer nimmt das Unheil dann seinen Lauf. Auf seiner Reise zum Meer, aber auch im Meer, reagiert das Plastikteilchen erstmal wie ein großer Schwamm und nimmt alle Schadstoffe die ihm begegnen auf. Daher kann der Schadstoffgehalt eines Mikroplastikteilchens ein vielfaches höher sein, als der seiner Umwelt. Im Meer angekommen lagert das Teilchen sich nun an alles Mögliche an, so auch an Plankton. Diese winzigen Lebewesen stehen ganz am Anfang der Nahrungskette des Meeres. Durch das voranschreiten der Nahrungskette, aber auch durch anderweitige Aufnahme, gelangt das schadstoffbehaftete Teilchen nun in so ziemlich jeden Fisch und Vogel.

In Studien konnte bisher in vielen Fischen, aber auch in Muscheln und Meersalz, Mikroplastik nachgewiesen werden, wodurch es dann auf unseren Teller und in unseren Körper gelangt. Des Weiteren konnte nachgewiesen werden, dass Mikroplastik im Magen-Darm-Trakt von Meerestieren zu Gewebeveränderungen, Entzündungen und inneren Verletzungen führt, sowie toxische Auswirkungen hat und letztendlich auch den Tod hervorrufen kann. Dies geschieht sowohl durch ihre Konsistenz, als auch durch die in ihnen enthaltenen Schadstoffe. Es wird mittlerweile vermutet, dass Mikroplastik auch bei uns Menschen zu abnormen Entzündungen, sowie Immunreaktionen führen kann. Bestimmte Silikone stehen darüber hinaus im Verdacht die Fruchtbarkeit einzuschränken.

4. Wie kann ich Mikroplastik vermeiden?

Bei derartigen Auswirkungen auf die Umwelt, Tiere und den eigenen Körper muss man nach einer Alternative Ausschau halten. Wie kann man also Mikroplastik erkennen und vermeiden?

Eine sichere Methode ist seine Kosmetik, zum Beispiel Peelings oder Cremes selbst herzustellen. Aber nicht jeder möchte oder kann das, oder hat die Zeit dazu. Eine andere Möglichkeit ist Naturkosmetik anstatt herkömmlicher Kosmetik zu konsumieren. Bei Naturkosmetik Produkten wird Mikroplastik meist durch Zucker, Kieselerde, Heilerde oder Pflanzensamen ersetzt. Aber auch hier sollte man besonders bei nicht zertifizierter Ware einen Blick auf die Inhaltsstoffe haben, welche nach der INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) gelistet sein müssen. Denn wie zuvor beschrieben, kann auf der Packung zwar Bio und ohne Mikroplastik stehen, sich aber in der flüssigen Zusammensetzung dennoch Plastik verstecken. Also, immer einen Blick auf die INCIs werfen.

Lohnenswert ist es auch, die vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) zur Verfügung gestellte [Einkaufsliste](#) durchzublättern. Dort sind sehr viele kosmetische Produkte mit entsprechender Mikroplastik Kennzeichnung gelistet.

Wenn man zu zertifizierter Naturkosmetik greift ist, sollte man auf jeden Fall auf der sicheren

Seite sein, da diese den Einsatz jeglicher synthetischer Inhaltsstoffe auf Mineralölbasis verbieten. Einen Überblick über die Siegel wie das Vegan-Label der Vegan Society, dem BDIH-Siegel, dem NaTrue-Siegel und einigen weiteren, [könnt ihr hier zu finden](#).

5. Fazit

Mikroplastik ist eine große Gefahr und schadet der Umwelt und uns Menschen. Mikroplastik hat in Kosmetik Produkten nichts verloren, wird aber oft verwendet um Produktionskosten niedrig zu halten. Auch wenn Kosmetik Produkte nur einen relativ kleinen Teil zur allgemeine Mikroplastik Verschmutzung in den Meeren beitragen, so können wir doch unseren Beitrag leisten und konsequent auf Kosmetik mit Plastik verzichten. Die Alternative ist einfach und heisst Naturkosmetik. Ausreden gibt es eigentlich keine. Stimmts?