

## Plastikfrei in 10 einfachen Schritten\*

Stand

12/2019

So kannst auch du den täglichen Plastikverbrauch reduzieren!

### 1. Einkaufen

- Beim Einkaufen vorher überlegen und entsprechende Behältnisse mitnehmen;
- eigene Taschen (aus Stoff, Papier oder Jute), Rucksack oder Einkaufskörbe;
- Dosen oder Gläser für Wurst oder Käse;
- Obst und Gemüse lose kaufen oder in wiederverwertbaren Stoffsäckchen;
- Im Supermarkt Produkte mit viel Verpackung bewusst meiden;
- Vieles Plastik-Verpacktes ist ungesund (z.B. Fertigprodukte, Snacks oder Süßigkeiten) oder nicht wirklich notwendig (flaschenweise spezielle Reinigungsmittel oder Pflegeprodukte) und kann selbst gekocht, gebacken, zubereitet oder hergestellt werden;
- Man verringert dadurch nicht nur die Produktion von Einweg-Plastiktüten (Nutzdauer im Durchschnitt nur 25 min.!!!), sondern spart auch Kosten. Außerdem sind Stofftaschen viel stabiler und können mehrmals benutzt werden.

### 2. Glasflaschen anstatt Plastikflaschen

- Mehrweggläser kaufen (Säfte, Bier, Honig, Milch, Joghurt, Sahne) – Vieles gibt es in Glas statt in Plastik; zwar ist dies manchmal teurer (z.B. Joghurt oder Milch), aber den Unterschied schmeckt man;
- Außerdem soll man Plastikflaschen nicht zu oft wieder auffüllen, da sich die Plastikpartikel im Wasser absetzen.

### 3. Leitungswasser trinken

- Das Leitungswasser ist meistens gesünder und enthält weniger Rückstände als gekauftes Mineralwasser;

- Für Arbeit, Schule und unterwegs eine eigene Trinkflasche mitnehmen, die man überall auffüllen kann.

#### **4. Mülltrennen**

- Bio-, Papier-, Restmüll, Hartplastik & Plastikverpackungen, Aluminium, Dosen, Glas, Elektromüll;
- Wirf Plastikbehältnisse nicht wahllos weg – schließlich haben sie auch Ressourcen zur Herstellung gebraucht. Versuche sie so oft wie möglich zu verwenden (z.B. zum Aufbewahren von Gegenständen oder Lebensmitteln);
- Nimm Abfälle, die du unterwegs findest mit und entsorge diese sachgerecht.

#### **5. Kleidung**

- Bei Kleidung auf 100% Naturfaser achten - natürlich abbaubaren Naturfasern wie Hanf, Canvas, Baumwolle;
- Ein No-Go: Viskose, Nylon, Elasthan und Polyester; Fleece-Kleidung gibt es auch aus Baumwolle! In herkömmlichem Fleece ist Mikroplastik;
- In Secondhand-Läden kaufen und verkaufen - Kleidung nicht als Massenware betrachten, kaputte Stücke können oftmals wieder geflickt oder genäht werden.

#### **6. Badezimmer, Schönheit und Pflege**

- Festes Shampoo oder Haarseife anstatt in Plastikflaschen – diese sind außerdem noch viel ergiebiger;
- Bambus-Zahnbürsten und Zahntabletten oder Zahnpulver anstatt Plastik-Zahnbürsten und Zahnpaste in Plastiktuben;
- Unverpacktes oder in Papier verpacktes Klopapier;
- Cremes in Glasbehältern statt in Tuben;
- Keine Einweg-Produkte verwenden (z.B. Abschminkpads oder Einweg-Rasierer);
- Kosmetikprodukte ohne Mikroplastik (zertifizierte Naturkosmetik);
- Peeling-Produkte selbst herstellen (z.B. mit Salz, Kaffee und Olivenöl);
- Haarbürsten oder Käämme aus Holz oder Bambus.

#### **7. Haushalt & Küche**

- Verzichte weitestgehend auf Einwegartikel wie Wegwerfgeschirr, Strohhalme, Gefrierbeutel, Frischhaltefolie, usw.;
- Verwende Wachspapier statt Frischhaltefolie;
- Glasprodukte zur Aufbewahrung von Lebensmitteln;
- Trinkhalme aus Glas, Bambus oder Papier;
- Waschbare Tücher;
- Holzprodukte und -Geräte (Kochlöffel, Schneidebrett...);
- Natürliche Reinigungsmittel (z.B. Zitronensäure, Essig, Seife und Natron);

- Hilfsmittel wie Besen, Klobürste, Putzlappen und Schwämme aus natürlichen Materialien oder Naturfasern.

## **8. Schule und Arbeit**

- Mappen aus Karton anstatt aus Plastik verwenden;
- Lineale aus Holz;
- Füllfeder verwenden;
- Kugelschreiber aus Holz oder recyceltem Papier, bei denen man die Mine austauschen kann;
- Holzfarben anstatt Marker;
- Recyclingpapier verwenden;
- Heft- und Buchumschläge aus Papier/Zeitungspapier selbst basteln.

## **9. Pause & Jause**

- Kein Einweg-Besteck und -Geschirr;
- Eigene Trinkflasche anstatt Plastikflaschen;
- Jausen-Box anstatt Plastiktüten oder Alufolie;
- Verzichte auf abgepackte Snacks;
- Eis auf der Waffel anstatt im Becher;
- Keine Einweg-Coffee-to-go-Becher benutzen – selbst den Kaffee oder wiederverwertbare Kaffeebecher mitbringen.

## **10. Kommunikation**

- Familie, Freunde und Bekannte aufmerksam machen, um das Bewusstsein für Müllvermeidung und Klimaschutz zu stärken und den Gebrauch und Einsatz von Plastik zu verringern!

*\*Die Tipps der SchülerInnen der Laimburg (2 LMT 19/20), erarbeitet im Rahmen der "Verbraucherschule"*