



# DAS PLASTIK PLAYBOOK ✓

## Dein Leitfaden zur Reduzierung der Kunststoffbelastung in Deinem Zuhause

Die große Mehrheit der Kunststoffprodukte (>99 %) wird aus petrochemischen Stoffen hergestellt, die schädlich für die Umwelt und die menschliche Gesundheit sind [1]. Kunststoffe und ihre chemischen Zusatzstoffe umgeben uns überall – sie gelangen in die Lebensmittel, die wir essen, in die Luft, die wir atmen, und in die Produkte, die wir auf unsere Haut auftragen. Diese schädlichen Chemikalien können in den Hormonhaushalt eingreifen und werden mit einem erhöhten Risiko für Unfruchtbarkeit, Fettleibigkeit und chronische Krankheiten in Verbindung gebracht.

Die gute Nachricht: Es gibt wirksame Maßnahmen, die Du jetzt ergreifen kannst, um die Kunststoffbelastung für Dich, Deine Familie und Dein Umfeld zu reduzieren. Inspiriert von der Intervention, die Dr. Shanna Swann und Million Marker mit sechs Paaren in der Dokumentation *The Plastic Detox* durchgeführt haben, bietet dieser Leitfaden Lösungen, um Dein Leben kunststofffreier zu gestalten. Du findest umsetzbare Strategien, um schädliche Kunststoffe in wichtigen Bereichen Deines Alltags zu identifizieren, zu reduzieren und zu ersetzen.

Dieser Leitfaden beinhaltet:

- ✓ Zehn einfache, wirkungsvolle Maßnahmen, die Du sofort umsetzen kannst
- ✓ Eine detaillierte Zimmer-für-Zimmer-Checkliste zur Identifizierung und zum Austausch schädlicher Kunststoffe
- ✓ Expertentipps zur Entschlüsselung von Produktinhaltsstoffen
- ✓ Teilbare Fakten darüber, wie Kunststoffe unseren Körper und unsere Gesundheit beeinflussen

Das Plastic Playbook wurde in Partnerschaft zwischen der [Oceanic Preservation Society](#) und [Million Marker](#) entwickelt. Weitere kostenlose Ressourcen findest Du unter [unplasticyourlife.com](http://unplasticyourlife.com). Beteilige Dich an der Diskussion in den sozialen Medien mit dem Hashtag [#UnplasticYourLife](#).

Diese Übersetzung des Plastic Playbook wurde von der [Health & Environment Alliance \(HEAL\)](#) erstellt.



# 10 DINGE, DIE DU JETZT TUN KANNST (UND SOLLTEST)

Bereit, Dein Leben kunststofffreier zu gestalten? Vermeide die schlimmsten Schadstoffquellen mit diesen zehn Profi-Tipps:

## 01 Plastikbehälter für Lebensmittel ersetzen



Plastikbehälter und Frischhaltefolie können Chemikalien in Lebensmittel und Getränke abgeben und Deinen Hormonhaushalt stören. Bewahre Lebensmittel in Glas, Edelstahl oder Keramik auf und wechsele zu Alternativen wie Bienenwachstüchern oder Stoffabdeckungen.

## 02 Achtsam kochen



Vermeide die Aufnahme schädlicher „ewiger Chemikalien“ (PFAS), die sich im Körper ansammeln können. Das Ersetzen von Kunststoffschneidbrettern und -utensilien durch solche aus 100 % Holz, Edelstahl oder massivem Bambus ist ein einfacher und schneller Schritt, um das Gelangen von Mikroplastik in Deine Lebensmittel zu reduzieren. Ersetze Antihaft- und Teflonkochgeschirr durch sicherere Alternativen aus Glas, Edelstahl, Kupfer, Keramik oder Gusseisen.

## 03 Kunststoffe niemals erhitzen – besonders schwarze Kunststoffe



Das Erhitzen von Kunststoffen kann mehr schädliche Chemikalien in Deine Lebensmittel und Getränke freisetzen. Schwarze Kunststoffe können giftige recycelte Materialien aus Elektronikgeräten enthalten. Wähle Glas oder Keramik zum Erhitzen in der Mikrowelle und zur Lebensmittelaufbewahrung, und wasche Kunststoffgegenstände wie Kaffeekannen von Hand statt im Geschirrspüler. Entscheide Dich bei Geräten wie Wasserkochern und Kaffeemaschinen für Edelstahl oder Glas. Wenn Deine Geräte Kunststoffteile haben, lasse heißes Wasser nicht zu lange darin stehen.

## 04 Auf Flaschengetränke verzichten



Plastikflaschen können Chemikalien und Mikroplastik in Getränke abgeben – besonders wenn sie erhitzt, in der Sonne gelassen, lange gelagert oder im Geschirrspüler gewaschen werden. Filtere Leitungswasser und verwende stattdessen Glas- oder Edelstahlflaschen. Trinke niemals Wasser aus einer Flasche, die in einem heißen Auto gestanden hat.

## 05 Kassenzettel ablehnen



Thermopapierquittungen sind oft mit BPA oder BPS beschichtet – hormonstörende Chemikalien, die durch die Haut aufgenommen werden können. Entscheide dich für digitale Belege. Wenn Du beruflich häufig mit Quittungen in Berührung kommst, trage Handschuhe oder wasche Dir regelmäßig die Hände. Vermeide es, Quittungen direkt nach der Verwendung von Handdesinfektionsmitteln anzufassen, da dies die Chemikalienaufnahme durch die Haut erhöhen kann.

## 07 Wäsche bewusst waschen



Verwende duftstofffreie Tabletten, Pulver oder Flüssigwaschmittel statt in Kunststoff verpackter Waschmittelpods. Verzichte auf Weichspülerblätter, um schädliche Duftstoffe und Mikroplastik aus Deiner Wäsche fernzuhalten. Wolltrocknerknöpfe sind eine einfache Alternative – sie machen Gewebe weich, reduzieren statische Aufladung und halten viel länger als Einwegtücher. Hänge Deine Wäsche wenn möglich draußen zum Trocknen auf.

## 09 Natürliche Stoffe wählen



Synthetische Textilien wie Polyester, Acryl und Nylon sind Kunststoffe und können hormonstörende Farbstoffe, Flammschutzmittel und andere Chemikalien enthalten. Sie geben beim Waschen auch Mikroplastik ab. Achte auf die Zusammensetzung Deiner Kleidung, Bettwäsche und Polstermöbel und ziehe natürliche Alternativen wie Bio-Baumwolle, Leinen, Hanf und Wolle in Betracht.

## 06 Schadstoffarme Haar- und Körperpflegeprodukte wählen



Achte auf die Produkte, die Du auf Haut und Haar aufträgst, da diese in den Körper aufgenommen werden können. Nutze Apps, Produkte mit sichereren Inhaltsstoffen zu finden. Es gibt hervorragende feste Seifen, Lotionen, Shampoos und Spülungen, die auch Zero-Waste-Lösungen sind. Schränke wenn möglich den Einsatz chemischer Haarbehandlungen wie Glättungs- und Relaxerprodukte ein, die häufig Hormonstörer enthalten.

## 08 Synthetische Duftstoffe meiden



Die Begriffe „Fragrance“ oder „Parfum“ auf einem Etikett können eine Vielzahl unregulierter, potenziell hormonstörender Chemikalien wie Phthalate verbergen. Selbst Produkte, die als „ohne Duftstoffe“ vermarktet werden, können Duftstoffe/Phthalate enthalten. Wähle duftstofffreie Produkte oder solche, die ausschließlich mit von Dritten geprüften natürlichen ätherischen Ölen parfümiert sind.

## 10 Ihr Zuhause auffrischen

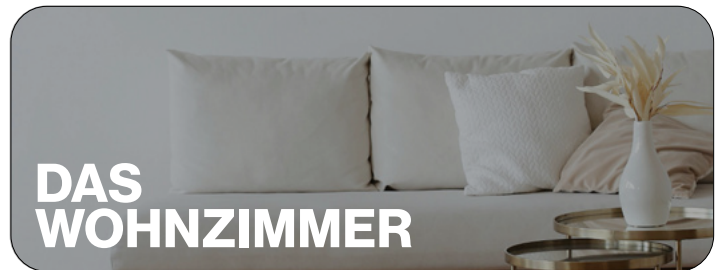
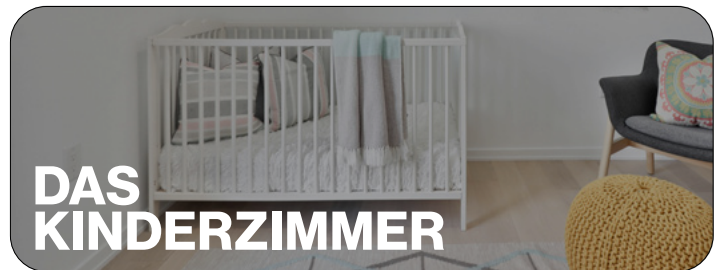
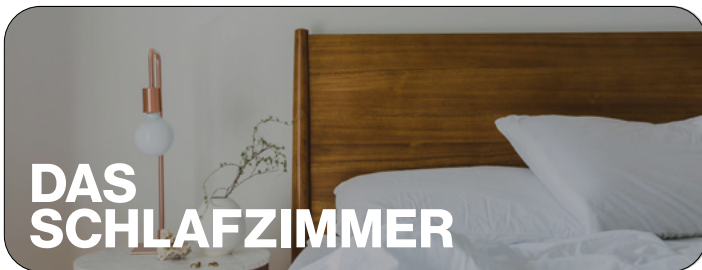
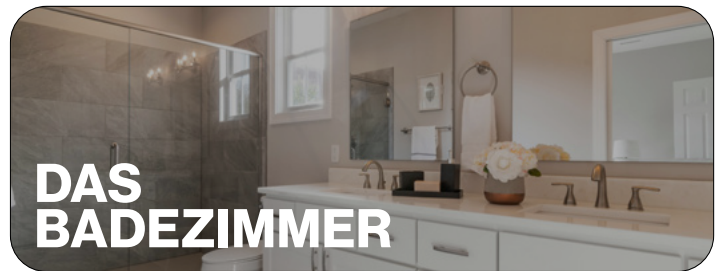
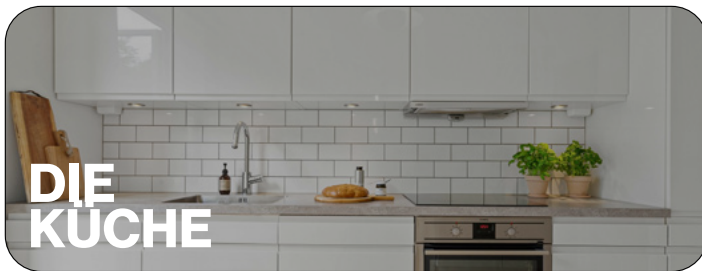


Die Innenraumluft kann stärker verschmutzt sein als die Außenluft und höhere Konzentrationen kunststoffbezogener Chemikalien aufweisen. Staub kann schädliche Partikel und Mikroplastik binden, während parfümierte Raumsprays noch mehr Chemikalien in die Luft bringen. Probiere natürliche Alternativen wie Zimmerpflanzen, wische Oberflächen wöchentlich mit einem feuchten Tuch ab und sauge oder fege regelmäßig. Öffne, wenn möglich, die Fenster täglich mindestens 15 Minuten lang, um Innenraum Schadstoffe abzuleiten und frische Luft hereinzulassen.

# ZIMMER-FÜR-ZIMMER-CHECKLISTE FÜR EIN SICHERERES ZUHAUSE

Jedes Zimmer in Deinem Zuhause enthält Gegenstände, die Dich Mikroplastik und schädlichen Chemikalien aussetzen können, wie z. B. Reinigungsmittel im Hauswirtschaftsraum, Hautpflegeprodukte im Badezimmer und Kochgeschirr in der Küche. Aber lass Dich beim Vornehmen dieser einfachen Wechsel nicht überfordern. Jede Veränderung, die Du vornimmst, um Dein Leben von Plastik zu befreien, schafft ein gesünderes Zuhause.

## GEHEN WIR ZIMMER FÜR ZIMMER VOR!



# DIE KÜCHE

## Frisch essen, Plastik meiden

Unsere Lebensmittel sind kein Ort für Kunststoff – dennoch ist die Küche eine der größten Quellen versteckter Schadstoffe. Alltägliche Gegenstände wie Schneidebretter, Vorratsbehälter und Kochgeschirr können Chemikalien und Mikroplastik in Deine Lebensmittel abgeben. Das Risiko steigt, wenn diese Materialien erhitzt werden. Chemikalien wie BPA, Phthalate, PFAS und andere endokrine Disruptoren werden mit Hormonstörungen, Fruchtbarkeitsproblemen, Allergien, Asthma und sogar bestimmten Krebsarten in Verbindung gebracht. Die gute Nachricht ist, dass die Küche einer der einfachsten Orte ist, um Dein Leben von Plastik zu befreien und die Belastung zu reduzieren.

### Lebensmittellagerung neu denken

- **Behälter:** Plastikbehälter können schädliche Chemikalien wie Bisphenole und Phthalate in Mahlzeiten abgeben, besonders bei Wärme. Ersetze Plastikaufbewahrung durch Glas, Keramik und Edelstahl. Nutze Glasgefäße zum Aufbewahren von Lebensmitteln und Getränken.
- **Folien & Tüten:** Verwende statt Frischhaltefolie oder Gefrierbeuteln Bienenwachstücher und Stoffschüsselabdeckungen. Verzichte auf Plastiktüten im Supermarkt und bringe wiederverwendbare Stoffbeutel mit.

### Getränke: Die Plastikflasche loswerden

- **Einwegflaschen:** Sie erzeugen nicht nur Müll – die chemiebelastete Verpackung kann Giftstoffe und Mikroplastik in Getränke abgeben. Wähle wiederverwendbare Edelstahl- oder Glasflaschen.
- **Wasserfilter:** Glaskaraffen oder am Wasserhahn montierte Wasserfilter helfen, Schadstoffe aus dem Leitungswasser zu entfernen. Für eine besonders gründliche Filterung eignen sich Umkehrosmoseanlagen.
- **Kaffee & Tee:** Tausche Kaffeepads aus Kunststoff und Teebeutel gegen gemahlene Kaffee und losen Tee aus, um das Trinken von Mikroplastik zu vermeiden.



### BISPHENOLE

Bisphenole (BPA, BPS, BPF) sind Chemikalien, die zur Herstellung harter, klarer Kunststoffe verwendet werden. Sie sind bekannte Hormonstörer. Viele Produkte tragen heute das Label „BPA-frei“, enthalten aber oft verwandte Chemikalien wie BPS oder BPF, die genauso schädlich sein können. Am besten: Lebensmittel nie in Plastik in der Mikrowelle erhitzen und Plastikbehälter nicht im Geschirrspüler reinigen.

**PLASTIK IST NICHT NUR ÜBERALL UM UNS HERUM,  
ES IST IN UNS.**






## „ANTIHAFT“

„Antihaft“ ist ein Warnsignal für PFAS (Per- und Polyfluoralkylsubstanzen), auch bekannt als „ewige Chemikalien“. Vermeide Kochgeschirr, das damit wirbt, „fleckenabweisend“ oder „wasserdicht“ zu sein, ohne ausdrücklich anzugeben, dass es PFAS-frei ist.

## Kochen & Reinigen ohne Plastik

- **Schneidebretter:** Tausche Plastik gegen Holz, Bambus (massiv) oder Titan aus.
- **Utensilien & Werkzeuge:** Hitze und Reibung können Chemikalien aus Kochutensilien aus Kunststoff direkt in Lebensmittel freisetzen. Wähle Edelstahl, Holz oder massiven Bambus für Spateln, Schneebesen und Besteck.
- **Kochgeschirr:** Älteres oder zerkratztes Antihaftkochgeschirr kann PFAS freisetzen. Ersetze Antihaft-/Teflonkochgeschirr durch sicherere Optionen wie Glas, Edelstahl, Keramik oder Gusseisen.
- **Mikrowelle:** Erhitze keine Lebensmittel in Plastikbehältern. Wenn Dein Essen zum Mitnehmen in Plastik geliefert wird, fülle es zu Hause um.
- **Kleine Haushaltsgeräte:** Kaffeemaschinen, Mixer und Wasserkocher können Kunststoffteile enthalten, die mit Deinen Lebensmitteln in Berührung kommen. Achte bei der nächsten Anschaffung auf Geräte mit Glas- oder Edelstahlkomponenten.
- **Geschirrspüler:** Ersetze in Plastik verpackte Tabs durch duftstofffreie Tabletten oder Pulver in Kartonverpackung.
- **Schwämme & Tücher:** Plastikschwämme und Mikrofasertücher geben Mikroplastik ab. Reinige stattdessen mit Holzbürsten mit Naturborsten, Luffaschwämmen oder Baumwollappen.

## PLAST-ICK SCHNELLFAKTEN

-  **Versteckte Schadstoffe in Dosen:** Wusstest Du, dass die meisten Dosen für Getränke und Lebensmittel eine Kunststoffbeschichtung haben?
-  **Giftige Teebeutel:** Das Aufbrühen eines einzigen Polypropylen-Teebeutels kann bis zu 1,2 Milliarden Mikroplastikpartikel pro Milliliter Tee freisetzen [2].
-  **Kaugummi ist eklig:** Die meisten Kaugummis bestehen aus Kunststoff und können in wenigen Minuten Tausende von Mikroplastikpartikeln in Ihren Mund abgeben [3].

# DAS BADEZIMMER

## Deine Schönheits- und Körperpflegeroutine schützen

Dein Badezimmer ist der Ort, an dem Du jeden Tag beginnst und beendest, aber es ist auch voller Produkte, die Dich schädlichen Chemikalien aussetzen können. Alles, was Du auf Deinen Körper aufträgst, gelangt auf Dein größtes Organ – Deine Haut – und die ist kein Ort für Plastik!

Von Zahnpasta über Shampoo bis hin zu Handseife sind viele herkömmliche Produkte vollgepackt mit synthetischen Duftstoffen, Konservierungsmitteln, Schaumbildnern und anderen chemischen Zusatzstoffen. Darüber hinaus können Kunststoffverpackungen und -werkzeuge – wie Zahnbürsten, Seifenspender, Shampooflaschen und Zahnpastatuben – im Laufe der Zeit giftige Stoffe wie BPA und Phthalate abgeben. Diese einfachen Wechsel können einen großen Unterschied für Deine Gesundheit machen.

### Deine Badezimmerregale entschlüsseln

- **Deodorant & Duschgel:** Herkömmliche Produkte enthalten oft Aluminiumverbindungen, synthetische Duftstoffe und Sulfate. Wähle 100 % natürliche Deodorants in kompostierbaren Kartontuben oder Glasgefäßen.
- **Reinigungswerkzeuge:** Loofahs, Bürsten und Applikatoren aus Kunststoff können Mikroplastik ins Wasser und auf Deinen Körper abgeben. Reinige Dich mit Luffaschwämmen oder Bio-Baumwollappen.
- **Duschvorhänge & Liner aus Vinyl:** Wähle Vorhänge aus Baumwolle, Leinen oder Hanf.
- **Handtücher:** Wähle Handtücher und Waschlappen aus ökologischen Fasern wie Baumwolle, Bambus oder Hanf.
- **Lippenbalsam & Erste-Hilfe-Produkte:** Herkömmliche Balsame und ihre Behälter können erdölbasierte Inhaltsstoffe und Kunststoffe in Duftstoffen enthalten. Verwende duftstofffreie Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen, vorzugsweise in Papier- oder Kartonverpackung.
- **Periodenprodukte:** Tampons, Binden und Menstruationstassen können aus Kunststoffen und synthetischen Fasern bestehen oder chemische Rückstände enthalten. Biobaumwoll- oder medizinische Silikonoptionen helfen, die Belastung zu reduzieren. Verzichte auf die Verwendung von Vaginalwaschmitteln, da sie den pH-Wert aus dem Gleichgewicht bringen und schädliche Duftstoffe in Deinen Körper einbringen können.
- **Sonnenschutz:** Viele chemische Sonnenschutzmittel enthalten Inhaltsstoffe, die Meereslebewesen schaden. Achte auf „mineralisch“ gekennzeichnete, riffsichere Sonnenschutzmittel mit Nicht-Nano-Zinkoxid oder Nicht-Nano-Titandioxid.
- **Parfum & Eau de Cologne:** Achte auf Duftstoffe oder Produkte, die Phthalate, Parabene, Mikroperlen und Silikone enthalten. Eine Vielzahl schädlicher Chemikalien kann unter dem Begriff „Duftstoff“ zusammengefasst werden. Wähle Produkte, die „duftstofffrei“ sind oder nur mit von Dritten geprüften ätherischen Ölen parfümiert wurden.



**„FRAGRANCE“ ODER „PARFUM“**

Wenn Du „Fragrance“ oder „Parfum“ ohne weitere Spezifizierung auf einem Etikett siehst, ist Vorsicht geboten. Dieses einzelne Wort kann Hunderte von Chemikalien verbergen, darunter Phthalate – starke Hormonstörer. In den USA sind Unternehmen nicht verpflichtet, die Inhaltsstoffe ihrer Duftstoffmischungen offenzulegen.

## Feste Produkte sind der neue Trend

- **Hand- & Körperseife:** Wechsle zu fester Seife – die einfachste, plastikfreieste Option. Noch nicht bereit, auf flüssige Seife zu verzichten? Probiere wiederverwendbare Glas- oder Edelstahlspender mit Nachfüllpacks.
- **Haarpflege:** Viele Shampoos und Conditioner enthalten synthetische Tenside, Konservierungsmittel und Duftstoffe. Kunststoffflaschen können mit der Zeit auch Chemikalien in diese Flüssigkeiten abgeben. Suche nach Shampoos und Conditionern in Aluminium- oder Glasverpackung oder probiere feste Shampoos und Conditioner.

## Zahnpflege erneuern

- **Zahnbürsten:** Aus Kunststoff werden schließlich Mikroplastikpartikel. Wähle Zahnbürsten aus Bambus mit Borsten aus Rizinusöl.
- **Zahnpasta:** Wechsle zu Zahnpastatabletten oder -pulver.
- **Zahnseide:** Viele herkömmliche Zahnseiden sind mit Wachsen aus Petrochemikalien oder PFAS beschichtet. Verwende plastikfreie, 100 % biologisch abbaubare Seide oder Zahnseide aus Naturfasern.

## Schönheit: Sicher, effektiv und schadstofffrei

- **Hautpflege:** Herkömmliche Produkte enthalten oft synthetische Duftstoffe, Parabene und Konservierungsmittel, um Textur und Haltbarkeit zu verbessern. Obwohl sie sich auf der Haut gut anfühlen, können diese Chemikalien im Laufe der Zeit aufgenommen werden.
- **Make-up:** Viele Kosmetika enthalten Schwermetalle, synthetische Farbstoffe und andere Zusatzstoffe. Verpackungen können ebenfalls Mikroplastik oder andere Chemikalien in Produkte abgeben. Die Anzahl der verwendeten Produkte zu reduzieren und sich für Kosmetika mit pflanzlichen Farben zu entscheiden, ist der einfachste Weg, die Belastung zu verringern.
- **Make-up-Entferner:** Vermeide Einweg-Gesichtstücher, die oft Kunststofffasern enthalten. Probiere wiederverwendbare Gesichtspads und feste Seife oder ein parabenfreies Gesichtereinigungsmittel.
- **Mousses & Gele:** Verwende Gele mit natürlichen oder schadstoffarmen Inhaltsstoffen, die Haare auch nähren und stärken.
- **Verpackung:** Achte auf Haar- und Make-up-Produkte in wiederverwendbaren oder nachfüllbaren Materialien wie Aluminiumflaschen, Glasgefäßen oder Beuteln.



### „-PARABEN“

Scanne die Inhaltsstofflisten nach allem, was auf „-paraben“ endet (wie Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben). Diese synthetischen Konservierungsmittel sind häufige Inhaltsstoffe in Haut-, Haar- und Schminkekosmetika, um die Produktleistung und Haltbarkeit zu verbessern. Sie können jedoch die natürliche Hormonfunktion Deines Körpers beeinträchtigen.



## PLAST-ICK SCHNELLFAKTEN



**Die hässliche Wahrheit über Schönheit:** Wusstest Du, dass 9 von 10 Kosmetikprodukten Mikroplastik enthalten [4]?



**Feuchttücher-Problem:** Wenn Feuchttücher heruntergespült werden, können sie Mikroplastik freisetzen und Wasserwege verstopfen – wie die 180-Tonnen-Masse, die 2025 aus der Themse entfernt wurde [5].



**Gefährliche Haarpflege:** Die häufige Verwendung chemischer Haarglättungsprodukte und Relaxer ist mit einem deutlich erhöhten Krebsrisiko verbunden [6].

# DAS SCHLAFZIMMER

## In natürliche Stoffe investieren

Das Schlafzimmer ist ein kluger Ort, um Deine schadstoffarme Reise fortzusetzen. Investitionen in Baumwolle, Leinen oder andere natürliche Materialien für Bettwäsche und Kleidung helfen, die Belastung durch Mikroplastik und chemische Zusatzstoffe wie Farbstoffe und Flammschutzmittel zu reduzieren. Synthetische Stoffe setzen beim Waschen und Tragen Mikroplastik frei. Wenn Du auf synthetischen Laken schläfst, können die Fasern später durch die Haut aufgenommen werden. Manche Menschen reagieren auf diese Materialien auch mit Hautreizungen!



### **POLYESTER, NYLON, ACRYL UND ELASTHAN**

Stoffe wie Polyester, Nylon, Acryl und Elasthan sind alle Formen von Kunststoff. Beim Tragen und Waschen setzen sie Tausende winziger Mikroplastikpartikel in die Umwelt und die Atemluft frei [7]. Diese Chemikalien können auch durch die Haut aufgenommen werden, besonders beim Sport.

## Deine Garderobe umgestalten

- **Kleidung:** Bevorzuge Baumwolle (möglichst Bio), Leinen, Hanf, Wolle und Tencel/Lyocell. Secondhand-Kleidung ist eine nachhaltige und manchmal sicherere Option.
- **Sportkleidung:** Trainingskleidung, Trikots und Badeanzüge bestehen oft aus synthetischen Polymeren. Überprüfe die Etiketten und wechsle zu natürlichen Stoffen.




## Ein natürliches Zuhause

- **Bettwäsche:** Wähle Laken, Bettdecken, Decken und Kissenbezüge aus Naturfasern.
- **Fenster:** Wähle Vorhänge oder Jalousien aus Naturfasern wie Leinen, Bio-Baumwolle oder Bambus. Holzläden sind eine weitere kunststofffreie Option.
- **Beleuchtung:** Entscheide Dich für Leuchten aus Glas, Metall, massivem Bambus oder Keramik.

**PLASTIK IST NICHT NUR EIN  
UMWELTPROBLEM –  
ES IST PERSÖNLICH.**



## PLAST-ICK SCHNELLFAKTEN

-  **Yogahosen:** Ein einziges Paar Polyesterleggings kann in einem einzigen Waschgang über 400.000 Mikroplastikfasern abgeben [8]. Synthetische Sportbekleidung kann beim Schwitzen auch giftige Chemikalien freisetzen, die in Ihren Blutkreislauf aufgenommen werden.
-  **Synthetische Bettwäsche:** Polyester- und Acryldecken tragen zu Mikroplastikstaub im Schlafzimmer bei, den Du im Schlaf einatmest.
-  **Dein Plastik-Fußabdruck:** Die Sohlen der meisten Schuhe bestehen aus synthetischem Gummi und Kunststoffen, die sich auf Straßen und im Haus zu Mikroplastikstaub abnutzen.

# DAS KINDERZIMMER

## Sicher spielen, gesund aufwachsen

Kinder und Babys reagieren besonders empfindlich auf schädliche Chemikalien, da sich ihr Körper und ihr Gehirn noch in der Entwicklung befinden. Kinder können Hormonstörern ausgesetzt werden, indem sie an Spielzeug lutschen, bestimmte Kleidung tragen, essen oder trinken. Sie sind diesen Chemikalien auch ausgesetzt, wenn sie auf Böden krabbeln, wo Staub und Teppichfasern oft schädliche Stoffe enthalten. Diese Belastungen, selbst in geringen Mengen, können Wachstum, Hormone, Gehirnentwicklung und die lebenslange Gesundheit beeinflussen. Konzentriere Dich darauf, die Gegenstände auszutauschen, die Kinder am häufigsten berühren oder in den Mund nehmen, um ihre Umgebung sicherer zu gestalten.

### Unsere Babys sind kein Ort für Plastik!

- **Babyflaschen:** Viele Kunststoffe können BPA, Phthalate und andere endokrin wirkende Chemikalien abgeben – besonders bei Hitzeeinwirkung. Wähle Glas- oder Edelstahlflaschen mit Saugern aus hochwertigem Silikon. Entsorge Flaschensauger, sobald Du erste Verschleißerscheinungen bemerkst.
- **Schnuller:** Zahnende Babys sind gefährdet, Mikroplastik aufzunehmen, wenn ihnen Silikon-Schnuller oder Beißspielzeug gegeben werden. Achte auf Schnuller aus 100 % hochwertigem Silikon und ersetze diese, sobald Verschleißspuren sichtbar sind.
- **Windeln:** Einige Windeln und Stoffe werden mit Chemikalien behandelt, um die Saugfähigkeit oder Haltbarkeit zu erhöhen, was die Haut reizen kann und Verbindungen enthalten kann, die nicht gut reguliert sind. Erwäge die Verwendung von Stoffwindeln anstelle von Wegwerfwindeln, die größtenteils aus Kunststoffen hergestellt werden.
- **Lätzchen:** Tausche Vinyl-Lätzchen gegen Optionen aus Bio-Baumwolle oder lebensmittelechtem Silikon aus.
- **Decken & Teppiche:** Wähle Naturfasern wie Bio-Baumwolle oder Wolle, um die Belastung durch synthetische Materialien und Mikroplastik zu reduzieren.
- **Kinderzimmermöbel:** Kaufe wenn möglich Massivholzmöbel mit schadstofffreien Oberflächen statt Kunststoff- oder Spanplattenprodukte.



### SILIKON

Obwohl Silikon eine beliebte Alternative zu Kunststoff ist, achte bei Produkten, die in den Mund Deines Babys gelangen, auf die ausdrückliche Kennzeichnung „100 % lebensmittelechtes“ oder „medizinisches“ Silikon. Silikon minderer Qualität kann manchmal Füllstoffe oder Zusatzstoffe enthalten. Ein schneller Kneiftest kann Hinweise auf die Qualität des Silikons geben. Wenn Du das Silikon verdrehst und es weiß wird, ist es wahrscheinlich von minderer Qualität. Bleibt die Farbe gleich, handelt es sich eher um lebensmittelechtes oder medizinisches Silikon.

## Gesünder für Kinder





- **Schaumstoff-Spielmatten:** Diese bestehen oft aus EVA- oder PVC-Schaum. Verwende Bio-Baumwollspilmatten, Korkmatten oder dicht gewebte Wollteppiche.
- **Kuscheltiere:** Viele sind aus synthetischen Stoffen gefertigt, die Mikroplastik abgeben und mit Flammenschutzmitteln behandelt sein können. Suche nach Kuscheltieren aus Bio-Baumwolle, Wolle oder Hanf.
- **Spielzeug & Spiele:** Viele Plastikspielzeuge enthalten Phthalate, PVC oder andere Giftstoffe. Suche nach Spielzeug aus Holz, Naturkautschuk und Stoff.
- **Bastelmaterialien:** Viele Buntstifte, Farben und Marker enthalten Kunststoffe oder andere synthetische Materialien. Suche nach Bienenwachsmaletiften, pflanzlichen Farben und Papier.
- **Trinklernbecher:** Wähle Trinklernbecher aus Edelstahl.
- **Kleidung & Kostüme:** Wähle Kostüme und Alltagskleidung aus natürlichen Fasern wie Baumwolle oder Wolle, vermeide synthetische Materialien wie Polyester.
- **Badeschaum:** Viele Badezusätze enthalten synthetische Duftstoffe und Tenside. Suche nach einfacher, duftstofffreier Kastilienrotseife oder Produkten, die nur mit von Dritten geprüften ätherischen Ölen parfümiert sind.



### PVC

**PVC (Polyvinylchlorid)**, oft mit der Recyclingnummer 3 gekennzeichnet, ist einer der giftigsten Kunststoffe. Es kann schädliche Chemikalien wie Phthalate freisetzen, die hinzugefügt werden, um es weich und flexibel zu machen. Vermeide PVC in Spielzeug, Beißringen und Spielmatten, wann immer möglich.

## PLAST-ICK SCHNELLFAKTEN

-  **Babyflaschen:** Das Erhitzen oder Sterilisieren von Plastikflaschen setzt große Mengen Mikroplastik frei. Flaschengefütterte Babys könnten über 160-mal mehr Mikroplastik aufnehmen als der durchschnittliche Erwachsene [9].
-  **Schmutzige Windeln:** Das durchschnittliche Baby verwendet Tausende von Einwegwindeln, die jeweils Kunststoffe enthalten und Jahrhunderte brauchen, um auf einer Deponie zu zersetzen.
-  **Plastikstrohhalm:** Diese sind eine wichtige Verschmutzungsquelle und geben zudem Mikroplastik direkt in das Getränk Ihres Kindes ab.
-  **Gummiente:** Viele weiche Badespielzeuge bestehen aus PVC und können innen Schimmel und Bakterien bilden und schädliche Stoffe ins Badewasser freisetzen.

# DER HAUSWIRTSCHAFTSRAUM

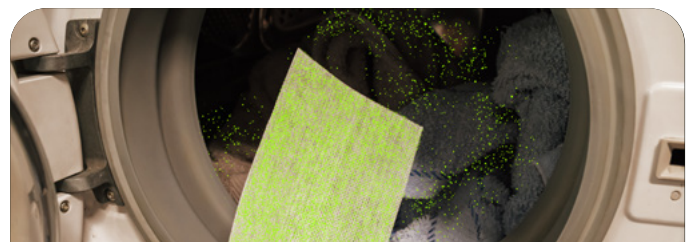
## Frische Wäsche, weniger Chemikalien

Deine Wasch- und Reinigungsprodukte lassen Dein Zuhause frisch duften und makellos aussehen, aber viele von ihnen verbergen einen Cocktail aus schädlichen Chemikalien. Inhaltsstoffe in Waschmitteln, Weichspülern und Reinigungssprays enthalten oft synthetische Duftstoffe, Tenside, Lösungsmittel, Konservierungsmittel und antibakterielle Chemikalien. Viele davon wurden mit Hormonstörungen, Allergien, Asthma, Atemproblemen und Hautreizungen in Verbindung gebracht – ganz zu schweigen von den Umweltauswirkungen, wenn diese Chemikalien in den Abfluss gelangen und in Gewässer eindringen.

Kunststoffverpackungen stellen eine weitere Sorge dar. Viele Reinigungsflaschen, Schwämme und Mikrofasertücher bestehen aus Kunststoffen, die beim Gebrauch und bei der Entsorgung Mikroplastik freisetzen und so zur Wasserverschmutzung und weiterer schädlicher chemischer Belastung beitragen.

### Waschmittel ohne Schadstoffe

- **Waschpods:** Verzichte auf Waschmittelkapseln, die in Kunststoff (PVA) eingewickelt sind und konzentrierte Chemikalien enthalten. Verwende duftstofffreie Pulver oder Flüssigmittel.
- **Weichspüler:** Die meisten enthalten synthetische Chemikalien und Duftstoffe. Gib beim Spülgang einen halben Becher weißen Essig für eine natürliche Weichspülwirkung hinzu.
- **Duftbooster:** Diese enthalten oft aggressive Chemikalien. Streue Natron in die Wäsche, um die Reinigungskraft zu verstärken und Gerüche auf natürliche Weise zu neutralisieren.
- **Weichspülerblätter:** Einwegprodukte, die Stoffe mit synthetischen Duftstoffen beschichten. Verwende Woll-Trocknerbälle, um Statik zu reduzieren und Kleidung auf natürliche Weise zu weichen.



### WEICHPÜLER UND TROCKNERTÜCHER




Verzichte auf Weichspüler und Trocknertücher, da sie unnötige Chemikalien hinzufügen und weder Sauberkeit noch Weichheit verbessern. „Frei von und klar“ oder „ohne Duftstoffe“ garantiert keine Sicherheit. Diese Begriffe sind nicht reguliert und Produkte können dennoch versteckte Chemikalien enthalten. Wähle für eine sicherere Wäsche duftstofffreie Waschmittel und studiere die Inhaltsstofflisten; achte auf natürliche Grundstoffe wie Kastilienseife, pflanzliches Glycerin, Fruchtöle, Wasser oder Backpulver.

### Sauberere Reinigungsmittel

- **Desinfektionsmittel:** Kommerzielle Reinigungsmittel enthalten oft einen Cocktail aus Chemikalien. Stelle Deine eigene ungiftige Version mit Wasser und Essig in einer wiederverwendbaren Glassprühflasche her.
- **Schwämme & Tücher:** Kunststoffschwämme und Mikrofasertücher setzen Mikroplastik frei. Reinige mit Holzbürsten mit Naturborsten, Luffaschwämmen oder Baumwolllappen.
- **Handschuhe:** Trage beim Reinigen mit gefährlichen Reinigungsmitteln wie Lösungsmitteln, Ammoniak oder Bleichmittel stets Nitril- oder Neoprenhandschuhe.
- **Besen & Mopp:** Fege und wische häufig, um schädliche Staubansammlung zu verhindern. Verwende Reinigungswerkzeuge aus Naturfasern.
- **Staubsauger:** Erwäge beim nächsten Kauf ein Modell mit HEPA-Filter.



## PLAST-ICK SCHNELLFAKTEN

-  **Versteckter Duft:** Der „frische Zitronen“-Duft in Deinem Allzweckreiniger? Er stammt oft aus einem chemischen Cocktail, der einfach als „Duftstoff“ aufgeführt wird und hormonstörende Phthalate enthalten kann, die Du einatmen oder über die Haut aufnehmen kannst.
-  **Giftige Weichspülerblätter:** Trocknertücher bestehen typischerweise aus Polyester (einem Kunststoff), der mit synthetischen Duftstoffen beschichtet ist und chemische Rückstände auf Deiner Kleidung hinterlassen und in die Raumluft Deines Zuhauses gelangen kann.
-  **Eine unsichtbare Lawine:** Ein einziger Waschgang mit synthetischen Stoffen kann Hunderttausende Mikroplastikfasern in das Abwassersystem [10] freisetzen, die so in die Nahrungskette und die Ozeane gelangen.

# DAS WOHNZIMMER

## Eine gesunde Oase für die Familie schaffen

Verwandle Dein Wohnzimmer in einen gesünderen, kunststoffarmen Raum, indem Du natürliche Stoffe wählst und kunststoffbeschichtete Oberflächen reduzierst. Du kannst Deinen Raum nachhaltiger gestalten, ohne das Budget zu sprengen. Der Wechsel zu kunststofffreien Artikeln aus natürlichen Materialien ist eine Investition in Qualität, Langlebigkeit und reduzierte Gesundheitsrisiken für die ganze Familie.

### Natürliche Möbel & Dekoration

- **Sitzmöbel & Tische:** Bevorzuge Möbel aus Holz, Glas, Wolle, Baumwolle oder Leinen.
- **Aufbewahrung:** Ersetze Kunststoffaufbewahrung durch natürliche Körbe aus Jute, Rattan oder Seegras.
- **Decken & Kissenbezüge:** Ersetze Polyester-, Fleece- und Nylondecken durch Bio-Baumwoll- oder Wollwürfe.
- **Fenster:** Wähle Vorhänge oder Jalousien aus Naturfasern wie Leinen, Bio-Baumwolle oder Bambus. Holzläden sind eine weitere großartige, kunststofffreie Option.
- **Beleuchtung:** Setze auf Leuchten aus Glas, Metall, massivem Bambus oder Keramik.
- **Duftkerzen:** Verzichte auf synthetische Raumsprays. Probiere ätherische Öldiffusoren, köchle einen Topf mit Bio-Kräutern und Früchten oder stelle Zimmerpflanzen auf.



### PHTHALATE

Phthalate werden verwendet, um Kunststoffe weich und flexibel zu machen, und sind häufig in Spielzeug für Haustiere und Kinder, Vinyl-Duschvorhängen und -bodenbelägen sowie synthetischen Duftstoffen wie Lufterfrischern und Kerzen zu finden.

### Glücklichere, gesündere Haustiere




- **Spielzeug:** Wähle Haustierspielzeug aus natürlichen Materialien wie Gummi, Baumwolle oder Wolle und vermeide Kunststoffspielzeug, das BPA oder Phthalate enthalten kann.
- **Wasser- & Futterschüsseln:** Bevorzuge Schüsseln aus Edelstahl, Keramik oder Glas. anstelle von Kunststoff, um das Gelangen von Chemikalien in ihr Futter und Wasser zu verhindern.
- **Betten:** Suche nach Haustierdecken aus Naturfasern wie Baumwolle oder Hanf und wasche das Bett Deines Haustieres regelmäßig, um Staub und schädliche Chemikalienansammlungen zu minimieren.
- **Pflege:** Verwende duftstofffreie, hypoallergene Haustiershampoos und vermeide Produkte mit synthetischen Duftstoffen oder Parabenen.
- **Reinigung:** Saug und entstaube Bereiche, in denen Dein Haustier Zeit verbringt, regelmäßig, um chemikalienbelasteten Staub zu reduzieren, und verwende duftstofffreie Katzenstreu und Desodorierungsmittel.

## Böden & Teppiche

- **Teppiche:** Vermeide synthetische Teppiche. Wähle Bodenbeläge aus Naturfasern wie Wolle, Jute, Sisal oder Bio-Baumwolle.
- **Böden:** Erwäge beim Renovieren den Ersatz synthetischer Bodenbeläge durch natürliche Optionen wie nachhaltig gewonnenen Kork, Bambus, wiedergewonnenes Holz oder umweltfreundliche Keramikfliesen.

**ES IST ZEIT, DIE KONTROLLE ZU  
ÜBERNEHMEN.  
UNPLASTIC YOUR LIFE.**

## PLAST-ICK SCHNELLFAKTEN

-  **Duftkerzen:** Viele bestehen aus Paraffinwachs, einem Erdölprodukt, das beim Verbrennen giftige Verbindungen freisetzt und synthetische Duftstoffe, die Phthalate enthalten.
-  **Staub ist kein Spaß:** Hausstaub ist ein Magnet für Mikroplastik und die darin enthaltenen Chemikalien, wie Flammschutzmittel aus Elektronikgeräten und Phthalate aus Vinylböden.
-  **Haustiere sind gefährdet:** Haustiere haben oft höhere Konzentrationen kunststoffbezogener Chemikalien in ihrem Körper als ihre Besitzer, wahrscheinlich weil sie mehr Zeit auf dem Boden verbringen und sich selbst pflegen.

# AUSSERHALB DES ZUHAUSES

## Unterwegs Plastik meiden

Auch wenn Du nicht jede Situation außerhalb Deines Zuhauses kontrollieren kannst, hast Du bei den Entscheidungen, die Du triffst, die Wahl.




### Das „Auswärtsspiel“: Plastik unterwegs reduzieren

- ✓ Wiederverwendbare Wasserflaschen, Thermoskannen, Bestecksets, Strohhalme und Einkaufstaschen mitnehmen
- ✓ Kaffee- und Teebecher mit Kunststoffbeschichtung vermeiden
- ✓ Mittagessen in plastikfreie Behältern einpacken
- ✓ Beim Essen unterwegs auf unnötige Einwegartikel verzichten
- ✓ Kassenzettel möglichst ablehnen oder per E-Mail erhalten
- ✓ Keine Raumsprays im Auto verwenden und Fenster regelmäßig öffnen, um die Luft natürlich zu filtern

## PLAST-ICK SCHNELLFAKTEN

 **To-Go-Becher:** Der Papierbecher für Deinen Kaffee ist wahrscheinlich mit einer dünnen Kunststoffschicht ausgekleidet, und der schwarze Plastikdeckel besteht oft aus recycelter Elektronik.

 **In heißem Wasser:** Eine Plastikflasche in der Sonne oder in einem heißen Auto zu lassen, kann dazu führen, dass schädliche Chemikalien viel schneller in das Getränk abgegeben werden.

 **Kassenzettel:** Das Thermopapier für die meisten Kassenzettel ist mit BPA oder einer verwandten Chemikalie beschichtet, die direkt durch die Haut aufgenommen werden kann.

## Eindnoten

[1] Landrigan PJ et al. 2023. "The Minderoo-Monaco Commission on Plastics and Human Health." *Annals of Global Health* 89(1): 23. <https://doi.org/10.5334/aogh.4056>

Geyer R, Jambeck JR, Law KL. 2017. "Production, use, and fate of all plastics ever made." *Science Advances* 3(7): e1700782. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700782>

[2] Banaei G, Abass D, Tavakolpournegari A, Martín-Pérez J, Gutiérrez J, Peng G, et al. Teabag-derived micro/nanoplastics (true-to-life MNPLs) as a surrogate for real-life exposure scenarios. *Chemosphere*. 2024;368:143736. doi:10.1016/j.chemosphere.2024.143736

[3] Mohanty, S., & Lowe, L. (2025). Chewing gum releases microplastics into saliva: Pilot study presented at the American Chemical Society Spring 2025 Meeting. American Chemical Society PressPacs.

[4] Plastic Soup Foundation. (2022). Plastic: The hidden beauty ingredient – Almost 9 in 10 products from major cosmetics brands contain microplastics. <https://www.plasticsoupfoundation.org/en/news/almost-9-in-10-products-from-major-cosmetics-brands-contain-microplastics>

[5] Thames Water. (2025, August 11). First mass wet wipe removal from a UK river launched to clean London's "Wet Wipe Island." <https://www.thameswater.co.uk/news/2025/aug/wet-wipe-island-removal>

[6] Bertrand, K. A., et al. (2023). Hair relaxer use and risk of uterine cancer in the Black Women's Health Study. *Environmental Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2023.117228>

White, A. J., et al. (2022). Hair straightening chemicals associated with higher uterine cancer risk. *Journal of the National Cancer Institute*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/jnci/djact123>

Farooq, H., et al. (2024). A systematic review of associations between use of hair straightening/relaxing products and cancer risk. *Toxicology and Applied Pharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.taap.2024.116789>

Bailey, J. T., et al. (2026). Use of hair straighteners and chemical relaxers and incidence of non-reproductive cancers. *Journal of the National Cancer Institute*. <https://doi.org/10.1093/jnci/djaf280>

[7] Napper, I. E., & Thompson, R. C. (2016). Release of synthetic microplastic plastic fibres from domestic washing machines: Effects of fabric type and washing conditions. *Marine Pollution Bulletin*, 112(1–2), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.09.025>

Dris, R., Gasperi, J., Saad, M., Mirande, C., & Tassin, B. (2016). Synthetic fibers in atmospheric fallout: A source of microplastics in the environment? *Marine Pollution Bulletin*, 104(1–2), 290–293. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.01.006>

[8] Napper, I. E., & Thompson, R. C. (2016). Release of synthetic microplastic plastic fibres from domestic washing machines: Effects of fabric type and washing conditions. *Marine Pollution Bulletin*, 112(1–2), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.09.025>

Dris, R., Gasperi, J., Saad, M., Mirande, C., & Tassin, B. (2016). Synthetic fibers in atmospheric fallout: A source of microplastics in the environment? *Marine Pollution Bulletin*, 104(1–2), 290–293. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.01.006>

[9] Li, D., Shi, Y., Yang, L., Xiao, L., Kehoe, D. K., Gun'ko, Y. K., Boland, J. J., & Wang, J. J. (2020). Microplastic release from the degradation of polypropylene feeding bottles during infant formula preparation. *Nature Food*, 1, 746–754. <https://doi.org/10.1038/s43016-020-00171-y>

[10] De Falco, F., et al. (2019). The contribution of washing processes of synthetic textiles to microplastic pollution. *Scientific Reports*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-43023-x>

## Beeldcredits

Page	Credit
1	Image by Jory & Co
3	<a href="https://www.pexels.com/photo/food-in-net-bags-5852201/">https://www.pexels.com/photo/food-in-net-bags-5852201/</a>
3	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/high-angle-man-cooking-with-smart-phone_69344023.htm#fromView=serie&amp;page=1&amp;position=36">https://www.freepik.com/free-photo/high-angle-man-cooking-with-smart-phone_69344023.htm#fromView=serie&amp;page=1&amp;position=36</a>
3	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/top-view-nutrition-food-meal-planing_17663834.htm#from_element=cross_selling_photo">https://www.freepik.com/free-photo/top-view-nutrition-food-meal-planing_17663834.htm#from_element=cross_selling_photo</a>
3	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/woman-using-sustainable-recipes-food_15619603.htm#from_element=cross_selling_photo">https://www.freepik.com/free-photo/woman-using-sustainable-recipes-food_15619603.htm#from_element=cross_selling_photo</a>
4	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/close-up-contactless-payment-with-mobile-phone_9909349.htm#fromView=keyword&amp;page=3&amp;position=1&amp;uid=8b289164-b2e9-48f1-9a04-1bebb51c387a&amp;query=Payment+solutions+terminal+credit+card+machine">https://www.freepik.com/free-photo/close-up-contactless-payment-with-mobile-phone_9909349.htm#fromView=keyword&amp;page=3&amp;position=1&amp;uid=8b289164-b2e9-48f1-9a04-1bebb51c387a&amp;query=Payment+solutions+terminal+credit+card+machine</a>
4	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/top-view-ecological-razor-soap_12977588.htm#fromView=keyword&amp;page=4&amp;position=1&amp;uid=b788c-bc3-d7fd-441f-9b30-31df21d89283&amp;query=Moisturizing+bar">https://www.freepik.com/free-photo/top-view-ecological-razor-soap_12977588.htm#fromView=keyword&amp;page=4&amp;position=1&amp;uid=b788c-bc3-d7fd-441f-9b30-31df21d89283&amp;query=Moisturizing+bar</a>
4	<a href="https://www.pexels.com/photo/joyful-asian-woman-near-rope-with-painted-fabrics-6851274/">https://www.pexels.com/photo/joyful-asian-woman-near-rope-with-painted-fabrics-6851274/</a>
4	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/close-up-parent-holding-kid_12975785.htm#fromView=keyword&amp;page=1&amp;position=0&amp;uid=3ee133a6-a8dc-4ddb-b54b-3cb-44be92163&amp;query=Laundry+detergent+baby+clothes">https://www.freepik.com/free-photo/close-up-parent-holding-kid_12975785.htm#fromView=keyword&amp;page=1&amp;position=0&amp;uid=3ee133a6-a8dc-4ddb-b54b-3cb-44be92163&amp;query=Laundry+detergent+baby+clothes</a>
4	<a href="https://unsplash.com/photos/white-textile-on-brown-wooden-table-HbiRi1O-wk9k">https://unsplash.com/photos/white-textile-on-brown-wooden-table-HbiRi1O-wk9k</a>
4	<a href="https://unsplash.com/photos/green-plant-in-white-ceramic-pot-8ZELrodSvTc">https://unsplash.com/photos/green-plant-in-white-ceramic-pot-8ZELrodSvTc</a>
5	<a href="https://www.pexels.com/photo/closets-in-kitchen-19836850/">https://www.pexels.com/photo/closets-in-kitchen-19836850/</a>
5	<a href="https://www.pexels.com/photo/photo-of-a-bathroom-6035311/">https://www.pexels.com/photo/photo-of-a-bathroom-6035311/</a>
5	<a href="https://www.pexels.com/photo/white-bedsread-beside-nightstand-with-white-and-copper-table-lamp-545012/">https://www.pexels.com/photo/white-bedsread-beside-nightstand-with-white-and-copper-table-lamp-545012/</a>
5	<a href="https://unsplash.com/photos/a-bedroom-with-a-bed-and-a-chair-in-a-room-GnTYktHvNV8">https://unsplash.com/photos/a-bedroom-with-a-bed-and-a-chair-in-a-room-GnTYktHvNV8</a>
5	<a href="https://unsplash.com/photos/a-washer-and-dryer-in-a-room-23coWmkTNSg">https://unsplash.com/photos/a-washer-and-dryer-in-a-room-23coWmkTNSg</a>
5	<a href="https://www.pexels.com/photo/white-couch-on-wooden-floor-4352247/">https://www.pexels.com/photo/white-couch-on-wooden-floor-4352247/</a>
5	<a href="https://www.pexels.com/photo/woman-buying-fruits-in-a-supermarket-9475666/">https://www.pexels.com/photo/woman-buying-fruits-in-a-supermarket-9475666/</a>
6	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/close-up-food-preservation-methiod_20503589.htm#fromView=keyword&amp;page=41&amp;position=1&amp;uid=ba2e028a-539f-47bd-a691-709077785e50&amp;query=Easy+clean+lunch+box">https://www.freepik.com/free-photo/close-up-food-preservation-methiod_20503589.htm#fromView=keyword&amp;page=41&amp;position=1&amp;uid=ba2e028a-539f-47bd-a691-709077785e50&amp;query=Easy+clean+lunch+box</a>
7	Image by Jory & Co
8	Image by Jory & Co
9	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/person-using-hand-sanitizer_11235082.htm#fromView=search&amp;page=2&amp;position=3&amp;uid=99a8475f-4768-4929-9792-c0cb77674e33&amp;query=hand+sanitizer+clear+bottle+with+hand">https://www.freepik.com/free-photo/person-using-hand-sanitizer_11235082.htm#fromView=search&amp;page=2&amp;position=3&amp;uid=99a8475f-4768-4929-9792-c0cb77674e33&amp;query=hand+sanitizer+clear+bottle+with+hand</a>
10	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/closeup-unrecognizable-woman-applying-toothpaste-toothbrush-bathroom_25777397.htm#fromView=search&amp;page=1&amp;position=0&amp;uid=6ba0fcc4-a4c6-47bf-a824-50951f0fe51e&amp;query=toothpaste">https://www.freepik.com/free-photo/closeup-unrecognizable-woman-applying-toothpaste-toothbrush-bathroom_25777397.htm#fromView=search&amp;page=1&amp;position=0&amp;uid=6ba0fcc4-a4c6-47bf-a824-50951f0fe51e&amp;query=toothpaste</a>
11	<a href="https://www.pexels.com/photo/a-woman-in-activewear-standing-on-a-yoga-mat-8033001/">https://www.pexels.com/photo/a-woman-in-activewear-standing-on-a-yoga-mat-8033001/</a>
12	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/white-bed-linen-bed-white-bedroom_15438774.htm#fromView=keyword&amp;page=1&amp;position=0&amp;uid=aeb0d7c3-160d-46a1-a047-5481f6538aa5&amp;query=Bed+with+a+white+comforter">https://www.freepik.com/free-photo/white-bed-linen-bed-white-bedroom_15438774.htm#fromView=keyword&amp;page=1&amp;position=0&amp;uid=aeb0d7c3-160d-46a1-a047-5481f6538aa5&amp;query=Bed+with+a+white+comforter</a>
13	Image by Jory & Co
14	<a href="https://www.pexels.com/photo/boy-in-blue-shirt-crawling-on-puzzle-mat-7499565/">https://www.pexels.com/photo/boy-in-blue-shirt-crawling-on-puzzle-mat-7499565/</a>
15	<a href="https://www.vecteezy.com/photo/75733890-a-hand-placing-a-color-catching-laundry-sheet-into-the-washing-machine-drum-with-clothes-preventing-dye-transfer-and-protecting-garments-from-running-colors-during-the-wash-cycle">https://www.vecteezy.com/photo/75733890-a-hand-placing-a-color-catching-laundry-sheet-into-the-washing-machine-drum-with-clothes-preventing-dye-transfer-and-protecting-garments-from-running-colors-during-the-wash-cycle</a>
16	<a href="https://www.pexels.com/photo/a-woman-pouring-detergent-5591578/">https://www.pexels.com/photo/a-woman-pouring-detergent-5591578/</a>
17	<a href="https://unsplash.com/photos/white-coffee-table-and-grey-fabric-sofa-d74sP6dnt_1">https://unsplash.com/photos/white-coffee-table-and-grey-fabric-sofa-d74sP6dnt_1</a>
19	<a href="https://www.freepik.com/free-photo/close-up-basket-with-food-picnic_7841469.htm#fromView=keyword&amp;page=1&amp;position=0&amp;uid=9e629ee6-4384-45a4-b331-4204d6f4252f&amp;query=Plasticfree+picnic">https://www.freepik.com/free-photo/close-up-basket-with-food-picnic_7841469.htm#fromView=keyword&amp;page=1&amp;position=0&amp;uid=9e629ee6-4384-45a4-b331-4204d6f4252f&amp;query=Plasticfree+picnic</a>

# UNPLASTIC YOUR LIFE ✓

Weitere Ressourcen zur Reduzierung der Kunststoffbelastung und zur Unterstützung besserer Chemikalienvorschriften findest Du unter [unplasticyourlife.com](https://unplasticyourlife.com).

Mehr über Million Marker: [millionmarker.com](https://millionmarker.com).