

# Plastik im Alltag vermeiden

Dass unser Plastikverbrauch erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt hat, ist inzwischen unbestreitbar. Plastik ist in unserem Leben einfach allgegenwärtig. Besonders bedenklich ist Plastik als Einwegprodukt: Als Verpackung verwendet, begegnet uns der Kunststoff täglich in Massen. Oft ohne, dass wir uns darüber bewusst sind. Dabei ist es gar nicht so schwer, den eigenen Plastikkonsum zu reduzieren.



Hier sind Tipps von [www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag](https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag), wie man leicht Plastik einsparen oder Plastik sogar komplett vermeiden kann. [<https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag>]

## Überflüssige Einwegprodukte aus dem Alltag verbannen

### Plastikteller und -besteck, Trinkhalme und Rührstäbchen:

Sie werden nur wenige Minuten benutzt und landen dann im Müll. Muss das wirklich sein? Wäre es da nicht sinnvoller, wenn wir ein bisschen mehr Abwasch nach dem Picknick oder der Party haben und dadurch die Umwelt und ganz nebenbei den Geldbeutel schonen?



Alternative:

Mehrweggeschirr nutzen oder nur solche Getränke und Snacks anbieten, die ohne das überflüssige Plastik auskommen. Wer nach der Party zu faul zum Spülen ist, kann beim Getränkelieferanten nach Gläsern fragen. Viele bieten die Anlieferung von Gläsern und sogar das Spülen danach als Service an.

## "Unverpackt"-Läden / Wochenmarkt und Frischetheken

### Supermärkte und Discounter:

Hier hat man als Kunde oft kaum eine Chance, unverpackte Lebensmittel zu kaufen. Häufig wird das Produkt in viel Plastik gehüllt, um es besser in Szene zu setzen.



Alternative:

Wenn möglich, "Unverpackt"-Läden unterstützen. Z.B. in Hamburg und Lüneburg und natürlich in anderen großen Städten gibt es diese Läden bereits - mitgebrachte Behälter werden hier einfach aufgefüllt. Auch im Internet gibt es sogenannte Zero-Waste-Läden, die ihre Ware ausschließlich in bereits benutzten Kartons verschicken. Ansonsten können der Wochenmarkt und Läden mit Frischetheken eine Alternative sein, um Plastik zu vermeiden.

## Mehrfach verwendbare Tragetaschen

### Einweg-Tragetaschen:

Ob aus Plastik oder Papier - die Ökobilanz von Einweg-Tragetaschen ist miserabel. Zum Glück sind Plastik- und Papiertüten an den Supermarktkassen in Deutschland mittlerweile viel seltener erhältlich oder nur gegen einen Aufpreis.

Alternative:

Oft werden Mehrweg-Tragetaschen in den Läden angeboten. Am besten den eigenen Rucksack oder Einkaufsbeutel zum Einkaufen gleich von zu Hause mitbringen.



## Obst und Gemüse lose kaufen

### Obst und Gemüse in Plastikfolien:

Schnell wird das Obst in die kleine, durchsichtige Plastiktüte gefüllt, weil man den Einkauf ungern lose aufs Band legen möchte. Selbst Bio-Obst ist im Supermarkt häufig in Plastikfolie eingeschweißt. Da kommt man beim umweltbewussten Einkaufen schon mal ins Schleudern.

Alternative:

Meist ist das Plastik drum herum vollkommen überflüssig, denn häufig haben Früchte und Gemüse ihre eigene schützende Hülle oder müssen einfach nur gut abgewaschen werden. Für Pilze, Kirschen, Salat und ähnliches eigene Mehrwegbeutel mitbringen oder zumindest Plastiktüten, die sich bereits zu Hause angesammelt haben, mehrfach nutzen.



## 5. Mehrweg statt Einweg

### Einweggetränkeflaschen und -dosen:

Schnell mal beim Einkauf oder beim Imbiss mitgenommen gegen den Durst, erzeugen sie aber auch schnell ein Müllproblem.

Alternative:

Grundsätzlich gilt: Mehrwegflaschen sind in der Regel umweltfreundlicher als die Einwegvariante. Doch die Sache ist kompliziert: Mehrwegflaschen aus Glas sind nämlich nur dann umweltfreundlicher als solche aus Plastik, wenn sie keine langen Transportwege hinter sich haben. Am besten, man hat immer seine eigene Mehrwegflasche mit dem bewährten Leitungswasser dabei.



## "To stay" statt "To go"

### **Kaffee und Essen zum Mitnehmen:**

Wer kennt das nicht? Mal schnell unterwegs einen Becher Kaffee geholt oder das Essen mitgenommen, statt vor Ort zu essen.

Alternative:

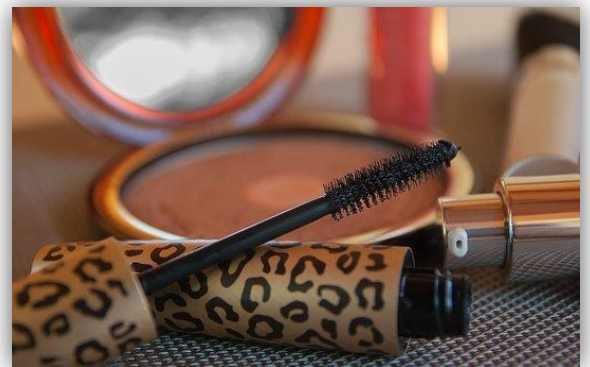
Fast alle Geschäfte akzeptieren mitgebrachte Mehrwegbecher oder Dosen. In vielen Cafés wird der Einsatz für die Umwelt sogar belohnt und der Kaffee im Mehrwegbecher kostet weniger. Oder sich einfach mal Zeit nehmen und den Kaffee in Ruhe im Café trinken - das ist die noch schönere Variante Plastik zu vermeiden.



## Bei Kosmetik auf Inhaltsstoffe achten

### **Flüssigseife, Peelings, Duschgel oder Mascara:**

Mikroplastik versteckt sich in vielen dieser Produkte - unter diversen Namen. Hinter Bezeichnungen wie Polyethylen (PE) oder Polyquaternium (PQ) können sich die kleinen Partikel verstecken. Auch flüssige synthetische Polymere, also in der Umwelt nur schwer abbaubare Substanzen können sich in Kosmetik verbergen.



Alternative:

Zertifizierte Naturkosmetik kommt ganz ohne erdölbasierte Bestandteile aus. Außerdem kann feste Seife für die Körperhygiene eine gute Alternative sein. Auch Shampoo und Haarkur gibt es in Seifenform. Für Peelings können Kaffeesatz, Zucker oder Meersalz verwendet werden. Und das Wichtigste: Auf die Inhaltsstoffe beim Einkauf von Kosmetik achten und das Kleingedruckte lesen. (Mehr Infos im BUND-Einkaufsratgeber)

## Kleidung lange nutzen

### **Kleidung aus Synthetik:**

Häufig sind Sport- und Outdoor Kleidung aus Synthetikmaterialien, aus denen sich bei jedem Waschen kleine Plastikpartikel, sogenanntes Mikroplastik, herauslöst. Diese können in der Kläranlage nicht komplett herausgefiltert werden und somit in unsere Gewässer gelangen. Auch unsere Kleiderschränke füllen sich immer wieder mit neuer (oftmals nicht sehr hochwertiger) Kleidung, weil man die alte nicht mehr sehen mag.



Alternative:

Ganz ohne Müll, aber dafür mit richtig viel Spaß, kommen auch Klamottentauschpartys mit Freundinnen und Freunden daher - so erhalten ältere Kleidungsstücke ein zweites Leben und Plastik wird nebenbei auch noch vermieden. Auch Secondhand-Shops und hochwertigere Produkte fördern das Wiederverwenden von Kleidung. Und sollte man die Kleidung einmal nicht mehr behalten wollen sind Spenden an örtliche Wohltätigkeitsorganisationen die beste Wahl.

## Müll trennen

### **Müllverbrennung erzeugt Treibhausgase:**

Landet der ganze Müll im selben Mülleimer, wird er als Restmüll verbrannt und erzeugt Treibhausgase. Auch Recycling kann energieaufwendig sein, ist aber trotzdem noch besser, weil es Rohstoffe wie Plastik und Metall mehrfach nutzt.

Alternative:

Auch wenn es im Alltag manchmal mühsam ist: Konsequente Mülltrennung ergibt durchaus Sinn. Wer Glas und Papier zum Recycling bringt und aus Biomüll Kompost macht, wird kaum noch Müll in seiner Restmülltonne finden.



## 10. Müll sammeln

### **Plastikmüll im Meer:**

Am Strand, am See, am Flussufer - Plastikmüll in der Natur ist ein trauriger Anblick und doch allgegenwärtig. Am Ende landet viel von unserem Müll in den Mägen von Fischen, Walen und Seevögeln.

Alternative:

Ärmel hochkrempeln und Müll sammeln! Jedes Müllteil, das gesammelt wird, kann keinen Tiermagen mehr verstopfen. Bei Aktionstagen wie dem Coastal Cleanup Day, der jährlich Mitte September stattfindet, lernt man ganz nebenbei noch nette Leute kennen. Bitte sich dabei nach den Schutzvorschriften (z.B. Handschuhe tragen) erkundigen.



Alle Inhalte auf:

<https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag>