

Alles Alu – leichtes Metall mit schweren Folgen

Joghurtdeckel, Verpackungen von Schokolade, Getränkedosen oder Gemüsepackchen auf dem Grill – überall funkelt einem das Silberpapier entgegen. Fix eine Schüssel mit Resten abgedeckt, den Döner darin eingewickelt oder auch mal eben das Pausenbrot schnell in Alufolie verpackt. **Aber was steckt eigentlich hinter dem vermeintlich tollen Küchenhelfer?**

Aluminium ist das häufigste Metall in der Erdkruste und kommt so in praktisch allen Organismen vor. Es steckt also natürlicherweise auch in pflanzlichen Lebensmitteln. In geringen Mengen kann Dein Körper damit problemlos umgehen und das Aluminium abbauen. Aber das Leichtmetall ist eben nicht nur in den Lebensmitteln selbst schon enthalten sondern gelangt auch durch Verpackungen in Dein Essen. In Verbindung mit salzigen oder säurehaltigen Lebensmitteln lösen sich die Aluminiumionen durch einen chemischen Prozess und werden an die Nahrungsmittel abgegeben. Und die meisten Lebensmittel enthalten ja Salz oder Säure. Auch in Kosmetika und Deos steckt Aluminium, und die kleinen Partikel können auch so in Deinen Körper gelangen.

Und zu viel Aluminium im Körper kann schädlich sein. Die Aluminiumreste, die im Körper bleiben und nicht abgebaut werden können, gelangen in das Gehirn, die Lunge und die Knochen. Folgen können Schäden für die Nerven sein und die Fruchtbarkeit und die Entwicklung der Knochen können gestört. Außerdem besteht der Verdacht an der Entstehung von Brustkrebs und Alzheimer beteiligt zu sein.

Dazu kommt noch, dass für die Herstellung von Aluminium sehr viel Energie verbraucht wird, und wirklich nachhaltig ist die glitzernde Folie nicht, sie landet fast immer nach dem einmaligen Gebrauch im Müll. Aluminium wird in einem sehr aufwendigen Verfahren gewonnen. Für die Gewinnung des Rohstoffes werden riesige Flächen Regenwald abgeholzt und als Abfallprodukt entsteht sogenannter Rotschlamm, der sehr giftig ist. Wird dieser Schlamm nicht richtig deponiert und gelangt in die Umwelt, ist der Boden für Pflanzen, Tiere und Menschen vergiftet. Artensterben und eine Schädigung des Ökosystems sind die Folgen. Möglicherweise gelangen Schwermetalle sogar bis in das Grundwasser und es entstehen große Schäden für Mensch und Natur.

So praktisch Aluminium im Alltag auch sein mag, leider steckt bei großem Konsum für die Umwelt und die Gesundheit nicht so viel Gutes dahinter. Aber was kann ich tun?

Es gibt viele simple Alternativen, die nicht nur für Deinen Körper gut sind, sondern auch viel umweltfreundlicher sind. Dein Pausenbrot kannst Du einfach in eine Brotdose packen oder auch in eine Papiertüte. Beim Grillen kannst Du wiederverwendbare Schälchen aus rostfreiem Edelstahl oder Keramik verwenden. Die findest Du mittlerweile in fast jeder Grillabteilung im Supermarkt oder in Haushaltsgeschäften. Alternativ kannst Du auch ein kleines Backschälchen oder Raclettpfännchen verwenden. Bei Kosmetika und Deos solltest Du darauf achten, dass keine Aluminiumsalze enthalten sind, das ist mittlerweile gut gekennzeichnet auf den Verpackungen.

Mehrwegflaschen statt Getränkedosen, Verzicht auf Kaffeekapseln, Joghurt aus dem Glas – **die Liste ist lang, und**

wenn Du ein bisschen darauf achtest, wirst Du sehen, dass es gar nicht so schwierig ist, Deine Küche etwas nachhaltiger und gesünder zu gestalten.