

## Mehr zum Thema:

Onlineshops: [www.Naturlieferant.de](http://www.Naturlieferant.de) (ehemals plastikfreie Zone);  
[www.avocadostore.de](http://www.avocadostore.de); [www.purenature.de](http://www.purenature.de); [www.everdrop.de](http://www.everdrop.de);

In vielen Drogeriemärkten und Läden gibt es inzwischen ein plastikfreies Angebot.  
**Je größer die Nachfrage, desto mehr Produkte gibt es!**

### Buchtipps:

- Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie
- Selber machen statt kaufen 1x Küche, 1x Haut und Haar
- Plastiksparebuch (alle im Verlag smarticularnet)
- Einfach Plastikfrei Leben/DIY Einfach Plastikfrei Leben (beide Südwest Verlag)
- Kochen mit gutem Gewissen, Anneliese Bunk, Graefe und Unzer Verlag

Im Internet sind diese Seiten mit Tipps (auch für DIY) sehr zu empfehlen:  
[www.Utopia.de](http://www.Utopia.de); [www.Smarticulernet.de](http://www.Smarticulernet.de); [www.zero-waste-deutschland.de](http://www.zero-waste-deutschland.de)  
[www.pinterest.de](http://www.pinterest.de); [#unverpackt](https://www.instagram.com/unverpackt) [#plastikfrei](https://www.instagram.com/plastikfrei) [#zerowaste](https://www.instagram.com/zerowaste)  
Viele gute Do it yourself-Videos auf [www.youtube.de](http://www.youtube.de)

Podcasts: z.B. „Grünphase“ oder „Die Umweltdetektive“ (beide BR)

## Das stimmt so nicht:

**Plastik wird recycelt: Falsch!** Deutschland exportiert jährlich etwa eine Million Tonnen Plastikabfälle, dies entspricht einem Sechstel des insgesamt in Deutschland erzeugten Plastikabfalls (NABU)

**Die Stadt verbrennt das Plastik lieber: Falsch!** Die Müllverbrennung muss teilweise künstlich heruntergekühlt werden, weil zu viel Plastik im Restmüll landet und bei der Verbrennung zu viel Hitze erzeugt wird (SZ)

**Glas oder Papier sind als Verpackung immer besser: Falsch!** Das Gewicht von Glas kann sich bei der Ökobilanz negativ auswirken, wenn der Transportweg lang ist. Auch Papier muss hergestellt werden und der vermehrte Verbrauch kann zur Abholzung von Wäldern führen. Einige Papierverpackungen (z.B. Backpulver, Nudelverpackungen) sind Verbundverpackungen, also Papier mit Plastikfolie beschichtet, das sich nicht getrennt recyceln lässt.

## Plastik reduzieren im Alltag – unbedingt!

### Fakten und Zahlen:

Pro Kopf erzeugten wir im Jahr 2019 76 kg Kunststoffabfall, davon war **50 Prozent Verpackungen**. (BUND 2019)

**Mehr als 40 Prozent** aller Kunststoffe wird **nur einmal verwendet** und dann weggeworfen. (National Geographic)

Von **6,9 Milliarden Tonnen Plastikmüll**, die weltweit bis 2015 erzeugt wurden werden nur etwa 9 Prozent recycelt, 12 Prozent verbrannt und **79 Prozent deponiert** oder in der Umwelt **entsorgt**. (BUND 2019)

Weltweit werden pro Minute etwa eine Million Getränkeflaschen aus Plastik verkauft. (National Geographic) Eine **Plastikflasche** verbleibt im Meer **450 Jahre**.

**2 Milliarden Flaschen** von Duschgels, Flüssigseifen und Shampoo werden in Deutschland pro Jahr verbraucht und **weggeworfen**.

Rund **drei Viertel des Plastiks**, das in Deutschland in die Umwelt gelangt (330.000 von 446.000 Tonnen), sind Mikroplastik. Als Mikroplastik werden feste und unlösliche synthetische Polymere (Kunststoffe) bezeichnet, die kleiner als fünf Millimeter sind.

Mikroplastik findet sich beispielsweise in Peelings oder als Massageperlen in Duschgels, aber auch in flüssiger Form als Bindemittel. Mikroplastik entsteht auch beim Zerfall größerer Kunststoffteile durch die Einwirkung von Sonne, Wind und Wellen. Das meiste Mikroplastik entsteht beim mechanischen Abrieb von Reifen, aber auch beim Waschen von synthetischen Textilien.

2013 bestand der Sandstrand mancher Meeresbuchten zu 3% aus Mikroplastik.

Auch wir Menschen nehmen längst Mikroplastik auf, nachweislich über Nahrungsmittel wie Meeresfrüchte, Meersalz und Mineralwasser. Die tägliche Menge entspricht ca. der Größe einer Kreditkarte.

## So kannst Du Plastik leicht vermeiden:

Beim Einkaufen bevorzugt plastikfreie Waren kaufen, die entweder unverpackt oder in reinem Papier verpackt sind oder bei denen die Verpackung zu fast 100 % aus recyceltem Plastik besteht. Stoffbeutel ersetzen Plastiktüten, Tiegel statt Tube, Pappe statt Plastik.

Viele Dinge, die im Haushalt benötigt werden, lassen sich mit wenig Aufwand selbst herstellen. Dabei vermeidest Du auch noch Zusatzstoffe, die der Umwelt und Dir selbst schaden.

Beim Verbrauch darauf achten, dass sehr oft die Dosierung verringert werden kann (Waschpulver, Shampoo, etc). Beim Einkauf auf Nachfüllpackungen achten. Dadurch muss weniger Verpackung gekauft werden.

**Das bereits vorhandene Plastik so lange wie möglich nutzen.**

## So kannst Du Plastik leicht ersetzen:

Bad/Körperpflege:

- Holz- oder Bambuszahnbürste
- Zahnputztabletten bzw. Pulver, Creme im Tiegel
- Bambus-Zahnseide im Glas
- Deocreme bzw. Deoroller in Pappe oder selbstgemacht
- Seife zur Gesichtereinigung
- rückfettende Duschseife (mit Seifensäckchen)
- Haarshampoo-Seife (Seifenschale z.B. aus Luffaschwamm)
- Haarspülungs-Seife oder Apfelessig-Wasser-Mischung
- Rasierhobel mit Wechselklinge statt Wechselkopf, Rasierseife
- Waschbare Abschmink-Pads
- Abschminköl und Peeling selbst gemacht
- Menstruationstasse., Schwämmchen und waschbare Binden

Küche:

- Spülmaschinenpulver lose und Spülseife
- Holz-Spülbürste mit Wechselkopf
- Bienenwachstücher bzw. Teller zum Abdecken von Speisen
- Luffa-Spülschwamm und Baumwoll-Lappen
- Stoffnetze für Gemüse und Broteinkauf
- Komposttüten aus Altpapier selbst falten bzw. Kompost ohne Tüte
- Reinigungsmittel selbst erstellen (3 Zutaten)
- Lebensmittel selbst herstellen, z.B. Suppengewürz, Kaba, etc.
- Bambusrolle (waschbar) als Zewa-Ersatz
- Brotzeitbox aus Metall, Trinkflasche aus Glas (mit Stoffhülle)

Reinigung/Wäsche:

- Öko-Waschpulver im Karton kaufen
- Flecken mit Gallseife behandeln, Kleidung an die Luft hängen
- Waschpulver selbst herstellen (flüssig oder Pulver)
- Soda statt Toilettenreiniger
- Baumwolltücher statt Mikrofasertücher
- Haushalts-Reinigungsmittel im Laden abfüllen, neue in recyceltem Plastik kaufen oder selbst herstellen

**Z.B. hier kannst Du ohne Plastik einkaufen (dies ist nur eine kleine Auswahl):**

- „UFG Unverpackt“ Laden an der S-Bahn Unterföhring (Abfüllstation für Waschpulver/Flüssigseife etc!)
- „Ohne Laden“ in der Rosenheimer Str. 85 oder Schellingstr. 42
- „Obstkistl“ in der Freischützstr. neben Rewe
- „Wiesheu-Hof“ mit Hofladen am Schwarzfeld in Johanneskirchen
- „Vollcorner“ Bioladen an der Denningerstr.
- Basic Bioladen an der Richard-Strauss-Str./Böhmerwaldplatz
- An der Fleisch- oder Käsetheke im Supermarkt mit eigenem Gefäß
- Drogeriemärkte erweitern ständig das Unverpackt-Angebot, z.B. auch im Bereich Putzmittel