

---

## Plastik-reduziert einkaufen im Supermarkt

---

- ✓ **Mehrweg kaufen:** Milch, Sahne, Joghurt, Öl, Essig, Ketchup oder Senf kann man auch in Glasflaschen oder Gläsern kaufen.
- ✓ **Auf extra Plastikbeutel verzichten:** Gerade Obst und Gemüse sind durch ihre natürlichen Schalen bereits verpackt. Zu Hause putzen, waschen und kochen wir die Ware eh noch einmal.
- ✓ **Keine mehrfach in Plastik verpackten Produkte mehr kaufen:** Es muss nicht alles dreifach und nochmal einzeln verpackt sein.
- ✓ **Taschentücher im Kartonspender kaufen (aus Recyclingpapier!):** statt Papiertaschentücher in einzelnen Päckchen
- ✓ **Auf Fertiggerichte verzichten:** Stattdessen selbst kochen, schmeckt sowieso besser!
- ✓ **Brot vom örtlichen Bäcker:** Hier sind die Backwaren nicht plastikverpackt und können direkt in einen mitgebrachten Stoff-Brotbeutel gepackt werden.
- ✓ **Alternative Einkaufsorte nutzen:** Wochenmärkte, Hofläden, Fachgeschäfte, Bio-Supermärkte, „Unverpackt“-Läden machen plastik-reduziertes Einkaufen einfacher. Hier

können die Waren auch direkt in den Stoffbeutel oder das eigens mitgebrachte Gefäß wandern. Auch Gummibärchen oder Schokoladen können direkt abgefüllt werden.

---

## Plastik vermeiden beim Shoppen

---

- ✓ **Plastiktüten ablehnen:** Stattdessen kann man mit Stoffbeutel, Korb oder Rucksack zum Einkaufen gehen. So braucht man weder für Kleidung, Bücher oder Lebensmittel eine extra Plastiktüte.
- ✓ **Keine neuen Produkte aus Plastik mehr kaufen:** Erst recht keine Einmal- oder Wegwerfprodukte. Alternativen aus Holz, Glas oder Metall können zwar teurer sein, halten gewöhnlich aber auch länger als der Kunststoff.

---

## Weniger Plastik im Alltag

---

- ✓ **Unterwegs Mehrwegflaschen verwenden, entweder aus Glas oder aus Metall:** Diese sind leichter, zerbrechen nicht und sind damit auch zum Sport oder bei Ausflügen geeignet.
- ✓ **Wenn Einweg-Plastikflasche, dann mehrfach verwenden:** Einfach

auswaschen, mit einem Getränk füllen und zum Sport mitnehmen.

- ✓ **Seifenstück verwenden:** statt Flüssigseife aus dem Einweg-Plastikspender oder statt des Duschgels
- ✓ **Auch Kleinigkeiten bedeuten Reduktion:** Beim Kaffee-Becher oder der Cola im Fast-Food-Restaurant kann man auf Plastikdeckel und Strohalm verzichten. Noch besser ist ein eigenes Gefäß.

---

## Mikroplastik weglassen

---

- ✓ **Der Bund für Umwelt und Naturschutz hat online eine Liste der Produkte veröffentlicht, die Mikroplastik enthalten:** <https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/bund-einkaufsratgeber-mikroplastik/>
- ✓ **Auf Nummer sicher gehen und zertifizierter Naturkosmetik kaufen:** Diese Produkte sind frei von Mikroplastik. Relevante Siegel sind: Naturland, EcoControl, NaTrue, das ECOCERT-Label, Demeter oder das BDIH-Siegel für kontrollierte Naturkosmetik

---

## Worauf man grundsätzlich achten sollte

---

- **Sich den eigenen Plastikkonsum bewusst machen und dann anders handeln:** Wo kaufe ich Dinge in Plastikverpackungen? Gibt es Alternativen? Brauche ich den Gegenstand überhaupt?
- **Selbst aktiv werden:** Beim eigenen Handeln, durch Nachfragen beim Hersteller oder im Laden, in Initiativen oder bei der Unterstützung von Projekten.
- **Bei Müll-Sammelaktionen helfen:** bei Naturschutz-Organisationen oder lokalen Vereinen. Oder einfach selbst Müll aufheben, der in der Natur herumliegt
- **Beim Müll das Plastik von den anderen Materialien trennen, damit sich dieser Wertstoff wiederverwerten lässt:** In keinem anderen Land der Europäischen Union wird so viel Plastik verbraucht wie in Deutschland. Umso wichtiger, dass es mehrmals eingesetzt werden kann.
- **Verlasse das Haus nie ohne deine Grundausrüstung:** eine wieder-verwendbare Wasserflasche aus Metall und ein Beutel, vielleicht noch der Kaffeebecher oder die Thermoskanne
- **Ersetze Wegwerfartikel durch Wiederverwendbares:** Überdenke mal kurz deine tägliche Routine: Wie oft verwendest du Wegwerf-Utensilien aus Plastik? Welche Produkte fallen dir ein, bei denen du bewusst auf Plastikverpackungen verzichten kannst?
- **Stelle deine eigenen Pflegeprodukte her:** Zu den größten Verursachern von Plastikmüll zählen Haushaltsreiniger und Pflegeprodukte, seien es Shampoo, Spülmittel oder Waschmittel. Mit ein paar einfachen Grundmitteln wie Natron, Soda, Essig, Ölen, Zitronensäure, Salz, Kernseife und ätherischen Ölen kannst du viele dieser Produkte leicht selbst herstellen. So vermeidest du Plastikverpackung und reduzierst die Chemie in

deinem Haushalt.

- **Vermeide synthetische Kleidung:** Auch viele Kleidungsstücke enthalten Kunststoff. Werden diese Kleidungsstücke gewaschen, landen mit jedem Waschgang unzählige kleinste Mikrofasern in unserem Wasserkreislauf.

Quelle: <https://www.smarticular.net/schritte-fuer-weniger-plastik-im-alltag/>



---

## Tipps zur Vermeidung von Plastikmüll

Auch kleine Schritte führen auf den richtigen Weg

---

