

11 TIPPS, UM PLASTIK ZU VERMEIDEN

Lest bitte die folgenden **11 Tipps**. Überlegt und **wählt mindestens 4 Tipps** aus, die Ihr selbst oder in Eurer Familie **umsetzen wollt** und **schreibt sie auf**.

1. Coffee to go: Thermobecher statt Pappe und Plastik

Rund 320.000 Einweg-Becher verbrauchen wir Deutschen pro Stunde. Die meisten Coffee to Go-Becher sind außen aus Pappe, haben aber innen eine dünne Plastikschicht, der Deckel ist fast immer aus Plastik. Wenn es unbedingt Kaffee zum Mitnehmen sein muss, lasst ihn lieber in einen wieder verwendbaren Thermobecher füllen.

2. Leben ohne Plastik: Seife am Stück nehmen

Flüssigseife ist bequem und praktisch, aber meist kauft man sie im Plastikspender und das Plastik landet im Müll, sobald er leer ist. Etwas besser: Vorratspackungen kaufen und Seifenspenden nachfüllen. Ohne Plastik ist viel besser: einfach Seife am Stück verwenden. Die bekommt man oft komplett ohne Plastikverpackung.

3. Leitungswasser statt Plastikflaschen

Wasser in Plastikflaschen muss wirklich nicht sein. Und ein Leben ohne Plastik ist hier ganz einfach. Leitungswasser kann man nämlich in Deutschland fast überall **bedenkenlos trinken**.

4. Ohne Plastik leben – mit Kochlöffeln aus Holz

Was spricht eigentlich gegen Großmutter's hölzerne Kochlöffel und Pfannenwender? Viele halten Plastik für hygienischer, doch aus dem Kunststoff können sich – insbesondere bei billigen Küchenutensilien – leicht winzige Partikel und Schadstoffe lösen, die dann in unserem Essen landen. Holz ist weniger problematisch in Herstellung und Entsorgung, hält oft länger und gibt keine ungesunden Stoffe ab.

5. (Fast) plastikfreie Rasierer

Einweg-Rasierer benutzt hoffentlich niemand mehr. Die Müllberge, die dadurch entstehen, sind absolut unnötig. Doch auch ganz „normale“ Plastik-Nassrasierer produzieren Müll. Es gibt Alternativen für ein Leben ohne Plastik: Rasierer aus langlebigem Holz oder Metall – zwar muss man hier dennoch hin und wieder die Klinge austauschen, aber es entsteht deutlich weniger Plastikmüll.

6. Leere Schraubgläser nutzen

Schraubgläser können zum Beispiel Frischhaltefolie, Alufolie, Plastiktütchen oder billige Plastikdosen ersetzen. Du kannst Lebensmittel darin lagern, dein Mittagessen transportieren, sie als Ordnungssystem für Kleinkram verwenden.

11 TIPPS, UM PLASTIK ZU VERMEIDEN

7. Leben ohne Plastik: Milch und Joghurt im Glas

Milch kaufen viele im Getränkekarton und Joghurt im Plastikbecher. Das ist heute völlig normal. Doch noch gibt es diese Milchprodukte in fast allen Supermärkten auch in Mehrweg-Gläsern und -Flaschen zu kaufen. Dabei sollte man aber unbedingt auf regionale Herstellung achten, denn aufgrund des höheren Gewichts haben Glasbehälter nur bei kurzen Transportwegen eine gute Ökobilanz.

8. Gemüse ohne Verpackung und ohne Plastik

Es ist schon irgendwie absurd, dass gerade frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse oft in Plastik eingeschweißt oder verpackt sind, und appetitlich ist das auch nicht. Für Umwelt und Gesundheit ist es besser, wenn wir Obst und Gemüse lose einkaufen oder höchstens in Papier verpacken.

In gut sortierten Bioläden, bei kleinen Gemüsehändlern, auf Wochenmärkten oder in regionalen **Öko-Kisten** bekommt man plastikfreie Ware. Übrigens: Nur in normalen Supermärkten steckt Bio-Ware immer in Plastik, in Bioläden ist das meist nicht der Fall.

9. Brotdosen aus Edelstahl, Glas und Holz

Wer sein Essen für unterwegs in Brotdosen mitnimmt, spart Verpackungsmüll und macht schon vieles besser. Längst gibt es auch plastikfreie Alternativen zur klassischen „Tupperdose“. Brotboxen aus Edelstahl, Glas und sogar Holz kommen ohne Plastik aus, sind langlebig und schadstofffrei.

10. Leben ohne Plastiktüte

Dass Plastiktüten ein Umweltproblem sind, ist inzwischen fast jedem klar. Vor allem im Supermarkt oder Drogeriemarkt sind Plastiktüten dabei kinderleicht zu ersetzen: Die besten Alternativen sind fast endlos wieder verwendbare Stofftaschen. Die bringt man in jeder Handtasche unter und hat sie so auch für Spontan-Einkäufe immer dabei.

11. Fertiggerichte meiden

Die meisten Fertiggerichte stecken nicht nur voller künstlicher Zusatzstoffe und **verstecktem Zucker**, sondern auch in jeder Menge Kunststoff. Gesund und lecker ist was anderes. Tu Dir und der Umwelt was Gutes und koche lieber frisch.