

## Plastikfrei im Badezimmer

---

### Plastik im Badezimmer

Jährlich wandern in Deutschland allein aus dem Badezimmer 2075 Millionen Plastikflaschen auf dem Müll [vgl. SZ]. Für viele Hygieneprodukte gibt es inzwischen (wieder) plastikfreien Ersatz. Weniger bewusst ist uns, dass sich auch in vielen Pflegemitteln Plastik verbirgt. Auf dieses Mikroplastik soll nun im Besonderen eingegangen werden.

### Was ist Mikroplastik?

Als Mikroplastik bezeichnet man Plastikstücke, die kleiner als 5 mm sind. Man unterscheidet dabei Mikroplastik, das gezielt hergestellt wird, im Gebrauch entsteht (z.B. Reifenabrieb) und durch Zerfall von Kunststoffen entsteht.

Gezielt hergestelltes Mikroplastik wird auch in Kosmetika verwendet. Pro Jahr werden bei uns knapp 922 Tonnen davon in Pflegeartikeln eingesetzt. Sie sorgen zum Beispiel dafür, dass Duschgel besser schäumt und glänzt.

Das vom Menschen gemachte Mikroplastik findet sich inzwischen überall auf der Erde. Wir atmen Mikroplastik ein und nehmen es über die Nahrung wieder auf. Eine Wirkung auf die Gesundheit des Menschen ist dabei nicht auszuschließen. Ein wesentliches Problem von Mikroplastik ist, dass es wie ein Magnet Schadstoffe anzieht. Im Magen-Darm-Trakt können diese Gifte dann an Menschen (oder Tieren) freigesetzt werden. Daneben beinhaltet Mikroplastik häufig Additive wie Weichmacher, UV-Stabilisatoren, Flammschutzmittel und Pigmente, die für Mensch und Natur ebenfalls schädlich sein können.

### Plastikfreies Bad – praktisch

- Viele Unverpackt-Läden haben Alternativen zu Kunststoff verpackten Pflegeartikeln: Zahnputz-Pastillen, Seifen, Haarseife, Zahnbürsten aus Holz...
- Es gibt viele Pflegeartikel, die auf Mikroplastik verzichten. Wer schauen möchte, ob sein Lieblingsshampoo nicht darunter ist, findet beim BUND eine entsprechende Liste [vgl. Lesetipp 4]
- Im Internet und in Büchern finden sich zahlreiche Rezepte, wie man Pflegeartikel selbst herstellen kann. Einfach mal ausprobieren! [z.B. bei smarticular]

## Impuls: Rein und Unrein in der Bibel

66% der Deutschen duschen mindestens einmal am Tag und Menschen, die unhygienisch wirken, manövrieren sich schnell ins Abseits. Auch in der Bibel spielt der Gegensatz von „rein“ (122 Nennungen in der Lutherbibel) und „unrein“ (203 Nennungen) eine große Rolle. Bemerkenswert ist aber, dass „rein“ in der Bibel weniger ein hygienischer als mehr ein kultischer Begriff ist. „Reinheit ist hierbei in erster Linie als Normalität oder Ganzheit zu denken [...], die durch unreine Dinge oder Prozesse gestört wird“ [Bibelwissenschaft NT].

Immer, wenn Reinheit zum Ideal wird, kann dies im wahrsten Sinne des Wortes oberflächlich werden. In Markus 7 kritisiert Jesus einen solchen äußerlichen Reinheitsbegriff: *„Es gibt nichts, was von außen in den Menschen hineingeht, das ihn unrein machen könnte; sondern, was aus dem Menschen herauskommt, das ist's, was den Menschen unrein macht.“* Übersetzt für heute könnte die Frage lauten: Wie viel Energie (im doppelten Sinne und damit auch CO<sub>2</sub>) verwenden wir darauf, sauber zu sein? Und wie viel Energie verwenden wir darauf,

rein von ungerechtem, egoistischen oder auch umweltschädlichen Verhalten zu sein?

## Quellen und Lesetipps:

1. <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/die-loesung-fuer-alles/wie-wir-endlich-von-der-flasche-loskommen-86783> [Informationen zum Kunststoffverbrauch im Badezimmer]
2. <https://de.wikipedia.org/wiki/Mikroplastik#>
3. <https://www.umsicht.fraunhofer.de/content/dam/umsicht/de/dokumente/publikationen/2018/kunststoffe-id-umwelt-konsortialstudie-mikroplastik.pdf> [spannender, wissenschaftlicher Bericht über Mikroplastik]
4. [https://www.bund.net/fileadmin/user\\_upload\\_bund/publikationen/meere/meere\\_mikroplastik\\_einkaufsfuehrer.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf)
5. [https://www.bibelwissenschaft.de/fileadmin/buh\\_bibelmodul/media/wibi/pdf/Reinheit\\_Unreinheit\\_Reinigung\\_NT\\_2017-10-10\\_11\\_17.pdf](https://www.bibelwissenschaft.de/fileadmin/buh_bibelmodul/media/wibi/pdf/Reinheit_Unreinheit_Reinigung_NT_2017-10-10_11_17.pdf)
6. <https://www.smarticular.net/mittel-zur-koerperpflege-die-du-leicht-selbst-herstellen-kannst/> [Seite mit vielen Rezepten für selbst gemachte Pflegeartikel.]