



Baden, Mai 2021

## Mediencommuniqué BADEN GEHT VORAN. DAS PLASTIK EXPERIMENT

### «Bluttest Plastikexperiment» beweist: Plastikverzicht macht gesünder!

*Im Rahmen des Badener Plastikexperiments von März 2020 nahmen 230 Interessierte an einem Plastik-im-Blut-Test teil. Ziel war es, herauszufinden, was mit den Plastikrückständen im Blut bei einem einmonatigen Plastikverzicht geschieht? Plastik steht nicht nur für die Verschmutzung der Erde, sondern auch von Lebewesen. Plastik im Körper steht für viele Autoimmunkrankheiten, was weithin bekannt ist. Die Frage, die sich beim Experiment stellte, kann der einzelne aktiv etwas dagegen tun? Das Resultat war überwältigend: nach dem bewussten Plastikverzicht wurde eine um 2- bis 6-fache Reduktion der Plastikrückstände gemessen.*

Einen Monat lang wo immer möglich auf Plastik verzichten und dies ohne, dass es von «oben» befohlen wurde. Beim Badener Plastikexperiment im März 2020, darf man von einer einzigartigen Bürgerbewegung sprechen, die weit über die Schweizer Grenzen hinaus bekannt wurde (Details dazu: [www.plastikexperiment.ch](http://www.plastikexperiment.ch)). Was eine kleine Gruppe von Menschen startete breitete sich in kurzer Zeit wie ein Fieber über die Stadt aus. Bürger, Grossunternehmen wie ABB oder Axpo, Detailhändler, Unternehmen, Vereine, Schulen, die Politik, Elektrizitätswerke, Casinos, Gastronomen, Boutiquen und viele mehr beteiligten sich am Experiment, ihren Plastikkonsum zu senken. Künstler erstellten aus dem gesammelten Plastik Kunstwerke. Und wer Lust hatte, konnte mit einem «Vorher-Bluttest» Ende Februar/Anfang März den Gehalt von sieben unterschiedlichen Plastikpartikeln (Kunststoff-Hilfsstoffe und Weichmacher)\* messen lassen. Die Messung und Auswertung übernahm das IGL-Labor GmbH Institut für ganzheitliche Labordiagnostik. Eines der wenigen Labore weltweit, die derartige Messungen durchführen. Rund 230 Experimentierfreudige nahmen daran teil.

Der «Nachher-Bluttest» sollte Ende März mit dem Abschluss des Plastikexperiments erfolgen. Doch dann kam Corona und aus dem Nachher-Termin von Ende März wurde Anfang Juli 2020. 140 Teilnehmende meldeten sich. Das Resultat – eine 2- bis 6-fache Reduktion der Plastikteile im Blut vorher/nachher – überstieg alle Erwartungen.

Das Resultat ist insbesondere von Bedeutung, da bis anhin nie gezielt der Verzicht einer grösseren Kohorte gemessen werden konnte. Dies obwohl man weiss, dass Weichmacher Chemikalien sind die nicht nur das Hormonsystem beeinflussen, sondern auch krebserregend, entwicklungs- und reproduktionstoxisch wirken. Hartplastik kann frei von Weichmachern sein, Weichplastik besteht jedoch zu 30% bis 35% aus Weichmachern, deren Gehalt sich bis zu 70% steigern kann und gesundheitsschädigend sind. Bestimmte Weichmacher auf Basis von Phthalaten können bei Männern Unfruchtbarkeit verursachen. Ebenso stehen sie in Verdacht, Diabetes zu verursachen. Auch das als nötiges Antioxidans zugesetzte «Bisphenol A» zeigt Auswirkungen auf die Gesundheit zu zeigen. Bei den

gemessenen Plastikpartikel wurde jeweils ein Grenzwert festgelegt. Dieser zeigte den Teilnehmenden an, bis zu welcher Konzentration die Gesundheit im Allgemeinen nicht beeinträchtigt wird.

Mit dem Resultat wird deutlich, dass jeder Einzelne Einfluss auf seine Gesundheit nehmen kann. Mit wenigen Verhaltensänderungen, die den Teilnehmenden während des Badener Plastikexperiments aufgezeigt wurden, kann auf spielerische und einfache Weise die eigene Gesundheit verbessert werden. Die Reduktion des Plastiks im Blut findet unabhängig von Alter oder Geschlecht statt. Allein die Tatsache bewusst auf den Konsum von Plastik zu verzichten, hat eine Reduktion innert kürzester Zeit - nach einigen Stunden bis Tagen – zur Folge. Der Körper bzw. die Zelle zeigt hier eine zum Teil erstaunliche Fähigkeit zur Selbstreinigung und Entgiftung.

In einem nächsten Schritt soll das Experiment direkt mittels der Messung des Plastikgehalts in Zellen erfolgen. Auch haben andere Städte Interesse am Plastikexperiment inklusive Bluttest gezeigt. Interessierte können sich unter [info@plastikexperiment.ch](mailto:info@plastikexperiment.ch) melden.

\* Diisodecylphthalat, Diisononylphthalat, Diethylhexylphthalat, Di-n-butylphthalat, Benzyl-n-butylphthalat, Bisphenol A, Bisphenol S

#### **Eine häufige Frage der Teilnehmenden lautete:**

#### ***Auf welches Produkt muss ich verzichten, wenn ich einen extrem hohen Wert bei einem der sieben Plastikpartikel habe?***

Diese Frage kann nicht einfach und klar beantwortet werden, da in den meisten Produkten bis zu 20 unterschiedliche Kunststoff-Hilfsstoffe und Weichmacher enthalten sein können. Am besten findet man es anhand der eigenen Gewohnheiten heraus. So hatten beispielsweise teilnehmende Sportler (Profi, wie auch Freizeit) einzelne sehr stark überhöhte Werte, welche diese auf die synthetische Sportbekleidung zurückzuführen; gerade beim Schwitzen gelangt das Plastik besonders einfach in den Körper.

#### **TIPPS zum Plastikverzicht – Step by Step**

- Eigene plastikfreie Trinkflasche dabeihaben – und auf PET verzichten
- Elastikfreie Einkaufstasche dabeihaben
- Unverpackt/nicht in Plastik Verpacktes einkaufen – fettige Speisen, wie beispielsweise Käse, in Plastik verpackt, sind wahre «Plastik-Sauger»
- Take-Away-Essen aus dem eigenen Mehrweggefäss
- Kein Einweg-Plastikgeschirr, -besteck und -röhrli
- Meide Kosmetikartikel mit Mikroplastik (die App *Codecheck* ist dir dabei behilflich, erhältlich für iOS und Android). Einfacher Start: Naturseife statt Shampoo aus der Plastikflasche
- Wachtücher anstelle von Haushalt- oder Alufolie
- auf «Plastik», das heisst synthetische Stoffe, in der Bekleidung achten

Viele weitere Tipps und Anregungen finden sich auf [www.plastikexperiment.ch](http://www.plastikexperiment.ch)

#### **Wer steht hinter dem Plastik Experiment?**

Bürgerinnen und Bürger aus Baden, die ganz Baden gegen den Gebrauch von Kunststoffen sensibilisieren. Eine Bewegung von „unten in die Breite“, welche Wirtschaft & Politik zum Handeln bringen soll. Dabei soll nicht geführt und keine Regeln aufgesetzt, sondern begeistert und motiviert werden. Gründungsmitglieder sind: Dr. Christoph Broens («Erfinder» der Idee), Monika Greber, Roman Hofer, Sandra Kohler, Brunhilde Mauthe, Andreas Schärer, Judith Wernli.

Webseite: [www.plastikexperiment.ch](http://www.plastikexperiment.ch), Facebook: Baden geht voran. Das Plastik Experiment.  
Instagram: [@dasplastikexperiment](https://www.instagram.com/dasplastikexperiment)

Mediananfragen: Brunhilde Mauthe, [info@mauthekommunikation.ch](mailto:info@mauthekommunikation.ch), +41 79 403 14 13