

Startseite / Aktuelle Themen für ein nachhaltiges Leben! /

September 14, 2022

MIKROPLASTIK IN KLEIDUNG ERKENNEN UND VERMEIDEN.

Das Plastik in unseren Meeren ist ein gewaltiges Umweltproblem, doch besonders die kleinsten Kunststoffpartikel – sogenanntes **Mikroplastik** – richten den meisten Schaden an. Es steckt leider in vielen Produkten, auch in deiner **Kleidung**. Schauen wir uns deshalb mal genauer an, wo die Gefahr liegt und was wir dagegen tun können.

Inhaltsverzeichnis:

1. Warum ist Mikroplastik so gefährlich?
2. Wie gelangt Mikroplastik über unsere Kleidung in die Umwelt?
3. So erkennst du, welche Stoffe Mikroplastik verursachen.
4. Kleidung mit Mikroplastik vermeiden: Das kannst du tun.

WARUM IST MIKROPLASTIK SO GEFÄHRLICH?

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) beschreibt **Mikroplastik** folgendermaßen:

„Mikroplastik sind feste, unlösliche, partikuläre und nicht biologisch abbaubare synthetische Polymere in einem Größenbereich von weniger als 5 Millimetern bis 1.000 Nanometer.“

Diese kleinen Plastikpartikel gelangen über verschiedene Wege (wie etwa unsere Kleidung) in die Umwelt. Ganz normaler Plastikmüll zerfällt ebenfalls zu Mikroplastik. Da es so klein ist, verteilt es sich enorm schnell und legt auch weite Wege zurück. Inzwischen wurde Mikroplastik sogar schon an den entlegensten Regionen der Arktis gefunden.

Das Problem: **Plastik** ist nicht biologisch abbaubar und zieht Umweltgifte an. Wird Mikroplastik von Meeresorganismen aufgenommen, zum Beispiel mit der Nahrung, löst es zum Beispiel Entzündungsreaktionen oder innere Verletzungen aus. Durch die Nahrungskette verteilen sich die Plastikpartikel außerdem immer weiter und landen letztendlich auch bei uns Menschen. Forscher haben sogar schon Mikroplastik in menschlichen Blut- und Stuhlproben nachweisen können. Und eine WWF-Studie von 2020 zeigte, dass jeder Mensch durchschnittlich bis zu fünf Gramm Mikroplastik pro Woche zu sich nimmt (zum Vergleich: So viel wiegt eine Kreditkarte). Was die kleinen Plastikteile in unserem Körper anrichten können, ist noch nicht absehbar.



Und: Ist Mikroplastik einmal in der Umwelt, ist es fast unmöglich, es wieder zu entnehmen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir keine weitere Verschmutzung durch Mikroplastik mehr verursachen. So weit, so gut. Aber woher kommt denn das Mikroplastik nun genau?

WIE GELANGT MIKROPLASTIK ÜBER UNSERE KLEIDUNG IN DIE UMWELT?

Es gibt mehrere Wege, auf denen Mikroplastik freigesetzt wird. Hier sind einige der relevantesten:

Es gibt mehrere Wege, auf denen Mikroplastik freigesetzt wird, hier sind einige der relevantesten:

- **Autoreifen:** Der Abrieb von Reifen ist in Deutschland die größte Quelle für Mikroplastik. Es wird durch die Luft transportiert oder legt sich auf der Straße ab und gelangt dann vom Regen in die Böden und ins Wasser. Von dort aus kann es sich noch weiter verteilen.
- **Kunstrasen:** Das Kunststoffgranulat auf Kunstrasenplätzen bleibt an Schuhen und Kleidung haften und gelangt beim Waschen ins Abwasser.
- **Kosmetik:** Viele Kosmetikmarken werben inzwischen mit „mikroplastikfreien“ Produkten. Doch warum ist überhaupt erst Plastik in Shampoo und Co? Es dient unter anderem als Schleif- oder Bindemittel. Über den Abfluss gelangt es ebenfalls ins Wasser.
- **Kleidung:** Klamotten aus synthetischen Materialien können beim Waschen Mikroplastikfasern verlieren, die ebenfalls im Abwasser landen. Mit jedem Waschgang (besonders bei hoher Temperatur) wird die Kleidung minimal beschädigt und mehr Mikroplastik gelangt ins Abwasser. Je nach Textilart werden pro Waschgang bis zu 3.000 Fasern freigesetzt. Und das hat nicht unerhebliche Auswirkungen: Laut dem BUND sind synthetische Textilien für 35 % des Mikroplastik in unseren Meeren verantwortlich.

SO ERKENNST DU, WELCHE STOFFE MIKROPLASTIK VERURSACHEN.

Plastik steckt öfter als uns lieb ist in unserer Kleidung. Teilweise macht es bei Sport- oder Funktionskleidung auch Sinn, aufgrund seiner Eigenschaften auf Polyester zu setzen (wir haben in unserem Onlineshop etwa Marken, die bestimmte Produkte aus recyceltem Polyester anbieten). Doch in der Fast Fashion Industrie wird es auch einfach aus Kostengründen genutzt. Plastik ist schließlich billig. Du kennst sicher das Gefühl, wenn sich ein Kleidungsstück „plastikartig“ anfühlt, anstatt weich wie Baumwolle. Aber auch Fleece ist zum Beispiel ein sehr problematischer Stoff, wenn es um Kleidung mit Mikroplastik geht. Denn die Oberfläche ist nicht glatt und so verlieren Kleidungsstücke aus Fleece beim Waschen viele Fasern.

Nicht immer ist also sofort erkennbar, in welchen Klamotten (besonders von günstigen Modeketten) synthetische Stoffe verwendet werden. Ein Blick auf das Label hilft zwar, sorgt aber sicher auch schnell für Verzweiflung, denn bei Fast Fashion findet man kaum ein Teil ohne zumindest einen gewissen Anteil synthetischer Fasern. Laut Greenpeace steckt Polyester inzwischen in rund 60 % unserer Kleidung.



Und welcher Stoff ist am „schlimmsten“ in Bezug auf Mikroplastik? Laut einer Studie der Universität Plymouth werden bei einem Mischgewebe aus Polyester und Baumwolle rund 138.000 Fasern ins Wasser abgegeben. Bei reinem Polyester sind es etwa 496.000 und bei Acryl-Gewebe etwa 730.000 Fasern.

Wir geben dir mal ein kleines Lexikon mit, um zu erkennen, welche Stoffe natürlich und welche synthetisch sind, damit du einen informierten Blick auf das Label werfen und eine bessere Kaufentscheidung treffen kannst.

Beispiele für natürliche Fasern:

- Baumwolle
- Wolle
- Leinen
- Hanf
- Jute

Beispiele für halbsynthetische* Fasern:

- Lyocell (Tencel)
- Viskose
- Modalfaser
- Triacetat
- Elastodiene
- Acetat

*Kleine Anmerkung: Diese Fasern sind biologisch abbaubar, werden aber bei der Herstellung mit viel Chemie bearbeitet.

Beispiele für synthetische Fasern:

- Acryl

- Aramid
- Elasthan
- Polyamid
- Polyester
- Polyethylen
- Polyimid
- Polypropylen

KLEIDUNG MIT MIKROPLASTIK VERMEIDEN: DAS KANNST DU TUN.

Viele Umweltorganisationen, wie der Naturschutzbund Deutschland (NABU) fordern die **Reduktion von Mikroplastik**. Wie immer hast auch du selbst die Möglichkeit, bei der Problemlösung mitzuhelfen. Das kannst du über die folgenden Wege:

Seltener und kälter waschen, um weniger Mikroplastik freizusetzen – das gilt vor allem für Kleidung aus synthetischen Fasern. Du kannst auch einen Waschbeutel wie „Guppyfriend“ benutzen, der die Partikel herausfiltern soll. Kleidung lieber am Wäscheständer trocknen lassen als im Trockner. Auf Weichspüler verzichten, um den Abrieb zu minimieren. Alte Kleidung, wenn möglich, recyceln oder anders wiederverwenden. Tipps dazu findest du hier.

„Nein“ zu Fast Fashion sagen und lieber nachhaltige, natürliche und fair gehandelte Kleidung kaufen – zum Beispiel in unserem Onlineshop für nachhaltige Kleidung.

Generell weniger Kleidung aus synthetischen Fasern kaufen. Dich selbst und andere zum Thema Mikroplastik in der Kleidung aufklären und informieren.

Gefällt dir, was du liest? Dann meld dich für unseren Newsletter an und kassier direkt 10% Rabatt auf deine erste Bestellung. Scroll runter und mach mit!

Oder in dem du diesen Blogpost teilst:

[Facebook](#) [Twitter](#) [WhatsApp](#) [LinkedIn](#) [Xing](#)

← ZURÜCK ZU AKTUELLE THEMEN FÜR EIN NACHHALTIGES LEBEN!

NEWSLETTER EINTRAGEN – 10% RABATT SICHERN!

Ja, ich möchte den Newsletter zu neue Angeboten von green.in.pieces erhalten. Hinweis zum Widerruf und der Verarbeitung der Daten bekommst du in unserer Datenschutzerklärung.

Email eintragen, Rabatt sichern [ABONNIEREN](#)

ÜBER DIE AUTORIN

TABATHA KEMPF

Tabatha Kempf ist kreative Allrounderin und schreibt für green.in.pieces immer wieder spannende Artikel rund um Mode und Nachhaltigkeit. Neben dem Texten arbeitet sie auch konzeptionell im Marketing, denn sie hat von Social Media bis SEO schon alles gemacht. Neben ihrer Liebe zu guten Büchern ist sie gerne auf Reisen oder unterwegs mit ihrem Hund "Nacho".

[ZUR WEBSITE VON TABATHA!](#)



UNSERE NACHHALTIGEN KATEGORIEN



NACHHALTIGE T-SHIRTS & POLOS



NACHHALTIGE HOODIES & SWEATER



HOSEN



KAPPEN & MÜTZEN



NACHHALTIGE PULLOVER



KAPPEN & MÜTZEN



NACHHALTIGE JACKEN



SCHALS & HANDSCHUHE



UNSER VERSPRECHEN

"Kein Greenwashing. 100% ehrliches Anliegen. Nachhaltige Materialien und coole Styles, die ich selber trage."

Daniel - Gründer von green.in.pieces

Du willst mehr wissen? Ruf mich gerne an oder schreibe mir:

+49 (0) 511 37381307 (Mo.-Fr. 10-16 Uhr)

support@greeninpieces.de

[ERFAHRE MEHR ZU MEINEM ANLIEGEN](#)

KONTAKT



Servicetelefon
+49 (0) 511 37381307
Montag - Freitag 10-16 Uhr

Kontaktiere uns per Email
support@greeninpieces.de

GREEN.IN.PIECES

- AGB
- Cookie Einstellungen
- Datenschutzerklärung
- Echtheit der Bewertungen
- Widerrufsbelehrung
- Versand & Retoure
- Impressum

KUNDENSERVICE

- Unser Anliegen
- Unsere Brands
- Grünes Lexikon
- Alle Kategorien
- Frequently asked questions
- Kontakt

NEWSLETTER EINTRAGEN - 10% RABATT

Ja, ich möchte den Newsletter zu neue Angeboten von green.in.pieces erhalten.

Hinweis zum Widerruf und der Verarbeitung der Daten bekommst du in unserer [Datenschutzerklärung](#).

Email eintragen, Rabatt sichern!



© 2024 green.in.pieces