



Bild: Angelika Melzer privat

# Plastik- fasten

**Ein kleiner Ideengeber  
für eine plastikfreie Zukunft**

Zusammengestellt vom  
**AktionsKreis *Bewahrung der Schöpfung***



**Kolping**

Diözesanverband  
Mainz



Mach mit!  
Für deine  
Umwelt!

# Plastikfasten

Ja, es hört sich so einfach an. Alles in den Gelben Sack oder die Gelbe Tonne geben und in eins, zwei Wochen kommt dann der „Wertstoffsammler“. Aus den Augen aus dem Sinn, wird ja alles recycelt. Wirklich? Die Realität zeigt uns doch oft andere Bilder, wie z.B. das obige von Angelika Melzer.

Machen wir uns Gedanken darüber, wie viel Plastikmüll wir überhaupt produzieren? Plastik ist nicht nur schädlich für unsere Umwelt, sondern auch für uns selbst. Mikroplastik und Weichmacher, die unser Körper wie Hormone aufnimmt, können uns sogar krank machen.

Deutschland ist da in Europa leider Spitzenreiter. Kein anderes Land verbraucht jährlich mehr Plastik. Laut BUND

sind es jährlich 14 Millionen Tonnen, und die Tendenz ist steigend.

Wir haben uns im Aktionskreis „Bewahrung der Schöpfung“ des Kolpingwerk Diözesanverband Mainz dazu Gedanken gemacht und in diesem Impuls ein paar Tipps und Ideen zusammengestellt, wie man Plastik einsparen oder sogar ganz darauf verzichten kann.

Das Ziel ist, den eigenen Plastikverbrauch, der im Schnitt bei einem gelben Sack pro Kopf im Monat liegt, zu reduzieren. Selbst wenn du den Verbrauch nur geringfügig reduzierst, hast du vielleicht die ein oder andere Alternative für eine plastikfreiere Zukunft gefunden.



## In Bad und Waschküche

Schau dich mal in deinem Badezimmer um – vermutlich findet sich dort der ein oder andere in Kunststoff verpackte Artikel. Aber ganz abgesehen von der Verpackung enthalten viele Kosmetika auch Mikroplastik und Weichmacher. Hintergründe dazu findest du unter: <https://www.plastikalternative.de/gesundheitsrisiken/>

### Ideen zur Reduzierung von Verpackungen:

- ✓ Viele Drogerieartikel kannst du in sogenannten „Unverpackt“-Läden nachfüllen. Entweder bringt man die Verpackung selbst mit, oder man kann vor Ort welche kaufen. Mehr dazu unter:

<https://www.bund.net/themen/chemie/achtung-plastik/plastikfasten/plastikfrei-einkaufen/>

Manche Hersteller werben damit, dass ihre Kunststoffpackung aus Recycling-Plastik hergestellt ist. Damit wird Plastik zwar nicht ganz vermieden, aber immerhin weniger neue Ressourcen zur Herstellung verbraucht.

- ✓ Zahnpasta gibt es mittlerweile auch als Tabletten; Zahnbürsten aus Bambus oder Holz; Duschgels als Duschseifen. Probier's mal aus.
- ✓ Flüssig-Waschmittel kann man ebenfalls in den Unverpackt-Läden nachfüllen. Waschpulver ist häufig in Kartons verpackt. Vermeiden sollte man sogenannte „Pods“, bei denen Flüssig-Waschmittel in einer sich auflösenden Plastikhülle eingeschlossen ist.

Bild von jussiak auf Pixabay



Bild von Shutterbug75 auf Pixabay

## In der Küche und beim Einkaufen

Lebensmitteleinkäufe haben wahrscheinlich ein recht hohes Potential zum Einsparen von Plastik. Das Angebot ist groß und manche Kaufentscheidung muss sicher auch nach dem Preis getroffen werden. Gerade beim Discounter sind nicht immer „plastikfreie“ Alternativen verfügbar. Hier einige Anregungen, worauf du dennoch achten kannst:

- ✓ Getränke in Glaspfandflaschen anstatt in (Einweg-)Kunststoffflaschen kaufen – sieh die Schleppelei als zusätzlichen Sport. 👍
- ✓ Auf Leitungswasser „umsteigen“ – schließlich ist das Leitungswasser in Deutschland eines der am besten kontrollierten Lebensmittel. Für Liebhaber von kohlenstoffhaltigen Getränken gibt es diverse Sprudelsysteme – übrigens auch mit Glasflaschen.
- ✓ Loses Obst und Gemüse kaufen und Mehrwegbeutel verwenden. Dies ist inzwischen in fast allen Supermärkten möglich.
- ✓ Selbst kochen, so sparst du, im Gegensatz zur Verwendung von Fertigprodukten, fast immer Verpackung ein.

- ✓ Für viele Lebensmittel sowie für Putz- und Spülmittel kannst du ebenfalls die Unverpackt-Läden nutzen.
- ✓ Schau mal, ob es das Produkt vielleicht auch in Pfandbehältern oder Verpackungen aus Pappe oder Papier oder Glas gibt.
- ✓ Versuch mal ohne Frischhalte- und Alufolie auszukommen – nutze stattdessen Bienenwachstücher oder wiederverwendbare Behälter.



## Beim Internet-Einkauf:

Vieles, was wir momentan wegen der Pandemie nicht direkt im Laden kaufen können, bestellen wir online und lassen es liefern. Dabei entsteht ebenfalls viel Plastik-Abfall.

Nachhaltig und fair produzierte Ware ist meist auch plastikfrei verpackt. Hier gibt es Tipps, wie man beim Internet-Einkauf herausfinden kann, ob die Verpackung umweltfreundlich ist und das gewünschte Produkt CO<sub>2</sub>-neutral versendet wird: <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themen/nachhaltige-onlineshops-erkennen/>

## Bei einer Essenbestellung

Wegen der Schließung der Restaurants bestellen wir unser Essen online oder per Telefon.

- ✓ Einige Restaurants bieten bei der Essenbestellung für das Ausliefern bzw.

Abholen mittlerweile Alternativen zu Einweg-Kunststoffpackungen an, beispielsweise Pfandbehälter oder Verpackungen auf Papier- oder Bambusbasis oder man kann sogar sein eigenes Behältnis mitbringen. Frag bei der Bestellung einfach mal nach!

- ✓ Unterstütze dein Restaurant vor Ort, dadurch wird nicht nur die Lieferzeit verkürzt, du kannst das Essen evtl. zu Fuß oder mit dem Fahrrad abholen!

Sicher fällt dir noch mehr ein und du hast noch weitere Ideen!

---

Wenn du Fragen hast, Unterstützung benötigst oder noch weitere Tipps für uns hast, schreib uns gerne eine Mail unter [AKBewahrungDerSchoepfung@Kolping-DVMMainz.de](mailto:AKBewahrungDerSchoepfung@Kolping-DVMMainz.de)

Zusammengestellt vom

### AktionsKreis Bewahrung der Schöpfung

*Diesen Ideengeber kann du als PDF im Downloadbereich des Aktionskreises auf der Homepage des Diözesanverbandes herunterladen.*

---

## Kolpingwerk Diözesanverband Mainz

Markwaldstr. 11

63073 Offenbach

Tel.: 069 - 82 97 540

[Info@Kolping-DVMMainz.de](mailto:Info@Kolping-DVMMainz.de)

### Unsere neue Homepage ist online!

[www.Kolping-DVMMainz.de](http://www.Kolping-DVMMainz.de)



Veröffentlicht am 01.03.2021