



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

PFAS erkennen und vermeiden



PFAS haben sich in nahezu allen Lebensbereichen ausgebreitet und werden in unendlich vielen Produkten des täglichen Lebens verwendet. Mittlerweile ist es schwer geworden, den Kontakt mit diesen Stoffen vollständig zu vermeiden.

Die Gefahren für Mensch und Umwelt sind vielfältig und erzeugen in der Bevölkerung Ängste. Diese Broschüre erklärt, was PFAS sind, welche Risiken sie haben und wie wir PFAS-freie Alltagsprodukte erkennen.

Aus dem komplexen Themenfeld rund um PFAS haben wir die wichtigsten Informationen herausgefiltert und in vereinfachter und gekürzter Form zusammengefasst.

Die Broschüre gibt den Stand von Februar 2026 wieder. Da PFAS gerade gesetzlich reguliert werden, können sich Änderungen ergeben, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieser Broschüre noch nicht absehbar waren.

1.

PFAS – einfach verstehen: Das Wichtigste in Kürze

Was sind PFAS?

PFAS sind von Menschen gemachte Chemikalien. Sie kommen nicht natürlich vor, sondern werden in Fabriken hergestellt. PFAS-Chemikalien haben die besondere Eigenschaft Wasser, Fett und Schmutz abzuweisen.

Warum gibt es PFAS?

PFAS galten lange als „Wundermittel“ in der Industrie, weil sie auch unter extremen Bedingungen stabil sind. Seit den 1950er Jahren werden PFAS für unzählige Dinge wie Pfannen, Kleidung, Löschschäume, Kosmetik oder Medizinprodukte verwendet. Auch bei der Herstellung von Batterien, Halbleitern oder Solarzellen werden PFAS eingesetzt.

Was ist das Problem an PFAS?

Einige PFAS gelten als gesundheitsgefährdend. Sie können zum Beispiel Leberschäden verursachen, das Immunsystem schwächen und stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Weil sie so robust sind, bauen sie sich kaum in der Umwelt ab. Deshalb nennt man sie auch „Ewigkeitschemikalien“.

Wo sind PFAS überall?

PFAS haben sich so weit verbreitet, dass sie fast überall zu finden sind: in Böden, im Grundwasser, im Trinkwasser, in der Luft, in der Nahrung und sogar im menschlichen Körper. Es gibt bereits ganze Regionen, die besonders stark mit PFAS belastet sind.



PFAS – Fachwissen

- PFAS ist die Abkürzung für Per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen.
- PFAS enthalten extrem stabile Kohlenstoff-Fluor-Bindungen.
- PFAS sind eine große Chemikaliengruppe, zu der über 10.000 verschiedene Stoffe zählen.
- Einzelne PFAS-Stoffe wie PFOA, PFHxS oder PFOS sind bereits verboten, mit Ausnahme weniger Einsatzbereiche.



Viele weitere und umfassende Informationen zu PFAS gibt es unter [verbraucherzentrale.nrw/pfas](https://www.verbraucherzentrale.nrw/pfas)

2. So gelangen PFAS in den Körper

Während der Herstellung von PFAS in der Fabrik, bei der Nutzung PFAS-haltiger Produkte und bei deren Entsorgung setzen sich die Ewigkeitschemikalien in der Umwelt ab und gelangen über verschiedene Wege in den menschlichen Körper. PFAS lagern sich im Körper zum Beispiel in der Leber, im Blut oder im Gewebe ab. Sie gehen auch in die Muttermilch über und können über die Plazenta auf ungeborene Babys übertragen werden. Manche PFAS-Stoffe werden innerhalb von Tagen oder Monaten wieder vom Körper ausgeschieden. Andere sind sehr langlebig und verbleiben über mehrere Jahre im Körper.



Über die Luft:

Wir atmen PFAS über die Innenraumluft und den Hausstaub ein.



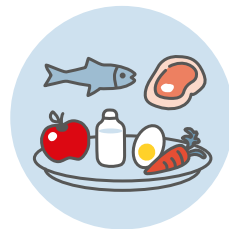
Über Wasser:

Wir trinken PFAS über Trinkwasser und auch Mineralwasser.



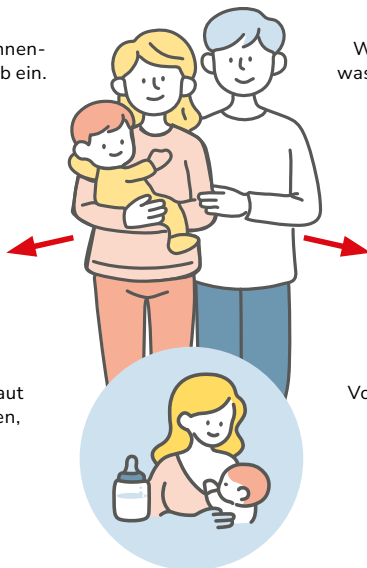
Über die Haut:

Wir nehmen PFAS über die Haut auf, zum Beispiel über Textilien, Sprays oder Kosmetik.



Über Lebensmittel:

Vor allem über das Essen gelangen PFAS direkt in den Körper.



Über Muttermilch:

Babys nehmen PFAS bereits über die Muttermilch auf.

3.

PFAS vermeiden im Alltag

Die gute Nachricht: Es gibt für viele Produkte schon jetzt Alternativen ohne PFAS. Daher lässt sich im Alltag der Kontakt mit PFAS reduzieren.

Leider gibt es bislang auf den meisten Alltagsprodukten keine Kennzeichnungspflicht für PFAS. Oftmals erfahren wir also gar nicht, ob in Kleidung, Möbeln oder Küchengeräten PFAS enthalten sind. Das erschwert die Kaufentscheidung. Doch es gibt mögliche Hinweise, dass PFAS im Spiel sein können. Es lohnt sich, beim Einkaufen auf folgende Begriffe und Bezeichnungen zu achten:



Worauf sollte ich achten?

- Bezeichnungen wie „wasserabweisend“, „schmutzabweisend“, „fleckgeschützt“ oder „ölabweisend“
- Handelsnamen wie „Teflon“
- Hinweise auf der Verpackung von Produkten mit Antihftbeschichtungen wie „nicht mit spitzen, scharfen Gegenständen bearbeiten“ und „nicht überhitzen“
- Mittel und Oberflächen mit „Anti-Fingerprint“, „Easy clean“ und „Antibeslag“
- Werbeaussagen wie „GenX-, PFOA- oder PFOS-frei“. Diese schließen nur drei von über 10.000 PFAS aus.
- Begriffe in der Liste der Inhaltsstoffe wie „PTFE“, „fluoro“ oder „perfluoro“. Sie stehen für PFAS.

Die folgenden Seiten zeigen, welche PFAS-freien Alternativen es für typische Produkte des Alltags gibt.

In der Küche

Viele Geräte in der Küche wie Pfannen, Waffeleisen, Backformen oder Raclettes sind mit einer Antihaftbeschichtung versehen, um das Anbacken zu verhindern. Doch die Antihaftbeschichtungen bestehen oft aus dem Kunststoff PTFE (unter anderem als Teflon bekannt) und dieser ist eine PFAS-Chemikalie.

PFAS-freie Küchenprodukte

Viele Küchengeräte wie Waffeleisen, Sandwichmaker, Raclettes, Brotbackautomaten, Airfryer oder Back- und Auflaufformen gibt es auch ohne PFAS. Beim Kauf erkennen wir sie an der Bezeichnung „PFAS-frei“.

„PFAS-frei“

Eine gute Wahl sind Pfannen, Töpfe, Back- und Auflaufformen ohne PTFE-Beschichtung. PFAS-freie Produkte sind aus Edelstahl, Emaille, Guss- oder Schmiedeeisen.

Ohne Beschichtung

Backpapier, Muffinförmchen und Trinkhalme aus Pappe können auch PFAS enthalten. Einfaches Einfetten von Backblechen oder Muffinförmchen aus Edelstahl löst das Problem des Anklebens auf einfache Weise – ohne PFAS und ohne Müll.

Ohne Papier



Wohnen

Für Polstermöbel, Tischdecken oder Teppiche werden PFAS eingesetzt, um sie für eine begrenzte Zeit wasser-, fett- und schmutzabweisend zu machen. Da sie den Geruch, die Farbe und die Textur von Möbeln aber nicht verändern, bleiben sie für uns auf den ersten Blick unsichtbar. Doch es gibt Wege, sie zu erkennen und auszuschließen.

PFAS-freie Einrichtung

Bei Möbeln, Teppichen oder Matratzen mit Siegeln wie „Blauer Engel“, „OEKO-TEX® STANDARD 100“, „OEKOTEX® MADE IN GREEN“ oder „eco-INSTITUT-Label“ sind PFAS verboten.

Mit Siegel

Vorsicht bei Marketingversprechen wie „fleckgeschützt“, „schmutzabweisend“, „pflegeleicht“, „leicht zu reinigen“ oder „wasserfest“ auf Polstermöbeln, Teppichen oder auch Outdoorkissen. Es ist wahrscheinlich, dass PFAS verwendet wurden.

Marketing-Begriffe erkennen

Ein positiver „Perlentest“ kann auf PFAS hindeuten. Diesen Test machen auch Labore als Vorprobe auf PFAS: Wenn Öl einen kugeligen Tropfen auf dem Material bildet und nicht einzieht oder verläuft, deutet dies auf eine Beschichtung mit PFAS hin.

Selbsttest



Sport- und Outdoorbereich

Ob Regenjacken, Schirme, Wanderschuhe, Zelte, Sportbekleidung, Fitness-Uhren oder Kletterseile. In der Freizeit und beim Sport gibt es eine Menge an Produkten, in denen PFAS verarbeitet sind, um sie widerstandsfähig, atmungsaktiv und wetterfest zu machen. Auch In Ski-Wachsen oder Fahrradkettenölen werden teilweise PFAS verwendet.

PFAS-freie Sport- und Outdoorprodukte

Bei vielen Outdoor-Herstellern hat inzwischen ein Umdenken in Bezug auf Chemikalien stattgefunden. Sie verwenden PFAS-freie Imprägnierungen und Membranen für ihre Produkte und informieren darüber auf ihren Internetseiten. Ein Blick auf die Internetseiten bekannter Marken und Händler lohnt sich daher vor dem Kauf.

Online-Check
vor dem Kauf

Die Nachhaltigkeitssiegel „bluesign®-PRODUCT“, „OEKO-TEX® STANDARD 100“, „OEKO-TEX® MADE IN GREEN“ und „GOTS“ (Global Organic Textile Standard) garantieren, dass keine PFAS verwendet wurden. Sind Produkte mit diesen Siegeln ausgezeichnet, können wir uns darauf verlassen, dass sie PFAS-frei sind.

Mit Siegel



Drogerieartikel

PFAS stecken manchmal in Imprägniermitteln, Polituren oder wasser- und fettabweisenden Pflegemitteln mit Eigenschaften wie „Antifingerprint“ oder „Antibeslag“. Auch in Menstruationsunterwäsche wurden PFAS nachgewiesen.

In Kosmetikprodukten sind PFAS nur noch sehr selten zu finden. Kosmetikverbände haben den Herstellern empfohlen, bis Ende 2025 keine PFAS mehr einzusetzen.

PFAS-freie Reinigungsmittel und Kosmetik

Vor dem Kauf von Kosmetik lohnt sich ein Blick auf die Inhaltsstoffe. Stehen hinter „Ingredients“ PTFE oder lange Begriffe, die in ihrer Bezeichnung „-fluoro-“ tragen, sind PFAS drin.

Inhaltsstoffe lesen

Für bestimmte Reinigungsmittel, Imprägniersprays, Pflanzenschutzmittel, Feuerlöschschäume oder Brillenputzmittel werden PFAS verwendet. Diese Produkte gibt es mittlerweile auch ohne PFAS. Sie sind mit „PFAS-frei“ oder „Fluorfrei“ gekennzeichnet.

„PFAS-frei“
„Fluorfrei“



Lebensmittel

PFAS sind in der Umwelt, im Trinkwasser und in Lebensmitteln so weit verbreitet, dass wir sie nicht vollständig vermeiden können. Sie gelangen über die Luft und das Wasser, in Tiere, Pflanzen und letztlich in unser Essen.

Es gibt auch Pestizide, die PFAS beinhalten. Werden diese in der Landwirtschaft eingesetzt, belasten sie Lebensmittel und Trinkwasser zusätzlich.

Mit PFAS beschichtete Lebensmittelverpackungen können die Chemikalien ebenso an unser Essen abgeben. Ab August 2026 gilt zwar ein Grenzwert, die alten Verpackungen werden aber noch auf unbestimmte Zeit abverkauft.

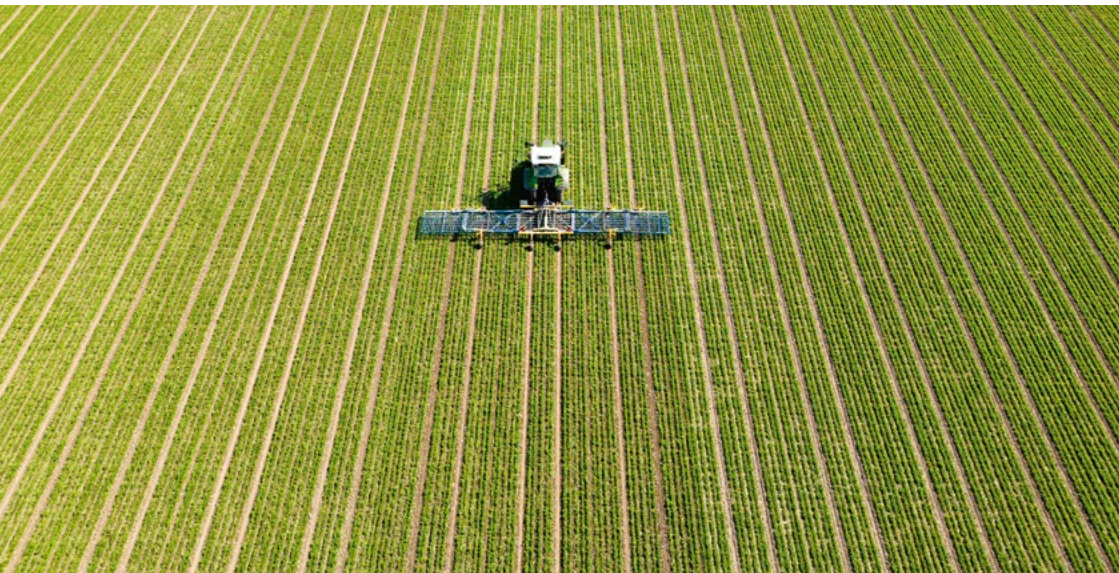
PFAS in Lebensmitteln reduzieren

Lebensmittel sind unterschiedlich stark mit PFAS belastet. Vermehrt können sie in Wild, Fisch, Innereien und Eiern vorkommen. Gemüse und Obst sind in der Regel nicht so hoch mit PFAS belastet.

Bewusst ernähren

Fettabweisende Verpackungen von zum Beispiel Fast Food oder Mikrowellenpopcorn können mit PFAS beschichtet sein. Mehrwegdosen sind eine PFAS-freie Alternative für unterwegs.

Mehrweg für unterwegs



Extra-Wissen: Trinkwasser



PFAS sind auch im Trinkwasser und Mineralwasser nachweisbar.

- Die Belastung mit PFAS kann je nach Region sehr unterschiedlich sein.
- Wasserwerke prüfen unser Trinkwasser regelmäßig auf PFAS und setzen, falls nötig, Aktivkohlefilter ein oder schließen belastete Brunnen.
- Seit Januar 2026 gilt ein Grenzwert für 20 verschiedene PFAS im Trinkwasser. Vier davon werden 2028 nochmal strenger geregelt.
- In der Mineral- und Tafelwasserverordnung, also für abgepackt verkauftes Wasser, gibt es keine Grenzwerte für PFAS.



Was kann die Verwendung von PFAS stoppen?

Um die Ausbreitung von PFAS in der Umwelt zu reduzieren und die Bevölkerung vor gesundheitlichen Risiken zu schützen, sind Gesetze erforderlich. Aktuell arbeiten mehrere europäische Länder – darunter Deutschland – an einer Beschränkung aller PFAS-Chemikalien in Europa mit Ausnahmen und Übergangsfristen.

Ob und wann diese Beschränkung in Kraft treten wird, ist aktuell unklar. Für wenige einzelne PFAS bestehen allerdings schon Verwendungsverbote. Ab Oktober 2026 dürfen zum Beispiel PFAS-haltige Feuerlöscher für private und gewerbliche Zwecke nicht mehr verkauft werden.



Wichtig! Mit PFAS hergestellte Produkte werden trotz aktueller und zukünftiger Gesetze weiterhin auf dem Markt vorhanden sein. Denn es sind je nach Produktgruppe Übergangsfristen von 18 Monaten bis 13,5 Jahren vorgesehen.



Unser Einfluss als Verbraucher:innen und Bürger:innen

Wo wir einkaufen

Wenn wir sicher sein wollen, dass die Produkte, die wir kaufen nicht mit bereits in der EU verbotenen PFAS-Chemikalien belastet sind, sollten wir sie nicht direkt außerhalb von Europa bestellen. Händler mit Sitz in der EU sind verantwortlich für ihre Produkte und haften dafür, wenn die Ware gesetzliche Vorschriften nicht einhält. Wenn wir direkt bei Händlern aus Asien über Plattformen wie Amazon, Shein, Temu u.a. einkaufen, gibt es eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass die Produkte nicht den EU-Gesetzen entsprechen.

Händler und Hersteller kontaktieren

Hersteller wollen ihre Produkte verkaufen. Wenn mehr Menschen PFAS-freie Produkte nachfragen, wird es dazu führen, dass diese auch angeboten werden. Eine direkte Anfrage beim Hersteller lohnt sich zum Beispiel mit unserem **Musterbrief**.



Politisch aktiv werden

Wir können unsere Forderung für ein gesetzliches Verbot von PFAS-Chemikalien an Politiker:innen stellen, indem wir zum Beispiel Petitionen unterschreiben. Petitionen sind ein Mittel, um Stimmen zu bündeln, Öffentlichkeit zu schaffen und Entscheidungsträger zum Handeln zu bewegen.

Unsere Online-Schadstoffberatung

Individuelle Fragen zu PFAS und anderen Schadstoffen beantworten unsere Expert:innen direkt und kostenlos in der Online-Schadstoffberatung. Wir informieren zu Schadstoffen in Gebäuden, Bauprodukten, Möbeln und vielen weiteren im Haushalt verwendeten Produkten wie Reinigungsmitteln, Spielzeug, Kosmetik, Kleidung etc.



Fragen direkt an die
Online-Schadstoffberatung stellen

Unsere Umweltberatung

Zu Abfall- und Umweltthemen berät die Verbraucherzentrale NRW an 21 Standorten in Nordrhein-Westfalen.



Einblicke in die Themen
und Aufgaben der Umweltberatung



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Stark für mich.

Impressum

Herausgegeben von:

Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf

T 0211 91380-1449

umwelt@verbraucherzentrale.nrw

verbraucherzentrale.nrw

Redaktion und Text:

Dr. Kerstin Effers

Agathe Swiatoszczyk

Gestaltung:

co/zwo.design Düsseldorf

Bildnachweise:

Titel – alamy.de/Igor Kardasov

S. 6 – istockphoto/morrowlight

S. 7 – istockphoto/KhongkitWiriyachan

S. 8 – unsplash.com/Juliane Liebermann

S. 9 – istockphoto/zoranm

S. 10 – istockphoto/claffra

S. 11 – istockphoto/Liudmila Chernetska

Druck:

dieUmweltDruckerei GmbH

Stand:

Februar 2026

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.



UD8

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit
dem Blauen Engel ausgezeichnet.