

# Möglichst unverpackt statt eingepackt!

## Plastik vermeiden beim Einkaufen

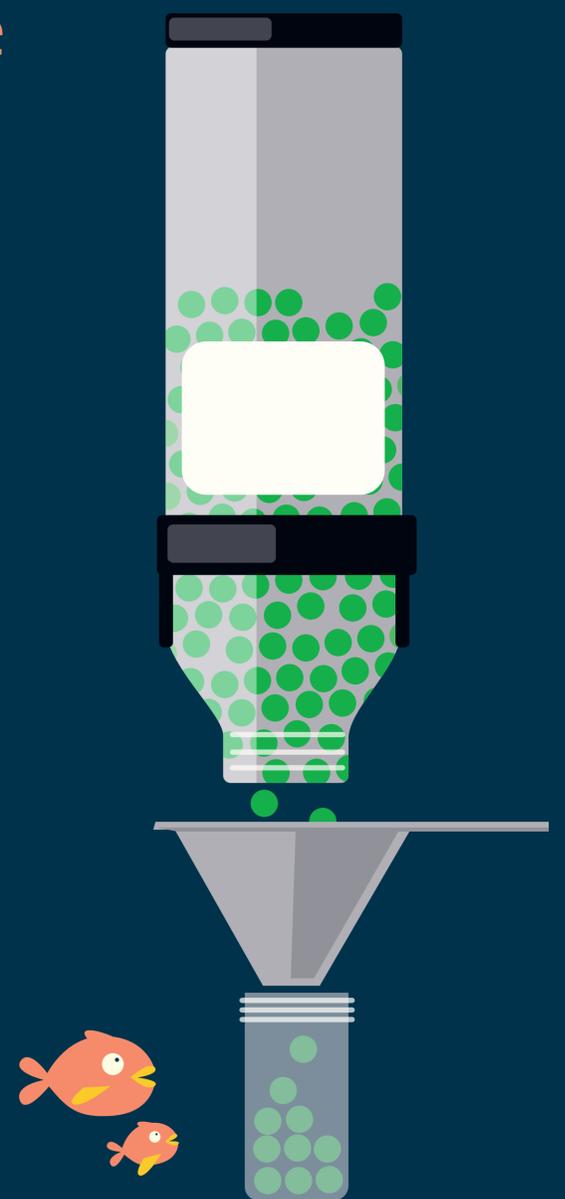
### Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände möglichst ohne Plastik-Verpackung kaufen.

#### Zum Beispiel:

- Obst und Gemüse lose einkaufen statt in Folie eingeschweißt
- Produkte in Mehrweggläsern und -flaschen statt in Plastikbehältnissen kaufen
- Feste Seife in Papier-Verpackung kaufen statt plastikverpacktes Duschgel

#### Hier lässt sich plastikfrei einkaufen:

- auf dem Wochenmarkt
- im Hofladen / Bauernladen
- im Bioladen oder (Bio-)Supermarkt
- im Unverpackt-Laden
- per Öko-Abo-Kiste
- per FoodCoop-Mitgliedschaft
- im plastikfreien Online-Shop, zum Beispiel [ecoyou.de](http://ecoyou.de), [laguna-onlineshop.de](http://laguna-onlineshop.de), [monomeer.de](http://monomeer.de), [naturlieferant.de](http://naturlieferant.de), [plastikfreiheit.de](http://plastikfreiheit.de), [shop.original-unverpackt.de](http://shop.original-unverpackt.de), [zerowasteladen.de](http://zerowasteladen.de)



## Verpackungen haben den größten Anteil am weltweiten Plastikverbrauch

Kaufen. Öffnen. Wegschmeißen. Weil Plastikverpackungen in der Herstellung so günstig sind, werden sie massenhaft eingesetzt und meist nach kurzem und einmaligem Gebrauch weggeworfen. So verursachen Verpackungen gigantische Mengen Plastikabfall – in Deutschland pro Person und Jahr durchschnittlich 38 Kilogramm. Damit zählen wir zu den Negativ-Spitzenreitern in Europa.



# Gib Plastikgegenständen keine Chance!

## Alternativen bevorzugen

Einfach mal den schnellen Griff zu Dingen aus Plastik hinterfragen, die es auch aus schönen, langlebigen Materialien wie Holz, Glas, Stoff oder Metall gibt.

In der Medizin, im Transport oder in der Forschung ist der Einsatz von Plastik weitgehend unersetzbar. In fast allen anderen Lebensbereichen, insbesondere in Küche, Bad oder Büro, gibt es oft langlebige Alternativen aus natürlichen oder besser recycelbaren Materialien.

**Langlebige Alternativen für Einwegplastik-Artikel sind zum Beispiel:**

- Stoffwindeln statt Plastikwindeln
- Wachstücher und verschließbare Gefäße, wie Schraub- und Bügelgläser, statt Frischhaltefolie

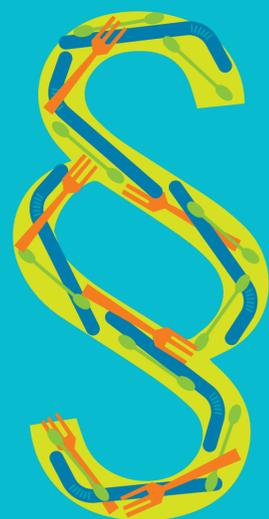
**Langlebige Alternativen für Gebrauchsgegenstände aus Plastik sind zum Beispiel:**

- Baumwoll-Frotteetücher statt Mikrofaser-Spültücher
- Schraubgläser statt Plastikdosen
- Metallschüssel statt Plastikschüssel



## Einwegplastikverbot in der EU

Dem Ex-und-Hopp-Prinzip und der Verschmutzung durch Einwegplastik hat die Politik inzwischen den Kampf angesagt. Seit dem 3. Juli 2021 sind zehn in der EU besonders häufig verkaufte Einwegplastikprodukte verboten, darunter Wattestäbchen, Trinkhalme, Einweggeschirr und aufgeschäumte Polystyrol-Behälter – alles Produkte, die bei Stichproben am häufigsten an den Stränden der EU gefunden wurden und für die es längst Alternativen gibt.



# Das kommt mir nicht in die Plastik-Tüte!

## Mit Stofftasche, Korb, Rucksack einkaufen

Wer immer eine Mehrweg-Tragetasche dabei hat, ist für spontane Einkäufe bestens gewappnet.

Die nachhaltigen Alternativen zur Plastiktüte sind:

- Stoffbeutel oder Stoffnetz
- Nylontasche
- Korb
- Rucksack
- Satteltasche
- Trolley

Sie sind robuster als Plastiktüten und ihre Ökobilanz fällt bei mehrmaliger Nutzung deutlich besser aus.

Und falls sich die Plastiktüte mal nicht vermeiden lässt, diese möglichst lange verwenden.



## Die Tage der Plastiktüte sind gezählt

Seit dem 1. Januar 2022 sind Einwegplastiktüten in Deutschland verboten. Nach wie vor zugelassen sind sogenannte Hemdchenbeutel (Wandstärke unter 15 Mikrometer) sowie stabile Plastik-Tragetaschen (Wandstärke mehr als 50 Mikrometer), da sie typischerweise als Mehrwegtasche verwendet werden. Verboten sind auch sogenannte Bioplastiktüten, die keine umweltfreundliche Alternative zu sonstigen Plastiktüten darstellen.



# Bloß nicht täuschen lassen!

## Bioplastik? Leider keine Alternative

Tüten, Verpackungen und Gebrauchsgegenstände aus Bioplastik kommen nicht in Frage. Sie sind derzeit noch Augenwischerei – erst recht wenn „biologisch abbaubar“ draufsteht.

Der Begriff Bioplastik ist mehrdeutig und seine Verwendung nicht klar geregelt. Es kann hergestellt sein aus:

- nachwachsenden Rohstoffen, wie Mais, Zuckerrohr, Zellulose u.a.
- konventionellen petrochemischen Grundstoffen, wie Ethan, Flüssiggas, Gasöl u.a.

„Biologisch abbaubar“ heißt in diesem Zusammenhang nicht, dass Bioplastik zuhause kompostierbar ist:

- In der Regel ist Bioplastik nur unter ganz speziellen Bedingungen (Druck, Temperatur u.a.) in der industriellen Kompostierung abbaubar. Eine Biogasanlage und auch der eigene Komposthaufen können das Material nicht zersetzen.
- In freier Natur braucht Bioplastik mehrere Monate bis Jahre, um vollständig abgebaut zu werden.

Laut einer Studie des Bundesumweltamtes schneidet Bioplastik in der Gesamtökobilanz nicht besser ab als herkömmliches Plastik.

Fazit: Es ist wichtig, allgemein weniger Plastik zu nutzen – unabhängig von der Kunststoffart.

### Die Forschung ist gefragt

Es bedarf noch weiterer Entwicklungen, um Kunststoffe herzustellen, die sowohl überall biologisch abbaubar, als auch recyclingfähig sind. Damit wäre es nicht mehr so wichtig, wo ein Produkt wie die Plastiktüte landet: in der Kompostanlage, in der Biogasanlage oder in der Recyclinganlage. Selbst wenn sie in der Landschaft und Gewässern landet, würde sie weniger Schaden anrichten.



# Plastik-Einwegflaschen braucht kein Mensch!

Plastik vermeiden bei Durstlöschern

**Zu Hause und unterwegs Trinkflaschen verwenden und mit Leitungswasser befüllen.**

**Das spricht für den Genuss von Leitungswasser:**

- Nichts löscht den Durst so gut wie Leitungswasser. Es ist gesund, kühl und appetitlich.
- Es ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland.

**Leitungswasser schont den Geldbeutel und das Klima. Denn es ist einhundert Mal preiswerter als Mineralwasser und muss weder mit LKWs transportiert noch verpackt werden.**



**Refill – kostenloses Leitungswasser, überall, für alle!**

Immer mehr Geschäfte und Einrichtungen schließen sich der Initiative Refill Deutschland ([refill-deutschland.de](http://refill-deutschland.de)) an. Mit dem Refill-Station-Aufkleber an der Eingangstür oder auf dem Schaufenster machen sie deutlich: Hier kann Leitungswasser kostenfrei in mitgebrachte Mehrweg-Trinkflaschen gefüllt werden. So lässt sich unterwegs unnötiger Plastikabfall vermeiden!



# Kunststoffkleidung – nein danke!

Naturfasern statt Kunstfasern sind angesagt

Textilien aus Naturfasern, wie Baumwolle, Leinen, oder Schurwolle kaufen. Dabei möglichst auf ökologisch und fair hergestellte Ware achten.

Außerdem ist es sinnvoll, den eigenen Kleiderkonsum zu reduzieren und die Kleidungsstücke länger zu nutzen.

Woran erkennt man Kunstfasern in Textilien?

Die Zusammensetzung steht im Etikett.

Die häufigsten Chemiefasern sind:

- Polyamid, Polyester, Elasthan, Polypropylen, Polyacryl = synthetische Chemiefasern
- Viskose, Modalfaser, Lyocell bzw. Tencel, Acetatfasern = halbsynthetische Chemiefasern

Weitere Naturfasern sind beispielsweise Hanf, Jute und Seide. Im Gegensatz zu Chemiefasern bestehen Naturfasern aus pflanzlichen oder tierischen Fasern, die direkt zu Garn verarbeitet werden können.



## Die unsichtbare Gefahr aus dem Kleiderschrank

Beim Waschen von Kunstfasern, wie zum Beispiel Polyester, lösen sich winzig kleine Faserteile aus der Kleidung – sogenanntes sekundäres Mikroplastik. Diese werden mit dem Abwasser weggespült und können in der Kläranlage nicht herausgefiltert werden. So gelangen sie in unseren Wasserkreislauf und in unsere Böden und schließlich ins Meer. Mehr als ein Drittel des Mikroplastiks im Meer stammt aus Textilien.



# Nicht mit Plastik einseifen oder eincremen!

## Bei Kosmetik auf Inhaltsstoffe achten

**Zertifizierte Naturkosmetik kaufen, erkennbar an den Naturkosmetik-Siegeln. Diese kommt garantiert ohne die Zutat Plastik aus.**

### Die Alternative dazu: Kosmetikprodukte einfach selbst machen

Im Internet gibt es zahlreiche Tipps, wie man Haarshampoos, Cremes u.a. selbst herstellen kann – garantiert mikroplastik- und verpackungsfrei!

### Wie erkennt man Plastik in Kosmetik-Produkten?

Die App „CodeCheck“ hilft dabei zu erkennen, ob Mikroplastik oder schwer abbaubare synthetische Polymere in Kosmetik- und Körperpflegeprodukten enthalten sind, wie zum Beispiel:

- Polyethylen (PE)
- Polypropylen (PP)
- Polyamid (Nylon)



## Körperpflege lieber ohne Plastik!

Die in vielen Körperpflegeprodukten und Kosmetika enthaltenen festen, flüssigen oder wachsartigen Kunststoffe dienen als Schleif-, Binde- oder Füllmittel. Es handelt sich dabei um primäres Mikroplastik, das dafür extra in winzigen Größen produziert wird. Dadurch werden in Deutschland jährlich zirka 1.000 Tonnen Mikroplastik in das Abwassersystem eingeleitet, was eine unsichtbare Gefahr für Gewässer und Böden darstellt – von den Risiken für die Verbraucher:innen ganz zu schweigen.



# Wiederverwenden statt verschwenden!

## Plastikabfälle getrennt sammeln und recyceln

Verpackungen aus Plastik sowie Gebrauchsgegenstände aus Plastik in die gelbe Wertstofftonne werfen.

So lässt sich der Plastikabfall wiederverwerten. Wenn alle dabei mitmachen, gelangt kein Plastik mehr unkontrolliert in die Umwelt.

In der Regel gehören alle Verpackungen, die nicht aus Papier oder Glas sind, in die gelbe Wertstofftonne. Es handelt sich dabei um sogenannte Leichtverpackungen aus Einwegplastik oder um Verbundstoffe mit Plastik.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Joghurtbecher
- Getränkekartons
- Styropor
- Zahnpasta-Tuben

Gebrauchsgegenstände aus Plastik, die in die gelbe Wertstofftonne gehören, sind zum Beispiel:

- Schüsseln
- Putzeimer
- Kinderspielzeug
- Pflanztöpfe



## Das zweite Leben unseres Plastikabfalls

Beim Plastikverbrauch zählt Deutschland innerhalb der Europäischen Union zu den Negativ-Spitzenreitern. Umso wichtiger ist eine hohe Recyclingquote. 2018 wurden 47 Prozent des Plastikabfalls recycelt, 2019 waren es 58,5 Prozent. Seit 2022 liegt die verbindliche Recyclingquote bei 63 Prozent. Der Rest wird thermisch verwertet, d.h. verbrannt oder zum Recyceln exportiert.



# Weg mit der Plastikverschmutzung!

## Anpacken und aufräumen statt ärgern

**Achtlos weggeworfenen Plastikabfall wegräumen und möglichst dem Recycling zuführen.**

Plastik verschmutzt inzwischen selbst die entlegensten Winkel der Erde. Bilder idyllischer Strände gehören vielerorts der Vergangenheit an. Uferzonen sehen oftmals aus wie Abfallhalden.

**Cleanup-Aktionen: Gemeinsam was bewegen**  
Deshalb: Ärmel hochkrempeln und bei Cleanup-Aktionen mitmachen oder selbst welche initiieren – am Wegesrand, Flußufer oder Strand. Jede eingesammelte und recycelte Plastikflasche zählt!

**Es ist zwar nicht der eigene Plastikabfall, aber es ist unser Planet.**



## Wildbag – Der erste Müllbeutel, der die Welt aufräumt

Das Hamburger Start-up *Wildplastic* hat „Wildem Plastik“ den Kampf angesagt: In Ländern ohne funktionierende Müllentsorgung, wie Indien oder Haiti, arbeitet das Unternehmen mit Initiativen zusammen, die dort „wilde“ Plastikabfälle einsammeln. Per Container werden diese nach Europa verschifft, bei Spezialfirmen gereinigt und zu Granulat geschmolzen. Daraus macht *Wildplastic* in Deutschland sogenannte Wildbags: Mülltüten, gefertigt aus „wildem“ Plastikmüll. Sie sind recycelbar und haben trotz des aufwendigen Verfahrens einen geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck als Beutel aus Neuplastik.



# Nicht alles hinnehmen!

## Die Macht als Verbraucher:in nutzen

Politik und Wirtschaft dazu auffordern, verbindliche Schritte gegen die übermäßige Verwendung von Einwegplastik zu unternehmen.

Eine Welt ohne Plastikverschmutzung ist eine Vision, für die es sich lohnt, aktiv zu werden:

- Bewusste Kaufentscheidungen treffen – ohne Einwegplastik
- Im Supermarkt um plastikfreie Produkte bitten
- Eine Cleanup-Aktion mit Marken-Audit organisieren, um die größten Plastikverschmutzer ausfindig zu machen und anzuschreiben
- Informationen teilen – in der analogen und digitalen Welt
- Petitionen von Umwelt- und Naturschutzgruppen unterstützen oder selbst initiieren
- Sich selbst politisch engagieren, zum Beispiel bei der Fortschreibung des Abfallvermeidungsprogramms der EU

Jede Handlung ist von Bedeutung.

### So denken die Deutschen über die Plastikkrise

Laut einer repräsentativen Befragung des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Jahr 2019 geht den meisten Deutschen die Regulierung der Plastikproduktion und des Plastikverbrauchs nicht weit genug. 92 Prozent der Deutschen fordern längst Mehrweglösungen. Dafür müssten Supermärkte Einwegverpackungen drastisch reduzieren, Pfandsysteme ausbauen und auf flächendeckende Systeme zum unverpackten Einkaufen umstellen.

