



SCHEINBAR ÜBERALL EWIGKEITSCHEMIKALIEN UND WAS NUN? AUF JEDEN FALL NICHT VERZWEIFELN, SONDERN GLEICHZEITIG FÜR WANDEL EINSETZEN UND PRIVAT AUF ALTERNATIVEN SETZEN!

MÖCHTEN SIE PFAS VERMEIDEN - DANN FINDEN SIE HIER EINIGE ANREGENDE TIPPS!

Die Lage ist also ernst – **aber trotzdem ist sie kein Grund zu verzagen!**

Es ist wahr, dass die **wirklich großen Fortschritte nur erzielt werden, wenn die Politik handelt**: durch strengere Regeln, besseres Monitoring und klare Maßnahmen, um PFAS zu reduzieren und langfristig zu verbieten. Deshalb ist es so wichtig, sich an die politische Ebene zu adressieren und eben in diesem Sinne Umwelt-NGOs wie den Mouvement Ecologique zu unterstützen, die sich fachlich stark und

beharrlich für genau diese Veränderungen einsetzen.

Gleichzeitig stellt sich die sehr berechtigte Frage: **Was kann man als Privatperson überhaupt tun? Auch wenn der individuelle Handlungsspielraum begrenzt ist, gibt es kleine, hilfreiche Schritte, um die persönliche PFAS-Belastung zu senken** – und damit einen kleinen, aber wirksamen Beitrag zu leisten.

Hier finden Sie eine Sammlung von Links und praktischen Tipps, die Sie in Ihrem eigenen Alltag unterstützen können. Diese Liste finden Sie ebenfalls auf www.meco.lu.

1. Auf dieser interaktiven Seite aus der Schweiz, kann man anschaulich entdecken, wo sich im **eigenen Heim PFAS** verstecken können: <https://www.konsumentenschutz.ch/online-ratgeber/gefaehrliche-pfas-die-wichtigsten-infos-ueber-die-ewigkeitschemikalien/>
Allerdings bietet diese Seite keine Alternativen, deshalb raten wir Ihnen, die weiteren Links zu konsultieren.



2. **PFAS freie Kosmetika** können sie durch die Toxfax-App vom BUND aus Deutschland entdecken: https://play.google.com/store/apps/details?id=de.bund.toxfax&hl=de_CH&gl=US



3. Das wohl bekannteste PFAS-Beispiel: die beschichtete Pfanne. Hier finden Sie Tipps wie man Pfannen ohne PFAS – also **unbeschichtete Pfannen** aus Edelstahl etc **richtig benutzt** (französisch): <https://reporterre.net/Inox-fonte-ceramique-On-a-cherche-une-poele-sans-PFAS>



4. Viele **Outdoor-Kleidung Marken** verzichten mittlerweile schon auf PFAS (Achtung, nicht alle hier angegebenen Marken stammen auch aus biologischer und somit schadstoffärmerer Verarbeitung, die Zusammenstellung auf dieser externen Seite fokussiert sich auf PFAS): <https://www.thegoodgoods.fr/media/sante-environnement/que-sont-les-pfas-ou-polluants-eternels-queles-sont-les-marques-doutdoor-pfas-free/>



5. Auflistung von **PFAS-Alternativen für die Industrie**, dieses Dokument ist eher technisch-chemischer Natur. Für Laien nicht sofort verwertbar, aber man sieht, dass Alternativen verfügbar sind. Kann eventuell als Druckmittel für Firmen verwendet werden: <https://www.beroeinc.com/ressourcecentre/insights/potential-safer-substitutes-pfas-forever-chemicals>



6. Greifen Sie zu **pestizidfrei-produzierten Lebensmitteln**, z.B. Bio-Lebensmittel – neben dem allgemeinen Mehrwert für die Natur, wurden für den Anbau dieser sicher keine PFAS Pestizide eingesetzt. Leider schützt es sie nicht gänzlich gegen diffuse, atmosphärische Einträge von TFA, doch die Belastung dürfte insgesamt deutlich geringer ausfallen (cf. PAN Europe Studie zum Wein).

→ Die Übersicht ist “work in progress” – Bevölkerung, Wissenschaft, Politik und Industrie stehen wegen den Ewigkeitschemikalien vor einer großen Herausforderung, doch Innovationsdruck ermöglicht Lösungen! Frankreich hat z.B. schon eine Reihe Produkte mit PFAS verboten und Deutschland erlaubt ab 2030 kein Kinderspielzeug mit PFAS mehr.

Falls Sie auf gute Quellen mit Übersichten zu PFAS freien Alternativen haben, dann lassen Sie uns diese gerne zukommen:
claire.wolff@oeko.lu

Online-Ratgeber

Was sind PFAS und warum sind diese Chemikalien gefährlich?



Zuletzt aktualisiert: 04.12.2025

Online-Ratgeber



Alimentation

Inox, fonte, céramique... On a cherché une poêle sans PFAS



Refroidis par la présence de PFAS dans les poêles antiadhésives, les consommateurs s'orientent vers l'inox, l'acier ou la fonte. Comment les choisir ? Comment éviter que les aliments « accrochent » ? Voici notre mode d'emploi.