



# Checkliste

## So können Sie den Verbrauch von Plastik reduzieren

### Fragen, die Sie sich vor einem Einkauf stellen sollten

Die wichtigste Frage überhaupt ist: Brauche ich das wirklich? Denn was Sie nicht brauchen und nicht kaufen, kann auch keinen Müll verursachen. Vieles erweist sich im Nachhinein als unnötig und überflüssig, auch wenn die Werbung oft das Gegenteil behauptet. Die Folge: Lebensmittel landen im Müll und manches vermeintlich unentbehrliche Gerät wird nur selten oder gar nicht benutzt – bis es ebenfalls in die Tonne wandert.

Dazu brauchen Sie vor allem Eines: Einen klaren Kopf, der Sie vor unbedachten Impulskäufen bewahrt. Das ist keineswegs einfach. Denn der Handel lässt nichts unversucht, um Sie zu solchen Käufen zu animieren. Das gilt für alles - ob Lebensmittel, Bekleidung oder Geräte für Haushalt, Garten und Werkstatt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass im Einzelhandel ungeplante Einkäufe bis zu 70 Prozent des Umsatzes ausmachen.

### Plastik sparen beim Einkauf von Lebensmitteln

Was Sie beim Einkauf von Lebensmitteln auf jeden Fall brauchen, sind Netze, Haushaltsdosen und eine Tasche.

Kaufen Sie Wurst, Fleisch und Käse an der Frischtheke und lassen Sie die Ware in ihre mitgebrachten Dosen füllen. Auch wenn es etwas länger dauert, als die Ware abgepackt aus dem Regal zu nehmen. Bringen Sie eine oder mehrere Boxen mit, um die Ware unverpackt zu transportieren.

Bevorzugen Sie regionale Produkte sowie unverpacktes Obst und Gemüse. Bringen Sie stattdessen eigene Netze mit.

Wenn Sie die Gelegenheit haben, auf einem Wochenmarkt einzukaufen - umso besser. Vielleicht gibt es ja sogar einen Unverpackt-Laden in Ihrer Nähe.

Entscheiden Sie sich – soweit möglich – für Produkte im Glas. Zum Beispiel bei Getränken, Milchprodukten oder Saucen.

Kaufen Sie weniger Fertiggerichte und meiden Sie Produkte, die doppelt verpackt sind. Das findet sich häufig bei Süßigkeiten.

### Plastik sparen beim Einkauf von Drogerieartikeln

Benutzen Sie Wasch- und Reinigungsmittel so sparsam wie möglich. Das schont die Umwelt und Ihren Geldbeutel. Die Dosierangaben auf der Packung sind meist reichlich bemessen und viele Menschen gehen zudem recht "großzügig" mit diesen meist aggressiven Mitteln um.

Achten Sie beim Kauf von Putz- und Reinigungsmitteln auf die Zusammensetzung. Meist gibt es Anbieter, die umweltfreundlichere Produkte anbieten – in manchen Läden sogar unverpackt.

Bevorzugen Sie waschbare Putz- und Spültücher und kaufen Sie lieber feste als flüssige Seife.



Achten Sie bei Körperpflege- und Kosmetikprodukten auf die Zusammensetzung, insbesondere auf Mikroplastik. Die winzigen Plastikpartikel gelangen, genauso wie Mikrofasern in der Bekleidung mit jeder Wäsche in die Umwelt und richten dort unabsehbare Schäden an. Naturprodukte sind stets die bessere Alternative.

### **Plastik sparen beim Einkauf von Bekleidung**

Achten Sie auf die im Label genannten Materialien: Polyester, Polyamid, Acryl, Nylon – alles Chemiefasern. Oder, wenn Sie so wollen, Plastik. Zeigen Sie der Fast-Fashion-Industrie die kalte Schulter und erhöhen Sie zumindest die Nutzungsdauer Ihrer Klamotten. Kaufen Sie in Second-Hand-Läden, auf Kleider-Tauschbörsen (auch Online) bei Upcycling-Labels oder auf Flohmärkten. Das macht Spaß und kostet im Idealfall nicht mal Geld – weil Sie schlicht Gebrauchtetes gegen Gebrauchtetes tauschen.

Wenn´s schon was Neues sein muss – geben Sie Einzelhändlern oder Versendern den Vorzug, die sich auf ökologische Textilien spezialisiert haben. Zugegeben, das hat meist seinen Preis - aber dafür auch einen Wert.

### **Plastik sparen beim Einkauf von Kinderspielzeug**

Weniger ist mehr. Also widerstehen Sie mal der Versuchung, noch eine Plastikpuppe und noch ein Plastikauto zu kaufen. Kaufen Sie, wenn möglich, Spielzeug aus Holz oder Metall.

Achten Sie beim Kauf von Bastelmaterialien, Klebern, Stickern und Stiften auf die Materialien und kaufen Sie sie unverpackt.

Verpacken Sie Geschenke plastikfrei und verzichten Sie bei Kindergeburtstagen – auch wenn´s schwerfällt – auf Luftballons Leuchtstäbe, Plastikconfetti und sonstige Dekoartikel aus Plastik.

### **Plastik sparen beim Einkauf von Tiernahrung**

Kaufen Sie statt der kleinen rationierten Tagespackungen für Katzen und Hunde größere Futterdosen.

Servieren Sie Ihrem Hund oder Ihrer Katze auch mal Trockenfutter. Bieten Sie ihnen auch Reste vom Mittag- oder Abendessen an oder bereiten Sie Futter selbst zu.

Achten Sie bei Pflegeprodukten, z. B. Hundeshampoo auf Mikroplastik.

### **Plastik sparen bei Geräten und Maschinen für Haushalt, Werkstatt und Garten**

Lässt sich Ihr defekter Mixer oder Staubsauger, Ihre Bohrmaschine oder Ihr Rasenmäher reparieren? Vielerorts gibt es bereits Reparaturcafés. Fragen lohnt sich. Und brauchen Sie die Geräte wirklich regelmäßig? Wenn nicht, könnten Sie sie vielleicht bei Freunden oder Nachbarn ausleihen. Oder sich eine Neuanschaffung mit ihnen teilen. Soll heißen: Neukauf wäre nicht die erste Option, sondern die letzte.



### **Plastik sparen auf Reisen**

Nehmen Sie Haushaltsdosen, Teller, Tassen und Bestecke mit und verwenden Sie an Imbissbuden das eigene Geschirr.

Gönnen Sie sich eine eigene Wasserflasche, die sie bei Bedarf nachfüllen können.

Packen Sie Seife und Shampoo ein und verzichten Sie darauf, in Hotels die kleinen, meist in Plastik verpackten Körperreinigungsmittel zu benutzen.