Verbraucherzentrale Hamburg

Ob Peeling, Shampoo oder Lippenstift – in diesen Produkten ist Mikroplastik bald verboten

Neue Verbote zielen auf Mikroplastik in verschiedenen Alltagsprodukten ab. Doch damit wird sich die Menge an winzigen Kunststoffteilchen in unserer Umwelt nicht eindämmen lassen. Wir haben zusammengefasst, in welchen Produkten Mikroplastik wann verboten sein wird, wo es weiterhin große Baustellen gibt und was Sie heute schon tun können, um Ihre „Mikroplastik-Bilanz“ zu verbessern.



© iStock.com/Jacob Ammentorp Lund

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Mikroplastik wird schrittweise in verschiedenen Produkten verboten. Dies betrifft unter anderem Kosmetika, Reinigungsmittel und sogar Düngemittel.
2. Kleine Kunststoffteilchen sind mittlerweile weit verbreitet und finden sich in Böden, Meeren, Flüssen und Seen, Lebensmitteln und der Luft.
3. Es gibt primäres Mikroplastik, das direkt in Produkten vorkommt, und sekundäres Mikroplastik, das durch den Zerfall größerer Plastikteile entsteht.
4. Mikroplastik wurde auch in verschiedenen menschlichen Geweben nachgewiesen. Viele Menschen haben Bedenken hinsichtlich möglicher gesundheitlicher Schäden. Es besteht allerdings noch Forschungsbedarf.

Stand: 06.11.2026

Mikroplastik ist oft kleiner als fünf Millimeter und damit nicht größer als ein Sesamkorn. Die winzigen Kunststoffteilchen helfen im Peeling als Schleifmittel, in Cremes bringen Stoffe wie Acrylates Crosspolymer ein geschmeidiges Gefühl auf die Haut und mit dem Haarshampoo legt sich Polyquaternium-7 als Plastikfilm ums Haar, sodass es beim Kämmen nicht ziept.

Das klingt ganz praktisch und wunderbar, doch Mikroplastik wurde in den letzten Jahren zu einem immer größeren Problem. Die Kunststoffpartikel sind mittlerweile fast überall zu finden. Nun endlich passiert etwas. Mikroplastik wird – zumindest für manche Produkte – schrittweise verboten.

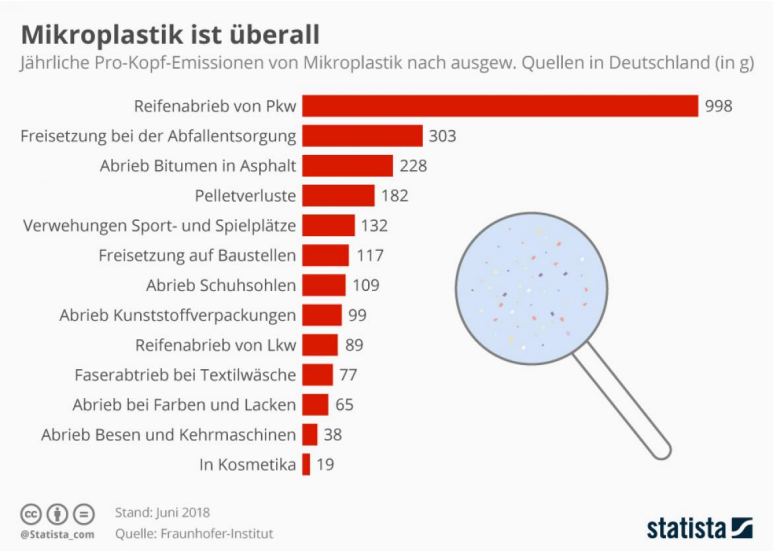
- Seit **Oktober 2023** sind Mikroplastikperlen, auch Microbeads genannt, verboten – und zwar dann, wenn die kleinen Teilchen in **Produkten zum Peelen, Reinigen oder Polieren** verwendet werden. Viele Hersteller haben den problematischen Kunststoff bereits in Eigeninitiative aus ihren Produkten entfernt.
- Am **17. Oktober 2027** werden **auszuspülende Produkte** wie Shampoos oder Duschgele zur mikroplastikfreien Zone erklärt.
- **Wasch-, Pflege- und Reinigungsmittel sowie Wachse, Poliermittel und Lufterfrischer** müssen zum **17. Oktober 2028** mikroplastikfrei sein.

- Am **17. Oktober 2029** kommt das Mikroplastik-Verbot für **Haut- und Haarpflegeprodukte**, wie zum Beispiel Bodylotions oder Haargele.
- Ab **17. Oktober 2031** gilt ein Verbot für **Einstreugranulat für Sportplatzböden**.
- Ebenfalls am **17. Oktober 2029** folgt das Aus für synthetische Polymermikropartikel, die zur **Verkapselung von Duftstoffen** genutzt werden.
- Zum **17. Oktober 2035** müssen die Rezepturen von **Lippenstiften, Nagellacken und Make-up** überarbeitet werden.
- Für **Düngemittel und Pflanzenschutzmittel** sollen ebenfalls neue Vorgaben erlassen werden.

Obwohl diese Maßnahmen auf den ersten Blick positiv erscheinen, sind sie in Wirklichkeit nur ein kleiner Schritt im Kampf gegen das Mikroplastik-Problem. Denn mit dem Verbot der kleinen Kunststoffteilchen in Kosmetik- und Drogerieartikeln werden wir Mikroplastik nicht den Garaus machen können.

Wodurch entsteht Mikroplastik?

Es gibt primäres Mikroplastik, das speziell für bestimmte Produkte (vor allem Kosmetika) hergestellt wird, und sekundäres Mikroplastik, das durch den Zerfall größerer Plastikteile entsteht. Vor allem der Abrieb von Reifen ist bei sekundärem Mikroplastik ein sehr großes Problem. Forschende der Forschende der Universität Hamburg und des Helmholtz-Zentrums Hereon haben wissenschaftlich bestätigt, dass beispielsweise die Hamburger Stadtluft dadurch erheblich belastet ist. Gegen den Reifenabrieb müsste wirklich etwas unternommen werden! Denn die jährlichen Pro-Kopf-Emissionen von Mikroplastik in Kosmetika sind im Vergleich dazu verschwindend gering.



© Statista.com und Fraunhofer-Institut

Wo in der Umwelt ist Mikroplastik zu finden?

Nicht nur primäres Mikroplastik stellt eine Herausforderung dar. Unter Einwirkung von UV-Licht, durch mikrobiologische und mechanische Zersetzung wird praktisch jeder Kunststoff, der einmal in die Umwelt gelangt ist, irgendwann zu „Mikroplastik“. Kein Wunder also, dass die kleinen Kunststoffteilchen allgegenwärtig und mittlerweile selbst in den entlegensten Gebieten der Erde zu finden sind. Mikroplastik hat sich auf der gesamten Welt verteilt.

- **Böden:** Besonders viel Mikroplastik landet in den Böden – über die Luft, Klärschlamm oder Reste der Abfallentsorgung.
- **Meere und Ozeane:** Große Mengen Mikroplastik wurden in allen Teilen der Weltmeere gefunden, von der Oberfläche bis zum tiefsten Meeresgrund.
- **Süßwasserquellen:** Flüsse, Seen und Reservoirs sind ebenfalls mit Mikroplastik kontaminiert, das schließlich in die Ozeane gelangt.
- **Lebensmittel und Wasser:** Mikroplastik wurde in Fischen und Meeresfrüchten, Honig, Zucker und Bier sowie Salz und Mineralwasser gefunden.
- **Luft:** Jüngste Studien zeigen, dass Mikroplastik auch in der Luft schweben kann und so eingeatmet wird.

Welche Auswirkungen hat Mikroplastik auf den Menschen?

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben bereits Mikroplastik in menschlichen Geweben, Blut, Plazenta und Stuhlproben identifziert. Was mit Mikroplastik im menschlichen Körper passiert, ist noch unklar. Es sind weiterhin viele Fragen offen. Einige Studien deuten allerdings darauf hin, dass beim Menschen das Einatmen oder Verschlucken von Mikroplastik zu gesundheitlichen Schäden und Reaktionen wie Entzündungen im Körper führen kann.

Sowohl die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sehen großen Forschungsbedarf zur Frage, ob bzw. unter welchen Bedingungen Mikroplastikpartikel ein mögliches Gefährdungspotenzial haben können.

Wie lässt sich Mikroplastik im Alltag reduzieren?

Sie können Mikroplastik in Ihrem Alltag reduzieren, zum Beispiel so:

- Bevorzugen Sie **Kosmetik- und Drogerieartikel**, die klar als **„mikroplastikfrei“** gekennzeichnet sind. Schauen Sie sich die Inhaltsstoffe der Produkte genau an und meiden Sie **Nylon, Polypropylene, Polyethylene, Polyurethane** oder **Polystyrene.** Vorsicht ist auch bei flüssigen Kunststoffverbindungen wie **Acrylates Copolymer, Acrylates Crosspolymer, Polyacrylate, Polyethylene Terephthalate** oder **Polyquaternium-7** geboten. Die Namen der Inhaltsstoffe sind europaweit gleich. Das Entschlüsseln dieser sogenannten INCI-Liste (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) ist jedoch nicht einfach.
- Wählen Sie **zertifizierte Naturkosmetik**. Diese verzichten häufig auf erdölbasiertes Mikroplastik. Bekannte und etablierte **Siegel wie NaTrue oder Ecocert** geben Ihnen Orientierung.
- Bevorzugen Sie bei Ihrer Kleidung **Naturfasern wie Baumwolle, Wolle oder Seide**. Meiden Sie hingegen Kunstfasern wie Polyester, Polyamid, Elasthan oder Polyacryl.
- Verwenden Sie spezielle **Filter in der Waschmaschine**, die Mikroplastik aus synthetischer Kleidung aufnehmen, bevor dieses ins Abwasser gelangt.
- Lassen Sie Ihr Auto stehen und nutzen Sie den **öffentlichen Nahverkehr**.

- **Kaufen Sie plastikarm ein**, verzichten Sie zum Beispiel auf Einwegverpackungen aus Plastik und nutzen Sie stattdessen Mehrwegbehälter, verwenden Sie Obst- und Gemüsenetze für Ihren Einkauf und wählen Sie Produkt mit weniger Verpackungsmaterial.

UNSER FAZIT

Die eingeführten Verbote sind ein erster Schritt, um Mikroplastik in der Umwelt einzudämmen. Allerdings muss die Politik deutlich mehr tun, um die winzigen Plastikteilchen in den Griff zu bekommen. Auch etwas mehr Tempo wäre wünschenswert. Erst 2035 (in 12 Jahren) gilt das Verbot von Mikroplastik in Lippenstiften, Nagellacken und Make-up. Und gegen die Entstehung von sekundärem Mikroplastik durch den Abrieb von Reifen etwa wird überhaupt nichts unternommen. Auch Gele und flüssige Kunststoffe bleiben von den gesetzlichen Vorgaben unberührt, obwohl sie in der Umwelt und in Kläranlagen ein ebenso großes Problem darstellen wie Mikroplastik.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/umwelt-nachhaltigkeit/schadstoffe/ob-peeling-shampoo-lippenstift-diesen-produkten-ist-mikroplastik-bald-verboten