

MEERE VOLLER MIKROPLASTIK

Kunststoffverpackungen sind nicht der einzige Plastikmüll im Meer. Mikroplastik entsteht auch durch den Abrieb von synthetischen Stoffen wie Fleece und Co.

WÜRDEST DU PLASTIK ESSEN?

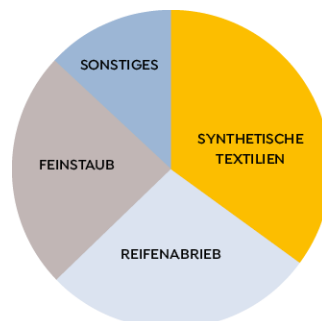
Synthetische Teilchen, die kleiner als fünf Millimeter sind, bezeichnet man als Mikroplastik. Es befindet sich nicht nur an der Meeresoberfläche und in den Tiefen der Meere, sondern auch in Meereslebewesen, die irgendwann auf unseren Tellern landen.

Da Kunststoffe Schadstoffe an sich binden und teils giftige Chemikalien enthalten, nehmen Mensch und Tier beim Verzehr auch diese Stoffe mit auf. Noch gibt es kaum Erkenntnisse, wie sich das auf die Gesundheit des Menschen auswirkt, doch bei Meereslebewesen verursacht das erwiesenermaßen Entzündungen.

OHNE MENSCH KEIN MIKROPLASTIK

Entsteht Mikroplastik nur durch immer kleiner werdenden Plastikmüll, der im Meer herumschwimmt? Und was hat der mülltrennende Hobbynäher, der Plastikverpackungen so weit wie möglich vermeidet, damit zu tun?

Wir alle geben jeden Tag Plastikteilchen an die Umwelt ab. Ob Abrieb von Verpackungen, Reifen oder Schuhsohlen – es gibt viele Quellen für die Entstehung von Mikroplastik. Erschreckend ist die hohe Freisetzung durch den Faserabrieb von synthetischer Kleidung, die beim Waschen entsteht. Deshalb sollten wir Stoffe aus Kunstfasern mit besonderer Vorsicht betrachten.



Bisher sind Kläranlagen nicht in der Lage, Mikroplastik komplett aus dem Abwasser herauszufiltern. Kleinste Synthetikfasern landen so nicht nur im Meer, sondern auch über den Klärschlamm auf den Feldern, auf denen unser Gemüse wächst.

TATORT WASCHMASCHINE

Mechanische Belastungen durch die Waschmaschine, aber auch Chemikalien in Waschmitteln beschädigen die Faser und setzen so kleine Teilchen der Textilien frei. Synthetische Fasern sind nicht biologisch abbaubar, und flauschige Kunstfasern wie Fleece geben beim Waschen sogar mehr Fasern ab als Stoffe aus Baumwollgeweben.

Wirf nicht gleich alles aus Synthetik weg, denn das wäre genauso wenig umweltfreundlich. Filtere stattdessen das Mikroplastik aus deiner Wäsche heraus. Spezielle Waschmaschinenfilter sind noch in der Entwicklung, aber Waschbeutel, die kleinste Faserteilchen herausfiltern können, gibt es schon jetzt. Übrigens, je höher die Waschtemperatur, desto höher ist auch die Beschädigung der Fasern.

MIKROPLASTIK IM WASCHMITTEL

Auch in den Rezepturen von Waschmittel und Weichspüler können irrsinnigerweise synthetische Teilchen enthalten sein. Auf Weichspüler sollte generell verzichtet werden, da die Bestandteile oft bedenklich sind und die Textilien ihre Saugkraft verlieren. Selbst Bio--Waschmittel sind nicht zwingend frei von Mikroplastik. Für den Verbraucher ist das oft schwer zu erkennen.



Wer auf Nummer sicher gehen will, hält Ausschau nach dem Ecocert-Siegel, das synthetische Inhaltsstoffe aus Erdgas oder Erdöl nicht erlaubt. Bis alle Hersteller auf neue Rezepturen umgestellt haben, kannst du günstig dein eigenes Waschmittel herstellen. Das geht einfach und spart auch noch Verpackungsmüll ([Kastanien-Waschmittel](#)). Mehr Tipps zur umweltschonenden Textilpflege findest du [hier](#).

WIE KANN ICH MIKROPLASTIK VERMEIDEN?

- 1. Kaufe Textilien aus Kunstfaser bewusst, da bereits bei der Herstellung Mikroplastik entsteht, oder verwende Naturfaserstoffe.**
- 2. Nutze für Synthetikkleidung einen speziellen Waschbeutel.**
- 3. Wasche volle Waschladungen bei niedrigen Temperaturen und mit kurzen Waschprogrammen bei geringer Schleudertzahl.**
- 4. Verwende Waschmittel ohne synthetische Inhaltsstoffe oder DIY-Waschmittel.**

MATERIALWAHL

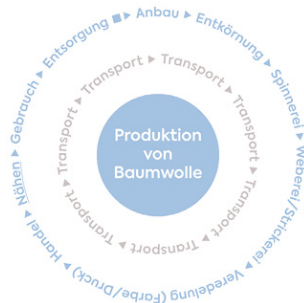
Mit deiner Materialwahl kannst du viel beeinflussen. Mit Bio- oder Recyclingstoffen ist ein erster Schritt in Richtung verantwortungsbewusstes Nähen gemacht.

WIE ÖKO IST EIN STOFF?

Wie jedes andere Produkt können auch Stoffe hinsichtlich ihres Ressourcenverbrauchs und ihrer Emissionen miteinander verglichen werden. Dabei spielen Umweltfaktoren wie Transportwege, Energie- und Wasserverbrauch sowie Umweltverschmutzung eine Rolle. Vor allem bei sehr unterschiedlichen Herstellungsarten fällt ein Vergleich oft schwer.

Jeder Stoff hat eine lange Geschichte hinter sich, bis er in unserem Regal liegt. Meist sind wir uns der einzelnen Prozesse einer Produktionskette gar nicht bewusst.

Die beste Ökobilanz haben Stoffe, die schon in deinem Stoffregal liegen. Denn diese sind bereits produziert und transportiert worden und sollten kein Dasein als Schrankleiche führen. Auch Bio- und Recyclingstoffe weisen eine gute Ökobilanz auf.



FAIRTRADE-SIEGEL

Fairtrade steht für einen gerechten Handel, der auf Transparenz beruht. Durch verbesserte Lebens- und Arbeitsbedingungen von Arbeitern leistet der faire Handel einen Beitrag zu nachhaltiger Entwicklung. Denn nicht nur ökologische Aspekte sollten im Vordergrund stehen.



Die Kennzeichnung „Fairtrade Certified Cotton“ ist ein hauptsächlich soziales Siegel. Lediglich ein Teil der verwendeten Baumwollfasern müssen aus ökologischem Anbau

stammen. Fairtrade steht für faire Sozial- und Arbeitsbedingungen. Durch die Zahlung von Mindestpreis und Fairtrade-Prämie für die Baumwollproduzenten, leistet Fairtrade ein Sicherheitsnetz gegen Marktschwankungen. Die Prämie wird in soziale Gemeinschaftsprojekte und Trainings zur Verbesserung des Baumwollanbaus investiert. Über die Verwendung der Fairtrade-Prämie entscheiden die Baumwollproduzenten demokratisch. 40 % bis 60 % der Produzentenorganisationen haben außerdem auch eine Bio-Zertifizierung.

BIO-STANDARDS

Bio-Siegel kennzeichnen Produkte aus ökologischer Herstellung und sind ebenfalls meist an die Einhaltung sozialer Kriterien geknüpft.

Die Bezeichnung „aus kontrolliert biologischem Anbau“ (kbA) oder „aus kontrolliert biologischer Tierhaltung“ (kbT) ist ein durch die EG-Öko-Verordnung geschützter Begriff. Beachte, dass hier ausschließlich Anbau und Tierhaltung, nicht aber die Färbe- und Druckverfahren oder die Stoffausrüstung kontrolliert werden.



GOTS (Global Organic Textile Standard) ist ein weltweiter Standard für die Textilverarbeitung von Bio-Fasern. Dieses wichtige Textilsiegel definiert neben umwelttechnischen Anforderungen entlang der kompletten Produktionskette auch wichtige soziale Kriterien. Es ist in der Welt der Stoffe das am weitesten verbreitete Siegel in Sachen Nachhaltigkeit.

Das IVN NATURTEXTIL zertifiziert BEST ist ein Siegel, das dem ganzen Unternehmen einen hohen Grad an Nachhaltigkeit bescheinigt und bei Stoffen nur 100 % Naturfasern aus kontrolliert biologischem Anbau oder Tierhaltung erlaubt. Es wird auf alle Produktionsprozesse geachtet, und auch das Verpackungsmaterial darf kein PVC enthalten.

Es gibt natürlich auch Stoffe aus kleinen Manufakturen, die sozial- und umweltverträglich produzieren, sich aber eine meist teure Zertifizierung nicht leisten können.

SHOPPING-GUIDE

Im Dschungel der Stoffe gibt es also vieles zu beachten, wenn man nachhaltig einkaufen möchte. Lies dir in Ruhe das [Faserlexikon](#) und das Kapitel [Konsum](#) durch und überlege, welche Aspekte du umsetzen möchtest.

Am besten ist es, wenn du in deiner Nähe einen Laden findest, der sich auf fair gehandelte

Bio-Stoffe spezialisiert hat, denn auch Transportwege zu dir nach Hause und Versandverpackungen schlagen in der Ökobilanz negativ zu Buche.

Mittlerweile gibt es jede Menge Händler, die zertifizierte Bio-Stoffe anbieten. Bei besonderen Produkten wie Tencel™, Bio-Leinen oder recycelter Baumwolle musst du vielleicht etwas länger suchen. [Hier](#) findest du Adressen von relevanten Onlineshops.

CHECKLISTE EINKAUF

1. **Nutze das Entscheidungsdiagramm [hier](#).**
2. **Wähle einen passenden Stoff mithilfe des [Faserlexikons](#) für dein Projekt.**
3. **Spare Stoff, indem du die genauen Abmessungen des benötigten Stoffs überprüfst ([hier](#)).**
4. **Kaufe bio, fair und lokal oder bei einem Onlineshop aus deiner Region, der so weit es möglich ist müllfrei verpackt.**