




# ChemBee Ausbildung zur Chemikalienbotschafter:in

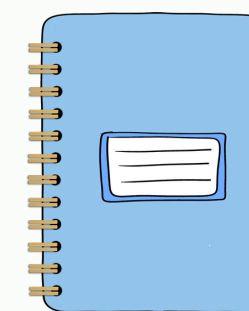


 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Klima- und Umweltschutz,  
Regionen und Wasserwirtschaft



# AGENDA - Session 4

## Erfolgreiche Kommunikation



- Update - Badezimmer
- Umweltkommunikation
  - Haushalts-Checks & CheckED Tool
  - Erkenntnisse der Umweltpsychologie
  - Argumentationstechniken
  - 5 wichtigste Empfehlungen
- Live Küchen-Check
  - Leitfaden Küchen



# Update - Badezimmer

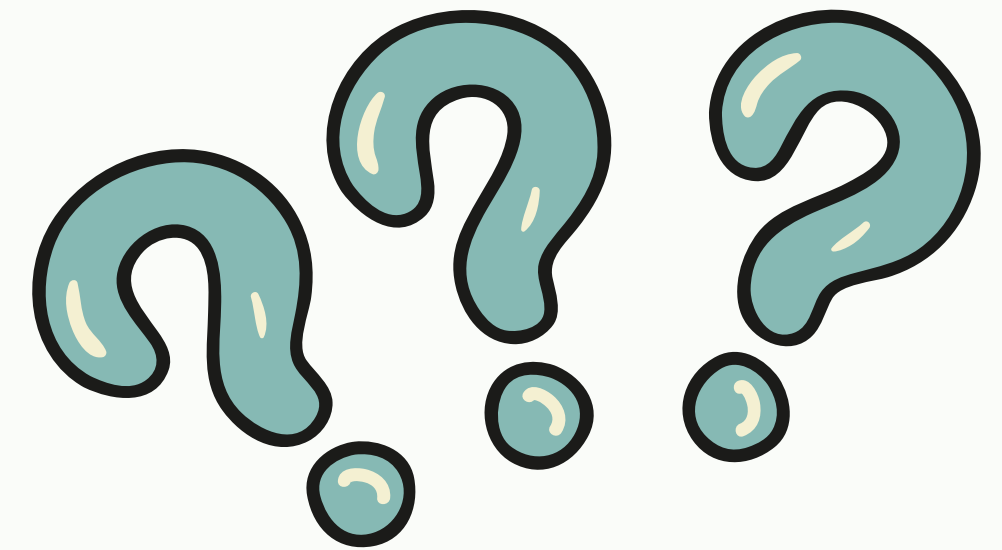


WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



- Wie verlief das Detoxen des eigenen Badezimmers?
- Habt ihr Erfahrungen gemacht, die ihr teilen wollt?
- Gibt es noch offene Fragen zur Küche und dem Badezimmer?
- **Starter-Kit -> Adressen - DANKE & REMINDER für alle :)**



LIFE  
ChemBee

# Update - Badezimmer



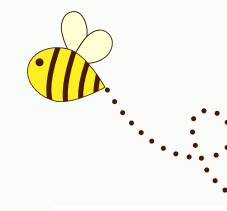
WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



Hormonell wirksame, fortpflanzungsstörende, umweltschädigende Chemikalien in Shampoos...

# Update - Badezimmer



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



Hormonell wirksame, fortpflanzungsstörende, umweltschädigende Chemikalien in Shampoos...



<https://taenk.dk/kemi/english/these-shampoos-contain-unwanted-chemicalst> (Sept.23)

# Update - Badezimmer



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



ÖKO-TEST

Tests Hefte Ratgeber News Schwerpunkte

[Home](#) > [News](#) > Bedenkliche Stoffe: L'Oréal Elvital-Spülung für gefärbtes Haar fällt durch Test

## Bedenkliche Stoffe: L'Oréal Elvital-Spülung für gefärbtes Haar fällt durch Test

Autor: [Hannah Pompalla/Dimitrij Rudenko](#) | Kategorie: [Kosmetik und Mode](#) | 12.09.2024



Foto: ÖKO-TEST

Hormonschädliche, Gewässer-gefährdend, leberschädigend, PEG-Verbindungen (Emulgatoren), schwer abbaubare Kunststoffe

ÖKO-TEST

Tests Hefte Ratgeber News Schwerpunkte

[Home](#) > [Tests](#) > Weichmacher in Sonnencremes: Labor findet verbotene Phthalate

## Weichmacher in Sonnencremes: Labor findet verbotene Phthalate

ÖKO-TEST Jahrbuch für 2025 | Autor: [Franziska Blaum/Annette Dohrmann/Lena Wenzel](#) | Kategorie: [Kosmetik und Mode](#) | 14.10.2024



Foto: verona studio/Shutterstock

7x Verbotene Phthalate (dreimal DnHexP)

# Update - Badezimmer



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



Hormonell wirksame, fortpflanzungsstörende, umweltschädigende Chemikalien in Deos...



<https://taenk.dk/kemi/english/these-deodorants-contain-unwanted-chemicals>



# Update - Badezimmer

## PFAS in Kosmetik



## BUND



<https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/pfas-ewigkeits-chemikalien-in-kosmetik-koerperpflegeprodukten/>

<https://ooe.arbeiterkammer.at/service/presse/Gefaehrliche-Chemikalien-in-Kosmetikprodukten.html>



# Update - Badezimmer



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



## So erkennst du PFAS in Kosmetik

- PTFE (=Teflon)
- Hydrofluorocarbon 152a
- C9-15 Fluoroalcohol Phosphate
- Perfluorodecalin
- HC Yellow No. 13
- Methyl Perfluoroisobutyl Ether
- Perfluorooctyl Triethoxysilane
- Polyperfluoromethylisopropyl ether
- Perfluorohexan



# Update - Badezimmer



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



ÖKO-TEST

Tests Hefte Ratgeber News Schwerpunkte

[Home](#) > [Tests](#)

## Mascaras im Test: Zehn Wimperntuschen enthalten gesundheitlich unbedenkliche Stoffe

ÖKO-TEST Jahrbuch für 2025 | Autor: [Dimitrij Rudenko](#)/[Marieke Mariani](#)/[Ann-Cathrin Witte](#) | Kategorie: [Kosmetik und Mode](#) | 24.10.2024



Foto: Tatjana Zvirblinska/Shutterstock

Propylparaben, BHT, Siloxan D5, Paraffine/MOAH

ÖKO-TEST

Tests Hefte Ratgeber News Schwerpunkte

[Home](#) > [Tests](#) > Lipgloss im Test: Umstrittenes Titandioxid in vielen Marken

## Lipgloss im Test: Umstrittenes Titandioxid in vielen Marken

Magazin Dezember 2021: [Lachs](#) | Autor: [Hanh Friedrich](#)/[Heike Baier](#)/[Lena Wenzel](#) | Kategorie: [Kosmetik und Mode](#) | 25.11.2021



Foto: ÖKO-TEST





# Exkurs: Menstruationstassen

- **Bestehen meist aus medizinischem Silikon**
- Weitere Materialien: thermoplastisches Elastomer (TPE), Naturkautschuk
- Stellen die nachhaltigere und gesündere Alternative zu den herkömmlichen Tampons und Binden dar



**Herkömmliche Produkte** können mit Schadstoffen und Pestiziden belastet sein!



Juli 2018 ANSES & Kemi - Spuren von Duftstoffen, polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) und Pestiziden, die krebserzeugend, erbgutverändernd und fortpflanzungsgefährdend sein können, Störungen des Hormonsystems hervorrufen oder die Haut reizen können





# Exkurs: Menstruationstassen

## Tampons und Binden

Die meisten dieser Stoffe - mit Ausnahme der Duftstoffe - sind den Produkten nicht absichtlich zugegeben worden



➔ Verunreinigte Rohstoffe oder als unerwünschte Nebenerzeugnisse während des Herstellungsprozesses, z. B. beim Bleichen oder Kleben



Obwohl Konzentrationen so niedrig, dass sie keine Gefahr darstellten - sollte vermieden werden, denn **Schleimhäute** nehmen Schadstoffe besonders gut auf

### Tampons im Test:

Okt 2022: [https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Tampons-im-Test-Wie-gut-sind-Facelle-o-b-und-Co-\\_12640\\_1.html](https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Tampons-im-Test-Wie-gut-sind-Facelle-o-b-und-Co-_12640_1.html)

Nov 2024: [https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Sind-Schwermetalle-in-Tampons-hierzulande-ein-Problem--23-Produkte-im-Test\\_14826\\_1.html](https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Sind-Schwermetalle-in-Tampons-hierzulande-ein-Problem--23-Produkte-im-Test_14826_1.html)



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



# Exkurs: Menstruationstassen

## Öko-Test hat 20 Menstruationstassen getestet

- Fast alle Menstruationstassen aus **medizinischem Silikon**. Nur zwei aus thermoplastischem Elastomer (TPE).
- Viele Menstruationstassen als empfehlenswert eingestuft
- **Teilweise jedoch kritische Silikonverbindungen sowie flüchtige Bestandteile, die aus dem Material entweichen.**

Menstruationstassen im Test:

[https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Menstruationstassen-Test-Wie-gut-schlagen-sich-Merula-Einhorn-Co-\\_12576\\_1.html](https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Menstruationstassen-Test-Wie-gut-schlagen-sich-Merula-Einhorn-Co-_12576_1.html)

## Menstruationstassen-Test: Wie gut schlagen sich Merula, Einhorn & Co.?

Ratgeber Kosmetik & Wellness 2022 | Autor: Vanessa Christa/Annette Dohrmann/Lena Wenzel |  
Kategorie: Kosmetik und Mode | 09.06.2022

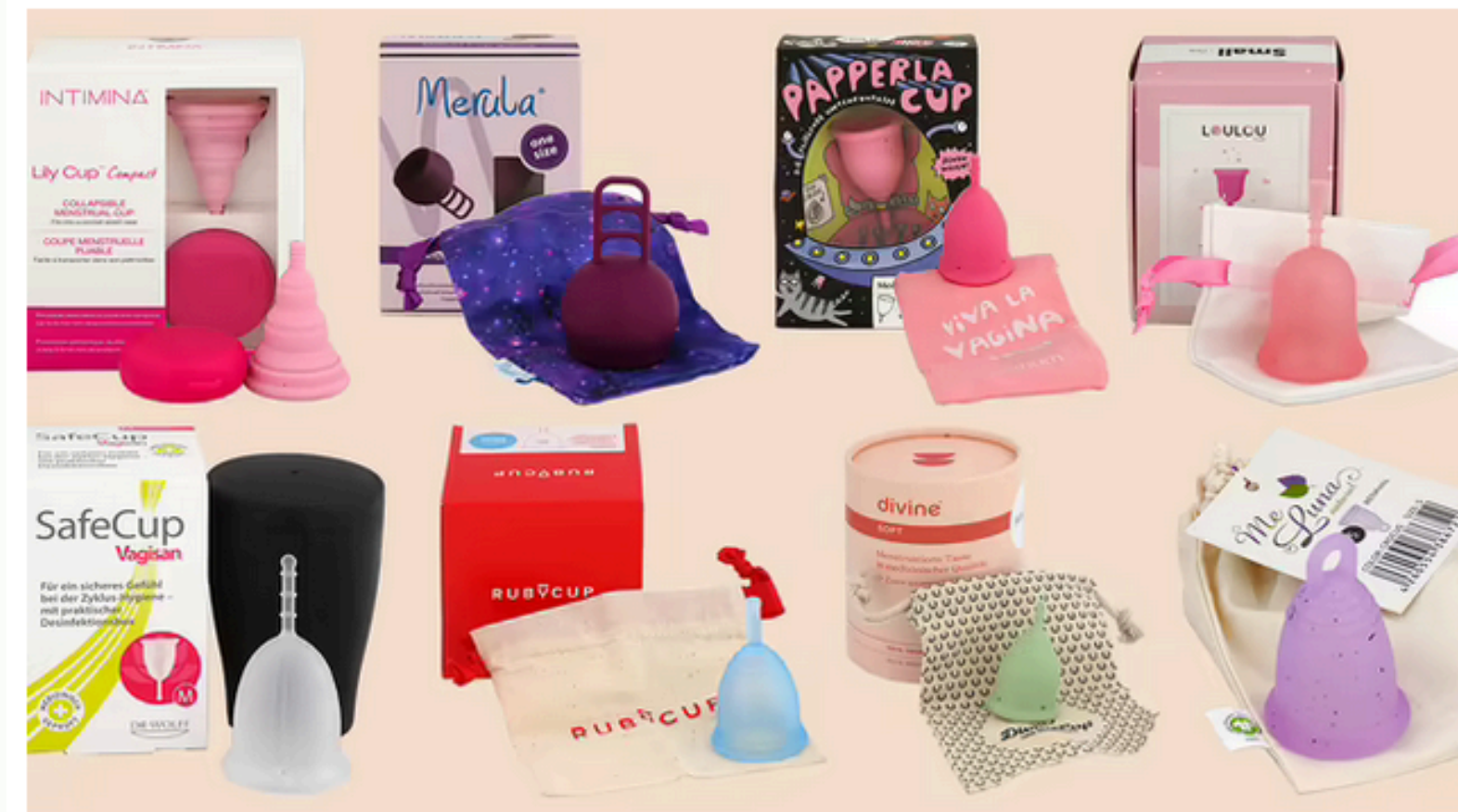


Foto: ÖKO-TEST





# Exkurs: Menstruationstassen

## Öko-Test hat 20 Menstruationstassen getestet

- **Kritisch: Siloxane**
- Können sich negativ auf Umwelt und Gesundheit auswirken
- **In 3 Menstruationstassen liegt der Gehalt der kritischen Siloxane D5 und/oder D6 über Abwertungsgrenze**
- Schwer abbaubar und reichern sich in lebenden Organismen an
- Forschende aus Norwegen - große Mengen der Siloxane in Fischen nachgewiesen

### Menstruationstassen-Test: Wie gut schlagen sich Merula, Einhorn & Co.?

Ratgeber Kosmetik & Wellness 2022 | Autor: Vanessa Christa/Annette Dohrmann/Lena Wenzel |

Kategorie: Kosmetik und Mode | 09.06.2022

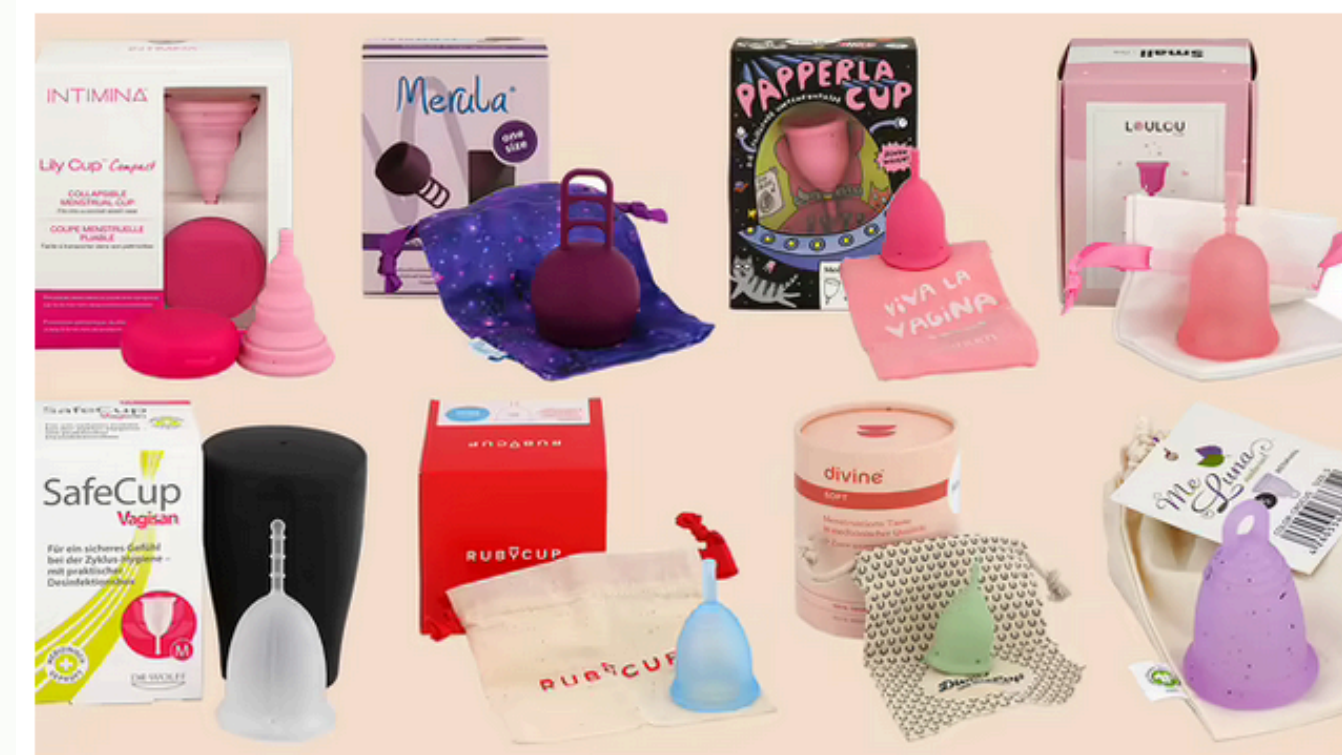


Foto: ÖKO-TEST



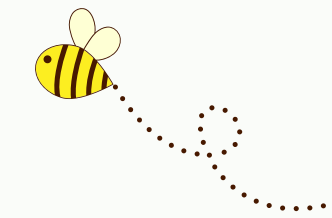
# Alternativen

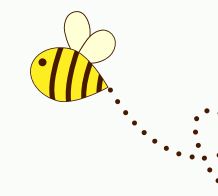
## • Periodenunterwäsche

[https://utopia.de/ratgeber/periodenunterwaesche-wie-empfehlenswert-sind-period-panties/#google\\_vignette](https://utopia.de/ratgeber/periodenunterwaesche-wie-empfehlenswert-sind-period-panties/#google_vignette)

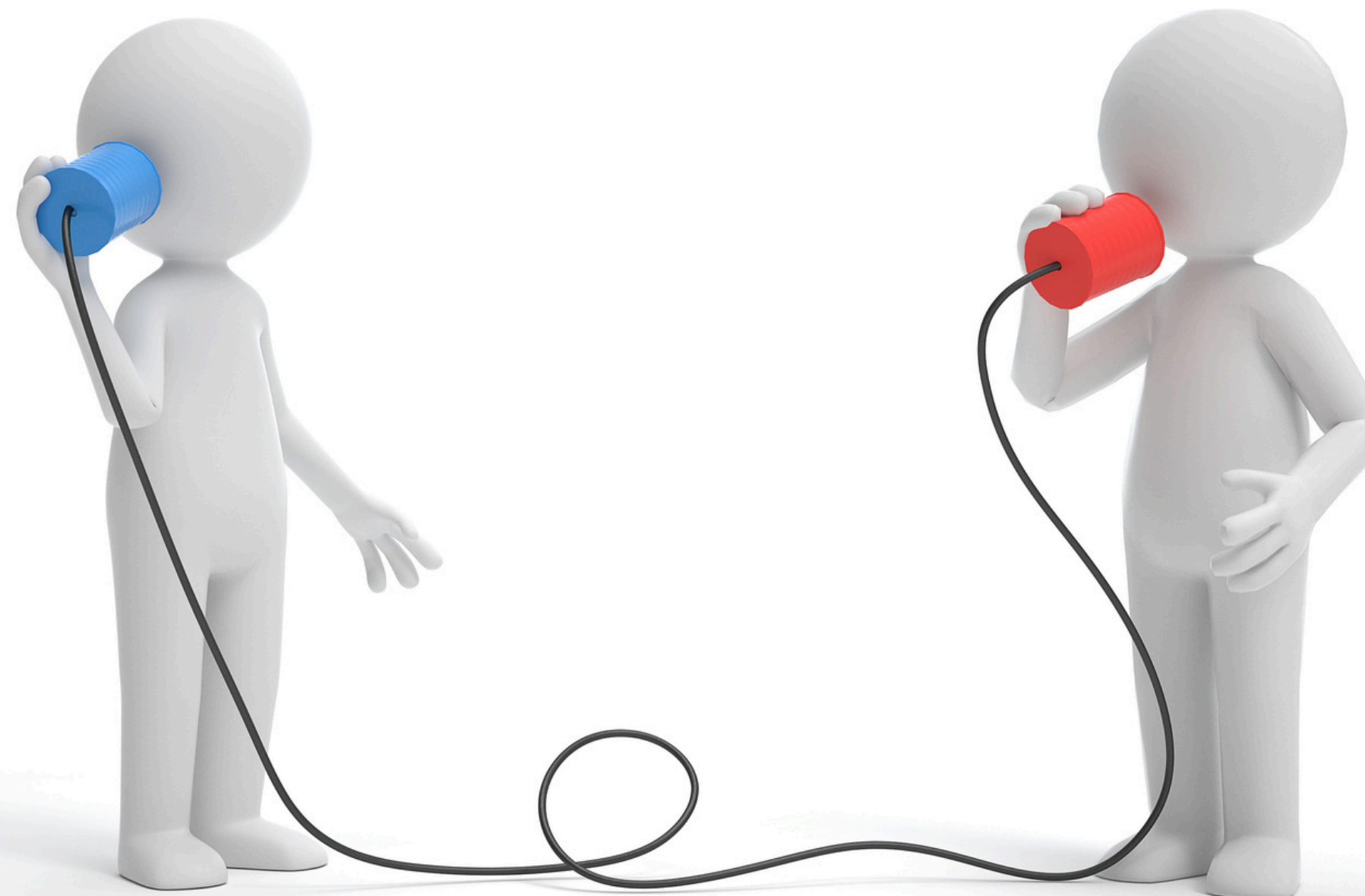
- **Biozide** (antibakterielle Schicht) vermeiden!
- Können zu allergischen Reaktionen führen, Bakterienflora beeinflussen
- U.a. Zinkpyrithion und Silberchlorid in Verdacht die Fruchtbarkeit zu gefährden
- Können sich beim Waschen lösen und Wasserorganismen schaden
- **Kunststoffasern vermeiden und Bio-Baumwolle/Tencel bevorzugen!**

## • Stoffbinden





# UMWELT-KOMMUNIKATION





# Warum ist das Thema wichtig für uns?

- ➔ Haushalts-Checks
- ➔ Botschafter:innen geben Wissen aus Ausbildung weiter
- ➔ Die Haushalte erhalten:
  - Infos zu nachhaltigen **Alternativen** im Haushalt
  - **Handlungsmöglichkeiten** zur Entgiftung des Haushaltes
  - **Orientierungshilfe** beim Einkaufen - weniger, aber besser kaufen



# Haushalts-Checks



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



- Strukturierte Möglichkeit für Botschafter:innen, ihr **Wissen weiterzugeben**
- 5 Checks pro Botschafter:in → **Zertifikat!**
- Pro Haushalt werden **2 Checks** durchgeführt
- Mit **CheckED** die Belastung durch Chemikalien im gesamten Haushalt ermitteln: <https://chembee.check-ed.eu/de/>
- **Leitfäden** geben Orientierung, um Zimmer für Zimmer die wichtigsten Schritte zur Entgiftung des Haushaltes durchzugehen



# Haushalts-Checks



## Wie mache ich das?

- Kontaktiere Freund:innen, Nachbar:innen, Kolleg:innen, Familienmitglieder, Bekannte etc.
  - Erzähle ihnen kurz von der Ausbildung
  - Frage nach, ob Interesse für einen Haushalts-Check besteht
  - Schick den Link zum **“Werbe-Video”**
- Vereinbart einen Termin, der gut für euch passt
  - Plant **genügend Zeit** ein
  - Min. **2-3h** bzw. einen Vormittag, Nachmittag, Abend reservieren



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000

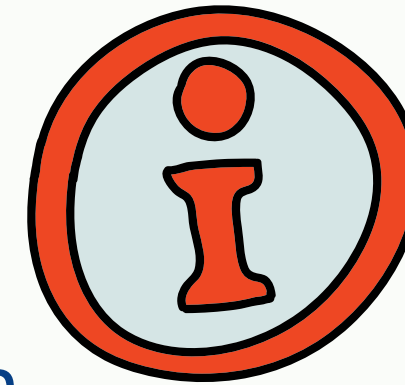


# Haushalts-Checks



## Vorbereitung

- Vorbereitung ist hilfreich
  - Info an Haushalt im Vorhinein:
    - Kosmetika&Putzmittel bereitstellen
    - Öko zertifizierte Produkte raussuchen
    - Plastikprodukte in der Küche bereitstellen
    - Eventuell schon CheckED durchführen
- Mitbringen
  - Smartphone, Tablet oder Laptop (aufgeladen bzw. Ladekabel)
  - Excel Tabellen - ausgedruckt oder digital
  - Check-Listen / Leitfäden



GLOBAL 2000

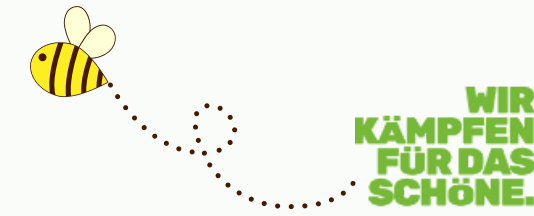


# Haushalts-Checks



## Dokumentation

- Excel-Formulare



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000





# Haushalts-Checks



## Dokumentation



- Excel-Formular 1

Nummer des HH-Checks	Name/Adresse des Haushaltes
1	
2	
3	
4	
5	
6	

- Excel-Formular 2

Nummer des HH-Checks	ID Check ED - Haushalt
1	
2	
3	
4	
5	

Getrennte Formulare wegen **Datenschutz**





# Haushalts-Checks

## Dokumentation

- Excel-Formular 3 ➡ für das Zertifikat
  - Vor- und Nachname der Botschafter:in
  - ID-Nummer des Haushaltes & Datum Checks
  - Aufzeichnung der Anzahl der Haushalts-Checks pro Botschafter:in



Vor- und Nachname Botschafter:in		
Land		
ID Check ED - Haushalt	Datum 1. Check	Datum 2. Check

➡ An GLOBAL 2000 senden



# Haushalts-Checks

## Zertifikat



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000





### Zertifikat

**Vorname**  
**Nachname**

hat im Zeitraum von 01.04.25 bis 20.05.25  
**die GLOBAL 2000 Kurzausbildung zur  
Chemikalienbotschafter:in**  
erfolgreich abgeschlossen.

Schwerpunkte der Kurzausbildung waren Quellen gefährlicher  
Chemikalien im Alltag, gesündere Alternativen für Mensch und Natur,  
Gesundheit und Umweltauswirkungen, die Durchführung von  
Haushalts-Checks, Umweltkommunikation und rechtliche Grundlagen.

Folgende Bedingungen wurden erfüllt:

- 7 Online-Einheiten (à 2 Stunden) wurden absolviert
- Der Abschlusstest wurde erfolgreich bestanden
- Mindestens 5 Haushalts-Checks wurden durchgeführt

  
**Rene Fischer**  
Geschäftsführer  
GLOBAL 2000



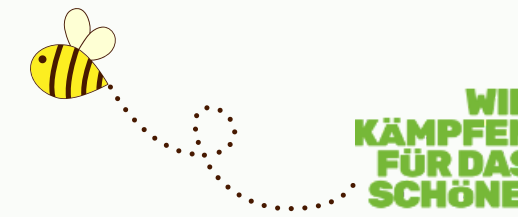
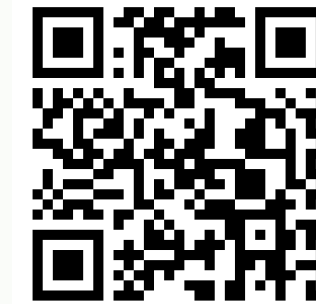
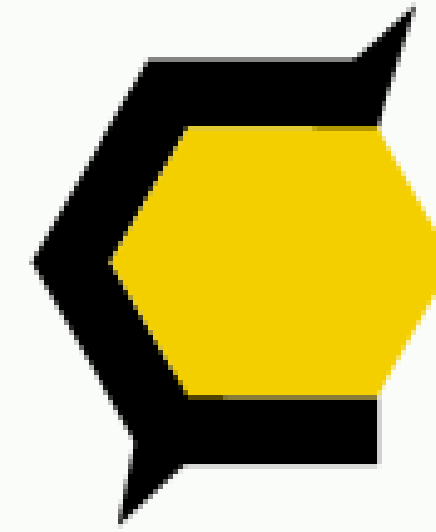


# Haushalts-Checks



## Dokumentation

- Zu Beginn Einstieg in das CheckED tool
  - **Excel-Formular 1**
    - Nummer des Haushaltschecks & Name (Adresse) eintragen
  - **Excel-Formular 2**
    - CheckED ID-Nummer des Haushaltes eintragen (neben der Nummer des Haushaltschecks)
- **Datenschutz** beachten - Dokumente:
  - nicht an Dritte weitergeben
  - getrennt aufbewahren



GLOBAL 2000



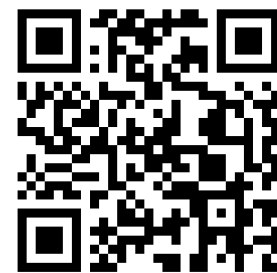
# Haushalts-Checks



## CheckED tool

<https://chembee.check-ed.eu/de/>

- ID zu Beginn aufschreiben/Screenshot machen
- Fenster **nicht schließen** - Check kann nicht nochmals aufgerufen werden
- Wenn manche Infos nicht bekannt -> **weiterklicken**



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



### CheckED – Ihr Kompass für eine gesündere Zukunft



Sind Sie besorgt darüber, dass Sie schädlichen Chemikalien ausgesetzt sind, die in Alltagsprodukten lauern? Sorgen Sie sich nicht länger!

In nur wenigen Minuten erhalten Sie personalisierte Ergebnisse und Empfehlungen, die auf Ihre häusliche Umgebung, Ihren Lebensstil und Ihre Alltagsgewohnheiten zugeschnitten sind.

Unsere hochmodernen Algorithmen analysieren Ihre Daten, um in Echtzeit Einblicke in Ihre geschätzte Exposition gegenüber endokrinen Disruptoren (EDs) zu erhalten, den sogenannten Hormonbetrüggern, die das Risiko für Fettleibigkeit, Unfruchtbarkeit und Krebs erhöhen können. Mit diesem Wissen können Sie bewusste Entscheidungen zum Schutz Ihrer Gesundheit und des Planeten treffen, Ihre Fortschritte verfolgen und Ihr Wohlbefinden verbessern. ([wissenschaftlich bewiesen](#)).

Verabschieden Sie sich vom Rätselraten und begrüßen Sie informierte und wissenschaftlich bestätigte Entscheidungen! Sind Sie bereit, mit der CheckED eine Einschätzung ihrer Exposition errechnen zu lassen und **wichtige Änderungen vorzunehmen**?

Führen Sie Ihren ersten Check durch ✓

Führen Sie einen weiteren Check durch und vergleichen Sie die Ergebnisse mit dem vorherigen ⌂

#### Wohnzimmer

Flooring	↓	Ceiling	↑	Walls	↔			
Window frames	田	Doors	⌂	Stairs				
Type of heating	☰		☰					
Art der Lüftung	☰	☰	☰					
Täglich verbringe ich hier ca.	<2 h	2-4 h	4-8 h	>8 h	Die durchschnittliche Raumtemperatur liegt bei			
Größe des Raumes	<10m <sup>2</sup>	10-20m <sup>2</sup>	>20m <sup>2</sup>		<20°C	20-23°C	>23°C	
Wurde der Raum in den letzten zwei Jahren renoviert?	X	✓	In Planung		Höhe der Decke	<2.5m	2.5-3m	>3m

ceramic tiles  
clay plaster  
lime plaster  
gypsum plaster  
cloth wallpaper  
cork  
paper wallpaper  
plastic wallpaper  
PVC  
paints and pigments  
rammed earth  
stone  
hardwood  
veneer  
coconut  
epoxy resins  
fiber cement board  
mycelium composite board  
laminare



# Haushalts-Checks



## CheckED tool - Tipps

- Bei “Willkommen in meinem Zuhause” Zimmer **seperat** hinzufügen
- **Einschätzung** -> (bspw. Anzahl der Plastikgegenstände - **Produktarten** zählen, nicht einzelnes Stück)



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



### Willkommen in meinem Zuhause

Um zuverlässige Ergebnisse zu gewährleisten, fügen Sie bitte alle Räume hinzu, die Sie haben, und wähle Funktionen aus. Stellen Sie sicher, dass Sie sie separat hinzufügen. Sie können hinzugefügte Räume auch

	Wohnzimmer	<input type="checkbox"/>
	Esszimmer + Küche	<input type="checkbox"/>
	Badezimmer	<input type="checkbox"/>
	Schlafzimmer	<input type="checkbox"/>

[+ Hinzufügen](#)

Anzahl der Gegenstände aus Plastik



# Haushalts-Checks

## Dokumentation

### Vertraulichkeitserklärung



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



#### Vertraulichkeitserklärung - Projekt LIFE ChemBee

Dies dient der Einhaltung der „DSGVO - Datenschutz-Grundverordnung“:

In Bezug auf die Verarbeitung und den Schutz von Daten verpflichtet sich GLOBAL 2000 zu Folgendem:

(a) seine Mitarbeiter:innen/Mitglieder/Partner:innen/Assoziierte/Freiwillige über das Vorhandensein von Dateien und über die sie betreffenden personenbezogenen Daten, deren Zweck sowie über die Identität der für die Verarbeitung verantwortlichen Person zu informieren, wenn dies von ihnen verlangt wird.

In Bezug auf die Verarbeitung und den Schutz von Daten verpflichtet sich **der/die Freiwillige** zu Folgendem:

(a) Der/die Freiwillige verpflichtet sich Vertraulichkeit zu wahren über Informationen der Teilnehmer:innen des LIFE-ChemBee-Projekts, insbesondere über Informationen aus den Haushalts-Checks, sowie über Informationen von Kolleg:innen, indem er/sie diese nicht offenlegt oder verwendet, außer in Fällen, in denen er/sie gesetzlich dazu verpflichtet ist, d. h. wenn öffentliche Behörden die Übermittlung von Daten verlangen.

(b) Der/die Freiwillige stimmt der Erhebung und Speicherung der eigenen Kontaktdaten durch GLOBAL 2000 zu.

(c) Der/die Freiwillige verpflichtet sich die Informationen, zu denen er/sie während der Haushalts-Checks im Rahmen des LIFE-ChemBee-Projekts Zugang hat, weder in Österreich noch im Ausland für andere Zwecke zu verwenden, offenzulegen oder abzutreten, es sei denn, er/sie hat eine schriftliche Genehmigung von GLOBAL 2000.

(d) Der/die Freiwillige kann für die Verletzung der Vertraulichkeitsvereinbarung oder die illegale Weitergabe von Informationen von Teilnehmer:innen des LIFE-ChemBee-Projekts und Kolleg:innen von GLOBAL2000 disziplinarisch zur Verantwortung gezogen werden.

(e) Der/die Freiwillige erkennt an, willigt ein und ermächtigt GLOBAL 2000 zur kostenlosen Verwendung seines/ihrer Bildes in Video- oder Fotoformat für die Veröffentlichung auf der GLOBAL 2000-Website (soziale Netzwerke oder Websites) oder Präsentationen bei Veranstaltungen/Konferenzen/Seminaren/Schulungsmaßnahmen, ausschließlich zum Zwecke der Förderung und Bekanntmachung der Einrichtung und des Projekts LIFE ChemBee.

Hinweis: Geschützte oder vertrauliche Informationen, global als "Informationen" bezeichnet, sind alle Informationen, zu denen der/die Freiwillige Zugang hat, unabhängig vom verwendeten Medium.

Bitte kreuzen Sie eine Option an:  zustimmen  ablehnen

Unterschrift:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
(Ort) (Datum)

Freiwillige/r:

GLOBAL 2000:  
**GLOBAL 2000**  
UMWELTSCHUTZORGANISATION  
A-1070 Wien, Neustiftgasse 34  
Tel. 01/812 57 30 0, Fax 01/812 57 28  
office@global2000.at, www.global2000.at



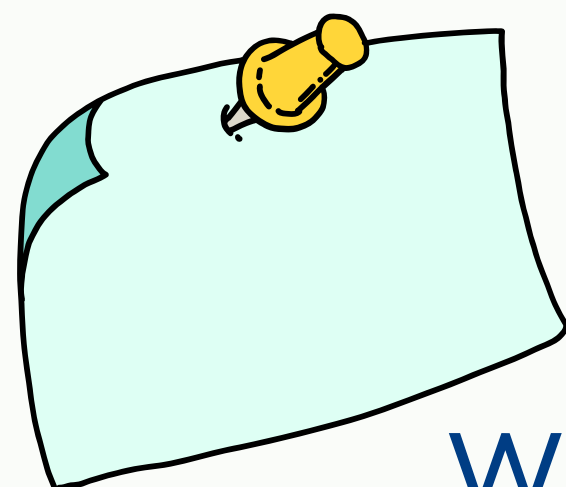


**Fragen?**



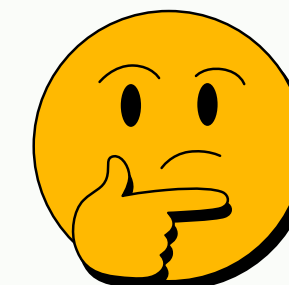


# UMWELT-KOMMUNIKATION



## IDEENSAMMLUNG

Was könnte eurer Meinung nach für die Kommunikation bei den Haushalts-Checks wichtig sein?



[https://www.canva.com/design/DAG3F\\_Jqgzk/  
TQJb525K5tKjRizaaMU7GQ/edit?  
utm\\_content=DAG3F\\_Jqgzk&utm\\_campaign=designshare&utm\\_m  
edium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAG3F_Jqgzk/TQJb525K5tKjRizaaMU7GQ/edit?utm_content=DAG3F_Jqgzk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)





# Nützliche Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie

## Verhaltensveränderungen:

- Nur 7-9% Verhaltensänderungen werden durch Informationen aus Medien erreicht
- 91-93% der Veränderung passiert durch **persönliche Interaktionen**



➔ Vorteil des persönlichen Kontaktes durch Haushalts-Checks



# Kommunikation - Anhaltspunkte

- Menschen richten sich nach sozialen Normen
- Vorbildfunktion
- Gewünschtes Verhalten hervorheben



– **Nicht Negativbeispiel:** "... % der Menschen benutzen keine Mehrwegbehälter, sondern kaufen Lebensmittel in Plastikverpackung"

+ **SONDERN:** Motivation FÜR Mehrwegbehälter



# Barrieren für umweltfreundliches Verhalten



- Unwissenheit (zB Zusatzstoffe in einer Konservendose)
- Vergessen
- Weitere Faktoren
  - Infrastruktur (zB. Motivation Fahrrad und Fahrradwege)
  - Produktauswahl (zB Outdoor Kleidung ohne PFAS/PFCs)



# Wie können wir Barrieren überwinden?

- Der Nutzen besiegt potentielle Hindernisse
- Deswegen Nutzen & Vorteile betonen
- Wenn Menschen hoch motiviert sind, sind sie eher bereit, sich anzustrengen und Barrieren zu überwinden.



**MOTIVATION**



# Wie können wir Barrieren überwinden?

## Eine angenehme Atmosphäre schaffen

- Ehrlichkeit (zB. "Ich wusste selbst bis vor kurzem nicht, dass...")
- Verbindung zur Selbstwahrnehmung schaffen - persönlicher Zugang (z.B. Ich weiß du bist eine Person, die auf Nachhaltigkeit im Alltag achtet, deswegen...“
- Loben, was bereits geleistet wird und daran anknüpfen für weitere Verhaltensänderungen
- Auf Augenhöhe kommunizieren





# Argumentations-Techniken

Wozu?

- Klar kommunizieren
- Standpunkt nachvollziehbar machen
- Üben





# Strukturen für klare Kommunikation

## Beispiele

### Struktur A:

Story of me - Story of we - Story of now

Meine Geschichte/persönliche Erfahrung - Unsere Geschichte - was können wir tun? = Schlussfolgerung

### Struktur B:

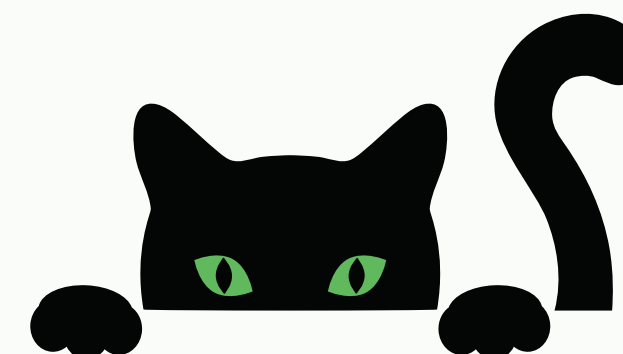
These - Begründung - Beispiel





# Strukturen für klare Kommunikation

Beispiele "Sind Katzen besser als Hunde?":



**Struktur A: Story of me - Story of we - Story of now - (Pro Katze)**

Meine Katze kuschelt gerne mit mir und kann trotzdem lange Zeit alleine bleiben. So können alle von uns ein Haustier haben und ohne schlechtes Gewissen ins Büro fahren. Kaufe dir eine Katze!

**Struktur B: These - Begründung - Beispiel - (Pro Hund)**

Ich finde Hunde sind loyalere Tiere als Katzen. Studien beweisen das. Auch meine persönliche Erfahrung zeigt: Sie folgen mir überall hin.





# Strukturen für klare Kommunikation

## Beispiele: Konservendosen vermeiden

### Struktur A: Story of me - Story of we - Story of now

Mir ist meine Gesundheit wichtig, deswegen verzichte ich auf Lebensmittel aus Konservendosen - wenn das alle machen, können wir gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit und die Umwelt tun - Verzichtet auf Konservendosen und nutzt Alternativen!





# Strukturen für klare Kommunikation

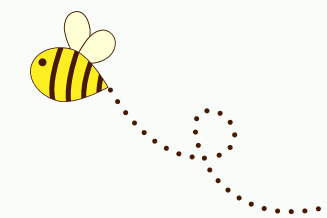
## Beispiele: Konservendosen vermeiden



### Struktur B: These - Begründung - Beispiel

- BPA ist hormonell wirksam & schädlich für unsere Gesundheit
  - das beweisen viele Studien - östrogene Wirkung wurde bei Tieren nachgewiesen:
    - Fortpflanzungs-, Nieren- und Leberschädigung
    - Beeinträchtigung des Immunsystems und des Stoffwechsels
    - Verfrühtes Eintreten der Pubertät





# Haushaltschecks

5

## Die 5 wichtigsten Empfehlungen





# Haushaltschecks

## Die 5 wichtigsten Empfehlungen

5



- **Zusammenfassung** der Empfehlungen für jeden Raum
- Maßnahmen, die Belastung durch gefährliche Chemikalien am **wirksamsten reduzieren**
- **Orientierung** für Haushalte, um sie nicht mit Informationen zu überfordern
- Förderung eines positiven Ansatzes - **schnelle, einfache Maßnahmen**



# Empfehlungen

## Gesamter Haushalt

5



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000

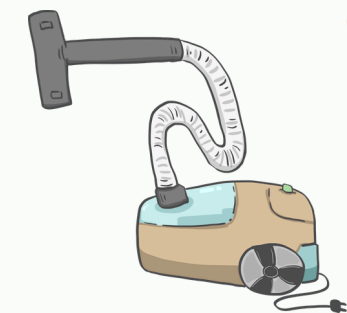


1. Jeden Tag **lüften**, wenn möglich mehrmals am Tag. **Bio-Pflanzen**

können zusätzlich Schadstoffe filtern.



2. Regelmäßiges **Staubsaugen** und Abstauben (mit feuchtem Tuch).



3. Raumtemperatur unter **22° Grad** halten.



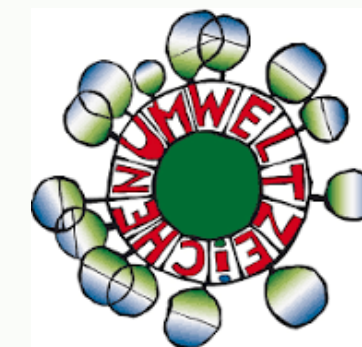
4. Generell **weniger Gegenstände** und nach Möglichkeit auf

**Plastikartikel** verzichten.



5. Weniger komplexe Produkte mit **Ökosiegeln** und **natürlichen**

**Inhaltsstoffen** bevorzugen.



# Empfehlungen

## Küche

5



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



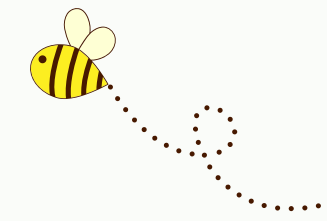
1. Erhitzen und Lagerung von Lebensmitteln in **Plastikprodukten** und **Einwegprodukte** grundsätzlich **vermeiden!**
2. **Stahl, Gusseisen, Keramik, Glas, Holz und Bienenwachstücher** bevorzugen.
3. Bei **Pfannen PFAS-freie Varianten** verwenden und alte, zerkratzte Teflonpfannen aussortieren.
4. **Konserven und verpackte Lebensmittel** vermeiden.
5. **Unverarbeitete, biologische, saisonale und lokal angebaute Lebensmittel** bevorzugen.



# Empfehlungen Badezimmer

5

1. Kosmetika & Reinigungsmittel **reduzieren** und Produkte mit **Öko-Label** bevorzugen.
2. Mit einer **Check-App** (Code Check oder ToxFox) scannen & **Inhaltsstoffe** überprüfen.
3. **Reinigungsmittel** auf Chlorbasis, Lufterfrischer und Parfum vermeiden.
4. **PVC-Duschvorhänge** vermeiden.
5. Produkte aus **Weichplastik** vermeiden, insbesondere wenn sie für Kinder bestimmt sind (z.B. Badespielzeug).



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000





GLOBAL 2000

## TIPPS & TRICKS FÜR EIN GESUNDES ZUHAUSE

Tipps und Tricks für ein schadstofffreies Heim



## 5 EINFACHE TIPPS

Wir alle sind in unserem Zuhause von einer Vielzahl von Schadstoffen umgeben. Doch mit diesen einfachen und kostengünstigen Tipps kannst du die Belastung sehr effektiv verringern:



- ### 1 STAUB REDUZIEREN
- mehrmals täglich lüften
  - häufig staubsaugen
  - regelmäßig Oberflächen feucht wischen

### 2 GESUNDE PRODUKTE BEVORZUGEN

- nach Möglichkeit zu biologischen Lebensmitteln greifen
- Kleidung, Deko & Möbel am besten aus Naturmaterialien wählen
- Putz- & Körperpflegemittel mit Umweltzeichen nehmen oder selber machen



### 3 WENIGER IST MEHR

- auf Qualität statt Quantität achten
- wo möglich Kleidung, Accessoires, Deko, Elektronik, Kosmetika und Putzmittel reduzieren



### 4 RAUMKLIMA

- Je wärmer es ist, desto mehr Schadstoffe dünsten aus Produkten aus. Deshalb:
- Raumtemperatur unter 22 Grad halten



### 5 PLASTIK VERMEIDEN

- wo immer möglich Produkte aus Kunststoff vermeiden
- Essen nie in Plastik erhitzen



## IM WOHN- & SCHLAFZIMMER

### WOHNEN & LEBEN

- Deko & Möbel aus **natürlichen Materialien** bevorzugen PVC und andere synthetische Materialien vermeiden
- Vorhänge und Teppiche aus **Naturfasern** wählen
- Lufterfrischer und Duftkerzen mit künstlichen Aromen meiden, besser Raumduft aus **naturreinen Aroma-Ölen** verwenden oder einfach lüften!

### SCHLAFEN & RUHEN

- möglichst **wenige elektronische Geräte** im Schlafzimmer
- Decken & Pölster aus **Naturmaterialien** wählen
- Insektizide vermeiden**, stattdessen z.B. Fliegengitter montieren und Pflanzen- und Haustiere mit natürlichen Alternativen behandeln



## IM BADEZIMMER

### EINRICHTUNG

- Boden aus Fliesen oder Steingut verlegen, **kein PVC**
- Duschvorhang aus **PVC vermeiden**, besser aus PEVA (Polyethylen-Vinylacetat) oder Polyester oder gleich eine Duschwand aus Glas
- Badespielzeug und -zubehör aus **Weichplastik meiden**, vor allem für Kinder!

### KOSMETIKA & MEHR

- weniger ist mehr**
- bitte nur **zertifizierte Naturkosmetik** verwenden oder selber machen
- Inhaltsstoffe mit Apps prüfen** ToxFox, CodeCheck, INCI Beauty & Scan4Chem
- bei Damenhygiene & Windeln auf **Umweltzeichen** achten

### WASCHEN & REINIGEN

- mit **Essig** statt mit Chlor entkalken
- Wäsche mit **Ökawaschmitteln** waschen
- Weichspülen mit **Essig**



## IN DER KÜCHE



### LEBENSMITTEL

- am besten **bio, saisonal & regional**
- unverarbeitet & unverpackt**
- und damit **Pestizide vermeiden** und Ressourcen schonen

### KOCHEN & AUFBEWAHREN

- möglichst wenig Plastik** in der Küche verwenden
- jedenfalls nie Essen in Plastik erhitzen
- Lebensmittel nicht in Plastik aufbewahren**, vor allem keine fettigen und sauren
- Edelstahl- oder Gusseisen- statt Teflonpfannen** nehmen zerkratzte Teflonpfannen unbedingt entsorgen (im Restmüll)
- Holz- statt Plastik-Küchenhelfer** verwenden
- Essen in **Glasbehältern** aufbewahren
- Produkte im **Glas statt in Konservendosen** kaufen
- Mehrweg statt Einweg**
- weniger Reinigungsmittel verwenden ein **Allesreiniger** (z. B. auf Essigbasis) reinigt fast alles
- Putzmittel mit Umweltzeichen** bevorzugen oder selbst herstellen:

[global2000.at/putzmittel-selber-machen](http://global2000.at/putzmittel-selber-machen)



## IM KINDERZIMMER

### ELEKTRONISCHE GERÄTE

- können **giftige Flammschutzmittel** ausdünsten
- deshalb vom Kinderzimmer fernhalten

### MATRATZEN & BETTZEUG FÜR KINDER

- auf **Umweltzeichen** achten

### KINDERKLEIDUNG

- aus **Naturfasern**
- nicht **anti-bakteriell** behandelt
- neue Textilien **vor Gebrauch waschen**



### EINRICHTUNG

- Möbel aus **Naturmaterialien** aufstellen
- PVC- oder Vinyl-Tapeten** unbedingt vermeiden da sie **hormonschädliche Weichmacher** ausdünsten
- Wandfarben mit **Umweltzeichen** verwenden
- zum Verdunkeln **textile Rollos** oder Vorhänge aus **Naturfasern** benutzen

### SPASS & SPIEL

- Achtung:** Billiges, weiches, stark riechendes Plastikspielzeug und solches aus schwarzem oder recyceltem Kunststoff ist oft giftig!
- kindgerechtes **Spielzeug aus Naturmaterial** von **europäischen Marken** aussuchen



Co-funded by the European Union

### CheckED: Prüfe deine Belastung!

Die Web-App CheckED ist dein persönlicher Bodyguard gegen versteckte Schadstoffe. ED steht für "Endokrine Disruptoren", Substanzen, die dein Hormonsystem schädigen können. Checke dein Zuhause und erhalte auf deine Gewohnheiten zugeschnittene Empfehlungen. So kannst du fundierte Entscheidungen treffen und deine Gesundheit und unseren Planeten schützen.

Das europäische Projekt LIFE ChemBee unterstützt uns dabei, schädliche Chemikalien aus unserem Lebensraum zu verbannen.

[global2000.at/chembee](http://global2000.at/chembee)



### Gemeinsam stark für die Umwelt.

GLOBAL 2000 ist die größte österreichische Umweltschutzorganisation. Wir setzen uns für eine intakte Natur, eine gesunde Umwelt und eine lebenswerte Zukunft für alle ein. Gemeinsam mit hunderten tausenden Menschen bewegen wir Gesellschaft, Politik und Wirtschaft. Unsere Unterstützer:innen sichern mit ihren Spenden unsere unabhängige Arbeit.

[global2000.at/spenden](http://global2000.at/spenden)



LIFE ChemBee wird vom LIFE-Programm der EU, der Wiener Umweltanwaltschaft und dem BML kofinanziert.





**Fragen**

**&**

**Pause**



# Live - Küchencheck



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



## Hilfsmittel:

- **Leitfaden Küchen-Check**
- **Handout Recycling Codes**


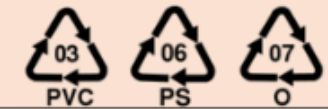



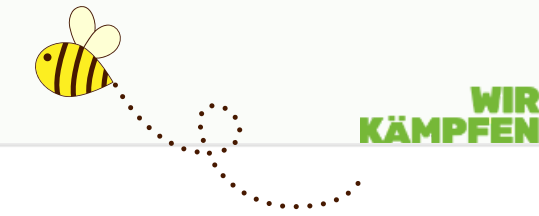
# Leitfaden Küchencheck



## Leitfaden Küchen-Check

Nutze diese Listen für deinen Haushaltscheck! Am wichtigsten ist es die Hinweise mit der Priorität 1 weiterzugeben. Im Kommentar-Feld kannst du die Befunde notieren. Bedenke immer:  
**Heiß, fettig, sauer fördert das Migrationsrisiko!**

Küchenutensilien			
Produktart	Hinweise	Prio	Kommentar
<b>Lebensmittelkontakt-Materialien:</b> Küchenutensilien- und Maschinen jeglicher Art/Materials	Produkte, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen sollten unbedingt mit dem Glas-Gabel-Symbol oder „für Lebensmittel geeignet“ gekennzeichnet sein. Alle anderen aussortieren! 	1	
<b>Geräte</b> in denen Lebensmittel erhitzt werden (z.B. Wasserkocher)	Enthalten die Geräte Plastikanteile, die mit heißen, sauren oder fettigen Lebensmitteln in Berührung kommen? → Vermeiden / austauschen	1	
<b>Plastikbehälter</b> jeglicher Art	Recyclingcode 3, 6 & 7 vermeiden oder aussortieren. Plastikprodukte ohne Dreieck oder Zahl lieber aussortieren. 	1	
	Nicht erhitzen → lieber umfüllen.	1	
	Alle Plastikbehälter nach und nach austauschen (Glas/Edelstahl/Keramik/Porzellan-Optionen).	2	
<b>Kochlöffel, Pfannenwender</b> und co.	Kochlöffel und co. aus Plastik vermeiden. Wenn nicht vermeidbar, zumindest Temperaturangabe auf Produkt einhalten. 	1	
<b>Beschichtete Pfannen, Töpfe, Backformen</b> (mit PTFE bzw. "Teflon" o. ä.)	Nicht über 200 °C erhitzen → nie länger als 3 min leer erhitzen! Besondere Vorsicht bei Induktionsherden (werden sehr schnell heiß). <b>Zerkratzte Pfannen austauschen.</b>	1	
	Aussortieren; durch Keramik-, Edelstahl- oder Gusseisenpfannen ersetzen. Backformen aus Ton, Emaille, Glas.	2	



## Leitfaden Küchen-Check



Küchenutensilien			
Produktart	Hinweise	Prio	Kommentar
<b>(Kinder-) Geschirr aus oder mit Melamin</b> (häufig gemischt mit Bambus-, Reis-, Weizenfasern)	In keinem Fall heiße Speisen (besonders über 70°C) in dieses Geschirr füllen.	1	
	Aussortieren; durch Holz-, Glas-, Edelstahl- oder Keramikutensilien ersetzen.	2	
<b>Aufbewahrung:</b> Worin werden Lebensmittel gelagert?	Aluminium nicht für salzige oder saure Lebensmittel verwenden (z.B. Alu-Folie).	1	
	Aluminium ganz vermeiden / austauschen.	2	
	Möglichst viel unverpackt einkaufen.	2	
	Generell Lebensmittel nach dem Kauf in Glas, Edelstahl, Keramik, Ton oder Holz-Gefäße umfüllen.	2	
<b>Lebensmittel in Konservendosen</b> (Innenbeschichtung meist mit BPA)	Schnellstmöglich verzehren und beim nächsten Einkauf Glaskonserven bevorzugen. (Kokosmilch → Tetrapack)	2	
	Hülsenfrüchte und co. in trockener Form und unverpackt kaufen. (meistens günstiger!)	2	
<b>Fertigessen und Essen zum Mitnehmen</b>	Take-Away-Verpackungen (vor allem aus Plastik) vermeiden & nie nochmals für heiße, fettige und/oder saure Lebensmittel nutzen (Einwegverpackungen); als Ausnahme umfüllen.	1	
	In keinem Fall in der Verpackung erhitzen; stattdessen vorher umfüllen.	1	
	Fertigessen in Plastikverpackungen grundsätzlich vermeiden. Essen zum Mitnehmen in eigenen Behältern (bestenfalls Edelstahl/Glas) kaufen oder vor Ort verspeisen.	2	



# Leitfaden Küchencheck - Recyclingcodes



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



## Recyclingcodes

Lebensmittelbehälter und -verpackungen aus Kunststoff sind normalerweise (aber nicht immer) mit einem Pfeilsymbol und einer Nummer gekennzeichnet: dem Recycling- oder Harzidentifikationscode. Die Codenummern 1 bis 6 kennzeichnen spezifische, reine Kunststoffpolymere, während Nummer 7 alle anderen Arten von Kunststoffen und Gemischen abdeckt.

Polyvinylchlorid (PVC, Code 3) und Polystyrol (PS, Code 6) enthalten immer viele gefährliche Zusatzstoffe und Produktionshilfsmittel/Nebenprodukte. Sie sollten daher insbesondere im Kontakt mit Lebensmitteln vermieden werden. Die anderen Polymere sind in der Regel gesundheitsfreundlicher – allerdings ist dies stark von den jeweiligen Produktionsverfahren abhängig.

Code	Name/ Typische Produkte	Mögliche gesundheitliche Auswirkungen	Recycling und Verbrennung
01 PET	<b>Polyethylenterephthalat</b> Getränkeflaschen, Lebensmittel- und Gesundheitsverpackungen, Polyester in zahlreichen Textilien	PET-Flaschen können – v.a. bei Erwärmung – geringe Mengen des giftigen Metalloids Antimon auslaugen (unterhalb der gesetzlichen Grenzwerte). Einweg-PET-Flaschen können Acetaldehyd enthalten, eine Substanz, die den Geschmack des Wassers verändern kann und von der EU als potenziell krebserregend eingestuft wird. Deshalb sollten PET-Einwegflaschen nur einmal verwendet werden – nicht nachfüllen!	Recyclebar
02 PE-HD	<b>Polyethylen hoher Dichte</b> Beschichtungen für Milch-, Wasser- und Saftbehälter, Lebensmittel- und Kosmetikverpackungen	Sollte nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden, da dies zum Austreten des Hormonstörers Nonylphenol führen kann.	Recyclebar
03 PVC	<b>Polyvinylchlorid</b> Hart-PVC: Abflussrohre, Fensterprofile, Öl-/ Essigflaschen Weich-PVC: Bodenbeläge, Schläuche, Kunstleder, Vinylteppiche, Schwimmringe, Spielzeuge	<b>Vermeiden: extrem bedenklich!</b> PVC kann während des gesamten Lebenszyklus eine Vielzahl toxischer Chemikalien auslaugen (Bisphenol A, Blei, Quecksilber, Cadmium und Phthalate) und schwerwiegende Gesundheits- und Umweltprobleme verursachen. Der Ausgangsstoff Vinylchlorid ist krebserregend.	Das Recycling ist wegen der Verwendung gefährlicher Weichmacher sehr schwierig. Bei der Verbrennung und Entsorgung von PVC können zahlreiche Toxine (krebserregende, langlebige organische Schadstoffe) entstehen.



04 PE-LD	<b>Polyethylen niedriger Dichte</b> Taschentuch-Verpackungen, Frischhaltefolie, Innenbeschichtungen von Milchkartons	Sollte nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden, da dies zum Austreten des Hormonstörers Nonylphenol führen kann.	Recyclebar
05 PP	<b>Polypropylen</b> Lebensmittelbehälter, Strohalme, Babyflaschen, Mikrowellen-Geschirr	Relativ stabil und hitzebeständig. Mit der Zeit können Stabilisierungsmittel (z. B. Oleamid) auslaugen.	Recyclebar
06 PS	<b>Polystyrol</b> Styropor zur Mitnahme von Speisen, Einwegbecher/-deckel/-besteck, Fahrradhelme, Kleiderbügel	<b>Vermeiden: extrem bedenklich!</b> Bei der Herstellung wird der krebserregende Stoff Benzol verwendet. Es kann hormonstörende Phthalate enthalten. Schädliches Styrol kann aus der Lebensmittelverpackung in die Nahrung gelangen, vor allem wenn diese fettig, heiß oder säurehaltig ist.	Das Recycling ist schwierig und die Verbrennung aufgrund entstehender Schadstoffe sehr problematisch.
07 O	<b>Andere Kunststoffe</b> Wasserspender, Trinkflaschen, Mikrowellen-Geschirr, Küchengeräte, Brillengläser, Thermopapier-Kassenzettel	<b>Am besten vermeiden!</b> Geschichtete oder gemischte Kunststoffe mit unbekanntem Verbindungen.	Nicht recyclebar
<b>! Achtung:</b> Der Recyclingcode 7 wurde im Jahr 2020 abgeschafft. Aus Sicht der Recyclinghöfe machte es keinen Sinn, einen Recyclingcode beizubehalten, der verschiedene Plastikarten umfasst. Diese Materialien können dann nämlich nicht recycelt werden und der Zweck des Codes wird nicht erfüllt. Trotzdem wird man den Recyclingcode noch einige Jahre auf Plastikprodukten finden können, da noch viele Gegenstände damit im Umlauf sind.			
07 O	<b>Polyurethan (PU)</b> Isolierungen, oft weiche/ geschäumte Produkte	Zum Teil wird bei der Produktion die giftige Substanz Isocyanat verwendet.	Das Recycling ist schwierig und die Verbrennung aufgrund von Schadstoffen sehr problematisch. Bei der Entsorgung können Schadstoffe (z. B. Isocyanat, Blausäure und Dioxine) freigesetzt werden.

# TAKEHOME-MESSAGES



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



- *Über 90% der Verhaltensänderungen werden durch persönliche Kontakt hervorgebracht.*
  - *Du hast also einen großen Einfluss auf dein Umfeld!*
- *Menschen neigen dazu, sich den sozialen Normen anzupassen.*
  - *Erwünschtes Verhalten hervorheben und vorleben!*
- *Kommunizieren auf Augenhöhe und von eigenen Erfahrungen erzählen.*
- *Die Vorteile besiegen Hindernisse*
  - *Betone den Nutzen von umweltfreundlichem Verhalten!*
  - *Barrieren und Hindernisse durch Lösungen/Alternativen entkräftigen*





**Fragen?**





# Wochenaufgaben - Kommunikation

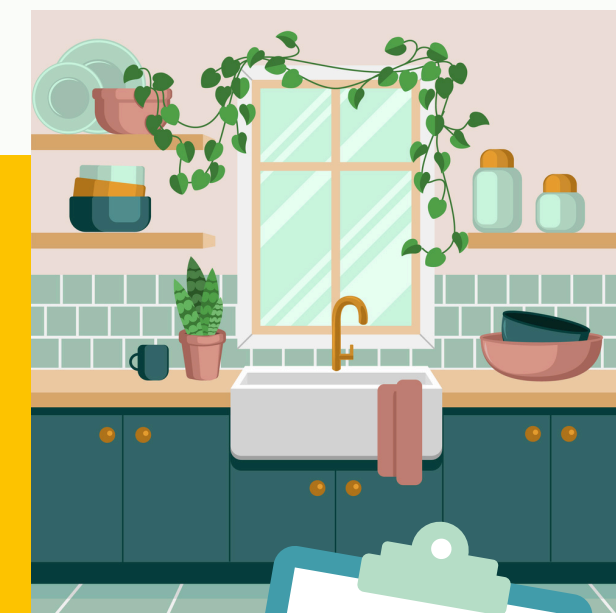
- **Aufgabe:**

**Führe deinen ersten Küchen-Check im Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis durch:)**

Es ist an der Zeit dein neues Wissen weiterzugeben & etwas Neues auszuprobieren! Schaue dir unsere Orientierungsschritte auf Moodle an und vereinbare deinen ersten Küchen-Check.

Viel Spaß und gutes Gelingen! :)

Link für das **“Werbe-Video”**: [https://www.youtube.com/watch?v=E8j\\_jqEsTVU](https://www.youtube.com/watch?v=E8j_jqEsTVU)



**Tolles Video zu “Klima-Kommunikation”**: <https://www.youtube.com/watch?v=UHPZw0zbHNE>



# Ausblick



WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.

GLOBAL 2000



- **Woche 5 - PAUSE**

Dienstag, 04.11.25 - ENTFÄLLT

➔ Starter Kit & erster Küchen-Check in Freundes- und Familienkreis

- **Woche 6 - Textilien**

Dienstag, 11.11.25 18:00-20:00





**Bis zum nächsten Mal &  
viel Spaß bei den Aufgaben!**

**Wir freuen uns auf euch!**

**Euer GLOBAL 2000  
Chemikalien Team**



**WIR  
KÄMPFEN  
FÜR DAS  
SCHÖNE.**

**GLOBAL 2000**

