

---

# WENIG HILFT VIEL

# 11 TIPPS

# GEGEN MIKROPLASTIK

---

Stand Januar 2026

© Wasser 3.0





---

## EINLEITUNG

Mikroplastik ist allgegenwärtig – in der Luft, die wir atmen, im Wasser, das wir trinken, und in der Nahrung, die wir essen. Wissenschaftliche Studien haben Mikroplastik mittlerweile in nahezu allen menschlichen Organen nachgewiesen, einschließlich Gehirn, Lunge und Blutkreislauf. Obwohl die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen noch nicht vollständig erforscht sind, gibt das Umweltbundesamt einen hinreichenden Grund zur Annahme einer Gesundheitsschädigung an.

Die gute Nachricht: Mit einfachen Alltagsentscheidungen können Sie Ihre persönliche Mikroplastik-Exposition deutlich reduzieren. Dieses Manual gibt Ihnen elf konkrete Maßnahmen an die Hand – von sofort umsetzbaren Verhaltensänderungen bis hin zu gesellschaftspolitischem Engagement.



# Teil 1

## Individuelle Maßnahmen





# 1 Hahn statt Flasche

## Bewertung

### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

### Bewertung

★★★★★ Sehr hoch

★★★★★ Sehr hoch

Sofort möglich

## Umsetzung

- Umstieg auf Leitungswasser
- Nutzung von Glas- oder Edelstahlflaschen für unterwegs
- Bei Mineralwasser: Glasflaschen bevorzugen



## Warum es wirkt

Studien zeigen, dass Menschen, die ihren Wasserbedarf ausschließlich aus Plastikflaschen decken, mehr als 20-mal so viele Mikroplastik-Partikel aufnehmen können wie Leitungswasser-Trinker. Selbst Glasflaschen enthalten aufgrund der Abfüllprozesse mehr Partikel als Leitungswasser.







## 2 Heiß? Nur im Glas!

### Bewertung

#### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

#### Bewertung

★★★★★ Sehr hoch

★★★★★ Sehr hoch

Sofort möglich

### Umsetzung

- Glas- oder Keramikgeschirr für die Mikrowelle verwenden
- Edelstahl- oder Glasdosen zur Aufbewahrung nutzen
- Nie Plastik in Kontakt mit heißen Lebensmitteln bringen
- Auch Konservendosen meiden (BPA in Innenbeschichtungen)



### Warum es wirkt

Beim Erhitzen von Lebensmitteln in Plastikbehältern werden erhebliche Mengen Mikro- und Nanoplastik freigesetzt. Wärme beschleunigt die Freisetzung von Plastikpartikeln und Zusatzstoffen wie Bisphenol-A (BPA) massiv.



### 3 Frisch statt fertig

#### Bewertung

##### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

##### Bewertung

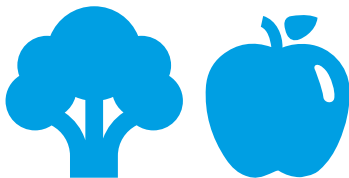
★★★★☆☆ Mittel

★★★★★★ Sehr hoch

Schrittweise Umstellung

#### Umsetzung

- Frische, unverpackte Lebensmittel bevorzugen
- Auf dem Wochenmarkt oder im Unverpackt-Laden einkaufen
- Selbst kochen statt Fertiggerichte nutzen
- Bei verpackten Produkten: kurze Lieferketten bevorzugen



#### Warum es wirkt

US-Studien zeigen, dass hochverarbeitete Lebensmittel deutlich mehr Mikroplastik enthalten als minimal verarbeitete. Die lange Lagerung in Plastikverpackungen führt zur Migration von Partikeln ins Lebensmittel.





## 4 Natur an die Haut

### Bewertung

#### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

#### Bewertung

★★☆☆☆ Niedrig – Mittel

★★★★★ Sehr hoch

Schrittweiser Austausch

### Umsetzung

- Bei Neukäufen: Naturfasern wie Baumwolle, Leinen, Wolle oder Hanf wählen
- Bestehende Kleidung länger tragen (nach 10 Wäschen stabilisiert sich der Faserabrieb)
- Funktionskleidung nur bei echtem Bedarf kaufen
- Heimtextilien (Bettwäsche, Vorhänge, Teppiche) aus Naturfasern wählen



### Warum es wirkt

Synthetische Stoffe wie Polyester, Nylon und Elasthan setzen bei jedem Tragen und Waschen tausende Mikrofasern frei. Diese gelangen über die Haut, die Atemluft und das Abwasser in unseren Körper und die Umwelt. Etwa 60–70 % aller Textilien bestehen heute aus Kunstfasern.







## 5 Fenster auf!

### Bewertung

#### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

#### Bewertung

★★★★★ Sehr hoch

★★★★☆ Hoch

Sofort möglich

### Umsetzung

- Täglich mindestens 10–15 Minuten Stoßlüften
- Staubsauger mit HEPA-Filter verwenden
- Regelmäßig feucht wischen
- Bettwäsche und kontaktintensive Textilien häufig waschen



### Warum es wirkt

Die Inhalation von Mikroplastik findet hauptsächlich in Innenräumen statt, nicht im Freien. Hausstaub bindet Plastikpartikel aus synthetischen Textilien und Einrichtungsgegenständen.



Easy-Care OFF Cottons/Coloureds  
Very Dry Extra Dry  
Cupboard Dry Cupboard Dry Plus  
Iron Dry Cupboard Dry  
Rapid Iron Dry  
Programme time Woolly Finish  
warm 20 warm 40

## 6

## Richtig waschen mit der 70% Formel

**Bewertung****Impact**

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

**Bewertung**

★★★★★ Sehr hoch

★★★★★ Sehr hoch

Sofort möglich, kostenlos

**Umsetzung**

- Temperatur senken: Unter 30°C waschen, wenn möglich kalt. Wärme erhöht den Faserabrieb deutlich.
- Umdrehungszahl reduzieren: Niedrigere Schleuderrzahl bedeutet weniger mechanische Reibung.
- Waschmittel reduzieren: Weniger Waschmittel = weniger chemischer Stress auf die Fasern. Oft reicht die Hälfte der empfohlenen Menge.

**Warum es wirkt**

Das Waschen synthetischer Textilien ist für etwa 35 % des Mikroplastiks verantwortlich, das jährlich in die Meeresumwelt gelangt. Durch drei einfache Anpassungen beim Waschen lässt sich der Mikroplastik-Abrieb um bis zu 70 % reduzieren – ohne Zusatzprodukte.



## 7

## Weniger waschen und schonend trocknen

### Bewertung

#### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

#### Bewertung

★★★★★ Sehr hoch

★★★★★ Sehr hoch

Sofort möglich, kostenlos

### Zusätzliche Maßnahmen

- Nur mit voller Trommel waschen (weniger Reibung zwischen den Textilien)
- Seltener waschen – oft reicht Lüften
- Kleidung länger tragen: Nach ca. 10 Wäschen stabilisiert sich der Faserabrieb auf niedrigem Niveau
- Wäsche auf die Leine, statt in den Trockner. So wird der Abrieb reduziert und das Material geschont.



### Achtung Mythos

Nachrüstbare Mikroplastikfilter werden oft als Lösung beworben. Doch viele dieser Filter bestehen selbst aus Kunststoff – man bekämpft also Plastik mit Plastik. Zudem erfordern sie regelmäßigen Austausch und verursachen zusätzliche Kosten. Die intelligentere Lösung liegt im Waschverhalten selbst.







## 8 Plastikfreie Küche

### Bewertung

#### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

#### Bewertung

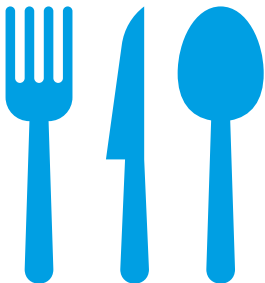
★★★★★ Sehr hoch

★★★★☆ Hoch

Sofort möglich

### Umsetzung

- Losen Tee oder Teebeutel aus Papier/Baumwolle verwenden
- Schneidebretter aus Holz nutzen
- Kochlöffel aus Holz oder Edelstahl statt Plastik
- Biologisch abbaubare Reinigungsmittel verwenden



### Warum es wirkt

Das Ziehenlassen eines Kunststoff-Teebeutels bei 95°C kann erhebliche Mengen Nano- und Mikroplastik freisetzen. Auch Plastik-Schneidebretter geben bei Gebrauch Partikel ab.



# Teil 2

## Individuelle Maßnahmen



## 9 Anstecken erlaubt

### Bewertung

#### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

#### Bewertung

★★☆☆☆ Niedrig

★★★★★ Sehr Hoch

Mittel (erfordert Initiative)

### Umsetzung

- Informationsveranstaltungen organisieren oder besuchen
- Lokale Müllsammelaktionen initiieren
- In Schulen und Kitas für das Thema sensibilisieren
- Mit dem lokalen Einzelhandel über plastikfreie Alternativen sprechen
- An Citizen-Science-Projekten teilnehmen (z. B. Gewässer-beprobungen)



### Warum es wirkt

Systemische Veränderung beginnt lokal. Der Multiplikator-Effekt von informierten Bürger:innen kann Kommunen, Schulen und lokale Unternehmen sensibilisieren und zu konkreten Maßnahmen bewegen.





# 10 Druck machen

## Bewertung

### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

### Bewertung

★☆☆☆☆ Niedrig

★★★★★ Sehr hoch

Niedrig bis mittel

## Umsetzung

- Petitionen für strengere Mikroplastik-Regulierung unterzeichnen
- Bürgersprechstunde mit dem/der Wahlkreisabgeordneten nutzen
- Bei Konsultationen zu Umweltgesetzgebung teilnehmen
- Parteiprogramme auf Umweltpositionen prüfen



## Warum es wirkt

Die EU hat 2023 bewusst zugesetztes Mikroplastik in Kosmetik und anderen Produkten eingeschränkt – weitere Regulierungen (Reifenabrieb, Textilproduktion) werden diskutiert. Politischer Druck beschleunigt diese Prozesse.



# 11 Wandel finanzieren

## Bewertung

### Impact

Schneller Impact

Langfristiger Impact

Umsetzbarkeit

### Bewertung

★★★★★ Niedrig

★★★★★ Sehr hoch

Sehr einfach

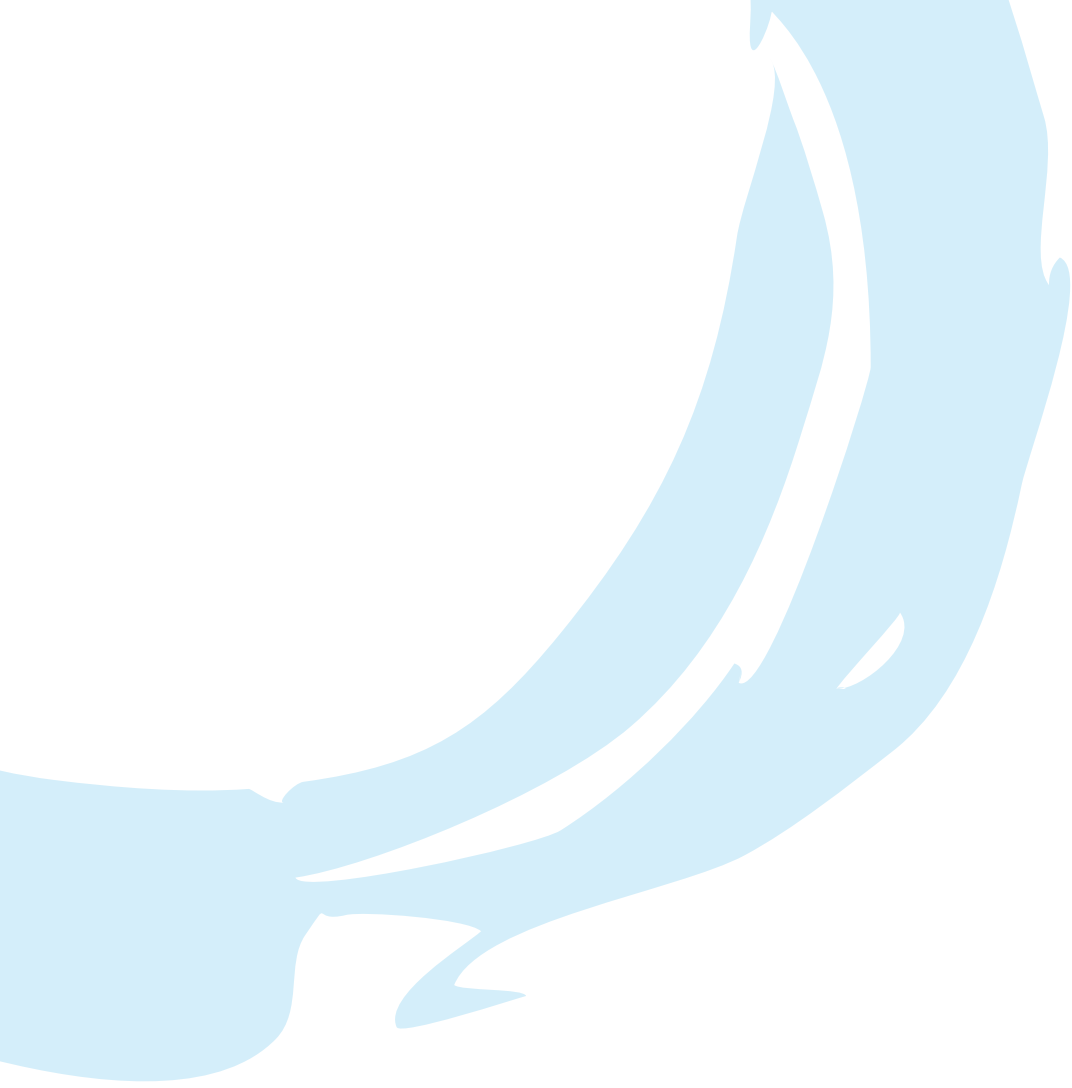
## Umsetzung

- Spenden an gemeinnützige Organisationen (steuerlich absetzbar)
- Bildungsangebote nutzen (z. B. Seminarreihen von Wasser 3.0)
- Bei Citizen-Science-Projekten mitmachen
- Informationen in sozialen Netzwerken teilen



## Warum es wirkt

Gemeinnützige Organisationen wie die Wasser 3.0 gGmbH aus Karlsruhe entwickeln innovative Technologien zur Detektion und Entfernung von Mikroplastik aus Wässern. Die Organisation wurde mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet und verfolgt den Ansatz „detect – remove – reuse“. Ihre Gewinne fließen vollständig in Forschungs- und Bildungsprojekte.



# Übersichtstabelle

## IMPACT-BEWERTUNG

### Bewertung

#### Maßnahme

#### Schneller Impact

#### Langfristiger Impact

1. Hahn statt Flasche	★★★★★	★★★★★
2. Heiß? Nur im Glas!	★★★★★	★★★★★
3. Frisch statt fertig	★★★★☆☆	★★★★★
4. Natur an die Haut	★★★☆☆☆	★★★★★
5. Fenster auf!	★★★★★	★★★★☆
6. Richtig waschen mit der 70% Formel	★★★★★	★★★★★
7. Weniger waschen & schonend trocknen	★★★★★	★★★★☆
8. Plastikfreie Küche	★★★★★	★★★★☆
9. Lokaler Aktivismus	★★★☆☆☆	★★★★★
10. Politisches Engagement	★★☆☆☆☆	★★★★★
11. NGO-Unterstützung	★★★☆☆☆	★★★★★

# JEDER SCHRITT ZÄHLT

Die vollständige Vermeidung von Mikroplastik ist in unserer modernen Welt unrealistisch. Doch wie die Forschung zeigt, scheint der menschliche Körper über Mechanismen zu verfügen, Plastikpartikel über Schweiß, Urin und Stuhl auszuscheiden. Es besteht keine Korrelation zwischen Alter und Mikroplastik-Akkumulation im Körper.

Das Ziel ist nicht Perfektion, sondern bewusstes Handeln. Die Maßnahmen 1, 2, 5, 6, 7 und 8 können Sie sofort umsetzen und zeigen schnellen Impact. Die gesellschaftspolitischen Maßnahmen (9-11) entfalten ihre Wirkung langfristiger, sind aber essenziell für systemische Veränderung.

**Beginnen Sie heute – wenig hilft viel.**











**JEDE:R IST TEIL  
DER LÖSUNG.**

---

## IMPRESSUM



**Wasser 3.0 gGmbH**

Neufeldstr. 17a-19a  
76187 Karlsruhe

[www.wasserdreinull.de](http://www.wasserdreinull.de)

### Bildnachweise:

Wenn nichts anderes angegeben ist,  
liegt das Copyright bei Wasser 3.0

### Quellen:

Wasser 3.0 gGmbH  
Umweltbundesamt  
NABU  
EU-Kommission

**Autorin:** Katrin Schuhen

**Layout:** Suse Schmaus

Für mehr Informationen besuchen Sie uns auf  
[www.wasserdreinull.de](http://www.wasserdreinull.de)

