

# Plastiksparen im Ammerland und überall auf der Erde

40  
Tipps



Plastik ist in aller Munde. Bedauerlicherweise ist das nicht nur im übertragenen Sinne gemeint. Mittlerweile ist es erwiesen, dass wir über unsere Nahrung Mikroplastik aufnehmen. Und seit Bildern von in Plastikmüll gehüllten Tieren um die Welt gehen, dürfte wohl jedem klar sein, dass Plastik zu einer ernst zu nehmenden Bedrohung unseres Planeten geworden ist.

Kunststoffe in ihren vielfältigen Formen und Verarbeitungsarten sind aus dem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken. Man denke nur an ihre segensreichen Anwendungen in der Medizintechnik. Es geht hier also nicht darum, Plastik zu verteufeln, sondern die Vermüllung unseres Planeten zu verhindern.

Oberstes Ziel sollte es sein, Plastikmüll zu vermeiden. Der Plastikverzicht jedes Einzelnen ist ein großer Gewinn für alle und kann mit einfachen Mitteln im Alltag bewerkstelligt werden. Die hier dargestellten wertvollen Tipps zur Vermeidung von Plastik umfassen sämtliche Lebensbereiche. Sie setzen an beim Einkauf und dem dabei anfallenden Verpackungsmüll. Sie geben Hilfestellung bei der Wahl von Kosmetik- und Pflegeprodukten und schließen auch den Bereich Gesundheit ein. Hinzu kommen Empfehlungen für einen plastikfreien Haushalt und allgemeine Tipps, wie sich Plastik vermeiden lässt.

Die einfachen Tipps sollen die Menschen im Ammerland motivieren, selbst aktiv zu werden und den eigenen Plastikverbrauch kritisch zu hinterfragen. Wir Verbraucher haben die Wahl. Wir bestimmen und steuern mit unserem Einkaufsverhalten die Industrie sowie die weitere Entwicklung im Handel – wie zum Beispiel die Verpackung. Dabei stellt der Verzicht auf Plastik keinen Verlust dar, sondern ist ein Gewinn für alle Beteiligten, für unsere Gesundheit, unsere Umwelt und speziell unsere Meere, aber auch für die Länder des globalen Südens.

Der bekannte Müllberg Agbogbloshie in Ghanas Hauptstadt Accra ist ein sehr anschauliches Beispiel für die Folgewirkungen unseres Verhaltens. „Welcome to Sodom“ heißt ein Dokumentarfilm über einen der giftigsten Orte auf unserem Planeten. Hier wird Plastik von Elektrogeräten verbrannt, um an die kostbaren Kupferkabel zu kommen. Natürlich mit fatalen Folgen für Gesundheit und Umwelt.



## Tipps für den plastiksparsamen Einkauf

Es gibt sehr sinnvolle Einsatzmöglichkeiten von Plastik. Aber gerade Plastik-Verpackungen sind Wegwerfprodukte. Sie landen nach nur einmaliger Nutzung auf dem Müll oder sogar in der Umwelt. Viele Verpackungen aus Plastik sind entbehrlich oder können einfach durch umweltfreundlichere Produkte ersetzt werden. Dazu sollen im Folgenden Tipps gegeben werden. Das fängt schon mit dem Einkaufsverhalten an: Wo kaufe ich ein? Was kaufe ich ein? Welche Verpackungsalternativen habe ich? Werden Sie aktiv und schauen Sie sich den eigenen Plastikverbrauch an.

### Tipps 1: Dauerbrenner 1: Jute statt Plastik!

Guten Gewissens einkaufen – mit dem Stoffbeutel und dem Einkaufskorb statt teurer Plastiktüten! Teuer für die Umwelt, weil Plastik praktisch nicht verrottet, sondern nur in immer kleinere Teile zerfällt und so schließlich ins Meer gelangt. Dabei geht das Vermeiden ganz einfach mit Stofftaschen, Körben, Rucksäcken, Fahrradtaschen oder mit dem Karton aus dem Einkaufsladen, wenn man mal die Tasche vergessen hat.

### Tipps 2: Dauerbrenner 2: Mehrweg statt Einweg!

Jeder weiß es. Mehrweg ist besser als Einweg. Und Mehrweg im Glas ist noch besser. Bei Getränken ist es schon eher bekannt. Aber auch andere Lebensmittel, wie Joghurt, Sahne oder Milch, gibt es in Mehrweg-Glasflaschen. Die Plastikbeschichtung von Getränkekartons ist praktisch nicht von der Pappe zu trennen. Die Pappe vergeht, die Plastikbeschichtung bleibt. Getränkekartons sind nicht recycelbar und deshalb ein Wegwerfprodukt.

### Tipps 3: Originalverpackt!

Die Gurke hat's, die Banane auch. Die Melone kann's vielleicht am besten. Orangen, Zitronen, Grapefruit – sie sind alle verpackt. Von Natur aus. Ohne Plastik. Wiederverwertbar. Kompostierbar. Genial! Sie können in waschbaren Netzbeuteln mitgenommen werden. Für Beerenobst bieten sich Schalen aus Pappe an. Die halten die Ware übrigens länger frisch, weil sie die Feuchtigkeit besser regulieren als Plastikschaalen.



### Tipps 4: Unverpackt ist clever

In den 80er Jahren hatte ein Supermarkt vielleicht 2.000 verschiedene Artikel, heute sind es über 25.000. Die Logistik klappt nicht ohne feste Verpackung und die ist meist aus Plastik. Man kann Einkaufsläden wählen, die generell unverpackte Lebensmittel anbieten. Diese können in eigenen Behältern vollkommen plastikfrei nach Hause getragen werden. Linktipp für Unverpacktläden in der Nähe: <https://einbisschengruener.com/2017/04/11/zero-waste-hotspots-oldenburg-teil-1/amp/>

### Tipps 5: Unverpackt getrost nach Hause tragen

Bei trockenen Grundnahrungsmitteln, wie Reis, Nudeln oder Linsen, möglichst Papier- oder Glasverpackung vorziehen oder nach unverpackter Ware suchen und in eigene Behälter füllen. Denn bei in Kunststoff eingepackter Lagerung können sich Plastikbestandteile lösen und in das Lebensmittel übergehen.

### Tipps 6: Trocken ist besser als nass

Auch Konservendosen sind auf der Innenseite mit Plastik überzogen. Deshalb sollten getrocknete Lebensmittel (z. B. Bohnen, Erbsen, Mais) bevorzugt werden. Über Nacht eingeweicht sind sie fast wie frisch geerntet. Gläser sind auch eine gute Alternative.

### Tipps 7: Spaßfaktor: Selbst und günstig kochen

Selbst kochen macht Spaß, bringt gesunde und leckere Speisen auf den Tisch und schont den Geldbeutel. Fertiggerichte sind dagegen vergleichsweise teuer und in Plastik verpackt. Übrigens: Kochen liegt im Trend!

### Tipps 8: Prost!

Trinkflaschen gibt es in verschiedenen Größen aus Glas oder Edelstahl. Sauber, langlebig, wiederverwertbar und kunststofffrei!

### Tipps 9: Wasser oder was?

Wir müssen unser Wasser (noch) nicht im Laden kaufen. Unser Trinkwasser kommt in Topqualität aus der Wasserleitung. Mit einem CO2-Gerät und Glasflaschen wird es zu Sprudel – ganz ohne Plastik.

### Tipps 10: Lirum, larum, Löffelstiel

Omas Kochlöffel und Pfannenwender aus Holz halten oft länger als die aus Plastik und geben keine ungesunden Stoffe ab.

### Tipps 11: Hellwach ohne Plastik!

Der schnelle aufmunternde Kaffee zwischendurch schmeckt besser aus dem Porzellan-, Metall- oder Thermobecher. Stündlich landen in Deutschland aktuell 320.000 to-go-Becher im Müll! Deshalb: Eigenen Becher dabei haben und füllen lassen.



### Tipps 12: Ex und hopp ist out!

Zu Hause brauchen wir kein Einweggeschirr. Auch beim Imbiss unterwegs kann man nobel essen: Von Porzellan und Glas isst es sich netter. Für den Transport heißen Essens nach Hause verschließbare Glasbehälter oder Töpfe mitnehmen.

### Tipps 13: Halmlos trinken ist harmlos

Ohne Plastikhalme, direkt aus der Flasche oder dem Glas. Denn 20 mal von der Erde zum Mond – diese Strecke könnte man mit Plastikhalmen knüpfen, die allein in Deutschland jährlich verbraucht werden! Und wenn es doch Halme sein sollen – dann eben aus Stroh oder aus Papier. Das geht.

### Tipps 14: Cool!

Statt plastikbeschichtetem Pappbecher oder Plastikeinmalbecher besser das Eis aus leckerer Waffel oder Glasschale genießen.

### Tipps 15: Kleider machen Leute

Kaufen Sie hochwertige Kleidung – möglichst – aus Naturfasern. Diese Fasern verrotten problemlos und sind sogar kompostierbar. Tragen Sie Ihre Kleidung möglichst lange. Mit schicken Tüchern oder Westen können auch „Oldies“ aufgepeppt werden. Vielleicht kaufen Sie das nächste Mal in Secondhand-Shops. Dort sind auch fast neuwertige Markenartikel zu finden.

### Tipps 16: Elektrogeräte ohne Plastik

Elektrogeräte gezielt kaufen: mit wenig Plastikanteil. Wasserkocher gibt es z. B. aus Edelstahl und Glas. Teile, die mit Wasser und Hitze in Berührung kommen, sollten nicht aus Plastik bestehen.

### Tipps 17: Mit Tinte und Blei ganz vorne dabei

Wir schreiben uns die Finger mit Plastik-Kugelschreibern wund. Ex und hopp auf den Plastikmüllberg. Es gibt hervorragende Alternativen aus Metall oder Pappe, siehe [www.utopia.de](http://www.utopia.de).

### Tipps 18: Feuer und Flamme

Einwegfeuerzeuge vermiesen die Müllbilanz! Die guten alten Streichhölzer oder Mehrwegfeuerzeuge aus Metall sind eine plastikfreie Alternative!



### Tipp 19: Schick verpackt ohne Plastik

Folienverpackungen sehen für kurze Zeit schick und edel aus – danach sind sie auf lange Zeit Plastikmüll. Papier, Karton, Pappe oder auch Stoff, Jute und Filz sind Alternativen, die ein Geschenk sogar aufwerten können. Blumen sind von Natur aus schön – ohne Folie!



### Tipps für plastikfreie Kosmetik

Viele Kosmetikprodukte enthalten Mikroplastik. Die Kunststoffbestandteile sollen dazu dienen, den Glanz zu erhöhen, Glitzereffekte herzustellen, die Streichfähigkeit zu verbessern oder im Falle von Peelings die Haut abzuschmirgeln und wieder weich zu machen. Diese winzig kleinen Kunststoffteilchen landen über das Waschbecken und die Dusche im Abwasser und schließlich im Meer, wo sie teilweise von Tieren aufgenommen werden und dann später wieder auf unserem Teller landen können. Die folgenden Tipps sollen helfen, das zu vermeiden.

#### Tipp 20: Bart ab!

Nassrasierer aus langlebigem Holz oder Metall halten ewig und man braucht nur die Klinge zu wechseln. Dabei entsteht gegenüber dem Einwegrasierer viel weniger Müll!

#### Tipp 21: Dufte Düfte!

Deoroller in verschiedensten Geruchsrichtungen gibt es nun endlich auch in Pappverpackungen! Der Bioladen hat's.

#### Tipp 22: Plastik abschminken!

Viele Schminkartikel enthalten Mikroplastik. Wer Schminkartikel oder Pflegeprodukte ohne Mikroplastik verwenden möchte, muss auf das Kleingedruckte achten. Stehen z. B. PE, PP, PA oder PET auf der Packung, handelt es sich um Mikroplastik. Umfangreiche Listen gibt's bei Greenpeace und BUND: [www.greenpeace.de/einkaufshelfer-mikroplastik](http://www.greenpeace.de/einkaufshelfer-mikroplastik), [www.bund.net/bund-tipps/detail-tipps/tip/kosmetik-ohne-plastikmuell/](http://www.bund.net/bund-tipps/detail-tipps/tip/kosmetik-ohne-plastikmuell/)



#### Tipp 23: Kopfwäsche

In Ihrem Bad drängeln sich die Shampoo Flaschen? Es gibt große Nachfüllbehälter beim Friseurbedarf, das Stück Shampoo-Seife ganz ohne Plastik oder die große Flasche Ihres Liebesshampoos in Ihrem Salon.

#### Tipp 24: Eine Hand wäscht die andere

Seifenstücke kommen ohne Plastikverpackung aus und bleiben hygienisch, wenn sie auf der Seifenschale trocknen können.

#### Tipp 25: Rubbel dich zart

Statt Mikroplastik in Rubbelcremes: Salz oder Zucker in wenig Speiseöl zu Paste verrührt, rubbeln, mit Papier abtupfen, dann spülen. Macht zarte Babyhaut und spart Klärwasser.

#### Tipp 26: Feuchttücher – für immer und ewig

Zum Reinigen und als Toilettenpapier zwar beliebt, belasten Feuchttücher das Klärwerk und gehören deshalb in den Restmüll. Die Reinigung klappt auch erfrischend und plastikfrei mit dem guten, alten Waschlappen. Waschbare Abschminkpads gibt es aus Bambus.

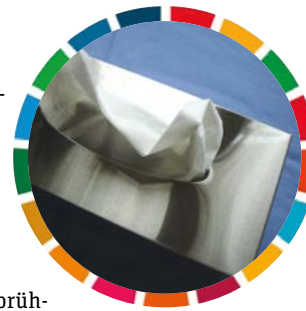
#### Tipp 27: Tipp für die (Q-) Tips

Ungesund für die Ohren und die Umwelt, auch wenn sie mal plastikfrei sind, gehören sie ab sofort in den Restmüll statt in die Toilette – mit Grüßen vom Klärwerk.

#### Tipp 28:

##### Gut für Nase und Umwelt

Papiertaschentücher möglichst in Pappschachteln kaufen statt den üblichen Plastikverpackungen – oder die guten alten Stofftaschentücher verwenden.



#### Tipp 29: Pudern statt Rollen oder Spraysen

Geruchsbinder gibt es meist in Plastiksprühdosen oder als Plastikdeoroller. Viel kostengünstiger und vollkommen frei von Nebenwirkungen klappt es mit antibakteriell wirkendem Natron. Einfach Achsel anfeuchten und das Natronpulver auftragen. Hilft auch gegen Schweißgeruch in Schuhen. Im Notfall geht sogar Backpulver.

## Haushalts- und Spieltipps für Plastikaussteiger

Seit einiger Zeit hat Mikrofaser in die verschiedensten Utensilien zum Putzen Einzug in unsere Haushalte gehalten. Wir nutzen sie zum Spülen, Bodenwischen, Fensterputzen oder Staubwischen. Auch Spülbürsten, Schwämme und Topfreiniger aus Kunststoff finden sich allerorten. Das Problem dabei ist, dass sich beim Saubermachen kleinste Plastikteilchen aus dem Kunststoff lösen und über das Wischwasser und Abwasser in die Kläranlagen gelangen. Diese winzig kleinen Kunststoffteilchen, das so genannte Mikroplastik, können bislang in den Kläranlagen nicht zurück gehalten werden und landen so in unseren Flüssen und schließlich im Meer. Wie man das vermeiden kann, zeigen die folgenden Tipps.

#### Tipp 30: Baumwolle statt Mikrofaser

Wer die Entstehung von Mikroplastik vermeiden will, sollte zum Hausputz und Spülen zukünftig Baumwollputztüchern den Vorzug geben. Auch Topfreiniger müssen nicht aus Plastik sein. Es gibt Schwämme aus Sisal oder sogar Zellulose. Sehr gut lassen sich verkrustete Kochtöpfe und Pfannen mit waschbaren Kupfertüchern oder Stahlwollschwämmen reinigen. Auch Soda putzt jeden Pott blank und ist ein wahres Wunder, wenn es um die Entfernung von hartnäckigem Schmutz geht.

#### Tipp 31: Schick mit gutem Gewissen

Von Fleecepulli über Outdoor Kleidung bis zum Cocktailkleid – bei jeder Wäsche von Kleidungsstücken aus Mischgewebe oder Kunstfasern gelangt Mikroplastik ins Abwasser, in Gewässer, schließlich ins Meer und mit der nächsten Fischmahlzeit wieder auf unserem Teller. Spezielle Wäschebeutel zum Waschen von Kleidung aus Synthetikfasern gibt es im Handel. Wichtig: Wäschebeutel im Restmüll entleeren.



#### Tipp 32: Spiel ohne Grenzen

Kinderspielzeug aus Holz bevorzugen. Gutes Spielzeug aus Plastik, das nicht mehr gebraucht wird, nicht wegwerfen, sondern verschenken oder auf dem Flohmarkt verkaufen.



## Gesundheit und Plastik

Plastikverpackungen von Lebensmitteln halten zwar meist die gesetzlich vorgeschriebenen Grenzwerte ein. Inzwischen wird aber davon ausgegangen, dass sich insbesondere bei fetthaltigen Speisemolekülen aus dem Plastik lösen und im Körper anreichern. Daher ist es sinnvoll, den Kontakt von Plastik mit Lebensmitteln zu vermeiden oder so kurz wie möglich zu halten, z. B. mit den folgenden Tipps.

### Tipps 33: Wurst und Käse bitte erdölfrei!

Kunststoffanteile (Erdöl!) aus der Plastikverpackung von Wurst und Käseaufschnitt können sich u. U. herauslösen und landen dann bei uns auf dem Teller und im Magen. Man kann ganz einfach darauf verzichten und die Leckereien aus der Wurst- und Käsetheke in eigene Gefäße legen lassen. Das funktioniert gut – man muss nur danach fragen!

### Tipps 34: Purer Getränkegenuss

Getränke in Glas- und Pfandflaschen kaufen – das schmeckt, tut der Umwelt und der Gesundheit gut! Denn PET-Flaschen können vermehrt Mikroplastik enthalten. Pur ist bekömmlicher!

### Tipps 35: Frischhaltefolie verbannen

Angeschnittenes eben schnell mit Frischhaltefolie einpacken oder abdecken, das ist sehr praktisch und macht einen hygienischen Eindruck. Ist es aber nicht, wie oben gezeigt. Neu sind plastikfreie Mehrwegfolien und Wachstücher für Lebensmittel, die sich auch für Gefriergut eignen. Außerdem: Abdeckungen zum Frischhalten von Salat oder Essensresten können passende Teller oder Deckel sein.

### Tipps 36: Auspacken erwünscht!

Fetthaltige Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Wurst oder Käse sofort von Plastikverpackungen befreien und im Kühlschrank in Porzellan oder Glas aufbewahren. Das gilt auch für säurehaltige Salatmarinaden und Fertiggerichte. Fett löst kleinste Plastikpartikel besonders gründlich aus der Verpackung.

## Allgemeine Tipps zur Plastikvermeidung

Sicher, Plastik ist praktisch. Wir haben uns alle an die Verpackungen aus Plastik gewöhnt. Und in der Tat ist es manchmal gar nicht so einfach, altbewährte Dinge ohne Plastikverpackung zu kaufen. Aber es geht. Man muss nur fragen oder nachschauen und sich umstellen. Wenn man es erst mal raus hat, macht es sogar Spaß. Warum nicht mal ein Wettbewerb unter Freunden oder in der Nachbarschaft, wer den wenigsten Plastikmüll produziert! Wer das Falblatt gelesen hat, wird gewinnen. Wetten?

### Tipps 37: Plastikmüll im Laden lassen

Verpackungen müssen von den Einkaufsläden zurückgenommen werden. Manchmal lässt sich auch bei bewusstem Einkauf Plastikverpackung nicht vermeiden. Wenn die Kunden jedoch die bereitgestellten Müllbehälter mit dem Plastikmüll füllen, denken Unternehmen vielleicht über plastikfreie Alternativen nach.

### Tipps 38: Nicht ärgern – sammeln!

Anstatt sich über herumliegenden Plastikmüll zu ärgern, kann man ihn einfach einsammeln. Mit Freunden macht es doppelt Spaß. Vielleicht lässt sich daraus sogar eine öffentlichkeitswirksame Aktion machen...

### Tipps 39: Wertvolle Apps

Die Smartphone-App „Codecheck“ informiert über bedenkliche Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, Kosmetik und Reinigungsmitteln – ganz einfach durch Scannen des Barcodes oder Eingabe des Produktnamens. Und sie ermöglicht eine alternative bessere Auswahl. Die App „Beat the Microbead“ informiert über enthaltenes Mikroplastik und weist Produkte ohne diese kritischen Inhaltsstoffe auf.

### Tipps 40: Wir haben die Wahl: Mit oder ohne

Wir leben in einer Demokratie. Nutzen Sie Ihr Wahlrecht. Auch das Recht mit oder ohne Plastik. Mit der App „Replace plastic“ erkennt das Handy den EAN-Code auf Waren. Und der Hersteller kann informiert werden, dass man diesen Artikel gerne ohne oder mit weniger Plastik verpackt hätte.



Das vorliegende Falblatt zum Plastiksparen wurde entwickelt von der Gruppe „W.I.M. – Weniger. Ist. Machbar.“, deren Mitglieder aus dem gesamten Ammerland kommen. Die Gruppe W.I.M. beschäftigt sich mit der Umsetzung der 17 Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals, kurz: SDGs) der Vereinten Nationen im Rahmen der Agenda 2030. Aktuelles Thema von W.I.M. ist die Aktion „Plastiksparen im Ammerland“. Damit sollen gleich mehrere der Nachhaltigkeitsziele umgesetzt werden. Infos zu den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen unter <https://sustainabledevelopment.un.org/sdgs>

Die Aktion „Plastiksparen im Ammerland“ wird finanziell unterstützt durch

Agenda 21  
im Ammerland



Sie wird auch gefördert durch Engagement Global mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung



Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das Evangelische Bildungswerk Ammerland verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global gGmbH und des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

### Impressum

Evangelisches Bildungswerk Ammerland  
Wilhelm-Geiler-Straße 14, 26655 Westersted, Tel. (0 44 88) 7 71 51  
EEB.Ammerland@evlka.de, [www.EEB-Ammerland.de](http://www.EEB-Ammerland.de)

### Fotonachweis

Titelfoto: Pixabay License

Einleitung: © Muntaka-Chasant, Agboghloshie, Accra, Ghana, 28 January 2019  
Grünkohl, „Verpackungsfrei einkaufen“, Rhododendron von Adobe Stock  
Taschentuchspender von Susanne Grube

Mit Dank für die Fotos an folgende Firmen: Abschminkpads / pandoo GmbH,  
Bambusbecher / Bammbao Cup Travel GmbH, Lavendelseife / Sodasan GmbH,  
Waschbeutel / guppywash, Wachstücher / Wildwachs, Marc Krause, Replace Plastic

Gestaltung: Prestele | Büro für Gestaltung

