

Mit weniger Plastik leben

Wir produzieren zu viel Plastik – mit fatalen Folgen. Die Kunststoffe, die wir so sehr schätzen, weil sie leicht, flexibel und haltbar sind, finden sich mittlerweile überall – im Eis der Arktis, in den Meeren, am Strand abgelegener Inseln und sogar in Fischen oder anderen Lebewesen. Was Sie über Plastik wissen sollten und wie Sie Kunststoff im Alltag meiden können.



© photosforyou - Pixabay.com

Das Wichtigste in Kürze

1. Kunststoff ist problematisch, weil er sich mechanisch, mikrobiologisch und unter UV-Einstrahlung nur äußerst langsam abbaut und als Mikroplastik im natürlichen Kreislauf verbleibt.
2. Viele Verbraucher stören sich an unnötigen Kunststoffverpackungen. Nirgends in Europa wird so viel Plastikmüll produziert wie in Deutschland.
3. Das Recycling der vielen verschiedenen Kunststoffe gestaltet sich schwierig; am Ende landen viele Verpackungen nach einmaliger Benutzung in der Entsorgung.

4. Verbraucher sollten vor allem Einwegplastik vermeiden und Produkte aus Kunststoff möglichst lange und mehrfach verwenden.

Stand: 22.04.2021

Kunststoff wird aus dem endlichen Rohstoff Erdöl gewonnen, dessen Förderung oft mit schwerwiegenden Eingriffen in die Umwelt verbunden ist. Nach der Raffinerie werden die verschiedenen Kunststoffsorten als sogenannte „Polymere“ (das heißt langkettige Moleküle) künstlich zusammengefügt. Kunststoff ist ein problematisches Material, weil er nach Gebrauch durch UV-Einstrahlung und mechanische sowie mikrobiologische Zersetzung langsam und kleinteilig in den natürlichen Stoffkreislauf gelangt, also zum Beispiel in Böden, Flüsse, ins Meer oder in die Mägen und Zellen von Lebewesen.

Es gibt eine schier unendliche [Vielfalt an Kunststoffarten](#). Über die [Recyclingsymbole](#) kann ein Teil dieser Sorten auch von Laien unterschieden werden. Polyethylen, Polypropylen, Polystyrol, Polyurethan, Polycarbonat und das besonders problematische PVC sind nur einige wenige dieser unzähligen Materialsorten, die miteinander kaum oder nur unter großen Qualitätsverlusten verwertbar sind.

Diese Kunststoffe werden von Produktdesignern nach Lust und Laune kombiniert, um bunte, auffällige und vermeintlich praktische Verpackungen zu kreieren, denn diese regen Konsumenten angeblich zum Kauf an. Einige Kunststoffe sind dabei besonders problematisch.

- **PVC** (oft auch verharmlosend „**Vinyl**“ genannt) ist ein Kunststoff, über den seit Jahrzehnten leider erfolglos eine Ausstiegsdebatte läuft. Er ist umweltgefährdend in der Herstellung und Entsorgung und ist aufgrund seines oft hohen Weichmachergehalts auch in der Verwendung (z.B. als „Design-Vinylboden“) absolut abzulehnen.
- **Schwarzer Kunststoff** wiederum kann nicht recycelt werden, weil er in den [gängigen automatisierten Trennsystemen der Sortieranlagen](#) nicht identifiziert werden kann.
- Keinesfalls ökologisch sind auch die **Agro-Kunststoffe**, oft fälschlich **Bioplastik** genannt – Kunststoffe aus nachwachsenden Rohstoffen. Das Material, das beispielsweise für Biomülltüten verwendet wird, baut sich zu langsam ab, als dass es in Kompostierung oder Biogasanlage in den dort üblichen Zeiträumen zersetzt werden könnte. Recycling ist nicht möglich, am Ende bleibt nur die Verbrennungsanlage. Unser Rat: Statt der „Bioplastiktüte“ altes Zeitungspapier zum Auslegen des Biomülls nehmen oder (am besten bereits zuvor verwendete) Papiertüten.“

Abfallvermeidung ist das Mittel der Wahl

Um die Kunststoffschwemme einzudämmen, ist – wie in so vielen Bereichen – das Vermeiden immer noch das beste Mittel der Wahl. Schaffen Sie lieber Gegenstände aus Naturmaterialien an. Benutzen Sie weniger Verpackungen oder verwenden Sie diese mehrmals. Kaufen Sie Produkte, die nicht in zig Folien gehüllt sind.

Dass das manchmal gar nicht so einfach ist, zeigt ein einfacher Besuch im Supermarkt. Eine unglaubliche Vielfalt von Verpackungsarten, -formen und -farben sowie ein äußerst unübersichtlicher Kennzeichnungswirrwarr mit Pfand und/oder Mehrweg machen einen abfallarmen Einkauf im Supermarkt sehr schwer. Was tun?

7 einfache Tipps, um (Plastik-)Abfall zu vermeiden

1. Nehmen Sie wiederverwertbare Beutel und Gefäße mit auf den Markt oder in den Supermarkt. Viele Supermärkte verpacken Ihnen den Käse mittlerweile gern in Ihren mitgebrachten Gefäßen. Viele

Gefäße sind zudem inzwischen schon sehr ansehnlich und machen sich auch gut auf dem Frühstückstisch.

2. [Gehen Sie auf den Wochenmarkt](#). Nehmen Sie sich etwas Zeit und machen Sie einen Spaziergang zu den Marktständen bei Ihnen um die Ecke. Einen netten Plausch bekommen Sie meist gratis dazu.
3. Achten Sie zum Beispiel beim Einkauf von Saft und Wasser auf Mehrwegflaschen aus der Region. Solche Flaschen sind entweder mit einem [Symbol versehen](#) oder tragen die Aufschriften: Leihflasche, Pfandflasche, Mehrweg oder Mehrwegflasche.
4. Vermeiden Sie Fertigprodukte. Diese sind häufig aufwendiger verpackt.
5. Lassen Sie den Kunststoffmüll direkt im Laden. Umverpackungen, die weder der Hygiene, der Haltbarkeit noch dem Schutz des Produkts dienen, dürfen Sie im Laden lassen. Das heißt konkret: Der Umkarton der Zahnpastatube darf im Geschäft bleiben, der Pizzakarton nicht.
6. Haben Sie schon mal von [Unverpackt-Läden](#) gehört? Hier kann man sich ohne Verpackung drumherum genau die Menge an Nüssen, Gemüse und Schokolade besorgen, die man auch wirklich essen möchte.
7. Schreiben Sie eine Mail an die Produzenten und fragen Sie nach, ob die ganze Umverpackung bei Ihrem Lieblingsprodukt wirklich nötig ist.

Kunststoff wird meist verbrannt und nicht recycelt

Abfall, der nicht vermieden werden kann, sollte also möglichst weiterverwendet werden. Gut verwerten lässt sich ein Material dann, wenn es in möglichst großen Mengen in möglichst einheitlicher Qualität (Form, Farbe, Material) anfällt. Derzeit ist das bei Kunststoffabfällen unseres Alltags leider nicht der Fall.

Dadurch gestaltet sich das Recycling von Kunststoff schwierig. Joghurtverpackungen bestehen meist schon aus so vielen verschiedenen Kunststoffarten und anderen Materialien, dass das Auseinandersortieren und Recycling viel zu viel Aufwand und Kosten verursachen würde bzw. technisch völlig unmöglich wird.

Aus diesen Gründen wird ein erheblicher Anteil der getrennt gesammelten „gelben Tonne“ nach Aufbereitung wieder in eine – meist nicht sehr saubere – Verbrennung, beispielsweise in Zementöfen geschickt. Das, was die meisten unter „Recycling“ verstehen, nämlich dass der Joghurtbecher durch Wiedereinschmelzen wieder zum Joghurtbecher wird, findet in den seltensten Fällen statt.

Deutschland ist Europameister in Sachen Recycling, doch wir produzieren auch viel mehr Müll als die meisten anderen EU-Länder. Zugleich ist die deutsche Recyclingquote kritisch zu sehen. Ein Teil der Kunststoffabfälle ging in der Vergangenheit als Kunststoff-Granulat nach China. Diese Exporte wurden ebenso in die Statistik aufgenommen wie das „thermische Recycling“ (Verbrennung) in Deutschland. Spätestens seit [China](#) unseren Kunststoffmüll nicht mehr unsortiert annehmen will, müssen andere Lösungen her.

Gut zu wissen

Von Jahr zu Jahr verwenden wir mehr Kunststoff. Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) schreibt dazu: „Die Menge an Kunststoffen, die wir seit Beginn des Plastikzeitalters produziert haben, reicht aus, um unseren gesamten Erdball sechs Mal in Plastikfolie einzupacken.“ [Dabei stören sich mittlerweile sehr viele Verbraucher an unnötigen Umverpackungen.](#)

(Mikro)Plastik und seine Zusatzstoffe sind überall

Unter Einwirkung von UV-Licht, durch mikrobiologische und mechanische Zersetzung wird praktisch jeder Kunststoff, der einmal in die Umwelt gelangt ist, irgendwann zu „Mikroplastik“. Bei der Produktion von Hygiene- und Kosmetikartikeln sowie Reinigungsmitteln kommen die superkleinen Plastikteilchen ebenfalls zum Einsatz und landen am Ende im Wasserkreislauf. Kein Wunder also, dass selbst in den [entlegensten Gebieten der Erde](#) bereits Plastik nachgewiesen wurde. [In einer Pilotstudie haben Forscher aus Österreich auch Mikroplastik in Stuhlproben von Menschen gefunden.](#) Neun verschiedene Kunststoffarten in der Größe von 50 bis 500 Mikrometer konnten sie in Stuhlproben von acht Studienteilnehmern dokumentieren .

Doch auch die dem Kunststoff beigemischten Zusatzstoffe wie Weichmacher, Stabilisatoren, Flammschutzmittel oder Füllstoffe sind problematisch. Diese Stoffe sind im Plastik oft nicht fest gebunden und können mit der Zeit an die Umwelt abgegeben werden. Der BUND hat eine [übersichtliche Liste](#) erstellt, die die verschiedenen Plastikarten und ihre Eigenschaften und möglichen Gefahren vorstellt.



Wurst und weg mit Einweggrillschalen aus Aluminium.
© Friederike Meyn

Alles Kunststoff, alles schlecht?

Per se verteufeln können wir Kunststoff nicht. Auch andere Materialien wie Papier oder [Aluminium](#) sind als Einwegverpackungen ziemlich problematisch. Man denke nur an die vielen Grillschalen aus Aluminium, die nach einmaliger Benutzung im Müll landen.

Kunststoff kann durch seine Eigenschaften wie Leichtigkeit und individuelle Materialanpassung bei langlebigen Produkten, beispielsweise im medizinischen Bereich, durchaus sinnvoll sein.

Unser Tipp

Wenn Sie herausfinden möchten, ob ein Produkt oder ein bestimmtes Material ökologisch bedenklich oder vorteilhafter ist, kann Ihnen eine [Ökobilanz](#) weiterhelfen. Bei dieser umfassenden Betrachtung werden die Umweltwirkungen des gesamten [Produktlebenszyklus](#) zusammengefasst – also beispielsweise der Energieverbrauch und die CO₂-Emissionen bei der Gewinnung und Herstellung des Materials. [Aus einer solchen Bilanz lässt sich dann etwa ablesen, dass eine Einweg-Papier-Tüte nicht unbedingt umweltfreundlicher ist als eine Einweg-Kunststoff-Tüte](#) und der Jutebeutel zwischen 25 und 32 mal verwendet werden, bevor er besser abschneidet als ein Plastikbeutel.

[Ihren eigenen ökologischen Rucksack können Sie mit Hilfe eines Rechners des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie kalkulieren. kalkulieren.](#) Sie benötigen nur 10 Minuten um zu erfahren, wie nachhaltig Ihr Lebensstil ist und wie ein Lebensstil aussehen kann, der weniger Ressourcen verbraucht.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/umwelt-nachhaltigkeit/muell-verpackungen/weniger-plastik-leben>