

SO REDUZIEREN SIE PLASTIKMÜLL

Plastik verschmutzt die Meere und lässt sich als Mikroplastik mittlerweile nicht nur in unseren Lebensmitteln, sondern auch im menschlichen Körper nachweisen. Die Lage ist ernst.

Helfen Sie mit und befreien Sie Salatgurken, Schinkenscheiben und Co. von zu viel Einwegplastik.

...❖ TIPPS UND TRICKS FÜR DEN EINKAUF

Supermärkte, Drogerien oder Bioläden		
Lebensmittel	! Vorsicht ,Plastikflut!	TIPP Das können Sie tun
Gemüse und Obst	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ häufig verpackt, trotz fester Schale ⚠ vorgeschältes und geschnittenes Obst und Gemüse in Plastik verpackt ⚠ Bio-Lebensmittel im Supermarkt besonders betroffen 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Nutzen Sie wiederverwendbare Obst- und Gemüse netze für Ihren Einkauf. ✔ Kaufen Sie möglichst mit einer Stofftasche ein, oft reicht die Schale als natürliche Verpackung (z.B. bei Gurken oder Apfelsinen) aus. ✔ Gehen Sie auf den Wochenmarkt.
Speisen und Getränke an der Frischetheke zur Selbstbedienung	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ kleine Portionen in Plastikschalen, z.B. Salatmischung zur Selbstbedienung 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Verwenden Sie für den Transport der Speisen die vielerorts angebotenen Mehrwegbehältnisse. ✔ Bringe Sie Ihre eigene Portionschale für den Einkauf mit, wenn das möglich ist. ✔ Erfragen Sie die Hygienevorgaben im Geschäft.
Wurst, Fleisch und Käse	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Scheiben in kleiner Menge vorportioniert im Kühlregal; viel Plastik im Vergleich zur Ware 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie Waren wie Käse im Stück oder Wurstscheiben an der Frischetheke. ✔ Bringen Sie Ihre eigenen Behälter für den Transport mit. Sauberkeit ist besonders wichtig, um eventuelle Keimübertragungen zu vermeiden. ✔ Einige Firmen bieten Mehrweg-Pfanddosen an, die nach der Rückgabe im Geschäft gereinigt werden. ✔ Aufgrund von Hygienevorgaben dürfen Händler oft keine mitge-

Supermärkte, Drogerien oder Bioläden

Lebensmittel	! Vorsicht ,Plastikflut!	TIPP Das können Sie tun
		<p>brachten Behältnisse hinter der Verkaufstheke befüllen. Gute Alternativen: Das Wiegen auf Papier zur anschließenden Befüllung des mitgebrachten Behälters. Oder die Ware wird auf einem Tablett übergeben, damit es nicht nötig ist, die Dose anzufassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielleicht regt Ihr Wunsch Inhaber und Verkaufspersonal zum Umdenken an.
Fertiggerichte (z. B. Backmischungen, Pizza)	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefkühlkost in Plastikverpackungen oder mit Plastikfenster • Gerichte meist mehrfach eingepackt, z.B. Pizza in Plastik und Umverpackung • Produkte aus mehreren Komponenten jeweils einzeln verpackt, wie Backmischungen oder Nudelgerichte 	<ul style="list-style-type: none"> • Wählen Sie alternative Produkte mit weniger Verpackung. • Die Gebrauchsanweisung gibt Ihnen manchmal Hinweise auf Mehrfachverpackungen („Folie der Pizza entfernen...“). • Bevorzugen Sie Tiefkühlprodukte in Pappschachteln. • Wenn Sie genügend Zeit haben, kochen Sie selbst und sparen Sie so Plastikmüll. • Vermeiden Sie Verpackungen mit viel Luft, gegebenenfalls eine Meldung bei der Verbraucherzentrale oder beim Eichamt (dort eventuell rechtliche Prüfung einreichen). • Geben Sie Ihren Ärger über zu große oder unsinnige Verpackungen an Handel und/oder Hersteller weiter.
Brot	<ul style="list-style-type: none"> • vorverpackt in Plastiktüten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaufen Sie beim Bäcker oder an der Brottheke und nehmen Sie Papirtüten. • Bringen Sie einen eigenen Brotbeutel aus Leinen mit.
Snacks (Gebäck, Kekse oder Chips)	<ul style="list-style-type: none"> • industrielles Gebäck häufig einzeln in Portionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wählen Sie alternative Artikel mit weniger Verpackung.

Supermärkte, Drogerien oder Bioläden

Lebensmittel	! Vorsicht ,Plastikflut!	TIPP Das können Sie tun
	verpackt	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie beim Bäcker . ✔ Vermeiden Sie Verpackungen mit viel Luft, gegebenenfalls eine Meldung bei der Verbraucherzentrale oder beim Eichamt (dort eventuell rechtliche Prüfung einreichen).
Nudeln, Getreide, Müsli	☹ Ware in Plastik verpackt	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie in „Unverpackt-Läden“ oder nutzen Sie Abfüllstationen in Supermärkten.
Teebeutel	☹ Teebeutel in Plastik einzelverpackt	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie Teebeutel ohne Plastikverpackung in Karton. ✔ Verwenden Sie losen Tee und wiederverwertbare Filter, auch für Tassenportionen.
Meersalz, gewonnen an der Wasseroberfläche „Fleur de Sel“	☹ Verunreinigung mit Mikroplastik durch allgemeine Meeresverschmutzung möglich	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Meiden Sie Meersalz aus Oberflächengewässern.
Getränke (z.B. Mineralwasser oder Apfelschorle)	<ul style="list-style-type: none"> ☹ Plastikflaschen oft Einwegflaschen ☹ Kleine Portionen, z.B. Tetra-Pak in Folie 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie lieber Mehrweg statt Einweg. ✔ Kaufen Sie Getränke in Glasflaschen. ✔ Nehmen Sie Trinkwasser aus dem Wasserhahn, gegebenenfalls aufsprudeln.

Haushaltswaren und Kosmetik

Produkt	 Vorsicht ,Plastikflut!	 Das können Sie tun
Einkaufstüte	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Einkaufstüten aus Plastik vermüllen die Meere, können bis 10 bis 20 Jahre in der Umwelt verbleiben 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ EU-Verbot kommt. ⚠ Nehmen Sie Stoffbeutel, eine Einkaufstasche, Papiertüten aus Recyclingmaterial (keine weiße Frischfaser) oder eine Transportkiste (Auto) zum Einkauf mit.
Kosmetik	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ teure Waren, wie Parfüm in Drogerien, häufig in Sichtverpackungen (Blisterverpackungen) ⚠ Peelingprodukte können Mikroplastik enthalten (erkennbar an Namen wie: Polyethylene, Nylon, Polypropylene, Polystyrene, Polyurethane) 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie größere Packungen und Nachfüllpackungen. ✔ Naturkosmetik enthält kein Mikroplastik, erkennbar an Labels wie Nature, BDIH oder ecocert. ✔ Verwenden Sie feste Seife oder festes Shampoo statt Shampoo oder Duschgel. ✔ Meiden Sie „unsinnige“ Verpackungen, wie z. B. mehrfach eingepackte Kosmetikartikel in Plastikfolie, die etwa als Geschenk angeboten werden.
Wattestäbchen,	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Plastikstiel 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ EU-Verbot kommt. ✔ Bevorzugen Sie Wattestäbchen mit Papierstiel.
Zahnbürsten	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ viel Müll bei regelmäßigem Wechsel 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Verwenden Sie eine Zahnbürste mit Wechselkopf. ✔ Verwenden Sie eine Zahnbürste aus nachwachsenden Rohstoffen. ✔ Nutzen Sie Aufsteckbürsten aus alternativen Materialien (in einigen Online-Shops erhältlich).
Einweggeschirr, z.B. Plastikbesteck, Plastikteller, Trinkhalme oder Rührstäbchen	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ instabiles Plastik, keine alternative Verwendung 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ EU-Verbot kommt. ✔ Bringen Sie zu Grillfesten „echtes“ Geschirr mit. ✔ Nutzen Sie wiederverwendbare Trinkhalme, z.B. aus Glas oder einem anderem Material

Haushaltswaren und Kosmetik

Produkt	! Vorsicht ,Plastikflut!	TIPP Das können Sie tun
		<ul style="list-style-type: none"> ✔ Lustige Trinkhalmalternative für Kinder: Makkaroni. ✔ Rühren Sie Kaffee mit einem Löffel oder Holzstäbchen um. ✔ Nutzen Sie Geschirr aus alternativen, abbaubaren Materialien, z.B. Leichtholz.
Müllbeutel	<ul style="list-style-type: none"> ⓘ Müll mit zusätzlichem Müll abtransportieren 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Nutzen Sie unvermeidbare Plastiktüten wie Umverpackung von Toilettenpapier als Müllbeutel. ✔ Meiden Sie „kompostierbare“ Tüten oder Beutel aus „Bio-Plastik“, denn sie zersetzen sich in Kompostieranlagen zu langsam und sind nicht recycelbar.
Reinigungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> ⓘ Packungen häufig aus Plastik ⓘ Mikroplastik kann enthalten sein 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie größere Packungen. ✔ Nutzen Sie Nachfüllpackungen. ✔ Verwenden Sie Mittel mit dem „Blauen Engel“ (enthalten seit 2015 kein Mikroplastik mehr) oder Mittel mit der Euroblume / EU-Eco-Label (enthält seit 2017 kein Mikroplastik mehr). ✔ Waschpulver gibt es alternativ im Pappkarton, achten Sie auf den Umweltengel.

Coffee-Shops, Bäckereien und Fast-Food-Restaurants

Portionierbare Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ⓘ Kaffee, Tee und Säfte in Einwegbechern mit Plastikdeckel ⓘ Verwendung von Plastiktrinkhalmen 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Bringen Sie einen eigenen Mehrwegbecher mit oder erwerben Sie einen im Shop. ✔ Porzellantassen sind auch mit Deckel erhältlich. ✔ Mitgebrachte Becherdeckel sollten bei Ihnen bleiben und nicht über die Theke gelangen (Hygiene). ✔ Verzichten Sie auf Trinkhalme (EU-Verbot kommt).
Abgefüllte Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ⓘ häufig in Einwegflaschen 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie alternative Getränke in Glasflaschen. ✔ Füllen Sie Wasser, Schorlen und Tees zum Trinken unterwegs in eigene Behälter.
Boxen für warmes Essen zum Mitnehmen	<ul style="list-style-type: none"> ⓘ Häufig aus aufgeschäumtem Kunststoff (Polysterol) 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ EU-Verbot kommt. ✔ Verwenden Sie alternative Materialien.
Sandwiches und Gebäck	<ul style="list-style-type: none"> ⓘ Häufig in Plastikverpackungen 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Manche Läden bieten Waren in Pappschachteln an. ✔ Nutzen Sie eigene Behälter oder nehmen Sie „auf die Hand“-Produkte mit.

Online-Shops für Lebensmittel

Alle Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> ⓘ können nicht vorab auf Verpackungsaufwand pro Lebensmittel überprüft werden ⓘ zusätzliche Versandmaterialien und Füllstoffe nötig 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Kaufen Sie möglichst in regionalen Geschäften vor Ort. ✔ Online-Händler für Bio-Lebensmittel nutzen teilweise weniger Plastik oder alternative Füllstoffe. ✔ Fragen Sie bei einer Belieferung nach Mehrwegtransportbehältern.
-------------------	--	---