



Schöne Haut: Mikroplastik in Kosmetik verstehen & erkennen

Einleitung

Schöne Haut, gepflegte Haare, strahlender Teint – Kosmetikprodukte gehören zu unserem Alltag. Doch was viele nicht wissen: In zahlreichen dieser Produkte steckt ein unsichtbares Problem – Mikroplastik.

Mikroplastikpartikel sind winzige Kunststoffbestandteile, die in vielen Pflege- und Schminkeprodukten versteckt sind. Sie sorgen für Glanz, Konsistenz oder Haltbarkeit – doch nach dem Gebrauch gelangen sie über das Abwasser in unsere Umwelt. Dort bleiben sie über Jahrzehnte erhalten, reichern sich in Tieren an und gelangen letztlich wieder in unsere Nahrungskette.

Dieses E-Book erklärt, was Mikroplastik ist, in welchen Kosmetika es steckt, wie du es erkennst und welche Alternativen es gibt. Denn wahre Schönheit braucht keine Kunststoffe – sondern Bewusstsein und Verantwortung.

Kapitel 1 – Die unsichtbare Gefahr in der Schminke

Wenn wir morgens in den Spiegel schauen, greifen viele von uns ganz selbstverständlich zu Mascara, Lippenstift oder Puder. Ein bisschen Farbe hier, etwas Glow da – und schon fühlen wir uns schöner. Doch kaum jemand weiß: In zahlreichen Produkten steckt Mikroplastik.

Mikroplastik ist winzig klein, oft unsichtbar und dennoch allgegenwärtig. Beim Abschminken oder Duschen gelangt es in den Abfluss und schließlich in Flüsse und Meere. Die Partikel sind so klein, dass sie von Kläranlagen kaum herausgefiltert werden.

In der Kosmetik werden sie gezielt eingesetzt, um Produkte cremiger, haltbarer oder glänzender zu machen. Kunststoffe wie Polyethylen (PE), Polypropylen (PP) und Polyamid (Nylon) sind billig, stabil und vielseitig – aber sie belasten die Umwelt massiv.

Das Problem: Einmal in der Umwelt, bauen sich diese Stoffe kaum ab. Sie werden von Meerestieren aufgenommen, reichern sich im Gewebe an und gelangen so in die Nahrungskette.

Verbraucher können Mikroplastik meist nur schwer erkennen, da die Inhaltsstoffe unter chemischen Namen auf der Verpackung stehen. Hinter Begriffen wie *Polyethylene*, *Polypropylene* oder *Nylon-12* verbergen sich Kunststoffe.

Umweltorganisationen fordern daher, Mikroplastik in allen Kosmetikprodukten zu verbieten. Auch Verbraucher können ihren Beitrag leisten, indem sie auf plastikfreie Alternativen umsteigen.

Wahre Schönheit bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für die Umwelt.

Kapitel 2 – Was ist Mikroplastik eigentlich?

Der Begriff „Mikroplastik“ bezeichnet feste Kunststoffpartikel, die kleiner als fünf Millimeter sind. In Kosmetikprodukten sind sie meist nur wenige Mikrometer groß – so klein, dass sie unsichtbar bleiben.

Man unterscheidet zwei Arten:

- **Primäres Mikroplastik**, das gezielt hergestellt und Produkten zugesetzt wird.
- **Sekundäres Mikroplastik**, das durch den Zerfall größerer Kunststoffteile entsteht.

In der Kosmetik kommt vor allem primäres Mikroplastik vor – es wird bewusst eingesetzt. Typische Kunststoffarten sind:

- **Polyethylen (PE)** – sorgt für Cremigkeit und Glätte.
- **Polypropylen (PP)** – stabilisiert Texturen.
- **Polyamid (Nylon)** – verleiht Glanz und Geschmeidigkeit.
- **Polymethyl Methacrylate (PMMA)** – wird als „flüssiges Plastik“ in Make-up verwendet.
- **Silikone** – geben Glanz und Geschmeidigkeit, sind aber ebenso schwer abbaubar.

Diese Kunststoffe werden eingesetzt, weil sie billig und leistungsfähig sind. Doch sie verbleiben über Jahrzehnte in der Umwelt und können in Gewässer, Böden und sogar in die Luft gelangen.

Erste Studien zeigen, dass Mikroplastik Schadstoffe bindet und über die Nahrungskette in den menschlichen Körper gelangen kann. Die genauen Auswirkungen sind noch nicht vollständig erforscht, aber das Risiko ist real.

Kapitel 3 – Schönheit mit Nebenwirkungen: Wo Mikroplastik überall steckt

Mikroplastik steckt nicht nur in Peelings oder Duschgels, sondern in fast allen Bereichen der dekorativen Kosmetik.

Betroffene Produktgruppen sind:

- Lippenstifte, Lipgloss und Lipliner
- Lidschatten, Eyeliner, Kajal und Mascara
- Make-up, Puder, Rouge, Concealer und BB-Creams
- Anti-Falten- und Feuchtigkeitscremes

Kunststoffe erfüllen viele Funktionen: Sie machen Texturen glatter, verlängern die Haltbarkeit, verbessern die Haftung oder sorgen für einen schönen Glanz.

Beim Abschminken oder Duschen werden diese Partikel abgewaschen und gelangen ins Abwasser. Kläranlagen können sie kaum vollständig entfernen. So gelangen sie in Flüsse und Meere und werden dort von Tieren aufgenommen.

Auch über die Haut oder Schleimhäute können Mikroplastikpartikel in den Körper gelangen – etwa durch Lippenprodukte oder Augen-Make-up.

Wer solche Produkte vermeiden möchte, sollte auf bestimmte Begriffe in der Inhaltsstoffliste achten: *Polyethylene, Polypropylene, Nylon, PMMA, Acrylates Copolymer, Siloxane oder Dimethicone.*

Je bewusster wir einkaufen, desto größer ist der Druck auf die Industrie, plastikfreie Alternativen anzubieten.

Kapitel 4 – So erkennst du Mikroplastik in Kosmetika

Mikroplastik ist oft schwer zu erkennen, doch es gibt klare Hinweise.

Auf jeder Kosmetikverpackung findet sich eine **INCI-Liste** – sie listet alle Inhaltsstoffe in absteigender Reihenfolge ihres Anteils. Mikroplastik erkennt man meist an chemischen Bezeichnungen mit „poly“ oder „-cone“.

Typische Begriffe sind:

Polyethylene (PE), Polypropylene (PP), Polyamide/Nylon, PMMA, Acrylates Copolymer, Siloxane, Dimethicone, Methicone.

Hilfreiche Apps wie **CodeCheck**, **Beat the Microbead** oder **ToxFox** erkennen diese Stoffe automatisch, wenn man den Barcode scannt.

Auch Siegel helfen: **NATRUE**, **ECOCERT**, **COSMOS** oder **Vegan Society** stehen für plastikfreie und nachhaltige Kosmetik.

Beim Einkauf gilt:

- Kurze INCI-Listen bevorzugen.
- Produkte mit „Poly“ oder „Acrylate“ meiden.
- Zertifizierte Naturkosmetik wählen.
- Feste und pulverbasierte Produkte bevorzugen.

Jede bewusste Kaufentscheidung zählt – für gesündere Haut und eine saubere Umwelt.

Kapitel 5 – Wenn Schminke ins Meer geht: Umwelt- und Tierfolgen

Waschen, Abschminken, Duschen – winzige Kunststoffpartikel gelangen ins Abwasser und werden über Flüsse ins Meer gespült.

Dort sinken sie auf den Meeresboden oder treiben an der Oberfläche. Fische, Muscheln und andere Meerestiere verwechseln sie mit Nahrung. Das führt dazu, dass sie mit vollem Magen verhungern oder Schadstoffe aufnehmen, die sich an den Partikeln anlagern.

Mikroplastik reichert sich in der Nahrungskette an. Untersuchungen zeigen, dass es bereits in Meeresfrüchten, Salz und Trinkwasser nachweisbar ist.

Auch in der Landwirtschaft landet Mikroplastik – etwa über Klärschlamm, der als Dünger eingesetzt wird. So gelangen Kunststoffpartikel in Böden, Pflanzen und Grundwasser.

Das Problem ist global: Mikroplastik wurde in der Arktis, im Himalaya und in der Tiefsee gefunden. Es verschwindet nicht, sondern verteilt sich über Wind und Wasser überallhin.

Meeresschutz ist daher immer auch Menschenschutz. Jede vermiedene Plastikquelle zählt.

Kapitel 6 – Verantwortung und Veränderung

Mikroplastik in Kosmetika ist kein unvermeidbares Übel, sondern eine Frage der Entscheidung.

Hersteller können handeln, indem sie Kunststoffe konsequent durch natürliche Alternativen ersetzen: mineralische Pigmente, pflanzliche Wachse, Stärke, Tonerde oder Kieselsäure. Transparente INCI-Listen und unabhängige Prüfungen schaffen Vertrauen.

Händler können mit Kennzeichnungen, mikroplastikfreien Sortimentsbereichen und Nachfüllsystemen Veränderung vorantreiben.

Politik kann klare Regelungen schaffen, damit alle Formen von Mikroplastik – auch flüssige oder gelartige – reguliert werden.

Verbraucherinnen und Verbraucher können durch bewusste Kaufentscheidungen und Rückmeldungen an Marken Druck aufbauen.

Veränderung entsteht, wenn alle Akteure Verantwortung übernehmen – gemeinsam und konsequent.

Kapitel 7 – Plastikfreie Schönheit: Alternativen und Tipps

Schöne Haut braucht keine Kunststoffe. Immer mehr Marken beweisen, dass natürliche Inhaltsstoffe genauso leistungsfähig sind – nur nachhaltiger.

Einfache Produkt-Swaps:

- Lippenpflege aus Sheabutter oder Jojobaöl statt Plastikgloss.
- Mineralisches Puder statt Acrylate.
- Feste Shampoos und Seifen statt Flüssigprodukte in Plastikflaschen.
- Mascara mit pflanzlichen Wachsen statt Polymerfilmen.

DIY-Ideen für den Einstieg:

- **Zuckerlippenpeeling:** Zucker, Jojobaöl und etwas Honig.
- **Pflegebalm:** Sheabutter, Mandelöl und Bienenwachs.
- **Mineralpuder:** Reispuder und Kieselsäure gemischt.
- **Leinsamengel fürs Haar:** gekocht und abgeseiht – natürlich, fixierend und biologisch abbaubar.

Checkliste für den Einkauf:

- Feste Produkte bevorzugen.
- Apps wie CodeCheck nutzen.
- Refill-Systeme wählen.
- Auf Zertifikate achten.

Plastikfreie Schönheit ist keine Einschränkung, sondern eine bewusste Entscheidung. Mit jedem Produkt, das frei von synthetischen Polymeren ist, schützen wir Umwelt, Tiere und uns selbst.

Schlusswort

Dieses E-Book soll zeigen: Schönheit und Nachhaltigkeit schließen sich nicht aus – im Gegenteil. Wer auf Mikroplastik verzichtet, trifft eine Entscheidung für gesunde Haut, saubere Meere und eine lebenswerte Zukunft.

Es beginnt im Kleinen – beim nächsten Griff ins Kosmetikregal.

Denn wahre Schönheit hinterlässt keine Spuren in der Natur.