



Plastik ist mittlerweile in jeden Winkel unseres Alltages eingedrungen. Pro Woche nehmen wir 5 Gramm Plastik, also eine ganze Kreditkarte, zu uns. Was kann ich also tun um durch weniger Verbrauch meiner Umwelt und mir selbst etwas Gutes zu tun? Wie lebe ich möglichst plastikfrei?

Transport, Taschen und Tüten

Verwenden Sie Jutebeutel, Kisten oder den guten alten Rucksack für den Transport von Lebensmitteln, Kleidung und Arbeitsmaterialien. Mittlerweile gibt es außerdem fast überall wiederverwendbare Obst- und Gemüse netze zu kaufen. Integrieren Sie die Mitnahme von Beuteln und Taschen in Ihre Routine, haben Sie immer eine, noch besser: zwei, dabei und griffbereit. Für größere Einkäufe eignen sich Wäschekörbe und Klappkisten.

Unverpackt einkaufen

Entscheiden Sie sich im Supermarkt für die unverpackte Ware oder kaufen Sie auf dem Wochenmarkt ein. Mittlerweile gibt es in vielen Städten Unverpackt-Läden, in denen die Waren in mitgebrachte Gefäße abgefüllt werden. Dann können Sie auch genau soviel einkaufen, wie Sie wirklich brauchen. Eigene, gut gesäuberte, Dosen und Gläser werden auch auf manchen Märkten gerne angenommen. Manche Supermärkte bieten eigene wiederverwendbare Gefäße an. Achten Sie auch auf die Inhaltsstoffe, in vielen Produkten versteckt sich Mikroplastik.



So eine Flasche!

Auch bei Getränken sollte auf die Verpackung geschaut werden. Mehrweg ist dem Einweg sicher vorzuziehen, achten Sie auch hier auf die Herkunft der Produkte. Am günstigsten und oft sogar am gesündesten: nutzen Sie Leitungswasser und füllen dieses in geeignete (Glas!-)Flaschen ab. Für Kohlensäureliebhaber gibt es Wassersprudler, auch hier mittlerweile mit Glasflaschen.

To-go or not to-go

Zu einer wahren Pest haben sich die Einwegbecher für Kaffee und andere Getränke „to-go“ entwickelt. Laut der Deutschen Umwelthilfe landen bis zu 320.000 Kaffeebecher jede Stunde im Müll—und das alleine in Deutschland. Dabei sind Alternativen mittlerweile in allen Farben und Formen erhältlich. Gewöhnen Sie sich an Ihren eigenen Becher dabeizuhaben, mancherorts wird das Getränk dann sogar billiger. Oder Sie genießen einfach mal eine kleine Pause und trinken Ihren Kaffee oder Tee direkt aus der Tasse vor Ort.

Einfach selber machen

Auch bei Körperpflege- und Reinigungsprodukten lässt sich viel Plastik sparen. Deos, Haarpflege und Duschgele lassen sich mit einfachen Haushaltsmitteln wie Natron, Kokosöl und Apfelessig herstellen. Mit ätherischen Ölen kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Duft. Füllen Sie die fertigen Produkte in wiederverwendbare Altgläser und nutzen Sie selbst oder schenken Sie sie weiter.



Tipps und Links

- ⇒ Auf der Seite www.zerowaste-kiel.de gibt es viele Informationen rund um das Thema und Aktionen aus der Region.
- ⇒ Auf der Seite www.utopia.de gibt es viele tolle Informationen für ein nachhaltigeres Leben. Auch zum Thema Plastikfrei finden sich viele nützliche Tipps.
- ⇒ Eigene Beauty- und Pflegeprodukte lassen sich oft mit den üblichen Haushaltsmitteln zu Hause herstellen. Hierzu gibt es viele Adressen, eine davon ist www.bund.de.
- ⇒ Mit der **ReplacePlastic** App können Sie direkt und während des Einkaufens den Herstellern mitteilen, dass Sie sich umweltfreundlichere Verpackungen wünschen.



Plastik ist überall um uns herum, in Verpackungen, in unserer Kleidung, in der Küche, im Kinderzimmer und mittlerweile auch in den tieferen Eisschichten in der Antarktis. Plastik gefährdet die Meere, Tiere und auch unsere Gesundheit. Die gute Nachricht: das Problembewusstsein wächst und immer mehr Maßnahmen werden auf den verschiedenen politischen Ebenen ergriffen um die Plastikflut einzugrenzen.

