



Lebensmittel lassen sich gut in Gläsern aufbewahren. Unverpackt- oder Hofläden sind ideale Orte, um plastikfrei einzukaufen.

Plastikverzicht macht gesünder

Das Plastikexperiment «Baden geht voran» zeigt mit einem Bluttest, dass der Verzicht auf Plastik in jeglicher Form gesund ist – er tut Körper und Geist gut und schont die Natur.

BADEN/ZURZIBIET (sf) – Im Rahmen des Badener Plastikexperiments im März 2020 wurde ein Plastik-im-Blut-Test durchgeführt. Ziel war es, herauszufinden, was mit den Plastikrückständen im Blut bei einem einmonatigen Plastikverzicht geschieht. «Uns ging es beim Experiment einerseits um die Sensibilisierung der Menschen und andererseits um die Frage, was jeder einzelne aktiv gegen Plastik im Körper tun kann», erklärt Mediensprecherin Brunhilde Mauthe. Das Resultat war überwältigend: Nach dem bewussten Plastikverzicht wurde eine um zwei- bis sechsfache Reduktion der Plastikrückstände im Blut gemessen.

Vorher/Nachher

Beim Plastikexperiment im März 2020 verzichteten Menschen einen Monat lang wo immer möglich auf Plastik. Es wurde weit über die Schweizer Grenzen hinaus bekannt. Der «Erfinder» der Idee ist der Badener Hausarzt Christoph Broens, sie stiess schnell auf weitere Interessenten. Auch Grossunternehmen wie ABB oder Axpo, Detailhändler, Unternehmen, Vereine, Schulen, die Politik, Elektrizitätswerke, Casinos, Gastronomen und Boutiquen beteiligten sich am Experiment und wollten ihren Plastikkonsum senken. Künstler erstellten aus dem gesammelten Plastik Kunstwerke.

Rund 230 Experimentierfreudige machten zu Beginn einen «Vorher-Bluttest», um den Gehalt von sieben unterschiedlichen Plastikpartikeln, dabei handelt es sich um Kunststoff-Hilfsstoffe und Weichmacher, messen lassen. Die Messung und Auswertung übernahm das IGL-Labor GmbH Institut für ganzheitliche Labordiagnostik in Deutschland, welches eines der wenigen Labore weltweit ist, die derartige Messungen durchführen. Der «Nachher-Bluttest» sollte Ende März mit dem Abschluss des Plastikexperiments erfolgen. Doch dann kam Corona und es wurde Anfang Juli 2020. 140 Teilnehmende meldeten sich. Das Resultat – eine zwei- bis sechs-fache Reduktion der Plastikteile im Blut vorher/nachher – überstieg alle Erwartungen.

Überraschende Ergebnisse

Stefan Moellhausen ist medizinischer Biochemiker und wissenschaftlicher Leiter am Institut für ganzheitliche Labordiagnostik in Wittbeck. Er führte die Analysen durch – jede Zweite sogar zwei Mal, weil er die Resultate kaum glauben konnte. Er war extrem positiv überrascht. Moellhausen macht deutlich, dass bereits innerhalb von einer Woche erste Resultate sichtbar seien und man den Plastikverzicht nach drei Wochen definitiv im Blut sieht.

Das Resultat ist insbesondere von Bedeutung, da bis anhin nie gezielt der Verzicht einer grösseren Kohorte gemessen werden konnte. Dies, obwohl man weiss, dass Weichmacher Chemikalien sind, die nicht nur das Hormonsystem beeinflussen, sondern auch krebserregend, entwicklungs- und reproduktionstoxisch wirken. Forscher haben herausgefunden, dass Plastik im Blut für Autoimmunkrankheiten sorgt, Entzündungen fördert und die Zellen stresst. Kunststoff gelangt über die Nahrung, Atmung und Haut in den Körper.

Eigene Entgiftung

Bei den Weichmachern aus den Plastikpartikeln wurden Grenzwerte erstellt. Dieser zeigte den Teilnehmenden an, bis zu welcher Konzentration die Gesundheit im Allgemeinen nicht beeinträchtigt wird. Mit dem Resultat wird deutlich, dass jeder Einzelne Einfluss auf seine Gesundheit nehmen kann. «Ich kann selber auf meine Gesundheit achten, aktiv etwas tun – es passiert etwas im Körper und das mit einer extremen Geschwindigkeit», erklärt Mauthe. Mit wenigen Verhaltensänderungen kann auf spielerische und einfache Weise die eigene Gesundheit verbessert werden. Die Reduktion der Weichmacher im Blut findet unabhängig von Alter oder Geschlecht statt. Allein die Tatsache, bewusst auf den Konsum von Plastik zu verzichten, hat eine Reduktion der Weichmacher zur Folge. «Der Körper zeigt hier eine zum Teil erstaunliche Fähigkeit zur Selbstreinigung und Entgiftung.»

Eine häufige Frage der Teilnehmenden lautete: Auf welches Produkt muss ich verzichten, wenn ich einen extrem hohen Wert bei einem der sieben Plastikpartikel habe? «Diese Frage kann nicht einfach und klar beantwortet werden, da in den meisten Produkten bis zu 20 unterschiedliche Kunststoff-Hilfsstoffe und Weichmacher enthalten sein können. Am besten findet man es anhand der eigenen Gewohnheiten heraus», so Mauthe. So hatten beispielsweise teilnehmende Sportler einzelne sehr stark überhöhte Werte, welche diese auf die synthetische Sportbekleidung zurückführten; gerade beim Schwitzen gelangt das Plastik besonders einfach in den Körper.

Positiver Einfluss

Beim Experiment des deutschen TV-Journalisten Jenke von Willmsdorff versuchte dieser, innert vier Wochen so viel Plastik zu essen wie möglich. Dazu nahm er vor allem von Kunststoff ummantelte Nahrungsmittel zu sich. Er ass viele Nahrungsmittel, die er in der Folie direkt erhitze. Mit der Folge, dass sich die Werte um das 200- bis 400-Fache erhöhten. Er inspirierte viele, sich bewusster mit ihrem Plastikkonsum auseinanderzusetzen – so wie Familie Crameri aus Döttingen. «Gut plastikfrei einkaufen lässt sich zum Beispiel in Hofläden», erklärt Cornelia Crameri, die sich einen Unverpacktladen in der Region wünscht. «Man darf sich nicht unter Druck setzen und sollte Schritt für Schritt vorgehen.» Es bedarf mehr Aufwand, doch der lohne sich.

Brunhilde Mauthe hat vor dem Experiment nicht gross auf ihren Plastikkonsum geschaut – mittlerweile achtet sie auf verschiedene Aspekte. «Hat man es einmal verinnerlicht, bringt man es kaum mehr weg.» Es sei wie ein positiver Virus. «Wir haben auch aus der Bevölkerung enorm viele gute Rückmeldungen erhalten», freut sie sich – und hofft, dass die Resultate des Experiments weitere Menschen dabei inspirieren, ihren Plastikkonsum bewusst zu senken. Unter www.plastikexperiment.ch gibt es dazu weitere Tipps und Infos.



Tipps zum Plastikverzicht

- Eigene plastikfreie Trinkflasche dabei haben.
- Auf PET verzichten.
- Elastikfreie Einkaufstasche dabei haben.
- Unverpackt/nicht in Plastik Verpacktes einkaufen – fettige Speisen, wie beispielsweise Käse, in Plastik verpackt, sind wahre «Plastik-Sauger».
- Take-away-Essen aus dem eigenen Mehrweggefäss.
- Kein Einweg-Plastikgeschirr, -besteck und -trinkhalme.
- Kosmetikartikel mit Mikroplastik meiden, dabei behilflich sein kann die App «Codecheck». Einfacher Start: Naturseife statt Shampoo aus der Plastikflasche.
- Wachstücher anstelle von Haushalt- oder Alufolie.
- Auf «Plastik», das heisst synthetische Stoffe, in der Bekleidung achten.