Checkliste Plastikvermeidung

Im Alltag Plastik sparen – gar nicht so einfach! Ob im Supermarkt, im Café oder Zuhause, überall finden wir in Plastik verpackte Produkte. Doch wie können wir diese Plastikflut vermeiden und was gibt es für Alternativen? Wir haben Ihnen eine Checkliste zusammengestellt, mit der sie ganz einfach und dafür effektiv Ihren Plastikkonsum erheblich verringern können.

Für unterwegs:

- ✓ Nehmen Sie eine eigene Trinkflasche aus Glas oder Metall von daheim mit und verzichten Sie so auf den Kauf von Plastikflaschen.
- ✓ Statten Sie Ihre Handtasche oder Ihren Rucksack vorausschauend aus: Am besten, Sie haben immer wiederverwendbare Tragetaschen aus Baumwolle dabei. So können Sie beim Einkaufen getrost auf Plastiktüten verzichten.
- ✓ Wählen Sie beim Einkaufen lieber Produkte, die nicht in Plastik verpackt sind: Loses Obst und Gemüse vom Markt oder Bioladen und Milch, Joghurt, Tomatensauce etc. im Mehrwegglas.
- ✓ Kaufen Sie Ihre Brötchen lieber beim Bäcker statt verpackte Brötchen im Supermarkt.
- ✓ Nehmen Sie Glasbehälter von zuhause zum Einkaufen mit und lassen Sie Wurst oder Käse gleich darin verpacken. In kleineren Geschäften, Bioläden oder auf Märkten kommen einem die Verkäufer meist gerne entgegen und verpacken die Waren in Papier oder in mitgebrachten Glasbehältern.
- ✓ Vermeiden Sie Tiefkühlkost aus dem Supermarkt, denn diese kommt immer in plastikbeschichteten Verpackungen.

- ✓ Bestellen Sie Getränke

in Cafés ausdrücklich ohne Strohhalm.

Im Badezimmer

- ✓ Verwenden Sie ein Seifenstück statt eines Plastikspenders zum Hände und Haarwaschen.
- ✓ Kaufen Sie Pflegeprodukte wie Öle oder Cremes lieber im Glas.
- ✓ Kaufen Sie lieber Großpackungen von (recyceltem) Klopapier.
- ✓ Probieren Sie Zahnbürsten aus Holz oder Bambus aus, damit putzt man genauso gut.
- ✓ Verzichten Sie auf Feuchttücher, denn diese beinhalten oft Plastikfasern. Feuchttücher sind aus einer Mischung aus natürlichen und synthetischen Fasern gemacht (etwa Polypropylen, Polyester oder Polyethylen). Zellulosefasern erzeugen Saugfähigkeit und Weichheit, während die Kunststofffasern Festigkeit verleihen. Oft sind Feuchttücher einfach durch einen nassen Waschlappen zu ersetzen.
- ✓ Greifen Sie lieber zu Rasierern mit einer auswechselbaren Rasierklinge zurück statt auf Einwegrasierer.
- ✓ Bevorzugen Sie Haarbürsten und Kämme aus Holz.
- ✓ Achten Sie beim Kauf von Kosmetikartikeln darauf, dass diese frei von Kunststoffen sind. Hier die häufigsten Kunststoffe in Kosmetika samt ihren Abkürzungen:

- Polyethylen (PE) - Polypropylen (PP) - Polyethylenterephthalat (PET) - Nylon-12 (Nylon-12) - Nylon-6 (Nylon-6) - Polyurethan (PUR)	- Acrylates Copolymer (AC) - Acrylates Crosspolymer (ACS) - Polyacrylat (PA) - Polymethylmethacrylat (PMMA) - Polystyren (PS)

- ✓ Oder verzichten Sie ganz auf den Kauf von Kosmetikprodukten und stellen diese einfach selbst her. Übrigens lässt sich auch Zahnpasta ganz einfach selbst herstellen. Anleitungen hierfür finden Sie zahlreich im Internet.
- ✓ Kaufen Sie Duschvorhänge aus gewachster Baumwolle. Duschvorhänge aus PVC enthalten Weichmacher.

In der Küche:

- ✓ Viele Küchenutensilien gibt es auch in der Holzvariante, probieren Sie also Schneidebretter, Kochlöffel und Schüsseln aus Holz oder alternativ aus Glas oder Metall aus.
- ✓ Greifen Sie für den Aperitif lieber auf Strohhalme aus Metall, Glas oder Papier zurück.
- ✓ Entscheiden Sie sich bei der Vorbereitung auf ein Picknick oder eine Reise für waschbares Reisebesteck statt Einwegbesteck und Pappteller zurück.
- ✓ Vermeiden Sie Kaffeekapseln und genießen Sie die frisch gebrühte Variante mit Kaffeepulver.
- ✓ Bevorzugen Sie Jauseboxen aus Glas, Metall oder Bambus und vermeiden Sie so Einweg-Behälter, Plastiktüten und Aluverpackungen.
- ✓ Verwenden Sie auch zum Einfrieren lieber wiederverwendbare Behälter statt Gefrierbeutel.
- ✓ Ersetzen Sie Frischhaltefolie durch abbaubare und wiederverwendbare Frischhaltetücher mit Bienenwachs.
- ✓ Kaufen Sie lieber waschbare Geschirrschwämme und Küchentücher statt der Wegwerfbaren.
- ✓ Greifen Sie lieber auf waschbare Stoffservietten statt Papierservietten zurück.
- ✓ Probieren Sie, beim Kochen so viel wie möglich selbst herzustellen. So können Sie auf viel Verpackungsmüll verzichten und sparen zudem noch Geld.
- ✓ Verwenden Sie einen Seifenblock als Spülmittel oder wiederbefüllbare Flaschen.

Weitere Tipps:

- ✓ Achten Sie beim Kleiderkauf auf Textilien aus Naturfasern, denn bei Textilien aus Kunstfasern lösen sich bei jedem Waschgang Mikroplastikpartikel, die über das Abwasser in die Umwelt gelangen können.
- ✓ Steigen Sie von in Plastik verpackten Putzmitteln lieber auf Essig, Natron und Co. um. Diese sind gute, umweltfreundliche Alternativen.
- ✓ Sparen Sie Verpackungsmüll beim Nase-Putzen: Weichen Sie Stofftaschentücher aus oder greifen Sie im Zweifelsfall auf in Karton verpackte Großpackungen zurück.
- ✓ Kaufen Sie Spielsachen aus Holz. Wenn es Plastikspielzeug sein muss, dann versuchen Sie es zuerst aus zweiter Hand zu bekommen. Das ist nicht nur ressourcenschonend, sondern auch gut für Ihre Geldbörse.
- ✓ Sie haben Haustiere? Dann tun Sie ihrem Liebling und der Umwelt einen Gefallen und kaufen Sie Spielzeug für Tiere aus Naturfasern.