



WIE KANNST DU  
DEINEN ALLTAG  
NACHHALTIGER  
GESTALTEN?

---

Ein Ratgeber



**Nicht alle Arten von Plastik sind schlecht, aber wenn es sich um Einwegplastik handelt, ist es Zeit darauf zu verzichten**  
**ZEIG PLASTIK DIE ROTE KARTE!**





## **WARUM IST PLASTIK SCHLECHT?**

**Plastik wird aus fossilen Brennstoffen hergestellt. Während der Produktion entstehen enorme Emissionen.**

**Wenn Plastik nicht recycelt wird, wird es auch in Hunderten von Jahren noch existieren.**

**Unglücklicherweise wird nur ein geringer prozentualer Anteil tatsächlich recycelt.**

**Aufgrund der verwendeten Weichmacher im Plastik werden giftige Stoffe abgesondert und von Lebensmitteln aufgenommen. Diese Stoffe können laut Studien Hormonstörungen verursachen und zur Entstehung von Krebs beitragen.**

**Es vermüllt unsere Meere enorm und gilt als Verursacher für den Tod von Fischen und Seevögeln.**

**Plastik kann sich nicht alleine abbauen, sondern zerfällt in kleinere Partikel, sogenanntes Mikroplastik, und gelangt somit in die Nahrungskette.**



**2050 wird es mehr Plastik in den Meeren geben, als Fische**

**Es ist höchste Zeit zu handeln [#KickOutPlastic](#)**



# 11 TIPPS UM PLASTIK AUS DEINEM ALLTAG ZU VERBANNEN

## 1. Verzichte auf Plastikstrohalme

Nutze wiederverwendbare Strohalme aus Metall oder Glas.

## 2. Nutze wiederverwendbare Taschen

Eine einzelne Plastiktüte benötigt hunderte von Jahren, um sich zu zersetzen.

## 3. Achte auf Verpackungen

Für Produkte wie z.B. Waschmittel oder Kosmetik gibt es Alternativen, welche in Kartonverpackungen erhältlich sind.

## 4. Großverpackungen

Kaufe Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Getreide in großen Mengen.

## 5. Wiederverwendbare Behälter

Nutze wiederverwendbare Behälter um Lebensmittel aufzubewahren.

## 6. Wiederverwendbare Flaschen und Becher

Nutze wiederverwendbare Flaschen und Becher für deine Getränke, auch wenn du in einem To-Go Geschäft bestellst.

## 7. Vermeide Tiefkühlware

Die Verpackungen sind meist aus Plastik, auch diejenigen aus Karton sind meist mit einer dünnen Plastikschiicht überzogen.

## 8. Vermeide Plastikgeschirr/-besteck

Vermeide Plastikgeschirr/-besteck sowohl zu Hause, als auch in To-Go Restaurants.

## 9. Rasierer, Kämmen und Zahnbürsten

Vermeide Einwegrasierer und nutze Kämmen & Zahnbürsten aus Holz oder Bambus.

## 10. Kaufe frische Lebensmittel

Entscheide dich für frisches Obst und Gemüse, nicht für Produkte, die in Plastikverpackungen verpackt sind.

## 11. Sag nein zu Kaugummi

Höre auf Kaugummi zu kauen, es wird aus Plastik hergestellt.



## WEITERE TIPPS FÜR EINEN NACHHALTIGEREN ALLTAG?

### Energie

- Nutze Energien aus erneuerbaren Quellen (Sonne, Wind, Wasser)
- Schalte das Licht aus, wenn es nicht benötigt wird
- Nutze Heizung und Klimaanlage nur wenn notwendig
- Lasse deine Kleidung an der Luft trocknen
- Ersetze Glühbirnen durch Energiesparbirnen/-lampen
- Nutze die Treppen statt den Aufzug
- Schalte alle Geräte vollständig aus, anstatt nur in Standby



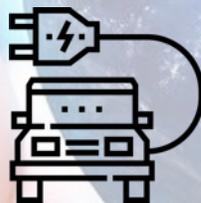
### Clever einkaufen

- Kaufe lokale und saisonale Lebensmittel
- Kaufe recycelte, biologisch abbaubare und ethische Produkte
- Unterstütze zertifizierte, umweltfreundliche Unternehmen
- Kaufe Fisch und Meeresfrüchte die nachhaltig zertifiziert sind
- Reduziere deinen Fleischkonsum
- Vermeide verpackte Produkte
- Kaufe frische Lebensmittel, anstatt verarbeitete
- Boykottiere Unternehmen, die Tierversuche durchführen
- Informiere dich über Ökolabels und Zertifizierungen



### Mobilität

- Nutze ein Elektroauto, wenn das Fahren unvermeidbar ist
- Laufe zur Arbeit oder nehme das Fahrrad
- Nutze öffentliche Verkehrsmittel wenn möglich
- Vermeide Präsenzmeetings/Geschäftsreisen, nutze digitale Alternativen
- Ziehe eine Fahrgemeinschaft in Betracht



### Abfall

- Nutze Textillappen/Handtücher anstatt Papier
- Stelle auf papierlose Rechnungen um
- Vermeide das Drucken, wenn nötig, drucke doppelseitig
- Verwende keine Kaffee kapseln, denn sie verursachen eine Menge an Abfall. Nutze recycelte oder kompostierbare Alternativen
- Recycle Plastik, Glas, Elektroschrott, Papier und Pappe, gehe verantwortungsvoll mit Rohstoffen um





## WEITERE TIPPS FÜR EINEN NACHHALTIGEREN ALLTAG?

### Wasser

- Schließe den Wasserhahn beim Zähneputzen
- Reduziere deine Duschzeit und somit den Wasserverbrauch
- Trinke Wasser aus dem Wasserhahn, anstatt aus Plastikflaschen  
Sollte die Wasserqualität zu schlecht sein, installiere ein Filtersystem
- Vermeide Produkte, die Mikroplastik enthalten (Kosmetik/Reinigungsmittel)
- Nutze umweltfreundliche Reinigungsmittel
- Sei dir darüber bewusst, dass die Herstellung bestimmter Produkte eine Menge Wasser verbraucht





## ALLGEMEIN

### Engagiere dich

- Unterstütze NGO's / Non-Profits oder gemeinnützige Organisationen
- Hilfe freiwillig bei einem lokalen Cleanup
- Sprich mit Gleichgesinnten über dieses Thema
- Konfrontiere deine Freunde mit dem Thema Nachhaltigkeit
- Gehe mit gutem Beispiel voran



### Ratschläge

- Wiederverwendung statt Einmalgebrauch
- Bio-Plastik ist keine Lösung, denn es ist nicht biologisch abbaubar und muss in speziellen Anlagen (Industrielle Kompostierung) kompostiert werden
- Jede Kleinigkeit zählt
- Hilfe mit, Bewusstsein für das Thema zu schaffen
- Sei minimalistisch, brauchst du wirklich so viel Kleidung?
- Bevor du Dinge wegwirfst, prüfe ob andere Menschen es gebrauchen können
- Sieh dir eine Dokumentation an, wie z.B. 'A Plastic Ocean' auf Netflix



**Es ist ein  
Marathon,  
kein Sprint!**



## DENKE IMMER DARAN



### REUSE.

- > Flaschen oder andere Behälter
- > Tragetaschen

### RECYCLE.



- > Recycle Plastik, Papier, Glass und Metall

### REFUSE.



- > Vermeidung von Einweg Plastik, z.B. PET Flaschen, Strohhalm, Plastik Besteck
- > Keine Nutzung von toxischen Substanzen

### REDUCE.



- > Reduzierung des Energieverbrauchs
- > Reduzierung des CO2 Fußabdrucks

### REPURPOSE.

- > Nicht direkt wegwerfen, vielleicht lässt es sich anders verwenden

