

## Sonderausgabe KlimaDocs-Newsletter: Schadstoffe

Liebe KlimaDocs,

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- **Kaminromantik vs. Realität: Holzverbrennung und ihre Folgen**
- **Unerwartete Glyphosat-Quelle: Waschmittel im Fokus**
- **PFAS in Coffee-to-go-Bechern**
- **Mikroplastik im menschlichen Körper: Was wir wissen**
- **Artikel: Pharmakotherapie in der Klimakrise**

Schadstoffe sind mittlerweile in allen Ecken unseres Planeten angekommen und verbleiben dort auf unbestimmte Zeit, denn sie sind häufig sehr schwer abbaubar. Das hat dazu geführt, dass die Planetare Grenze der „Einbringung neuartiger Entitäten (Novel Entities)“ bereits deutlich überschritten ist, mit schwerwiegenden Folgen für unsere Gesundheit. Das Gute ist: Wir können aktiv werden und etwas gegen die fortschreitende Belastung unseres Planeten tun – und gleichzeitig unsere Gesundheit schützen. Wir möchten Ihnen helfen, Ihr Wissen zu diesem Thema zu erweitern, um den großen Hebel „Patient:innen“ zu nutzen. Denn viel Aufklärung hilft viel und kann zu einem bewussteren Umgang mit alltäglichen Schadstoffquellen führen. Das hilft unserer Gesundheit, unserem Planeten und unserer Selbstwirksamkeit und kann politische Entscheidungen beeinflussen! Wir bemühen uns, Sie immer auf dem Laufenden zu halten, kurz und prägnant zusammengefasst.

### **Kaminromantik vs. Realität: Holzverbrennung und ihre Folgen**

Entgegen der gängigen Meinung, Heizen mit Holz sei klimafreundlich, entstehen bei der Holzverbrennung eine Reihe von Luftschadstoffen und Klimagasen. Hierdurch werden gleichermaßen Gesundheit und Umwelt sowie das Klima belastet. Problematisch ist dabei auch die Ansammlung dieser Schadstoffe im Wohninnenraum von Kaminofenbetreibenden.

Besonders in der **Grippesaison** interessant: Eine [Studie](#) der AOK hat herausgefunden, dass hohe Feinstaubkonzentrationen in der Innen- und Außenluft mit signifikant höheren Grippefallzahlen einhergeht.

Auf unserer Webseite finden Sie bereits einen ausführlichen [Beitrag](#) zu dem Thema.

Der NABU hat nun einen neuen Flyer herausgebracht, der das Thema vollständig beleuchtet und praktische Tipps gibt. Wir finden den Flyer sehr gelungen und empfehlen ihn zur Auslage in Wartezimmern. Er kann beim NABU gegen eine Versandkostenpauschale bestellt oder kostenfrei heruntergeladen werden.

[Hier den Flyer herunterladen oder bestellen](#)

### **Unerwartete Glyphosat-Quelle: Waschmittel im Fokus!**

Ein Forschungsteam der Universität Tübingen hat kürzlich festgestellt, dass Glyphosat nicht nur über die Landwirtschaft, sondern auch durch handelsübliche Waschmittel in unsere Gewässer gelangt.

Laborversuche mit „frischem Klärschlamm“ bestätigten den initialen Verdacht: Ein in vielen Waschmitteln enthaltener Zusatzstoff, das **Phosphonat DTPMP**, wird in Kläranlagen zu Glyphosat umgewandelt. Begünstigt wird dieser Prozess durch Mangan, das als natürlicher Katalysator in nahezu allen Gewässern vorkommt.

Problematisch ist Glyphosat für Wasserorganismen wie Bakterien, Algen, Fische und Insekten, – und damit für die Biodiversität insgesamt. Auch bei uns Menschen verdichten sich die Hinweise auf gesundheitsschädigende Wirkungen. So wird Parkinson mit erhöhter Glyphosatexposition in Zusammenhang gebracht und ist als Berufskrankheit unter Landwirt:innen anerkannt. Zudem gibt Hinweise auf krebserregende Effekte.

**Unsere Empfehlung:** Phosphonatfreie Waschmittel mit biologisch abbaubaren Entkalkern verwenden (zum Beispiel ökologische Produkte) oder direkt bei den Herstellern nachfragen, ob DTPMP enthalten ist.

[Hier nachlesen](#)

### **PFAS in Coffee-to-go-Bechern**

Wussten Sie, dass Einweg-Coffee-to-go-Becher auch im Zusammenhang mit PFAS problematisch sind? In Deutschland werden jährlich rund **2,8 Milliarden** dieser Becher verbraucht. Die Mehrheit besteht aus Pappe, die mit PFAS beschichtet ist. Diese Chemikalien sorgen dafür, dass die Becher wasser-, fett- und schmutzabweisend sind.

Für die Herstellung wird jedes Jahr über 17.500 Tonnen Papier benötigt. Zusätzlich entstehen durch beschichtete Pappbecher sowie Polystyrol-Einwegbecher rund 48.000 Tonnen CO<sub>2</sub>. Viele der Becher werden achtlos entsorgt und gelangen in die Umwelt: Während sich die Pappe zersetzt, bleibt der Kunststoff als Mikroplastik zurück.

PFAS finden sich zudem in weiteren Alltagsprodukten wie Hamburgerverpackungen, Klebeetiketten und Druckerzeugnissen. Zwar existieren inzwischen Alternativen für wasserabweisende Eigenschaften, nicht jedoch für die gleichzeitige Kombination aus Öl- und Schmutzabweisung. Die Politik reagiert darauf mit strengeren Vorgaben: Bereits seit 2018 fordert die Abwasserverordnung, PFAS in der Papierherstellung zu vermeiden oder deren Emissionen zumindest zu minimieren. **Das Umweltzeichen Blauer Engel für Druckerzeugnisse (DE-UZ 195) schließt den Einsatz von PFAS aus.**

**Unsere Empfehlung:** Konsequent auf Mehrwegbecher wie „Vytal“ oder „Recup“ setzen. Noch besser: Einen eigenen Becher dabeihaben. Sprechen Sie mit Ihren Mitarbeitenden und informieren Sie Ihre Patient:innen!

Bei Bedarf entwerfen wir einen Aushang für das Wartezimmer. Melden Sie sich bei uns!

[Hier erfahren Sie noch mehr wichtige Infos zu PFAS](#)

### **Mikroplastik im menschlichen Körper: Viele Hinweise, wenig Wissen**

Mikroplastik, also Kunststoffpartikel kleiner als 5 Millimeter, gelangt auf vielfältige Weise in unsere Umwelt – durch Kosmetika, Textilien, Reifenabrieb oder zerfallene Plastikprodukte, und von da aus über die Luft und unsere Nahrungskette in unsere Körper. Besonders tierische Lebensmittel sind eine Quelle

für Mikroplastik. Aber auch über plastikverpacktes Obst und Gemüse können die Stoffe aufgenommen werden.

Welche Auswirkungen das auf unsere Gesundheit hat, ist noch nicht vollständig geklärt. Studien deuten aber darauf hin, dass Mikroplastik potenziell toxische, entzündliche oder hormonelle Effekte haben könnte, sowohl durch die chemischen Bestandteile selbst als auch durch Schadstoffe oder Mikroorganismen, die daran haften. Eindeutige epidemiologische Belege fehlen zwar noch, doch die Hinweise sprechen dafür, dass ein **erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko** durch Mikro- und Nanoplastik besteht. So fanden Forschende Polyethylen und andere Kunststoffe in Karotisplaques bei 60 % der betroffenen Patient:innen ([hier nachlesen](#)). Sicher nachgewiesen ist bereits, dass sich durch an Mikroplastik haftende Bakterien Resistenzgene schneller ausbreiten können und damit Antibiotikaresistenzen befeuert werden.

“Trotz der bestehenden Unsicherheiten in der Bewertung besteht aus der Gesamtschau der vorliegenden Studienlage ein hinreichender Grund zur Annahme einer Gesundheitsschädigung durch Mikroplastik beim Menschen.”

#### Unsere Empfehlung:

- Beim Einkauf von Kosmetika auf Produkte ohne Mikroplastik achten, zum Beispiel mit Hilfe von Apps wie „CodeCheck“
- Einwegplastik wie zum Beispiel Frischhaltefolie vermeiden oder unverpackte Lebensmittel kaufen
- Keine Getränke aus Plastikflaschen konsumieren, auch hier diffundieren Chemikalien in die Flüssigkeiten

[Hier gibt es weiterführende Informationen](#)

#### Artikel: Pharmakotherapie in der Klimakrise

In unserem Dezember-Newsletter haben wir bereits über rationales Medikationsmanagement berichtet. Nun sind wir auf einen Artikel gestoßen, der die ganze Problematik der Umweltwirkungen von Arzneimitteln zusammenfasst und ganz praktisch die Alternativen aufzeigt, den wir mit Ihnen teilen möchten. Der Artikel ist über die Seite des Umweltbundesamtes frei zugänglich. Abonnenten der „MMW“ können sich sogar CME zertifizieren lassen. Auch in unserem aktualisierten Factsheet [„Medikamente und Umweltschutz“](#) können Sie sich zu dem Thema informieren.

[Hier zum Artikel](#)

Sie finden unsere Arbeit gut? Dann unterstützen Sie uns durch eine Fördermitgliedschaft oder eine einmalige Spende und helfen Sie uns dabei unsere Arbeit firmenunabhängig fortzuführen.

[Ja, ich möchte Fördermitglied werden](#)

[Ja, ich möchte spenden](#)

Um keinen unserer Newsletter mehr zu verpassen, melden Sie sich [hier](#) an. Folgen Sie uns auch gerne auf [Instagram](#) und [LinkedIn](#).

Vielen Dank an alle KlimaDocs und herzliche Grüße aus Köln!