

# 13 Tipps um Plastik einzusparen

## Was jede(r) tun kann:

Plastik vermeiden wo es möglich ist, den Gebrauch reduzieren, Plastik mehrfach benutzen oder für einen anderen Zweck weiterverwenden.

### Auf dem Markt einkaufen, frisch kochen

Z. B. auf Fertigpizza, abgepackte Salatmischungen und eingeschweißte Fertiggerichte verzichten, stattdessen frische regionale Lebensmittel kaufen und selbst kochen. Das spart Plastik, ist schmackhaft und gesund.

### Plastiktüten vermeiden

Gehen Sie mit eigener Tasche und eigenen Beuteln zum Einkaufen. Statt bei Obst und Gemüse nach einer dünnen Plastiktüte zu greifen, können Sie einen zusammenfaltbaren Mehrweg-Polyesterbeutel nutzen, den es inzwischen bei vielen Lebensmittelherstellern zu kaufen gibt. Zur Verpackung von Wurst und Käse an der Frischetheke können Sie eigene verschließbare Gefäße mitnehmen.

### Vorhandene Plastikgefäße /-tüten mehrfach verwenden

Vorhandene Plastiktüten lassen sich locker mehrfach verwenden. Leere Shampoo- oder Duschgelflaschen lassen sich im Unverpacktladen nachfüllen.

### Glasflaschen statt Plastikflaschen

für Getränke. Oder trinken Sie einfach wieder öfter Leitungswasser.

### Milch und Joghurt im Pfandglas

Joghurt in 4 kleinen Plastikbechern? Greifen Sie einfach zum größeren Pfandglas, um Plastik zu vermeiden.

### Seife statt Duschgel

Seife ist günstiger, hält länger, pflegt besser, gibt es in tollen Kreationen z. B. mit Olivenöl oder Bienenhonig.

### Setzen Sie ein Zeichen und nutzen Sie Ihren Status als Kunde

Lassen Sie überflüssiges Verpackungsmaterial direkt im Supermarkt zurück und fordern Sie mit Unterschriftenaktionen, dass mehr Produkte ohne zusätzliche Umverpackungen angeboten werden.

### Wachstücher statt Frischhaltefolie

Für das Butterbrot unterwegs, zum Abdecken von Speisen usw. sind wiederverwendbare Wachstücher aus Bienenwachs geeignet. Essensreste lassen sich im Kühlschrank auch einfach in einem Porzellanschälchen/-schüssel zugedeckt mit einem passenden Teller aufbewahren.

### Beim Putzen nach Alternativen suchen

Schauen Sie nach Alternativen für Kunststoffschwämme und -bürsten. Es gibt Schwämme aus Naturfasern, die waschbar sind, Spültücher aus Baumwolle, Edelstahlschwämme, Spülbürsten aus Holz mit Wechselkopf.

### Sogenanntes Bioplastik vermeiden

Tüten aus „Bioplastik“ sind derzeit nach Meinung der Kritiker keine Alternative. Nur in sehr wenigen Fällen sind solche Tüten tatsächlich biologisch abbaubar und dürfen in der Biotonne zur industriellen Kompostierung entsorgt werden: Sie müssen eigens dafür zugelassen sein (Keimlingssymbol). Für die Kompostierung im Garten sind aber auch sie ungeeignet. Differenzierte Infos bei [www.Bundesumweltamt.de](http://www.Bundesumweltamt.de), Stichwort: *Biobasierte und biologisch abbaubare Kunststoffe*

### Meiden Sie Einwegprodukte und -verpackungen

Trinkhalme, Rührstäbchen für Kaffee, Plastikteller oder Plastikbesteck - sie werden oft nur kurz benutzt und dann weggeworfen.

### Bei Kosmetik auf Inhaltsstoffe achten

Viele Duschgels, Zahnpasta, Hautcremes und Kosmetikprodukte enthalten Mikroplastik, das in unseren Meeren und Böden und damit in unseren Nahrungskreisläufen zunehmend Probleme verursacht. Informieren Sie sich beim Kauf von Produkten oder beim „*BUND-Einkaufsratgeber Mikroplastik*“ im Internet.

### Müll richtig trennen und entsorgen

Müll sorgfältig zu trennen ist eine Voraussetzung, damit er wenigstens zum Teil dem Recycling zugeführt werden kann. Also sollten Sie unterschiedliche Materialien in einer Verpackung grundsätzlich trennen: Joghurtbecher und Aludeckel, Styroporschale und Klarsichtfolie, Glas und Plastikdeckel usw. Bei Papiertüten mit Sichtfenster entfernen Sie das Sichtfenster, ansonsten gehören sie in den Restmüll, denn nur „reines“ Papier kann recycelt werden.

### Langsamer Genuss statt to go

Wenn's der Kaffee zum Mitnehmen sein soll, verwenden Sie doch einen eigenen stabilen Kaffeebecher oder verzichten Sie zumindest auf Plastikdeckel, Trinkhalm und Rührstäbchen. Vielleicht ist das auch ein Anlass, Ihren Kaffee wieder öfter mal mit ein bisschen Ruhe im Cafe zu genießen.