



# Ohne Plastik leben

Ein Ratgeber



# Da geht viel. Anregungen für ein Leben ohne (oder mit weniger) Plastik

Ihr ärgert Euch über Plastik im Wald, seid genervt, wenn Ihr selber wieder etwas wegwerfen müsst? Ihr fragt Euch, ob Recycling wirklich funktioniert? Dann seid Ihr hier genau richtig: Diese kleine Broschüre ist der Anfang für das Ende der Plastikflut in Eurem Leben.

Plastikmüll ist nicht nur ein Problem sterbender Meerestiere, verschmutzter Urlaubsparadiese oder armer Länder. Plastikmüll ist unser eigenes tägliches Problem, weil Energie und Ressourcen verschwendet werden, weil unsere Gesundheit gefährdet wird, weil Plastikproduktion und -müll ein Teil der Klimakrise sind. Jede und jeder Einzelne kann im Alltag Schritte in Richtung Nachhaltigkeit & Genügsamkeit gehen – in den Bereichen Konsum, Ernährung, Wohnen, Mobilität und Reisen. Ob minimalistisch oder zero-waste, plastikfrei oder DIY, ob vegan, fair, bio oder regional, ob sharing oder caring - die Möglichkeiten, einen Beitrag zu leisten, sind vielfältig!

Unser Heft gibt Anregungen zur Plastikvermeidung. Fast niemand wird sie immer konsequent durchhalten. Leistet, was Ihr leisten könnt, fangt einfach an und geht voran! Und zieht daraus Schlussfolgerungen, welchen politischen Rahmen wir brauchen, um von einer Plastikindustrie zu nachhaltigen Produkten und Verpackungen zu kommen. Seht Euch um, findet Verbündete und engagiert Euch! Eine Welt ohne Plastikmüll ist möglich.

Iwelina Fröhlich und Stefan Schönfelder  
Weiterdenken - Heinrich-Böll-Stiftung Sachsen

## Inhalt

Tod durch Plastiktüten	4
Unser täglich Müll	6
Die große Entsorgungssillusion	8
Downcycling statt Recycling	10
Das mikroskopische Problem	12
Vor dem Einkauf	14
Beim Einkauf	16
Im Supermarkt	17
Unser Nachwuchs	19
Das Kinderzimmer	20
In der Küche	22
Im Bad	24
Unterwegs	26
Plastik zum Anziehen	28
Im Büro	31
Plastik im Briefkasten	33
Feiern und Schenken	34
Leihen. Reparieren.	
Und Verschenken.	36
Aktiv werden	38
In Alternativen denken!	40
Hilfreiche Adressen	42
Eigene Notizen	45
Quellen	47

# Tod durch Plastiktüten

Der Wal war völlig dehydriert und spuckte Blut, bevor er an der philippinischen Küste verendete. Das Tier sei regelrecht verhungert, weil der ganze Müll seinen Magen gefüllt habe, sagte Darrell Blatchley vom D'Bone Collector Museum in Davao, das den toten Wal untersucht hatte. Fand ein Wissenschaftler mehr als 40 Kilogramm Plastikmüll im Magen des Wals – ein trauriger Rekord aus dem März 2019.<sup>1</sup>

## Sind wir mitverantwortlich?

Greenpeace veröffentlichte kürzlich eine Untersuchung der Müllentsorgung in Vietnam, Thailand und Malaysia: Nicht nur mit dem eigenen Müll sind diese Länder heillos überfordert. Sie importieren auch noch Müll aus Deutschland und anderen Wohlstandsstaaten. Ein Plastikdeckel »Mibell – der Brotaufstrich für die ganze Familie«<sup>2</sup> wurde auf südostasiatischen Müllkippen genauso gefunden wie die Plastiktüten ominöser Nahrungsmittel GmbHs.<sup>3</sup>

Der Schnabelwal ist kein Einzelfall: Delfine, Seelöwen, Schildkröten, Robben verenden elendig, weil sie Plastik fressen oder sich darin verheddern. Jährlich krepieren eine Million Seevögel<sup>4</sup> am Zivilisationsmüll. Fisch ist heute oft durch Mikroplastik belastet, ganze Korallenriffe werden durch Plastik zerstört. Plastik findet sich in Miesmuscheln, Wattwürmern, Flusskrebse.<sup>5</sup>

Jede Minute landet eine Tonne Plastik in den Ozeanen.<sup>6</sup> Im Pazifik bedeckt ein Plastikstrudel vor Hawaii die Fläche von rund 1,6 Millionen Quadratkilometern<sup>7,8</sup> – Deutschland würde

viermal hineinpassen. Solche Müllstrudel haben sich auch in der Saragossasee<sup>9</sup>, im Indischen Ozean, im Südatlantik und im Südpazifik gebildet.<sup>10</sup>



## Unser täglich Müll

Beim Müllproblem geht es nicht um Plastiktüten oder um die Ozeane. Zumindest nicht nur: Am Müll zeigt sich allgemein, wie unbedacht unser Umgang mit Ressourcen ist. Sei es Erdöl, Aluminium, Holz und Co, aus denen der Joghurtbecher, die Erbsendose oder die Papiertüte hergestellt werden: Es geht grundsätzlich darum, wie wir mit den Reserven des Planeten und den Chancen kommender Generationen umgehen.

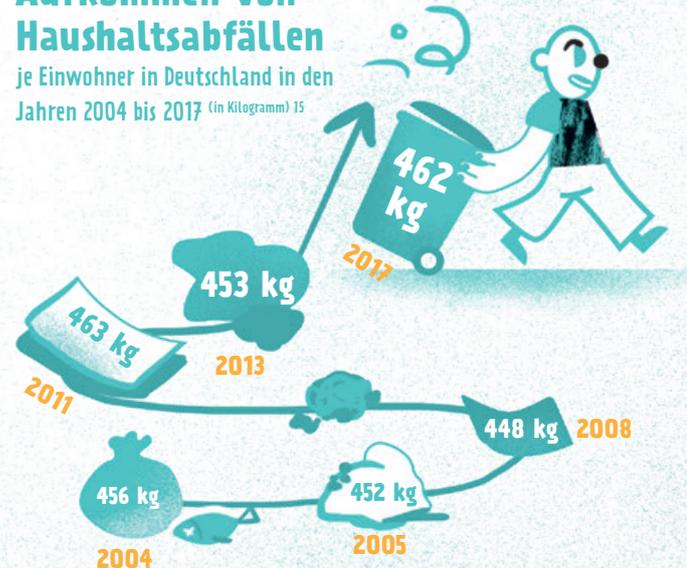
Im Jahr 2017 verursachten die Haushalte in Deutschland nach Erhebungen des Statistischen Bundesamtes 38,3 Millionen Tonnen Abfälle<sup>12</sup> – 0,2 Millionen Tonnen mehr als 2016. Statistisch gesehen ist damit jede\*r Deutsche für 462 Kilogramm Hausmüll im Jahr verantwortlich: Das sind 1,27 Kilogramm pro Tag. Knapp die Hälfte davon ist Verpackungsmüll, ein Spitzenwert in Europa.<sup>13</sup>

### Fünf Tonnen Müll pro Kopf und Jahr

Allerdings ist das nur ein Teil der Wahrheit. Hausmüll, Fachdeutsch »Siedlungsabfall«, macht nur 13 Prozent des bundesdeutschen Müllbergs aus. Den größten Abfallberg verursacht die Bauwirtschaft, die jährlich mehr als 222 Millionen Tonnen Abfall hinterlässt – aus dem Abbruch alter Autobahnen genauso wie von den Verpackungen der Baumaterialien, aus denen unsere Häuser entstehen.<sup>14</sup> Auf Platz zwei kommen die Abfälle aus der Produktion: 55 Millionen Tonnen Müll, der bei der Herstellung von Konsumgütern anfällt, zum Beispiel Reifefolien aus der Käse-Produktion, Verbrennungaschen oder Bleichlaugen. Platz Nummer drei in der bundesdeutschen Müllstatistik geht an »Sekundärabfälle«: Das sind Rückstände aus Abwasserbe-

handlungsanlagen, Abfälle aus der Sanierung von Böden und jene Reste, die bei den Müllverbrennungsanlagen übrig bleiben. Was die Müllabfuhr aus den Haushalten abholt, landet nur auf Rang vier. Insgesamt verursacht Deutschland 412 Millionen Tonnen Müll im Jahr. Statistisch gesehen ist damit jede\*r Deutsche für fünf Tonnen Müll im Jahr verantwortlich!

### Aufkommen von Haushaltsabfällen je Einwohner in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2017 (in Kilogramm)<sup>15</sup>



## Die große Entsorgungssillusion

Sicher hört Ihr oft den Einwand: »Aber wir trennen unseren Müll doch immer ganz vorschriftsmäßig.« Das ändert leider wenig am Problem – aus drei Gründen: Erstens muss man den Ressourcenverbrauch der Plastiktüte oder der abgelegten Jeans einbeziehen, bevor sie überhaupt zu Müll werden. Denn bei der Produktion werden große Mengen an Energie, Wasser und Rohstoffen verbraucht. Mit unserem wachsenden Konsum steigern wir den Ressourcenverbrauch mit all seinen sich verschärfenden Konsequenzen.

Zweitens funktioniert das Recyclen hierzulande nicht ansatzweise so, wie uns allgemein suggeriert wird. Die tatsächliche Recyclingquote liegt nach Berechnungen der »Deutschen Gesellschaft für Abfallwirtschaft« nur zwischen 38 und 40 Prozent.<sup>16</sup> Das bedeutet: Mehr als 60 Prozent des von uns fein säuberlich sortierten Mülls werden nicht wiederverwendet, sondern bestenfalls verbrannt.

### Aus Müll wird »Wertstoff«

Wobei selbst diese »40 Prozent Recyclingquote« sehr optimistisch sein dürften: Die Grünen im Bundestag kommen in ihren Berechnungen nur auf 17,3 Prozent des Plastikabfalls, der in Deutschland tatsächlich wiederverwertet wird.<sup>17</sup> Der Rest wird verfeuert – was Klimagifte und Schadstoffe freisetzt – oder als »Wertstoff« in die Welt exportiert.

Heute heißt die Mülltonne ja »Wertstofftonne«. Das klingt so, als würde unser Konsum nicht etwa Müll produzieren, sondern im Gegenteil wertvolle Stoffe erzeugen, die man auf dem Weltmarkt verkaufen könnte. Tatsächlich landen die »Wertstoffe«



## 25,8 Mio.t Müllexport

Die Bundesrepublik ist einer der größten Müllexporteure der Welt: 2017 wurden 25,77 Mio.t Abfälle exportiert: 2,86 Mio.t Papier beispielsweise, 1,2 Mio.t Verpackung oder 8,8 Mio.t Stahlschrott.<sup>18</sup>

dann zum Beispiel in Accra, der Hauptstadt Ghanas, wo Kinder und Jugendliche ausgediente Fernseher oder Computergehäuse aus Europa verbrennen und dabei ihre Gesundheit ruinieren, um an verwertbares Edelmetall zu kommen.

China dagegen hat Anfang 2018 den Müllimport gestoppt. Bis dahin war das Land größter Abnehmer deutschen Verpackungsmülls. Mutmaßlich produziert das 1,3-Milliarden-Volk inzwischen genug eigenen Plastikmüll, als dass es noch Importe aus Europa aufnehmen wollte. Seitdem suchen die EU-Staaten händeringend eine neue Lösung des Verpackungsmüllproblems. Drittens haben wir uns eingerichtet in der Recycling-Illusion: Kein noch so guter Wiederaufbereitungsprozess kann 100 Prozent des eingesetzten Rohstoffs zurückgewinnen, nicht einmal bei Gold. Auch wenn man eine – technisch höchst anspruchsvolle – Rückführquote von 75 Prozent zugrunde legt, sind bereits nach 15 Durchläufen 99 Prozent der Ausgangsmasse verschwunden.

## Downcycling statt Recycling

Joghurtbecher zu Joghurtbecher – das ursprüngliche Ziel der Verwertung von Kunststoffabfällen liegt darin, das Plastik in seiner ursprünglichen Qualität wiederzugewinnen. Soweit die Theorie, doch in der Praxis sieht das leider anders aus: Es gibt keine Joghurtbecher, die aus ehemaligen Joghurtbechern hergestellt werden. Da die chemische Zusammensetzung der Plastikbecher viel zu unrein ist, können sie technisch gar nicht aus den eingesammelten Bechern wiedergewonnen werden. Verbreitet ist deswegen das so genannte »Downcycling«: Aus höherwertigem Plastik entsteht im Recyclingprozess ein Material von geringerer Qualität und Funktionalität. Einweg-Plastikflaschen werden nur höchst selten zu neuen Einwegflaschen.

### Vom Wertstoff zum »Wenigerwertstoff«

Einweg-Plastikflaschen bestehen in der Regel aus PET. Die Abkürzung steht für Polyethylenterephthalat und benennt einen Kunststoff aus der Gruppe der thermoplastischen Polyester. Aus solchem Material sind beispielsweise auch Frosch-Glasreiniger-Flaschen<sup>19</sup>, die Plastiknäpfe im Supermarkt oder IKEA-Teppiche.<sup>20</sup> PET ist ein Kunststoff, dessen Moleküle aus langen chemischen Ketten bestehen. Die Wiederaufbereitung des Materials spaltet diese in der Regel in kürzere chemische Ketten auf, die Qualität des Rohstoffs wird dadurch reduziert.

Unser Gelbe-Tonne-/Gelber-Sack-System hat also zur Folge, dass hochwertige Plastikwertstoffe in niedrigwertigere um-



gewandelt werden. Damit ist Deutschland leider nicht Recycling-Weltmeister, sondern Verschlechterungsweltmeister – wenn das Material denn wirklich einmal dem Aufbereitungsprozess zugeführt wird.

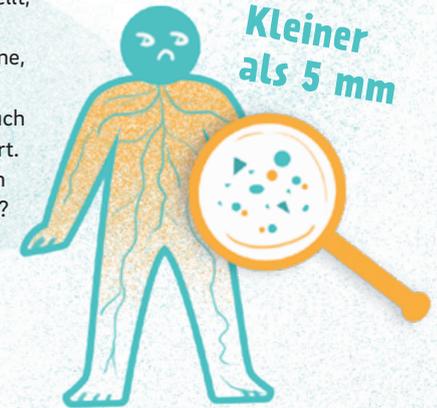
# Das mikroskopische Problem

Dass Wale, Meeresschildkröten und Korallenriffe an Plastikmüll sterben, ist gar nicht das einzige Problem. Längst vergiften wir uns nämlich selbst. Die Gefahr nennt sich Mikroplastik: kleinste, oft mit dem Auge nicht wahrnehmbare Plastikpartikel. Nach Erhebung des Fraunhofer-Instituts für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik gelangen allein in Deutschland pro Jahr 330.000 Tonnen dieser winzigen Kunststoffteilchen in die Umwelt.<sup>21</sup>

Während Makroplastik dem Klima zusetzt, unseren Ressourcenverbrauch anheizt und die Welt verdreckt, wird Mikroplastik zunehmend zur Bedrohung. Es entsteht durch Abrieb, etwa beim Waschen von synthetischen Textilien, aus dem Abrieb von Autoreifen oder durch Wettereinflüsse an Gebäudefassaden. Sogar unsere Schuhsohlen verursachen solche Kleinstpartikel, die dann durch den Regen in die Flüsse gelangen und später auf unseren Tisch. In manchem Mineralwasser hat die Stiftung Warentest mehr als 100 Teile Mikroplastik je Liter nachgewiesen. Sogar im Trinkwasser aus der Leitung findet sich Mikroplastik, freigesetzt etwa über Klärschlämme in der Landwirtschaft. Aber das ist nur der eine Weg, über den sich Mikroplastik in unserem Organismus anreichert: Das Plastik, das im Ozeanwasser schwimmt, zersetzt sich unter Sonneneinstrahlung in kleinste Plastikteile und gelangt so in unsere Nahrungskette. Wer Fisch isst, nimmt damit Mikroplastik zu sich. Das tut auch der Regenwurm, der die Reste des lachsfressenden Bären zersetzt, oder das Suppenhuhn, das den Regenwurm vertilgt.

## Mikroplastik ist überall

Ob Nudeln oder Brot, ob Eintopf oder Kuchen – mit jeder Mahlzeit nehmen wir einer Studie der Heriot Watt Universität in Edinburgh zufolge mehr als 100 Mikroplastikpartikel zu uns.<sup>22</sup> Noch ist die Wissenschaft nicht aussagefähig, was das konkret für unsere Gesundheit bedeutet (bestimmten Kosmetika wird Mikroplastik sogar bewusst hinzugegeben). Allerdings konnten Forscher nachweisen, dass die winzigen Plastikteilchen bei Meerestieren zu Leber- und Zellschäden führen. Außerdem hat man festgestellt, dass Mikroplastik vom Magen in andere Organe, in das Lymphsystem (Immunsystem) wie auch in die Blutbahn wandert. Warum sollte das beim Menschen anders sein?



Von Mikroplastik redet man ab einer Teilchengröße unter 0,5 Zentimeter. Allerdings sind Plastikteilchen, die nur mikroskopisch nachweisbar sind, in der Überzahl. Ihre Wirkung auf den menschlichen Organismus ist noch weitgehend unerforscht. Klar ist immerhin: Wir haben Plastik im Blut.

## Vor dem Einkauf

Es gibt also gute Gründe, sein Leben zu überprüfen: Wie viel Müll produziere ich? Wie viel davon ist notwendig? Denn es spricht wirklich vieles dafür, möglichst plastikfrei zu leben. Müllvermeidung beginnt im Kopf. Und zwar vor dem Einkauf. Stellt euch ein paar Fragen, die euch helfen, die richtige Kaufentscheidung zu treffen. Dazu eine kleine Checkliste:

1. Brauch ich das?
2. Wie oft werde ich es benutzen?
3. Wie lange wird es halten?
4. Habe ich etwas Ähnliches?
5. Kann ich so etwas auch ausleihen?
6. Was mache ich damit, wenn ich es nicht mehr brauche?
7. Wer ist der Produzent? Wer bekommt mein Geld für das Eingekaufte?
8. Gibt es etwas Vergleichbares, das besser ist, umweltfreundlicher, fairer hergestellt wurde?
9. Könnte man so etwas auch gebraucht kaufen?
10. Will ich das überhaupt?



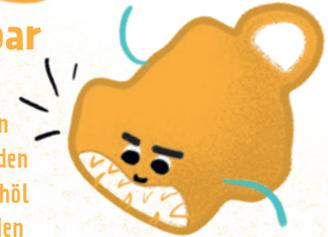
Bevor Ihr Lebensmittel einkaufen geht, nehmt euch die Zeit für einen Einkaufszettel – zum Beispiel um nicht versehentlich Brot zu kaufen, obwohl Ihr zuhause noch Brot liegen habt. Kauft man versehentlich zu viel ein, kann man oft gar nicht alles essen. Unter anderem deswegen werden in Deutschland jedes Jahr mehr als 18 Millionen Tonnen Nahrungsmittel weggeschmissen<sup>24</sup> - das entspricht 220 Kilo pro Kopf. Wie wir wissen sollten wir nie hungrig Lebensmittel einkaufen gehen. Wir kaufen dann oft mehr, als wir verbrauchen können.

### Plastiktüten sind nicht 100 % kompostierbar

Ein großer Schwindel sind die als »biologisch abbaubar« beworbenen Plastiktüten. Aus technischen Gründen bestehen sie häufig zu 70 % aus Rohöl und nur zu 30 % aus nachwachsenden Rohstoffen. Gelangt so eine Tüte tatsächlich auf den Kompost, wirkt sich das besonders negativ auf die Umwelt aus: Es wird u.a. Mikroplastik frei und gelangt ins Grundwasser.



30 %  
nachwachsende  
Rohstoffen



70 %  
Rohöl

## Beim Einkauf

In der Regel entscheidet bereits die Wahl der Verkaufsstelle, wie viel Abfall euer Einkauf verursachen wird. In großen Warenketten fällt normalerweise mehr Verpackung an als im Fachhandel. Während Discounter und auch Supermärkte oft verpacktes Gemüse anbieten, offeriert der Biohandel tendenziell eher Unverpacktes aus der Region.

Die wichtigste Regel lautet: Lasst die Verpackungen im Laden zurück! Viele Händler\*innen haben mittlerweile selbst den Überblick verloren, welche Verpackungsflut sie eigentlich produzieren. Nehmen wir zum Beispiel drei Paar Unterhosen »Made in Bangladesh«, eingelegt in Papier und dann auch noch in einer massiven Plastikverpackung untergebracht?! Würden alle diese überflüssigen Hüllen im Laden zurücklassen, hätte der Handel ein Problem. Er müsste einen Entsorgungsplan entwerfen und Geld ausgeben, damit er den Verpackungsmüll wieder losbekommt. Dabei geht es aber nicht darum, Händler\*innen zu ärgern, sondern einen wichtigen Impuls zu setzen.

Würden viele Kunden\*innen so handeln, müssten sich die Händler\*innen mit den Herstellenden in Verbindung setzen und sie – schon aus eigenem wirtschaftlichen Interesse – anweisen: Unterhosen nicht mehr doppelt und dreifach verpackt!



## Im Supermarkt

Verzichtet – wann immer es geht – WIRKLICH auf Plastik! Ist euch zum Beispiel schon einmal aufgefallen, dass die Mineralwasserflasche aus Glas einen Plastikverschluss hat? Es gibt Alternativen mit Weißblechverschluss, dessen Recyclingquote deutlich besser ist. Für Wurst und Käse gibt es in den meisten Supermärkten Theken. Allerdings ist nicht geholfen, wenn das Verkaufspersonal die Ware in Plastiktüten einpackt. Wer ein eigenes Gefäß mitbringt, um eine Plastikschele zu vermeiden, wird zwar manchmal schräg angesehen, aber so kommt man wenigstens ins Gespräch mit der Verkäuferin oder dem Verkäufer (und sensibilisiert sie oder ihn gleich noch für das Thema). Joghurt und Milch könnt Ihr im Pfandglas kaufen. Deren Umweltbilanz verbessert sich übrigens, wenn man sie nicht ausspült! Denn im Werk werden die Flaschen sowieso gespült.

### Diese Plasteprodukte verbietet die EU ab 2021:

Trinkhalme, Einwegbecher, -teller, -besteck, Wattestäbchen



In Folie eingeschweißtes Gemüse signalisiert uns ein klares Zeichen: bloß die Finger davon lassen! Zum Beispiel die Gurke. Sie wird vorzugsweise dann eingeschweißt, wenn sie über eine lange Distanz transportiert wird, wodurch das Gemüse Flüssigkeit verlieren kann. Eingeschweißtes Gemüse weist auf lange Transportwege hin, verrät, dass das Gemüse in der Regel nicht regional und nicht frisch sein kann.

Eine Untersuchung des Naturschutzbundes ergab: Im Jahr 2014 waren 60 Prozent des Obstes und sogar 66 Prozent des Gemüses vorverpackt.<sup>25</sup> Natürlich gibt es Argumente, die Gemüseproduzent\*innen vorbringen: Die Haltbarkeit wird durch die Verpackung in etwa verdoppelt; ergo verdirbt weniger. Aber will man wirklich eine vier Wochen alte Gurke in seinen Salat schnippeln? Frisch (und lecker) – das geht anders.

### Augen auf im Biomarkt

Auch im Biomarkt müsst Ihr genauer hinschauen, was Ihr kauft und woher es stammt: Biokartoffeln aus Marokko oder Ägypten sollten allein schon deshalb nicht im Einkaufskorb landen, weil sie wahnwitzig weite Wege hinter sich haben.

Oft werden solche Produkte in der künstlich bewässerten Wüste hergestellt, was immense Mengen an Wasser und Energie verschlingt.

Nicht zuletzt: Biogemüse in Plastikfolie, das ist wie ein Tierchutzaktivist im Pelzmantel! Bioäpfel aus Neuseeland sind wie ein SUV auf dem Radweg. Und Biosäfte in Einwegbehältnissen, das ist wie ein edler Wein im Plastikpack.



## Unser Nachwuchs

Viele Einwegwindeln kann man eigentlich nur als Sondermüll bezeichnen. Die französische Agentur für Gesundheit-, Lebensmittel- und Umweltsicherheit hat bei Tests rund 60 chemische Substanzen in Einwegwindeln nachgewiesen, zum Teil in unzulässig hohen Konzentrationen: neben Duftstoffen und Klebmitteln unter anderem Dioxine, Furan, seit Jahren verbotene Chemikalien oder den Unkrautvernichter Glyphosat.<sup>26</sup> Im Durchschnitt verbraucht ein Baby bis zu 5.000 Windeln von der Geburt bis zum 3. Lebensjahr. Einwegwindeln lassen sich – wie der Name schon sagt – nicht recyceln. Einmal ins Meer gelangt, braucht eine solche Windel 450 Jahre, bis sich der Kunststoff zersetzt hat (wobei dann auch die oben genannten Schadstoffe freigesetzt werden).

Zum Glück gibt es gute und günstige Alternativen: Mit Stoffwindeln könnt Ihr viel Geld sparen. Allerdings muss man dafür mehr Zeit und Waschmaschinenpower aufwenden. Vorteile bieten auch Wickelsysteme<sup>27</sup>, die atmungsaktiv sind und keinen Hitzestau bilden. Außerdem gibt es Baumwollwindelhöschen mit waschbaren Stoffeinlagen. Und bei der Windelmanufaktur<sup>28</sup> könnt Ihr euch Rat einholen.



## Das Kinderzimmer

»Rapid Exchange of Information System«<sup>29</sup> heißt ein Schnellwarnsystem der EU, mit dem die Generaldirektion Justiz, Verbraucher und Gleichstellung europaweit vor gefährlichen Produkten warnt. Zum Beispiel bei Spielzeug. »Wegen zu hoher Belastung mit einer Chemikalie zurückgerufen [Phthalate (DEHP)]« hieß es beim Plastikpony Marke »Lovely«, »zerbricht leicht« beim Plastikspazierstab: »Ein kleines Kind kann die kleinen Teile in den Mund nehmen und sich daran verletzen oder ersticken.«

Plastikspielzeug im Kinderzimmer? Mitunter leider gefährlich. Natürlich gibt es auch Spielzeuge aus Kunststoff, die nicht zerbrechlich oder giftig sind. Aber Plastikabrieb (Stichwort Mikroplastik, Seite 12) verursachen auch solche Produkte. Und wer will schon, dass der Nachwuchs bereits im Kinderzimmer Plastik über die Atemluft zu sich nimmt?

### Achtung: Weichmacher!

Aufblasbares Wasserspielzeug wie Bälle oder Figuren enthält oft Weichmacher wie Phthalate, vor denen ausdrücklich gewarnt wird. Denn diese Weichmacher werden nach und nach wieder freigesetzt. Einige Phthalate können wie Hormone wirken und Leber und Nieren der Kinder schädigen.<sup>30</sup> Das Umweltbundesamt registrierte im Urin von Kindern so hohe Konzentrationen, dass gesundheitliche Schäden nicht mit ausreichender Sicherheit ausgeschlossen werden konnten.<sup>31</sup>

Bitte schützt eure Kinder vor Plastik auch in der Spielumgebung! Da die Kleinen viel Zeit auf dem Fußboden verbringen, sollte der Belag nicht aus Plastik sein. Als Teppichböden



### Jedes 5. Spielzeug

*Jedes fünfte Spielzeug aus Weichplastik überschreitet die gesetzlichen Grenzwerte für Phthalat-Weichmacher, kurzkettige Paraffine und/oder Bisphenol A. Besonders auffällig: Plastikpuppen, Bade- oder Quietscheenten und aufblasbares Spielzeug.<sup>33</sup>*



aus Naturfasern eignen sich Sisal, Berber oder Tretford.<sup>32</sup> Eine gute Alternative bieten Holzdielen oder Parkett und Kork, da sie fußwarm sind und ebenfalls eine heimelige Atmosphäre fördern. Für ein schadstoffarmes Kinderzimmer empfiehlt es sich, heimische Hölzer mit dem FSC-Siegel dem Fertigparkett vorzuziehen. Wer die Schadstoffe im Kinderzimmer minimieren möchte, sollte außerdem die Wände am besten mit Natur- oder Dispersionsfarben auf pflanzlicher Basis streichen. Ebenso eignen sich Kasein- und Leimfarben. In herkömmlichen Wandfarben kann nämlich eine Vielzahl von Schadstoffen enthalten sein, die in die Luft des Kinderzimmers abgegeben werden.

## In der Küche

Küchenstuhl, Schneidebrett, Gewürzdose, Kaffeemaschine, die Knöpfe am Herd: Plastik trifft man in der Küche so häufig wie Bäume im Wald. Dabei sollten wir versuchen, nicht nur plastik- und müllfrei einzukaufen, sondern auch die Zubereitung unserer Mahlzeiten so plastikfrei wie möglich zu gestalten. Viele Plastikprodukte in der Küche kann man leicht durch langlebige Mehrweg-Alternativen ersetzen. Das beginnt bei den Spülbürsten, dem Schneidebrett oder dem Kochlöffel aus Holz, geht über Küchenfreunde wie Pfannenwender, Makkaronikelle und Co. aus Edelstahl und endet nicht beim Schraubglas, das sich sowieso anbietet: Nach gründlicher Reinigung eignet es sich bestens zur Aufbewahrung von Vorräten und Speiseresten. Sogar zum Einfrieren eurer Lebensmittel könnt Ihr es nutzen.

### Naturprodukte statt Plastikmüll

Wiederverwendbare Bienenwachstücher halten Lebensmittel länger frisch und machen Frischhaltefolie überflüssig. Die hessische Firma Compostella bietet hierfür auch ein Papier mit Wachs aus Palmblättern an.<sup>34</sup> Es gibt Frischebeutel aus Baumwolle<sup>35</sup>, die zwar etwa dreimal so teuer sind wie die handelsüblichen Plastikbeutel. Dafür halten sie aber so lange, dass man unterm Strich Geld spart. Hilfreich sind auch Leinensäcke, zum Beispiel um Brot, Mehl, Trockenobst und getrocknete Pilze aufzubewahren.

Wenn Ihr regelmäßig Mahlzeiten mit zur Arbeit nehmt, lohnt sich eine Brotbox aus Metall. Für Salate oder Suppen eignen sich verschraubbare Gläser.



Außerdem empfehlen wir, Spüllappen und Geschirrtücher aus Baumwolle statt Mikrofasertücher zu verwenden. Schränke voller Chemiereiniger und -putzmittel braucht kein Mensch. Einfache Hausmittel wie Essig, Zitronensäure, Soda, Kernseife und Natron können fast alle Reinigungsmittel ersetzen. Beispielsweise eignen sich Essig bzw. Essigessenz gemischt mit Zitronensäure hervorragend zum Entkalken. Gibt man Soda oder Kernseife hinzu, entstehen wirksame Reinigungsmittel. Mit solch einfachen Hausmitteln spart Ihr Plastikmüll und Geld – und Ihr schont damit gleichzeitig eure Gesundheit und die Umwelt.

Mülltüten sind schlicht überflüssig. Für den Rest- oder Biomüll könnt Ihr eine Tüte aus Zeitungspapier falten. Und in den Plastikmülleimer kommt ja ohnehin nur Plastik, da braucht man keine Tüte.

### 3 Mrd. Kaffeekapseln

Kaffeekapseln bieten wenig Kaffee, dafür aber viel Müll, zuletzt wurden pro Jahr schätzungsweise mehr als drei Mrd. Kaffeekapseln hierzulande verbraucht. Recycling ist praktisch kaum möglich, Kaffeekapseln werden fast vollständig aus frischen Rohstoffen hergestellt.<sup>36</sup>

6,5 Gramm  
Kaffee



4 Gramm  
Verpackung



## Im Bad

Zahnbürste aus Plastik? Muss nicht sein. Seit einiger Zeit fallen die Preise für ökologische Produkte aus Bambus oder Holz, auch für die Borsten werden alternative Materialien immer beliebter. Einen Holz- statt Plastikamm zu verwenden, versteht sich von selbst und das Toilettenpapier könnt Ihr unverpackt einkaufen. Zudem gibt es WC-Garnituren aus Bambus, Papierhalter, Toilettenbürsten oder WC-Sitze aus Holz.

Über Einwegrasierer muss man sich nicht ärgern: Wer die benutzt, den ärgert seine Haut von ganz allein. Doch auch zum »normalen« Nassrasierer gibt es Alternativen wie Rasierer aus langlebigem Holz oder Metall. Zwar muss man auch hier hin und wieder die Klinge auswechseln, aber die Teile liegen wesentlich griffiger in der Hand und es entsteht deutlich weniger Plastikmüll.

### Nie wieder Shampooflasche aus Plaste

Auch sonst bieten sich im Bad viele praktische Alternativen zu Plastik: Beispielsweise ergibt eine Mischung aus schwarzer Seife mit Natron ein vorzügliches Shampoo. Wattestäbchen gibt es – wenn sie überhaupt genutzt werden – längst ohne Plastik. Mit Seifensäckchen kann man Seifenreste optimal nutzen; auch als Haarwaschseife statt des handelsüblichen Shampoos aus der Plastikflasche. Kaltgepresste Öle etwa aus Kokos, Mandeln, Oliven oder Rosen eignen sich hervorragend zur Hautpflege. Mit Wasser bilden sie eine Emulsion, die schnell einzieht. Diese gibt es zu kaufen, Ihr könnt sie aber selbst herstellen. Binden und Tampons verursachen eine Menge Plastikmüll. Menstruationstassen aus Silikon sind eine gute Alternative.

Nach der Regel werden diese flexiblen »Mensbecher« einfach einige Minuten in Wasser ausgekocht. Je nach Hersteller sind sie so zehn bis 15 Jahre lang nutzbar. Das macht sie nicht nur ökologischer und preiswerter, auch gesundheitlich ist die Menstruationstasse herkömmlicher Damenhygiene deutlich voraus.

Insgesamt zeigt sich im Bad, wie sorglos wir mit Plastik umgehen. Manche Hersteller\*innen mixen extra Mikroplastik in den Nagellack, die Sonnencreme oder das Duschgel, um die Eigenschaften zu verändern. Das Mikroplastik landet letztlich im Meer und wird dort von Tieren gefressen, bis es langfristig wieder bei uns auf dem Teller landet. Also, informiert euch ruhig ausführlicher und dann: Hände weg von diesen Sachen! Hier eine Liste solcher Produkte:

→ [www.kurzlink.de/ratgeber\\_mikro](http://www.kurzlink.de/ratgeber_mikro)<sup>37</sup>

**Im Idealfall kommt Frau im Laufe ihres ganzen Lebens mit ± 5 Menstruationstassen aus. Dem stehen etwa 17.000 Einweg-Binden oder -Tampons gegenüber.**



## Unterwegs

Der Kaffeebecher »to go« ist ein Wahnsinn, wie alle anderen Unterwegsgetränkebecher und Unterwegsverpackungen auch. Ihre Menge hat sich seit der Jahrtausendwende verdreifacht. 110.000 Tonnen Abfall im Jahr gehen in Deutschland auf das Konto von »to go«-Getränkeverpackungen. Damit hat der Becher die Plastiktüte als Abfallverursacher Nr. 1 im Alltag überholt. Während der Verbrauch von Plastiktüten durch die kostenpflichtige Abgabe in den letzten fünf Jahren um 60 Prozent gesunken ist, steigt der Verbrauch von Wegwerf- bechern nach wie vor an.<sup>38</sup>

Genutzt wird ein Becher durchschnittlich 15 Minuten, bevor er in den Müll wandert. Das ist Irrsinn! Zwar besteht ein Einwegbecher zum Großteil aus Papier. Weil dieses aber mit einer dünnen Kunststoffbeschichtung versiegelt ist, kann es nicht recyclet werden. Es gibt eine gute plastikfreie Alternative:<sup>39,40</sup> der Mehrwegbecher aus Metall oder sogar Kaffeesatz.

### Warum Plastik kauen?

Auch sonst kann man einiges im Auge behalten, wenn man unterwegs ist. Ob am Badestrand, beim Picknick im Park oder bei einer Wanderung mit der Familie – selbstverständlich solltet Ihr Müll nicht achtlos wegwerfen, sondern stets im Müll- eimer deponieren. Noch besser aber ist, wenn Ihr euren Müll wieder mitnehmt: Denn die Tonne zu Hause wird garantiert von der Müllabfuhr geleert, während es »draußen« passieren kann, dass sich vielleicht ein Rabe oder ein Marder über den Müllkorb hermacht. Verzichtet auf Kaugummi, denn der besteht größtenteils aus Plastik! Frische Minze ist eine gute Alternative,

## 2,8 Mio. Kaffeebecher im Jahr

In Deutschland werden jeden Tag  
7,68 Mio. Einweg-Becher benutzt<sup>42</sup>  
– und nach durchschnittlich  
15 min in den Müll geworfen.<sup>43</sup>



zumal wenn sie vom eigenen Balkon kommt oder aus dem Garten. Außerdem ist es empfehlenswert, wann immer es geht, den öffentlichen Nahverkehr zu nutzen. Die größte Quelle für Mikroplastikpartikel liegt nämlich im Abrieb von Fahrzeugreifen, insbesondere vom Auto. Nach einer Studie des »Fraunhofer Institut für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik« entstehen pro Jahr in Deutschland 330.000 Tonnen Mikroplastikpartikel<sup>41</sup> – gut vier Kilogramm pro Kopf. Rund ein Drittel davon stammt vom Reifenabrieb. Die Partikel gelangen über das Regenwasser in Ozeane oder unser Grundwasser. Züge oder Straßenbahnen entlasten dagegen die Umwelt!



## Plastik zum Anziehen

Sie heißen Polyamid, Polyethylen oder Polyester: Längst nutzen wir synthetische Fasern, um daraus Kleidung herzustellen. Sie sind reißfest, manche Fasern nehmen kaum Feuchtigkeit auf, aus anderen werden sehr elastische Textilien hergestellt oder Bekleidung, die kaum knittert. Das hat zu völlig neuen Stoffen geführt, etwa im Sportfunktions- und Unterwäschebereich oder für Teppiche, Vliesstoffe und Geo- oder Automobiltextilien. Leider hat die schöne neue Welt der Plastiktextilien ein paar Nachteile: Bei jeder Wäsche lösen sich aus unserer Kleidung hunderttausende winzige Teilchen. Eine Studie der britischen Plymouth University <sup>44</sup> hat die Menge und Größe der Fasern analysiert, die bei einer üblichen Wäsche bei 30 und 40 Grad Celsius aus synthetischen Textilien herausgelöst werden. Ergebnis: Aus Polyester-Baumwoll-Mischgeweben werden rund 138.000 Mikroteilchen ans Waschwasser abgegeben. Wird ein Stoff aus reinem Polyester gewaschen, enthält die Abwasserfracht einer Waschtrommel etwa 496.000 Mikroteilchen, bei einer Ladung aus Acrylgewebe werden sogar 730.000 Plastikteilchen freigeschwemmt.

Unsere Kleidung trägt also schon während ihres Nutzungszklus' wesentlich zur Verseuchung des Wassers mit Kunststoffpartikeln bei. Irgendwann werden alle Kleider alt, dann bestenfalls noch als Putzlappen genutzt und schließlich zu Müll. Die Fasern kommen selten stofflich rein als Polyester, Polyurethan, Acryl und Co. zum Einsatz. Deshalb lassen sich synthetische Kleiderfasern praktisch nicht recyceln. Wir raten euch, beim Kauf eurer Kleidung darauf zu achten, nur Naturfasern wie Hanf, Baumwolle, Leinen, Seide oder Wolle

auszuwählen. Das betrifft auch Bettwäsche, Handtücher und Putzlappen. Unbedenkliche Kleidung und Textilien zu kaufen, wird umso leichter, je mehr man schon im Vorfeld Läden mit einem guten Sortiment an Naturfasern auswählt. Große Textilketten, die ein super-stylisches Shirt für fünf Euro anbieten, können dies nur, weil es eben aus synthetischen Fasern hergestellt wird.

Nach einer Erhebung von Greenpeace tragen Deutsche viele Kleidungsstücke nur zweimal <sup>45</sup>, bevor sie auch schon wieder weggeschmissen werden. Bei dieser »Fast Fashion« sollte man nicht mitmachen, denn sie überschwemmt die Welt mit Plastikfasern und Mikroteilchen. Wer dagegen seine Kleidung »Second Hand« kauft, der entlastet nicht nur sein Portemonnaie, sondern auch die Umwelt.

**Im Durchschnitt besitzt jede Person zwischen 18 und 69 Jahren in Deutschland 95 Kleidungsstücke (ohne Unterwäsche und Socken). Das sind 5,2 Mrd. Kleidungsstücke.**



Auch in unseren Waschmitteln findet sich immer häufiger Mikroplastik. Wer sicher gehen will, dass seine Naturtextilien beim Waschen nicht mit Plastik verseucht werden, der kann Waschnüsse nutzen: Seit Jahrhunderten wird die Frucht des tropischen Seifenbaums zum ganz natürlichen Waschen verwendet. Eine andere Möglichkeit: Ihr stellt euer Waschmittel selber her (Tipps unter: [www.kurzlink.de/waschmittel](http://www.kurzlink.de/waschmittel)). Im Übrigen wird viel zu viel gewaschen: Jeans zum Beispiel sollten gar nicht gewaschen, sondern gelüftet werden. Flecken kann man mit einem feuchten Tuch entfernen. Wer weniger wäscht, schwemmt weniger Mikroplastik aus, spart Geld und entlastet die Umwelt.



## Im Büro

Nicht nur im Haushalt und beim Einkaufen fällt jede Menge Plastikmüll an: Auch in unseren Büros stapelt sich Kunststoff in den Abfalleimern. Das Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft hat ausgerechnet, dass jährlich 60.000 Tonnen Kunststoffe<sup>47</sup> eingespart werden könnten, wenn im Büro nur noch Stifte aus Recyclingmaterial benutzt würden.

Vom Kautschuk-Radierer über Papier-Schnellhefter bis hin zum ökologisch einwandfreien Interieur – es gibt Alternativen zu all den Plastikprodukten im Büro. Textmarker beispielsweise gibt es auch zum Nachfüllen, genauso wie Patronen für Drucker, Tintenfass für Füller oder Minen für den Kuli. Ob Briefablage oder Schnellhefter – für fast jeden Bürobedarf bieten sich Alternativen aus Metall oder Holz. Sogar Computertastaturen und -mäuse sind (zumindest teilweise) plastikfrei: Bei Maus und Tastatur von Bambootech<sup>48</sup> sind alle Teile, bei denen dies technisch möglich ist, aus dem schnell nachwachsenden Rohstoff Bambus hergestellt. Dienstreisen lösen oft eine wahre Plastikflut aus: Autofahrten sollte man möglichst vermeiden, denn die größte Quelle für Mikroplastikpartikel in Deutschland ist der Pkw-Reifen und dessen Abrieb. In der Bahn dagegen sind es Plastikbecher und Co., die sich in unseren Alltag drängen. Fliegen verbietet sich wegen der Klimakrise von selbst. Und bei Messen oder Kongressen wiederum muss man ein wahrer Held sein, um plastikfrei zu bleiben. Wenn in Eurem Büro noch Plastikbecher und



## Geschäftsreisen nehmen zu

Anzahl der Geschäftsreisen von deutschen Unternehmen (in Mio) <sup>49</sup>



Einweggeschirr zum Einsatz kommen, spricht das Thema ruhig im Kollegenkreis oder bei der Geschäftsführung an. Dadurch lässt sich schließlich Geld sparen. Zwar sind diverse Plastikprodukte an sich billig, auf Dauer summiert sich ihr Gebrauch aber zu relevanten Beträgen.

## Plastik im Briefkasten

Habt Ihr eigentlich ein Werbestoppschild am Briefkasten? Trotz Digitalisierung hat die nervige Postwurfsendung weiterhin Bestand. Über 1,9 Millionen Tonnen analoge Werbung landen pro Jahr in deutschen Briefkästen. Das sind durchschnittlich 46 Kilogramm pro Haushalt.<sup>50</sup> Obwohl vieles davon Papier ist und bei sachgerechter Entsorgung wiederverwertet werden kann – in dieser Müllflut steckt auch Plastik drin: die Sichtfenster der Briefumschläge zum Beispiel, gummierte Klebeflächen oder in Folien eingeschweißte Postwurfsendungen. Der schlichte Hinweis »Keine Werbung« reicht allerdings nicht aus, alle Werbung aus dem Briefkasten zu verbannen.<sup>51</sup> Gegen persönliche adressierte Werbepost hilft ein Eintrag in die sogenannte Robinsonliste<sup>52</sup> oder notfalls ein Schreiben an die jeweilige Firma.

Seit dem Jahr 2000 wurde so viel Plastik neu in Umlauf gebracht wie in den gesamten 50 Jahren zuvor.



## Feiern und Schenken

Ostern, Weihnachten, Valentinstag: Die Materialschlacht nimmt bei unseren Feierlichkeiten einen immer größeren Raum ein. Für Viele ist Halloween ein großer Spaß. Es ist aber auch ein Riesengeschäft, bei dem gigantische Mengen an Plastikprodukten über den Ladentisch gehen – von der Deko-Fledermaus bis zum Halloween-Kostüm aus Synthetik.

### Wunschzettel vermeiden Müll

Zu Weihnachten ergießt sich dann alljährlich die größte Müllflut des Jahres über unser Land. Es wird geschoppt, was das Zeug hält. Schließlich gehören Geschenke zu Weihnachten wie der Tannenbaum. Ein paar einfache Tricks und Faustregeln helfen dabei. Etwas aus der Mode gekommen ist der Wunschzettel. Probiert das ruhig einmal – ja, auch die Erwachsenen! Wunschzettel haben drei entscheidende Vorteile: Erstens reduzieren sie den Stress bei der Suche nach den Geschenken. Ihr müsst nicht mehr lange überlegen, ob das Parfüm der Liebsten oder das Spielzeug dem Jüngsten vielleicht doch nicht zusagt. Zweitens erspart ein Wunschzettel viele Enttäuschungen à la »Oh, schon wieder eine Krawatte!« Drittens schließlich sorgen Wunschzettel dafür, dass Dinge nicht nur um des Schenkens willen geschenkt werden. Das reduziert den Müllberg, den wir zum Weihnachtsfest Jahr für Jahr neu anhäufen. Packt eure Geschenke selber ein. Wer das tut, kann zum Beispiel noch eine Widmung in das Buch schreiben, eine kleine Grußkarte mitverpacken oder auch eine persönliche



## Knapp 30 Mio. Weihnachtsbäume

werden jedes Jahr in Deutschland verkauft. Ende 2018 gab es 75 Produzenten von Öko-zertifizierten Weihnachtsbäumen und über 500 Verkaufsstellen.



Dekoration anbringen. Außerdem könnt Ihr dafür gutes Geschenkpapier benutzen, das nicht gleich wieder weggeschmissen wird. Denn liebevoll und hochwertig verpackte Präsente reißt man ja nicht einfach auf. So ergibt sich die Gelegenheit, das Geschenkpapier zu sammeln. Nach ein paar Jahren sammelt sich ein ausreichend großes Reservoir an, sodass Ihr fast nie wieder Geschenkpapier kaufen müsst. Auch Erlebnisse lassen sich verschenken. Zum Beispiel in Form eines Gutscheins für das Theater, das Planetarium, für ein Konzert. Dann leuchtet euer Weihnachtsfest mitten im kommenden Jahr noch einmal auf. Oder Ihr folgt einfach einer gemeinsamen und abgesprochenen Geschenke-Diät und besichert euch nur mit Kleinigkeiten. Das hilft, Müll zu reduzieren.

## Leihen. Reparieren. Und Verschenken.

Dinge, die man nicht mehr benötigt, muss man nicht wegschmeißen. Beispielsweise gibt es »Soziale Buchläden«, bei denen Ausgelesenes neue Leser\*innen findet. Die Caritas unterhält Einrichtungen, bei denen Sachspenden willkommen sind. Bevor Ihr Dinge mit einem Hinweisschild »Zum Verschenken« auf die Straße stellt, solltet Ihr nachdenken: Manche Sachen halten den nächsten Regenguss nicht aus und landen dann doch auf dem Müll.

### Billig ist meist teuer

Natürlich ist es ärgerlich, wenn der Schuster 20 Euro für seine Arbeit verlangt. In unserem Wirtschaftssystem ist es so, dass Rohstoffe und Energie billig sind, Arbeit dagegen teuer. Wer aber nicht die billigsten Schuhe, sondern höherwertige kauft, für den lohnt sich die Reparatur, die viel später notwendig wird. Genauso beim Radio, beim Kühlschrank und so weiter:

Auf lange Sicht kommen billige Produkte uns meistens teuer zu stehen. Außerdem ist es nicht immer notwendig, etwas zu kaufen. Oft kann man Dinge auch leihen, was besonders im Bekanntenkreis hilfreich ist, aber auch Nachbarschaften stärkt. Lokale Apps machen das Leihen in der Wohngegend einfacher und man lernt die Leute im eigenen Umfeld kennen.



Es gibt immer mehr Repaircafés deutschlandweit. Schaut doch mal auf [www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org). Es wird angenommen, dass durch die Reparatur die durchschnittliche Lebensdauer des reparierten Gerätes um mindestens 30 % verlängert wird.



## Aktiv werden

Es bieten sich viele Veranstaltungen, bei denen Ihr euch für ein plastikfreies, müllbewusstes Leben motivieren könnt – zum Beispiel Saubermach-Aktionen. Wer bei der Aktion »Sauberer Strand«, »Sauberes Gebirge« oder zum Beispiel bei der Elbwiesenreinigung mitmacht, der staunt nicht schlecht über all den Müll, der in der Natur landet. Ein schöner Nebeneffekt: Ihr trefft Gleichgesinnte. Wichtig ist nämlich zu merken, dass Ihr nicht allein seid beim Engagement gegen den ausufernden Plastikverbrauch.

»Plogging« nennt sich der neueste Spaß, der aus Schweden herüberschwappt und ein Gewinn für unsere Fitness wie für unsere Umwelt ist: »Plocka« heißt auf Schwedisch »sammeln« und wenn man das beim Joggen tut, wird daraus »Plogging«: gemeinsam mit anderen Jogger\*innen durch die Stadt rennen und dabei Müll aufsammeln.

Eine weitere Möglichkeit des Aktiv-Werdens ist die Kund\*innenanfrage: Schreibt doch mal Hersteller\*innen an und fragt sie, welche Inhaltsstoffe in ihrem Produkt sind. Erkundigt euch, ob es nicht umweltfreundlichere Alternativen gibt. Genauso kann man im Supermarkt um Käse und Co. ohne Plastikfolie bitten oder die Einzelhändler\*innen in Gespräche über die Müllflut verwickeln. Das alles setzt wichtige Impulse, denn auch Händler\*innen sind ja nicht von Natur aus Müllliebhaber\*innen. Wichtig ist es nämlich auch, politische Kampagnen zu unterstützen. Ihr könnt bei Unterschriftenaktionen zum Beispiel vom Naturschutzbund, von Campact oder dem BUND mitmachen. Oder Ihr wendet euch direkt an eure Wahlkreisabgeordneten. Besucht einmal das Wahlkreisbüro und fordert den Abgeord-

neten oder die Abgeordnete auf, sich für weniger Plastik einzusetzen. Denn damit sich wirklich etwas ändert am Plastikverbrauch, müssen die politischen Rahmenbedingungen geändert werden. Plastik muss teuer werden, das Inverkehrbringen muss mit einer Recyclingpflicht belegt werden, Verstöße müssen geahndet werden.

Ziel muss sein, weniger Plastikprodukte in Verkehr zu bringen und so Plastikmüll zu vermeiden. Zweitens sollte Plastik so produziert werden, dass das Material recycelt und wiederverwendet werden kann. Denn Mülltrennung allein wird das Problem nicht lösen.

Geht auch  
ohne Plastik!



**2017 wurden in Deutschland 3,1 Mio. t Verpackungen aus Kunststoff auf den Markt gebracht. Davon wurden lediglich 49,6 % dem werkstofflichen Recycling zugeführt.**

Quelle: Umweltbundesamt 53



**49,6 %**  
werkstofflich Recycelt

**3,1 Mio. t**  
Verpackung Kunststoff

## In Alternativen denken. Und nicht verzweifeln.

Wir können in unserem Alltag dem Plastik kaum entkommen. Sieht man aber genauer hin, finden sich erstaunlich viele plastikfreie Alternativen. Sei es ein Uhrarmband aus Kirschholz oder ein Brillengestell aus Wallnuss.

Trotzdem ist, wer plastikfrei leben will, zweifelsfrei ein Pionier oder eine Pionierin. Und eben weil wir so umzingelt sind, ist es manchmal wirklich schwer, den plastikfreien Weg zu gehen. Andererseits werdet Ihr aber viele befreiende Momente erleben, wenn Ihr merkt, auf wie viele Dinge Ihr leicht verzichten könnt. Plastikfrei zu leben, bedeutet nicht, alles Plastik wegzuschmeißen und durch Holz oder Metall zu ersetzen. Plastikfrei zu leben, bedeutet, den Wert der Dinge schätzen zu lernen. Natürlich wird man kaum ein zu einhundert Prozent plastikfreies Leben erreichen können. Das ist aber kein Problem. Denn entscheidend ist, dass immer mehr Menschen immer weniger Plastik nachfragen und verbrauchen. Das reduziert einerseits den Müllberg und sendet andererseits wichtige Signale an die Wirtschaft und die Politik. Die Faustregel für jeden Einzelnen und jede Einzelne: So wenig wie möglich Plastik verbrauchen, sich dabei aber auch nicht überfordern. Unser Alltag ist nun einmal voll auf Plastik ausgelegt, das kann man im Alleingang nicht mal eben komplett ändern. Achtet einfach kontinuierlich darauf, wo und wie Ihr Plastik vermeiden könnt.

Mehr als **62%**  
der Befragten können sich  
Alternativen zu Plastik-  
produkten vorstellen.<sup>54</sup>



# Hilfreiche Adressen

## Unverpackt-Läden:

**Augsburg:** RutaNatur, Prinzregentenstraße 7, 86150 Augsburg  
**Berlin:** OU Original Unverpackt in Kreuzberg, Wiener Str.16, 10999 Berlin  
**Berlin:** Der Sache wegen, Lychener Straße 47,10437 Berlin  
**Bremen:** selfair Vor dem Steintor 187 28203 Bremen  
**Chemnitz:** Peacefood-vegan genießen, Würzburger Str. 33, 09130 Chemnitz  
**Dresden:** Lose, Böhmische Straße 14, Dresden  
**Düsseldorf:** Flinse, Lindenstraße 165, 40233 Düsseldorf-Flingern  
**Erfurt:** Louise genießt, Paul Straße 25, Erfurt  
**Essen:** Glücklich unverpackt - Rosastr.38, 45130 Essen  
**Frankfurt/M.:** Grammgenu, Adalbertstraße 11, 60486 Frankfurt am Main  
**Freiburg:** Der Supermarkt Moltkestraße 15, 79098 Freiburg  
**Görlitz:** Emmas Tante Unverpackt, Jakobstrasse 40 02826 Görlitz  
**Hamburg:** Stückgut, Am Felde 91, 22765 Hamburg  
**Hamburg:** Wohlempfinden pur Ludwigstraße 10, 20357 Hamburg  
**Hannover:** LoLa, der Loseladen, Stephansplatz 13, 30171 Hannover  
**Jena:** Jeninchen, Sophienstrasse 37-39, 07743 Jena  
**Köln:** Veedelskrämer - Markthalle unverpackt, Maastrichter Str. 45, 50672 Köln  
**Lorsch:** Unverpackt Lorsch, Bahnhofstraße 14, 64653 Lorsch  
**Magdeburg:** Frau Ernas, Arndtstr. 38, 39108 Magdeburg  
**Mainz:** Unverpackt Mainz Heidelbergerfaßgasse 16a 55116 Mainz  
**Mannheim:** Eddie, Seckenheimer Str. 21, Mannheim  
**München:** Ohne, Schellingstr.42, 80799 München  
**München:** Plastikfreie Zone, Schloßstr.7, 81675 München  
**Nürnberg:** ZeroHero, Obere Kanalstraße 11a, 90429 Nürnberg  
**Paderborn:** Kernidee, Dörener Weg 72, 33100 Paderborn  
**Röbel:** Müritz unverpackt, Straße des Friedens 50, 17207 Röbel/Müritz  
**Rostock:** Bio-Kogge, Friedhofsweg 35, 18057 Rostock  
**Stuttgart:** Schüttgut, Vogelsangstraße 51, 70197 Stuttgart  
**Tübingen:** Speicher, Beim Nonnenhaus 3, 72070 Tübingen  
**Werdau:** Natürlich & unverpackt, Poststraße 1, 08412 Werdau  
**Witten:** Füllbar, Steinstraße 15 »Im Hinterhof«, 58452 Witten  
**Würzburg:** Sanderstr. 5, 97070 Würzburg

## Internet-Läden:

**gesundwerk.de** Baustoffe, Böden, Farben - Naturbaumarkt  
**naturlieferant.de** Plastikfreie Produkte und regionale Lebensmittel  
**nonomeer.de** »alles ohne Plastik«  
**sonett.eu** ökologische Reinigungs- und Waschmittel  
**vaude.de** Outdoorlabel mit Mircofasern aus Holz, Mietsystem für Ausrüstung, Reparaturannahme, Recyclingmaterialien  
**sauberkasten.com** wirkungsvolle Wasch- und Reinigungsmittel aus umweltschonenden Zutaten

## Wiederverwertung:

**www.refill-deutschland.de**  
 Überall dort, wo der »Refill« Aufkleber angebracht ist, kann man kostenfrei Leitungswasser in die mitgebrachte Flasche auffüllen und so Plastikmüll vermeiden.

**www.mudjeans.eu**  
 Hierher kann man seine alte Jeans schicken und sich aus getragendem Jeansstoff eine neue nähen lassen.

**www.foodsharing.de**  
 Die Plattform gegen Lebensmittelverschwendung.

**www.c2c-ev.de**  
 Verein, der die Idee »Cradle to Cradle« voranbringen will: eine durchgängige und konsequente Kreislaufwirtschaft.





- 19 [https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/veranstaltungen/171025-nabu-01b\\_studie\\_verwendung-und-recycling-pet-deutschland.pdf](https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/veranstaltungen/171025-nabu-01b_studie_verwendung-und-recycling-pet-deutschland.pdf)
- 20 <https://www.petrecycling.ch/de/entdecken/detail/ueber-70-pet-recyclingprodukte-im-ikea-sortiment>
- 21 <https://www.umsicht.fraunhofer.de/content/dam/umsicht/de/dokumente/publikationen/-2018/kunststoffe-id-umwelt-konsortialstudie-mikroplastik.pdf>
- 22 <https://www.hw.ac.uk/about/news/2018/academic-reveals-more-than-100-tiny-plastics.htm>
- 23 <https://www.duh.de/kommtnichtindietuete/tueten-typen/>
- 24 <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/lebensmittel-verschwendung-bundeslaender-im-vergleich/>
- 25 <https://blogs.nabu.de/verpackungsstudie/>
- 26 <https://www.taz.de/!5565279/>
- 27 <https://www.eltern.de/die-alternative-zu-einwegwindeln>
- 28 <https://www.windelmanufakturilanzKurzebersicht.htmlr.com/>
- 29 [https://ec.europa.eu/consumers/consumers\\_safety/safety\\_products/rapex/alerts/?event=main.listNotifications&lng=en](https://ec.europa.eu/consumers/consumers_safety/safety_products/rapex/alerts/?event=main.listNotifications&lng=en)
- 30 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/spielzeug/plastikspielzeug-6911>
- 31 <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/belastung-des-menschen-ermitteln/umwelt-survey/umwelt-surveys-1985-bis-2006/kinder-umwelt-survey-2003-bis-2006#textpart-1>
- 32 <https://www.teppichscheune.de/teppichboden/naturfaser-teppichboden/>
- 33 [https://www.oekotest.de/kinder-familie/Schadstoffe-in-Spielzeug-Jedes-fuenfte-Spielzeug-aus-Weichplastik-verstoest-gegen-das-Gesetz\\_600577\\_1.html](https://www.oekotest.de/kinder-familie/Schadstoffe-in-Spielzeug-Jedes-fuenfte-Spielzeug-aus-Weichplastik-verstoest-gegen-das-Gesetz_600577_1.html)
- 34 <https://compostella-online.de/shop/>
- 35 <https://www.waschbaer.de/shop/salad-sac-der-frischebeutel-fuer-salat-22797>
- 36 <https://www.duh.de/projekte/kaffeekapseln/>
- 37 <https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/bund-einkaufsratgeber-mikroplastik/>
- 38 [http://www.umweltruf.de//2019\\_Programm/news/news3.php3?nummer=645](http://www.umweltruf.de//2019_Programm/news/news3.php3?nummer=645)
- 39 <https://www.otto.de/reblog/coffe-go-becher-5928/>
- 40 <https://www.kivanta.de/Sondereditionen>
- 41 <https://www.umsicht.fraunhofer.de/content/dam/umsicht/de/dokumente/publikationen/2018/kunststoffe-id-umwelt-konsortialstudie-mikroplastik.pdf>
- 42 <https://www.duh.de/becherheld-problem/>
- 43 [https://www.duh.de/fileadmin/user\\_upload/download/Projektinformation/Kreislaufwirtschaft/Coffee\\_to\\_go/Coffee-to-go\\_Hintergrund.pdf](https://www.duh.de/fileadmin/user_upload/download/Projektinformation/Kreislaufwirtschaft/Coffee_to_go/Coffee-to-go_Hintergrund.pdf)
- 44 <https://www.plymouth.ac.uk/news/washing-clothes-releases-thousands-of-microplastic-particles-into-environment-study-shows>
- 45 [https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20151123\\_greenpeace\\_modekonsum\\_flyer.pdf](https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20151123_greenpeace_modekonsum_flyer.pdf)
- 46 [https://www.bund.net/fileadmin/user\\_upload\\_bund/publikationen/meere/meere\\_mikroplastik\\_aus\\_textilien\\_faltblatt.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_aus_textilien_faltblatt.pdf)
- 47 [https://www.wuv.de/medien/so\\_schwer\\_wiegt\\_analoge\\_werbung\\_im\\_briefkasten](https://www.wuv.de/medien/so_schwer_wiegt_analoge_werbung_im_briefkasten)
- 48 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/vertraege-reklamation/werbung/briefkastenwerbung-wie-sie-sich-gegen-unerwunschte-werbung-wehren-10418>
- 49 <https://de.statista.com/infografik/11008/immer-mehr-geschaeftsreisen/>
- 50 [https://www.wuv.de/medien/so\\_schwer\\_wiegt\\_analoge\\_werbung\\_im\\_briefkasten](https://www.wuv.de/medien/so_schwer_wiegt_analoge_werbung_im_briefkasten)
- 51 <https://blog.viking.de/wp-content/uploads/2015/11/Viking-infog-v1-de-green-brandedv1.jpg>
- 52 [https://www.avocadostore.de/brands/bambootech?utm\\_source=utopia.de&utm\\_medium=partnerschaft&utm\\_content=link&utm\\_campaign=utopia-galerie-erstaunliche-dinge-ohne-plastik](https://www.avocadostore.de/brands/bambootech?utm_source=utopia.de&utm_medium=partnerschaft&utm_content=link&utm_campaign=utopia-galerie-erstaunliche-dinge-ohne-plastik)
- 53 <https://www.umweltbundesamt.de/themen/recycling-verbesserungsbedarf-bei>
- 54 <https://www.presseportal.de/pm/100316/3782167>

**»Wir leben in einer  
Verschwendungs-  
gesellschaft, (...) die  
Verschwendung als  
Wachstum ausgibt.«**

Heinrich Böll, 1985, aus »Es stirbt täglich Freiheit weg«

Weiterdenken – Heinrich-Böll-Stiftung Sachsen e.V.

Kraftwerk Mitte 32 / Trafohalle

01067 Dresden

T +49 (351) 850 751 00

F +49 (351) 850 751 79

infoweiterdenken.de

www.weiterdenken.de

Gestaltung: Mandy Münzner

Stand Mai 2019

ISBN 978-3-946541-34-9 (print)

ISBN 978-3-946541-35-6 (digital)