



## Plastikfasten Tipps – Best of

Überall um uns ist Plastik: die Einkaufstüte, die Lebensmittelverpackungen, die PET-Flasche ... Muss das alles sein? Könnten wir nicht mit viel weniger Plastik im Alltag auskommen? **Deutschland ist Europas Nr. 1 im Plastikverbrauch.** Jährlich **11,5 Millionen Tonnen Plastik** werden hierzulande benutzt und etwa fünf Millionen Tonnen davon wieder weggeschmissen.

**Wir haben deshalb zum Plastikfasten aufgerufen** und auf Facebook, Twitter & Co. nach Tipps und Tricks gefragt, wie Plastik im Alltag vermieden werden kann. Die besten Antworten, die unter dem Hashtag **#Plastikfasten** eingegangen sind, stellen wir Ihnen hier vor.

Via

facebook



## Tipps zum Einkaufen

Gemüse und Obst kaufe ich mittlerweile beim Gärtner vor Ort – lose. Fleisch beim Metzger im Ort nur eine Tüte für alles, bei Getränken verzichte ich möglichst auf Plastikflaschen zumindest aus Weichplastik – denn es ist mittlerweile gerade dort sehr schwer auszuweichen.

Ich verzichte schon länger komplett auf Plastiktüten, kaufe viel auf dem Markt ein, wo ich mir entweder alles in Papiertüten verpacken lasse oder gleich in meine Einkaufstasche lege.

... ich gehe, so oft ich kann, auf unseren Wochenmarkt, zwischendurch auch mal in den Supermarkt, lieber aber in die kleinen Bioläden – das ist dann oft einfach auch eine Frage des Geldes... Und Stoffbeutel habe ich en masse, darüber freut sich auch "meine Marktfrau" \*:)

In Kiel gibt es neuerdings einen Laden "Unverpackt", mit eigenen Behältern ausgerüstet bekommt man Nudeln, Mehl, Öl, Nüsse, Bonbons und sogar Waschpulver, Seife... echt klasse.

Ich klebe die Preisschildchen nie auf Obst und Gemüse, sondern irgendwo an den Einkaufswagen, wo ich sie wieder abbekomme. An der Kasse gebe ich sie dann einzeln zum Scannen ab und sie werden direkt entsorgt. Ich habe keine Ahnung, was die für einen Kleber für diese Schildchen verwenden – der lässt sich, egal wo man einkauft, nur unangenehm von den Fingern wieder entfernen und sowas will ich nicht auf Lebensmitteln, die ich noch essen möchte. Mich regen die Leute auf, die z.B. Bananen, die eine robuste Schale haben, die man nicht mal mitisst, nochmal extra in eine Plastiktüte packen müssen. Wie oft hatte ich schon Diskussionen darüber...

Ich versuche es auch weitgehend ohne Plastik, aber ist echt schwer, da es Zuviels in Plastik gibt... ich nehm schon kaum Tüten, wenn ich Gemüse kaufe, sondern wiege es so ab. Aber einfach geht's nicht, selbst auf dem Wochenmarkt gibt es mittlerweile bei einigen diese dünnen Tüten...



Skandal! #IchNehmsOhne ist entsetzt!! Da ist das Spielzeug im Ü-Ei nochmal extra verpackt! #Plastikfasten #BoycottÜEi [pic.twitter.com/q9GITI8Gft](https://pic.twitter.com/q9GITI8Gft)

Antworten Retweeten Favorisieren Mehr



Ich habe mein #Plastikfasten bis Ostern nicht vergessen. Gestern im Kiosk wurden mir nur Glasflaschen angeboten, Botschaft angekommen



Weder Plastiktüten, noch Papiertüten: Ich nehme zum Einkaufen meinen Rucksack mit.

bei mir ist's der klassiker. seit jahren! egal wo ich einkaufe, ich hab entweder den großen rucksack mit dabei oder noch nen stoffbeutel in meiner tasche. find das immer lustig, wenn die leute dann, z.b. in der apotheke, komisch gucken wenn ich sag "danke, keine tüte. bin ausgerüstet." scheint wohl immer noch nicht üblich zu sein. obst und gemüse etc. kaufe ich möglichst auch ohne extra plastiktüten. entweder papier oder lose in nen extra stoffbeutel.

Via

twitter



Ich hab in unserem Edeka gefragt, ob die nicht für loses Obst und Gemüse auch Papiertüten besorgen können. Das haben sie testweise jetzt gemacht. Funktioniert sehr gut in meinen Augen. Man muss nur beachten, dass diese etwas mehr wiegen als die Plastikversion, man also Bruchteile mehr bezahlt für den Inhalt. Einfach mal fragen, dann geht auch was.

Ha! Ich war gerade bei Alnatura einkaufen und hab auf alle Produkte in Plastik verzichtet und die Plastikfolie vom Salat einfach da gelassen! Und mache mir gerade eine wunderbare fleisch- und plastiklose Quiche! Stolz!

1. Milch, Buttermilch und Jogurt in Glasflaschen kaufen 2. Brot wenn nicht beim Bio-Bäcker, dann wenigstens bei Aldi kaufen, da kann man das Brot selbst (bei Bedarf) verpacken, ich bringe immer eigene Brottasche mit 3. Mineralwasser in Glasflaschen (schmeckt auch deutlich besser!) 4. Obst und Gemüse lose kaufen (eigene Taschen mitbringen) 5. Größere Packungen nehmen (ich kaufe z.B. Haferflocken und Hirse in 3 Kg.-Papierpackungen)

Statt Duschgel und Shampoo gibt's jetzt Seife und Haarseife und das funktioniert wunderbar.

Schaut euch mal im Bio- oder Asialaden nach Tofu im Glas um. Auch Seitan wird oft im Glas angeboten (meist asiatische Hersteller/Beschriftung). Edeka bietet teilweise auch Tofu im Glas an.

#Fastenzeit? Versuchs ohne #Plastik! Unser Vorschlag: 7 Wochen auf Tüten & Einwegflaschen verzichten: <http://www.bund-thueringen.de/aktuell/presse/pressemittelungen/2014/#c105375> ... #plastikfasten

Im Kühlschrank bewahre ich Fleisch in einer Glasschüssel mit Teller drauf auf... abgepackte Wurst und Käse und Fleisch kaufe ich nicht mehr.

Einen Monat auf Verpackung verzichten? Das geht! Tipps&Tricks im Blog von #IchNehmsOhne <http://ichnehmensohne.wordpress.com/> #Plastikfasten

In meinem Laden gibt es keine Plastiktüten, es gibt "Leih-Taschen". Das sind Stofftaschen, die bei mir daheim nur rumliegen würden. Jetzt kommt eingekaufte Ware hinein und wer mag, bringt die Taschen beim nächsten Einkauf zurück. Oder langt sie herein, wenn er grad in der Nähe ist. Oder er verwendet sie selber weiter... Gut, gell?

Ich kaufe das meiste auf dem Markt ein...habe immer meinem Korb dabei.

Es gibt so viele Alternativen, so z.B. auch auf Kunststoffschwämme, -lappen und -bürsten zu verzichten. Es gibt im Bioladen Schwämme aus Naturfasern, die auch waschbar sind. Oder Schwammtücher aus Zellulose und Baumwolle, das gute alte Spültuch aus Baumwolle, Edelstahlschwämme, Spülbürsten aus Holz mit Wechselkopf usw. Und das alles ohne Umverpackung aus Plastik.



Das einzige Getränk in Flasche bei Interspar #Plastikfasten  
[pic.twitter.com/7ULETDdnY5](http://pic.twitter.com/7ULETDdnY5)

Antworten Retweeten Favorisieren Mehr





## Tipps zur Körperpflege

Ich habe kürzlich eine E-Mail an Edeka mit der Bitte um mehr Verzicht auf Plastikverpackungen gerade bei Bioprodukten geschrieben. Die Antwort war, dass es sich um unbedenkliche, lebensmittelechte Folie handelt – meiner Meinung nach vollkommen unlogisch und unnötig! Vielleicht helfen ja viele solcher Nachfragen, damit sich etwas ändert.

Gerne gehe ich in den Bauernladen, ich habe ein Biogemüseboxenabo. Statt Shampoo und Duschgel nehme ich Aleppo-Seife. Zum Zähneputzen gibt es selbstgerührte Zahnpaste aus Kokosöl, Backpulver und Meersalz.

[#Lebensmittel einkaufen ohne Plastik – geht das überhaupt? Erfahrungsbericht zum #Plastikfasten](http://www.aid.de/presse/aktuell.php?mode=beitrag&id=6917)  
<http://www.aid.de/presse/aktuell.php?mode=beitrag&id=6917>



[#plastikfasten pic.twitter.com/smm03vMPvn](https://twitter.com/smm03vMPvn)

Antworten Retweeten Favorisieren Mehr



Ich habe vier Kinder, drei davon schon erwachsen. Gewickelt wurden die fast ausschließlich mit Stoffwindel, warum das nicht mehr Leute machen. Es ist so einfach, umweltfreundlich und viel billiger, es geht nicht mehr durch als bei Plastikwindeln, Vlieseinlagen halten alles hygienisch sauber, rein in die Waschmaschine, fertig.

Ich sehe es nicht ein, ein Shampoo zu benutzen, welches unnötigerweise in einer Plastikflasche kommt, ungefragt Silikon auf meinen Haaren platziert und dazu auch noch teuer ist. Viel mehr Spaß macht dagegen das Haare waschen mit Kernseife, Natron oder selbstgemachtem Shampoo aus Roskastanien (gleicher Wirkstoff wie Waschnüsse, aber die Nüsse werden in Indien dringender gebraucht!). Darüber hinaus lässt sich das giftige Aluminium-Deo auch gegen Natron austauschen, funktioniert einwandfrei, sehr viel besser sogar als Bio-Deo! Außerdem ist in den meisten Zahncremes Mikroplastik enthalten: winzige Plastikkörnchen, die den Schmutz von den Zähnen schleifen sollen, im Klärwerk aber nicht rausgefiltert werden können und die Gewässer verunreinigen. Auch hier lieber eine schöne Zahncreme aus dem Bioladen, flouridfrei und mit keramischen Schleifpartikeln.

[#Plastikfasten Statt jedesmal ein neuer Lippenpflegestift: Ich lasse mir in der Apotheke ein Töpfchen immer wieder mit Lanolin füllen.](#)

Probiert Seife zum Duschen und Haare waschen, es gibt spezielle Haarseifen, benutze ich seit einem Jahr und bin begeistert.

Ich spare schon seit Jahren sehr viele Plastikflaschen ein, weil ich statt Duschgel kaltgerührte vegane Bio-seife verwende und statt Shampoo (ebensolche) Haarseife. Ist nebenbei gesagt auch super für Haut und Haar! Sowohl in Deutschland als auch in Österreich gibt es genügend Anbieter von veganen Biopflanzen-seifen.

Lieber mit einer schönen Rosenseife wie zu Großmutter's Zeiten in Stoff verpackt waschen, als ständig Duschgele in Plastikflaschen...

## Tipps zum Verpacken/ Transportieren

Ich stelle Taschen her und versuche meine andere Kundschaft im Laden zu überreden, keine Plastiktasche zu nehmen, sondern eine für einen Euro, leider nicht mit großem Erfolg.

Einen Kartoffelsalat z.B. kann man wunderbar in einer Keramik-/Porzellanschüssel mit Deckel transportieren. Ist auch viel appetitlicher. Bei mir kam noch nie eine Plastikschißel auf den Tisch. Ist auch eine Sache des Stils.

Plastiktüten vermeiden: Schaut rein, ich habe darüber einen Blogbeitrag geschrieben. Mit Fotos und Rückschau auf die Ausstellung "Oh Plastiksack!" in Winterthur. #plastikfasten <http://wirfsnichtweg.wordpress.com/2014/01/09/sack-welle/>

Papiertüten aber bitte mind. 3x benutzen, statt sie nach dem Ausräumen wegzuworfen, damit sich der Kauf dieser Papiertüten auch lohnt und nicht zusätzlich die Umwelt belastet.

Wenn man etwas Zerbrechliches versenden muss, sollte man am besten altes Zeitungspapier zum Einwickeln und/oder Abpolstern nehmen, anstatt der Plastikluftpolster. Die Zeitung kann man auch zusammen mit DIN-A5 und DIN-A4 Umschlägen verwenden, anstatt die luftgepolsterten Umschläge zu nehmen, die ja auch nochmal teurer sind. Und über altes Zeitungspapier statt Küchenrollenpapier freut sich die Umwelt sicher ebenso.

Wir sind immer gut ausgerüstet unterwegs mit Stoffbeuteln für Obst & Gemüse, Dosen und Sporks, um unterwegs kein Plastik-Einwegbesteck nehmen zu müssen. Unsere Sachen haben wir hier gekauft: <http://www.beechange.com/>

Man kann unvermeidliche Plastikverpackungen wieder verwenden, z.B. zum portionsweisen Auftauen von Tiefkühlkost im Kühlschrank. Oder in Plastiksackerln eingefrorenes und aufgetautes Gemüse: Die Sackerln nicht wegwerfen, sondern trocknen lassen und wieder verwenden.

Via

twitter



## Tipps zum Abfallvermeiden

Ich stelle mit meinem Wasserionisierer basisches Trinkwasser selbst her, direkt aus der Wasserleitung. So kann ich komplett auf Plastikflaschen verzichten, und sogar evtl. vorhandene Plastikpartikel im Trinkwasser werden herausgefiltert.

#csr - #plastikfasten | büro-tips: hefter, locher und tischabroller aus metall, bindungen mit karton statt folien. <http://www.bund.net/plastikfasten>

damit könnten wir es schaffen: <http://www.avocadostore.de/no-more-plastic> #Plastikfasten #NoMorePlastic #AvocadoStore

Seit Jahren benötigen wir keine Müllbeutel aus Plastik mehr. Wir kaufen biologische Katzenstreu, die ist auch in biologisch abbaubaren Tüten verpackt, die sich bestens als Müllbeutel eignen.

#csr - #plastikfasten | büro-tips: bürostuhl nur aus holz/metall, handy-/laptop-taschen aus filz statt kunststoff. <http://www.bund.net/plastikfasten>

#csr - #plastikfasten | büro-tips: büroleuchten aus ganzmetall (ohne plaste), verzicht auf bodenschutzmatten. <http://www.bund.net/plastikfasten>

Hier gibt es alle Produkte aus vollständig kompostierbarem Material z.B. Hundekotbeutel/Müllbeutel und vieles z.B. fürs Camping nützliches: <http://www.naturproduct.de/>

Via **facebook**



Via **twitter**



Der perfekter Kaffee ganz ohne Plastik  
#Plastikfasten [pic.twitter.com/FOfiPU760M](http://pic.twitter.com/FOfiPU760M)

Antworten Retweeten Favorisieren Mehr



Ihr braucht noch Tipps fürs #Plastikfasten? Bei #originalunverpackt gibt es eine gute Link-Sammlung zum Thema: <http://bit.ly/1faX3Rg>



#plastikfasten: selbstgemachte Gnocchis? "Mama kann ich bitte Tiefkühlpizza haben?" Mehr zum Selbstversuch bald unter <http://www.mein-jahrohne.de>



#plastikfasten | büro-tips: wasser aus der leitung statt aus plastikflaschen; den coffee to go ohne becherdeckel. <http://www.bund.net/index.php?id=19445> ...



[http://de.m.wikipedia.org/wiki/St%C3%A4hlne\\_Kuh](http://de.m.wikipedia.org/wiki/St%C3%A4hlne_Kuh) Von diesen stählernen Kühen sollte es viel mehr geben. Auch für Soja- und Hafermilch!



#csr - #plastikfasten | tips: ordner aus rc-karton, sichthüllen aus pergamin, schreibunterlagen aus lefa. <http://www.bund.net/plastikfasten>



RT @GRUENE\_Hamburg: Katharina @fegebanks hat den Selbstversuch gemacht. 1 Tag ohne Plastik: <http://hamburg.gruene.de/artikel/17-03-2014/plastikfasten-im-selbstversuch> ... #plastikfasten



Verzicht auf Plastik im Büro: nur noch mit Bleistift schreiben bzw. keine neuen Stifte kaufen #plastikfasten



In Peking kann man mit seinem Pfand U-Bahn Tickets kaufen. Wann steigen wir ein?

#Plastikfasten [pic.twitter.com/HqAKI0OxvR](http://pic.twitter.com/HqAKI0OxvR)

Antworten Retweeten Favorisieren Mehr



Impressum: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. · Friends of the Earth Germany · VisdP: Norbert Franck · Am Köllnischen Park 1 · 10179 Berlin · Telefon: (030) 2 75 86-40 · Fax: (030) 2 75 86-440 · [www.bund.net](http://www.bund.net)