

PFAS stoppen: Für eine giftfreie Zukunft

Ein Greenpeace-Ratgeber für ein Leben ohne Ewigkeitsgifte

P
F
A
S



GREENPEACE

Was sind PFAS?



PFAS steht für per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen.

Dahinter verbirgt sich eine riesige Gruppe von über 10.000 Chemikalien, die in unzähligen Alltagsprodukten stecken. Denn sie sind sehr widerstandsfähig und haben viele praktische Eigenschaften – sie weisen Wasser, Fett und Schmutz ab, sie wirken isolierend, sind nicht leicht entflammbar und mehr.

Klingt praktisch, ist aber gefährlich. Denn PFAS haben zwei sehr dunkle Seiten: Sie halten sich ewig in der Natur - und sind auf Dauer giftig.

P F A S

Was ist an PFAS gefährlich?

PFAS können unserer Gesundheit schaden. Einige stören das hormonelle Gleichgewicht, andere schwächen das Immunsystem oder stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Besonders für Kinder ist das gefährlich, da sich ihr Körper noch in der Entwicklung befindet.



Aber nicht nur wir Menschen sind betroffen. PFAS finden sich in Fischen, Wildtieren, Vögeln, Bienen – sogar in den Eisbären der Arktis. Von den Tieren können sie dann über die Nahrungskette auch wieder zu uns zurückkehren.

Warum sind PFAS überall?

Wenn PFAS einmal in die Umwelt gelangen, verschwinden sie nicht mehr, reichern sich in Böden, Flüssen, Tieren und auch in uns Menschen an. Und deshalb werden sie auch als „Ewigkeitschemikalien“ bezeichnet.



Was können wir tun?

Das klingt natürlich alles alarmierend. Doch das bedeutet nicht, dass man gar nichts tun kann. Im Gegenteil: Wenn wir verstehen, wo PFAS vorkommen und wie sie wirken, können wir sie Schritt für Schritt aus unserem Alltag verbannen – und gemeinsam Druck ausüben, damit sie endlich verboten werden.

Also kurz: PFAS verschwinden nicht, sie sammeln in unserem Körper und in der Umwelt an. Aber wir können sie stoppen!



© Florian Manz / Greenpeace

Unsichtbar, aber überall



Wie weiß ich, wo PFAS drin sind?

PFAS sind in vielen Produkten, weil sie wasser- und schmutzabweisend wirken und Produkte daher fleckenresistent und fettabweisend machen – und solche Wörter bieten auch einen ersten Hinweis, dass gesundheitsgefährliche Chemikalien drin sein könnten.

Darüber hinaus werden PFAS von großen Industriebetrieben verwendet, als Pestizide eingesetzt und in Feuerlöschschäumen versprüht. Besonders in der Nähe von Flughäfen haben solche Feuerlöschmittel das Grundwasser verseucht.



© Florian Manz / Greenpeace

PFAS versprechen viel - und sind deshalb in vielen Alltagsprodukten, von denen sie den Weg in die Natur finden.

Was du tun kannst - PFAS im Alltag vermeiden

Wenn PFAS überall sind, kann ich sie dann überhaupt vermeiden? Ganz klar: Ja! Mit etwas Bewusstsein für das Problem kannst du PFAS in deinem Alltag reduzieren und dabei nicht nur dich und deine Lieben schützen, sondern auch selbst an einer giftfreien Zukunft mitwirken.

Wie so viel fängt PFAS vermeiden mit Nachfragen an.

Wenn du etwas einkaufst, frag im Geschäft nach, ob darin PFAS steckt. Weiß man im Geschäft nicht Bescheid, kannst du immer in der Zentrale oder direkt beim Hersteller nachfragen. Damit schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe: Nicht nur weißt du Bescheid, die Verantwortlichen wissen auch gleich, dass sich die Menschen Gedanken machen. Je mehr das tun, desto größer der Druck!

Information schafft Bewusstsein - und so Veränderung.

Je mehr Menschen über PFAS Bescheid wissen, desto mehr vermeiden PFAS im Alltag, und desto mehr Rückhalt hat die Politik für die Gesetzgebung. Die wird es auch brauchen: Veränderungen im Alltag können viel bewegen, aber nur durch ein Verbot aller PFAS können wir sicher stellen, dass ein verbotenes PFAS nicht einfach durch ein neues ausgetauscht wird. Dafür kämpft Greenpeace.

Niemand da, um zu fragen?



PFAS-Tests,
Greenpeace-Reports und
weitere Informationen unter
[greenpeace.at/PFAS](https://www.greenpeace.at/PFAS)



Zuhause & im Haushalt

Veränderungen im Alltag können viel bewegen, aber nur durch ein Verbot aller PFAS können wir sicher stellen, dass ein verbotenes PFAS nicht einfach durch ein neues ausgetauscht wird. Dafür kämpft Greenpeace.



Auch im Haushalt geht es ohne PFAS.

Es gibt überall PFAS-freie Alternativen. In der Küche kann man giftige PFAS-Beschichtungen oft mit einfachen Hausmitteln wie Bienenwachs oder pflanzliche Fette ersetzen.



| Bereich | Besser vermeiden | Gute Alternativen |
|--|--|---|
| Kochgeschirr <small>(Pfannen, Kochlöffel, Küchenhelfer & Airfryer)</small> | Pfannen mit Antihaftbeschichtung (Teflon/PTFE) | Kochgeschirr aus Edelstahl, Gusseisen, Emaille, Holz oder Edelstahl |
| Backen | Beschichtete Kuchen- und Muffinformen, Dauerbackfolien | Eingefettetes Blech, Backform aus Emaille, Gusseisen oder Glas |
| Pflegen | Imprägniersprays, „Fleckenschutz“-Produkte | natürliche (Bienen-)Wachse oder fluorfreie Sprays <small>(PFAS-frei Hinweis auf Produkt)</small> |
| Kältemittel <small>in Klimaanlage & Kühlschränken</small> | Viele Kältemittel enthalten PFAS (F-Gase) | Kühlschränke mit alternativen Kältemitteln wie Propan oder CO ₂ |
| Feuerlöscher | Alte Schaumfeuerlöscher enthalten oft PFAS | Bei der nächsten Wartung unbedingt austauschen |

Essen & Verpackung

Leider ist auch unser Essen nicht immer PFAS-frei.

Sie können auf vielen Wegen in unser Essen gelangen: Durch Umweltbelastung, durch den Einsatz PFAS-haltiger Pestizide, oder über die Verpackung und durch beschichtetes Kochgeschirr.



Mit ein paar einfachen Entscheidungen nehmen du und deine Lieben weniger PFAS zu euch.



| Bereich | Besser vermeiden | Gute Alternativen |
|-------------------|---|--|
| Lebensmittelwahl | Fisch, Innereien, Wildfleisch | Bei Bio-Gemüse darf kein PFAS als Spritzmittel verwendet werden. |
| Snacks | Mikrowellen-Popcorn-Verpackung | Popcorn im Topf machen – geht genauso schnell. |
| Take away & to go | Pappbecher, Burgerboxen, Papierschalen mit Beschichtung | Mehrwegboxen, eigene Trinkbecher oder Pfandsysteme, Essen nicht im Container erhitzen! |

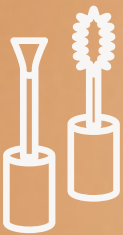


Körper & Pflege

PFAS stecken auch in Kosmetika - vor allem in Produkten, die als wasserfest oder langanhaltend beworben werden. Sie können über die Haut in den Körper gelangen, und wenn die Kosmetika abgewaschen werden, gelangen sie ins Wasser und damit in die Umwelt.



Das heißt nicht, dass du sofort alle Lieblingsprodukte austauschen und wegwerfen sollst. Fang einfach beim nächsten Kauf an, auf PFAS zu achten, und Schritt für Schritt wird dein Sortiment giftfrei!



| Bereich | Besser vermeiden | Gute Alternativen |
|-------------------------------------|--|--|
| Make Up/ Mascara | „Wasserfest“, „langanhaltend“ Inhaltsstoffe wie PTFE, Perfluoroalkyl, Polyfluoroalkyl | Naturkosmetik mit Siegel (Natrue, Cosmos, Demeter) |
| Zahnseide | „glide“ oder „easy slide“ (oft aus Teflon) | Zahnseide aus Bambus oder gewachster Seide |
| Haar- und Pflegeprodukte | Cremes und Nagelpflegen können PFAS enthalten; Conditioner werben teils mit der PFAS-Chemikalie OFPMA | zertifizierte Produkte mit dem EU Ecolabel, Blauer Engel, Cosmos Natural |

Kleidung & Textilien

Die Textilindustrie zählt zu den größten Anwendern von PFAS überhaupt.

Von „fleckenfesten“ Sofas bis hin zu Outdoorjacken und Regenhosen sind Stoffe mit PFAS behandelt – wodurch man unbeabsichtigt beim Wandern Gift in die Natur trägt.



Aber immer mehr Marken wie Vaude, Patagonia oder Fjällräven übernehmen Verantwortung und zeigen vor, dass funktionale Kleidung auch ohne Ewigkeitsgifte funktioniert.



PFC (polyfluorierte Chemikalien) ist ein alter Name für PFAS.

Viele Hersteller verwenden die Abkürzung aber noch.

| Bereich | Besser vermeiden | Gute Alternativen |
|---|--|---|
| Outdoor-Jacken, Schuhe, Rucksäcke, Zelte | wasserabweisende Materialien enthalten oft PFAS, z.B. „Teflon EcoElite“ oder „Durable Water Repellent (DWR)“ | Fluorfreie Marken unterstützen: PFAS- oder PFC-frei |
| Ultra Fast Fashion zB Shein und Temu | Kleidung von Shein und Temu enthält oft giftige Chemikalien wie PFAS. | Besser ein hochwertiges Kleidungsstück statt fünf kurzlebige; Kleidertausch und Second Hand |
| Haushaltstextilien und Möbel | Keine „fleckabweisenden“ Tischdecken, Pölster oder Teppiche (besonders „wetterfest“ oder „outdoor-geeignet“) | Naturfasern wie Schafwolle, Leinen, Baumwolle, Jute, Sisal, waschbare Überzüge |

PFAS vermeiden ist eigentlich nicht schwer



COSMOS
NATURAL

nochmal kurz zusammengefasst:

- ⚠️ **Achte auf Siegel** wie GOTS, Österreichisches Umweltzeichen, EU Ecolabel, Blauer Engel, Cosmos Natural (der Greenpeace-Gütezeichen-Guide kann dir auch helfen, gute von schlechten Siegeln zu unterscheiden).
- 📄 **Je weniger Materialmix**, je weniger Inhaltsstoffe – desto besser.
- 🚫 Bei Produkten, die mit Wörtern wie „wasserabweisend“, „antihaftend“ oder „stain-resistant“ werben, auch nach **Hinweisen wie „PFAS-frei“ oder „PFC-free“ achten** – sonst eher meiden.
- 🌱 **Biologische Lebensmittel kaufen.**
- ♻️ **Mehrweg statt Einweg verwenden.**



Es bewegt sich was!

Immer weniger Menschen wollen die Vergiftung der Welt mit PFAS hinnehmen. Und weil viele Menschen die Veränderung einfordern, hat sie begonnen.



Lange wurde so getan, als wären PFAS unvermeidbar -

doch es geht auch ohne. Jetzt kommt es auf Politik und Industrie an. Sie müssen dafür sorgen, dass PFAS-freie Produkte wieder zur Regel werden.

- ✓ **Frankreich verbietet PFAS** in Kosmetika und Textilien
- ✓ **Dänemark** hat sie bereits **aus Lebensmittelverpackungen verbannt** und strengere Grenzwerte eingeführt.
- ✓ **Italienische Gemeinden klagten erfolgreich Chemieunternehmen**, die Böden und Trinkwasser verseucht hatten.
- ✓ Immer mehr **Hersteller** setzen heute bewusst auf **PFAS-freie Produktion**.
- ✓ **Auch in Österreich wächst der Druck:** Ärzt:innen warnen, Kommunen fordern ein Verbot, und die EU arbeitet an einer gemeinsamen Regelung für alle PFAS.



Doch es braucht klare Regeln - und den Mut, sie umzusetzen.

Denn solange PFAS weiter produziert, verkauft und in neuen Produkten eingesetzt werden, bleibt das Problem bestehen. Und solange nicht alle PFAS verboten sind, kann die Industrie ein verbotenes PFAS durch ein anderes ersetzen.

Deshalb fordert Greenpeace ein EU-weites Verbot von PFAS, eine Kennzeichnungspflicht auf Produkten und ein Monitoring von Wasser, Böden, Lebensmitteln und Produkten.



Unsere genauen Forderungen finden Sie auf [greenpeace.at/PFAS](https://www.greenpeace.at/PFAS)

Mehr erfahren & mitmachen






PFAS sind überall, aber gemeinsam können wir dafür sorgen, dass sie weniger werden und langfristig ganz verschwinden.

Greenpeace informiert, testet, recherchiert und macht politischen Druck – damit Mensch und Umwelt endlich wirksam vor Ewigkeitsgiften geschützt werden.



© Mitja Kobal / Greenpeace

Wenn du mehr wissen oder selbst aktiv werden möchtest, findest du hier alles auf einen Blick:

-  Unterschreibe die Petition für ein PFAS-Verbot: act.gp/PFASPetition
-  Lade dir Tests, Greenpeace-Reports und Informationen über Ewigkeitsgifte herunter: greenpeace.at/PFAS
-  Behalte den Überblick mit den Zeichentrick-Gütezeichenguides für Kosmetik, Reinigungsmittel und Kleidung: greenpeace.at/ratgeber/guetezeichen
-  Frag beim Einkauf nach und schreib Herstellern, dass du **keine PFAS in deinen Produkten möchtest**.
-  Rede mit deinen Freund:innen über das Thema.

Gemeinsam können wir den Wandel beschleunigen!



Werde Teil unserer Digital Community gegen PFAS: In dieser Signal-Gruppe kannst du gemeinsam mit Anderen an Online-Aktionen teilnehmen und für ein Verbot von PFAS kämpfen: act.gp/pfas-community

GREENPEACE

NIMMT KEIN GELD.

**Nicht von Konzernen, vom Staat oder der EU.
Nur von Privatpersonen. So bleiben wir unabhängig.**

Impressum

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120-124
1050 Wien

Tel. +43 1 545 45 80

Fax +43 1 545 45 80-98

service@greenpeace.at

www.greenpeace.at

ZVR-Zahl: 961128260

Stand Jänner 2026

Grafik: Lukas Liebl

Produktfotos: © Mitja Kobal / Greenpeace

Icons: © VectorMine/Shutterstock.com, © Vector street/Shutterstock.com

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.