

**Sichere dir wertvolle Information für ein
leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!**

Inspirationsbrief

Nr. 2, 2024

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die die Augen nicht vor Umweltgiften verschliessen:

Das Umweltgift Mikroplastik

Möchtest du wissen, welche Auswirkungen Plastik auf deinen Körper hat?

Ich möchte dein Bewusstsein auf eines von vielen kritischen Umweltgiften lenken: dem Mikroplastik. Plastik wirkt sich unglaublich zentral auf dich und deine ganze Umwelt aus! Dieser Stoff ist ein Produkt der Erdölindustrie und in unserer Welt kaum mehr wegzudenken – sei es in Kosmetika, Getränke, der Nahrungsmittelkette, Kleidung, Pneus etc., also eigentlich in allen industriell hergestellten Produkten.

Tatsache ist, dass der Durchschnitt aller Menschen weltweit pro Woche 5 g Mikroplastik in ihren Körper aufnimmt. Diese Menge entspricht in etwa einer **Kreditkarte!**

Woher kommt nun dieses Mikroplastik? Forscher der University of Newcastle, Australia kamen zum Schluss, dass die durchschnittlich 2000 Plastikteile, die wir wöchentlich zu uns nehmen, aus der Luft, dem Essen oder Leitungswasser stammen.

Tatsächlich setzen wir schon Babys grossen Mengen von Plastik aus; sei es durch den Gebrauch von Schoppen, Schnuller, Verwendung von Plastikgeschirr, Plastikspielzeug u.v.m. Später gelangen kleinste Teile über Getränke, Zahnpasta, Duschgel, Gesichtscremen, etc. durch Schlucken oder über Hautkontakt (unsere äussere Schutzbarriere) **in unseren Körper bis hinein ins Blut**. Ja du liest richtig, auch dort wurde Mikroplastik schon nachgewiesen! Dass dies nicht ohne Folgen für unsere Gesundheit bleibt, ist dir sicherlich bewusst. Eindrücklich zeigt dies auch die [DOK-Sendung Krank durch Plastik](#).

Warum sich heutzutage immer mehr junge Menschen keinem Geschlecht mehr zugehörig fühlen, kannst du durch die Forschungsergebnisse der englischen und dänischen ForscherInnen, die in der Sendung zu Wort kommen, leicht ableiten.

Worauf ich hinausmöchte: Plastik ist in unserem Alltag omnipräsent! Ich wünsche mir für uns alle eine Rückbesinnung auf Bewährtes wie Seife statt Duschgel, Papiersack statt Plastiktüte, Baumwollkleidung statt solcher aus Kunstfaser, Trinkwasserflaschen aus Metall und Glas, Kartonbecher, Aufbewahrung von Lebens- und Nahrungsmitteln in Glasbehältern, Blechdosen oder Karton, Holz- statt Plastikspielzeug. Dir fällt gewiss noch ganz viel mehr an Beispielen ein. Lass uns handeln, bevor wir erwarten, dass es andere für uns tun! Tu es im Kleinen und du tust etwas für dich und unsere Mutter Erde, die uns nährt!



Hilfreiche Links oder Apps zum Thema Plastikvermeidung:

- [Tipps zur Vermeidung von Mikroplastik \(WWF\)](#)
- Apps wie [codecheck](#) oder [Yuka](#) geben Auskunft über Inhaltsstoffe von Pflege- und Lebensmitteln

Weitere Infos findest du hier:

- [WWF-Hintergrundpapier-Mikroplastik](#)

Übernimm Verantwortung für deine Gesundheit und überlass sie nicht deinem Arzt, der Wirkung von Medikamenten oder Umweltgiften! Sei achtsam zu dir und nimm wahr, was dir guttut und was nicht. **Gesund werden, gesund sein ist ein Weg mit vielen Herausforderungen und noch mehr Eigenverantwortung!** Sehr gerne kannst du dich bei mir melden, damit ich dich dabei unterstützen darf.

Umweltfreundliche Grüsse

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



Falls du den [Inspirationsbrief abbestellen](#) möchtest.