

RATGEBER

**PLASTIK-  
FREI** 



## IMPRESSUM

Greenpeace Aachen | An der Schanz 1, 52064 Aachen  
Telefon: 0241-8891428 | [info@greenpeace-aachen.de](mailto:info@greenpeace-aachen.de)  
[www.aachen.greenpeace.de](http://www.aachen.greenpeace.de)  
Vi.S.d.P. Martine Hardy | Stand 02/20  
Layout: © Greenpeace Aachen / Kristina Sehl  
Druck ZYPRESSE Aachen  
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

## FOTOS

Unsplash: [laura-mitulla](#) | [jeremy-bishop](#) | [mourad-saadi](#) |  
[shifaaz-shamoon](#) | [jorge-fernandez](#) | [allie-smith](#) | [erik-witsoe](#) |  
[lauren-mancke](#) | [bruna-branco](#) | [s-well](#)

# INHALT



# PLASTIK FREI

## HINTERGRUND

- 01 Plastikherstellung  
& Mikroplastik

## TIPPS

- 02 Körperpflege
- 03 Waschen & Putzen
- 04 Lebensmittel
- 05 Getränkeverpackungen





# HINTER GRUND

*2050 WIRD MEHR  
PLASTIK IN DEN  
MEEREN SCHWIMMEN  
ALS FISCHE  
– SO DIE PROGNOSE.*



## **DAS SIND WAHRHAFT DÜSTERE AUSSICHTEN:**

Für Meereslebewesen und Seevögel stellt das Plastik eine lebensbedrohliche Gefahr dar. Das Ökosystem Meer wird nachhaltig gestört.

Was können wir tun, um die Meere und letztlich uns selbst zu schützen?

Die Maxime von Greenpeace lautet:



**REFUSE, REDUCE, REUSE,  
REPURPOSE, RECYCLE!**

In diesem kleinen Ratgeber möchten wir Ihnen Tipps an die Hand geben, wie Sie diese Grundsätze umsetzen können.



10

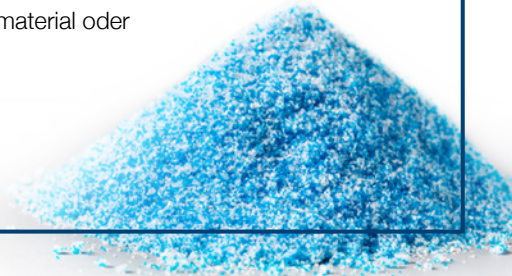


## MIKRO PLASTIK



Als Mikroplastik bezeichnet man Plastikteilchen, teils in fester, teils in flüssiger, gel- oder wachsartiger Form, die nur wenige Millimeter groß sind.

Sie werden einerseits als „primäres Mikroplastik“ extra hergestellt, um sie in etlichen Kosmetikprodukten wie Shampoos, Duschgels, Peelings, Gesichtscremes u.v.m. einzusetzen. Dort dienen sie beispielsweise als günstiges Füllmaterial oder Schleifmittel.





Problematisch ist jedoch, dass die Teilchen so klein sind, dass sie von den meisten Kläranlagen nicht herausgefiltert werden können. So gelangen sie in Flüsse und Meere.

Andererseits entsteht „sekundäres Mikroplastik“ in den Meeren dadurch, dass sich (größerer) Plastikabfall durch das Zusammenspiel von UV-Strahlung, Salz und Wellengang zersetzt.

## MIKROPLASTIK

...wurde mittlerweile schon in vielen Lebensmitteln nachgewiesen, nicht nur in Fischen und Muscheln, sondern sogar schon in Milch und Honig.



## GREENPEACE FORDERT:

- Plastikverbrauch senken
- Verbot von Einwegtüten
- Verbot von Mikroplastik in Kosmetika
- Eine echte Kreislaufwirtschaft mit höchstmöglicher Recyclingquote statt der linearen Wegwerfwirtschaft



# 450 JAHRE

DAUERT DIE ZERSETZUNG  
VON PLASTIKFLASCHE &  
EINWEGWINDEL IM MEER



## TIPPS



02



Viele der hier genannten Produkte lassen sich bereits in Reformhäusern, Drogeriemärkten und Supermärkten finden. Ein breiteres Angebot bieten Bioläden und Unverpackt-Läden.



02



# KÖRPER PFLEGE

Generell:

**BIO-KOSMETIK BEVORZUGEN**

am besten unverpackt, zum Nachfüllen  
oder in Glasbehältern

**FESTES SHAMPOO & DUSCHGEL**

am Stück

**TABLETTEN**

als Alternative zu Zahncreme





### **SEIFE AM STÜCK**

oder Seifenspender aus Glas, die durch Nachfüllpacks befüllt werden

### **ZAHNBÜRSTEN**

mit austauschbaren Borstenköpfen, aus Bambus oder RC-Plastik („happybrush“)

### **ABSCHMINKEN**

mit waschbaren Baumwoll-Pads (Watte besteht meist aus Zellstoff, Baumwolle oder Viskose, teils aber auch PE)

**7.200 TAMPONS**

VERBRAUCHEN MENSTRUIERENDE  
PERSONEN IM LEBEN



### **METALLRASIERER**

oder elektrischer Rasierer

### **MENSTRUATIONSHYGIENE**

Stoffbinden, Menstruationstasse, Tampons und Binden aus reiner Baumwolle

### **WINDELN**

waschbare Windeln aus Naturfasern bevorzugen

### **WATTESTÄBCHEN**

mit Papier- oder Bambusschaft statt Plastikstängeln



Beim Waschen und Putzen sollte man möglichst keine Putztücher aus Mikrofasern nutzen, denn hieraus lösen sich bei jedem Waschgang Fasern. Man sollte sie in speziellen Waschbeuteln („Guppyfriend“) waschen, die diese zurückhalten.



## WASCHEN & PUTZEN

Grundsätzlich sollte man auf jeden Fall Wegwerfprodukte (z.B. Wegwerftücher) vermeiden.

### BIOLOGISCHE WASCHMITTEL (ODER) HAUSMITTEL ZUM WASCHEN

Waschnüsse, Waschkugeln oder Efeu,  
Waschmittel aus Kastanien hergestellt

### ALTE ZEITUNGEN

zum Fensterputzen

### ZITRONENSÄURE UND ESSIGESSENZ

zum Putzen



## **NATRON**

und Schalen ausgepresster Zitronen und Orangen für das Putzen von Edelstahlflächen

## **STAUBSAUGER**

ohne Beutel

## **SPÜLBÜRSTEN AUS HOLZ**

mit Naturborsten und Wechselköpfen

## **MEHRFACH VERWENDBARE TÜCHER**

waschbare Lappen aus Naturfasern oder aus ausrangierten Kleidungsstücken

## **KOMPOSTIERBARE SPÜLSCHWÄMME**

z.B. Luffaschwamm

## **KÜCHENTÜCHER**

und Toilettenpapier aus Recyclingpapier

## **WASSER MIT ZITRONENSÄURE**

als Raumspray, die Verpackung wieder befüllen



03

## **WC-DUFTSTEINE ENTHALTEN VIELE CHEMIKALIEN UND KUNSTSTOFF**

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN  
ODER EINEM ANGEZÜNDETEN  
STREICHHOLZ ERZIELT MAN AUF  
UMWELTFREUNDLICHE WEISE  
DEN GLEICHEN EFFEKT.







## LEBENS- MITTEL



Einwegverpackungen sowie mehrfach in Plastik verpackte Produkte vermeiden!  
In Läden nachfragen, ob man die jeweiligen Lebensmittel in eigene Behältnisse füllen darf.

### WASSER AUS DEM WASSERHAHN

Qualität ist sehr gut und wird regelmäßig überprüft, kann selbst gesprudelt werden; bei eigenen Flaschen: Nachfüll-Möglichkeiten gibt es immer häufiger, teilweise sind diese als refill-Stationen folgendermaßen gekennzeichnet:



## **KAFFEE**

mit oder ohne Filter, Kaffeepads

## **IN MEHRWEGFLASCHEN**

weitere Getränke (Säfte, Milch)

## **AUS DEM GLAS**

Joghurt, Soßen, Öl,...

## **GEWÜRZE**

Papierpackung oder (Mehrweg-)Glas

## **HALTBARE LEBENSMITTEL**

in größeren Packungen kaufen, spart Geld und Verpackung

## **OBST UND GEMÜSE IN EIGENEN**

### **BAUMWOLLSÄCKCHEN**

zum Beispiel auf dem Markt (regional) oder unverpackt im Supermarkt



## **STOFFBEUTEL AUCH FÜR**

### **BROT UND BRÖTCHEN**

lieber frisches Brot anstatt in Plastik verpacktes

### **WURST UND KÄSE IN EIGENER DOSE**

Käse am Stück

### **SÜßIGKEITEN UNVERPACKT**

durch Schütten selbst zusammenstellen

## **UNVERPACKT IN EIGENE BEHÄLTNISSE**

Lebensmittel wie Nudeln

## **STOFFTASCHE, JUTEBEUTEL O.Ä.**

zum Einkaufen mitnehmen

## **BIO-LIEFERDIENSTE NUTZEN**

liefern Produkte unverpackt in wiederverwertbaren Kisten

## **WACHSPAPIER ODER DOSEN**

für das Aufbewahren von Lebensmitteln statt Frischhaltefolie

## **DAUERBACKFOLIE**

statt Backpapier

## **(GLAS-)VORRATSDOSEN**

z.B. gespülte Einweg-Glasbehälter,  
statt Gefrierbeuteln



## **TEESIEBE**

oder kompostierbare Teefilter für losen Tee

## **EISWÜRFELFORMEN AUS METALL**

o.ä. verwenden

## **BIO-KAUGUMMI**

aus natürlichem Latex anstatt  
erdölbasiertem Kunststoff





“

Es gibt immer mehr Geschäfte (vor allem Bioläden, Unverpackt-Läden, aber auch „normale“ Supermärkte, die mittlerweile

**DAS ABFÜLLEN VON LEBENSMITTELN IN MITGEBRACHTE EIGENE BEHÄLTNISSE** ermöglichen.

Supermärkte müssen zwar die EU-Hygieneverordnung einhalten, aber solange das eigene Gefäß nicht hinter die Theke gelangt, ist es möglich, plastikfrei einzukaufen.

## UNBEDINGT VERMEIDEN

- **TO GO**

z.B. Kaffee, aber auch Essen  
(Fastfood etc.)

- **KAFFEEKAPSELN**

- **EXTRA PLASTIKTÜTEN**

für Obst und Gemüse, vor allem  
für solches, das schon von Natur  
aus mit einer (eh nicht ess-  
baren) Schale ausgestattet ist  
(Beispiel Melone, Banane,...)

- **VORGESCHNITTENEN KÄSE**

oder Wurst





# GETRÄNKE VERPACKUNGEN



**Die Frage, in welcher Verpackung man seine Getränke kaufen sollte, ist nicht ganz einfach zu beantworten.**

**Sicher ist: Einweg ist die schlechtere Option, Mehrweg ist immer zu bevorzugen.**

Hierbei sind Glasflaschen sicher die umweltfreundlichste Alternative, WENN sie nicht weit transportiert werden müssen. Sie sind zwar energieintensiver in der Herstellung als Plastikflaschen, können dafür aber bis zu 50mal wiederbefüllt werden.

Mehrweg-Plastikflaschen hingegen werden nur bis zu 20mal wiederbefüllt.

Aufpassen müssen Verbraucher\*innen bei der Unterscheidung von „Pfandflaschen“: Es gilt nicht Pfand = Mehrweg, da auch auf viele Einweg-Verpackungen Pfand erhoben wird. Einweg-Plastikflaschen beispielsweise werden recycelt, dürfen aber nicht mehr für Lebensmittel verwendet werden!



Öcher sind  
“up to date” mit  
**greenpeace aachen**



[WWW.AACHEN.GREENPEACE.DE](http://WWW.AACHEN.GREENPEACE.DE)



[GREENPEACEAACHEN](https://www.facebook.com/GREENPEACEAACHEN)



[GREENPEACE\\_AACHEN](https://www.instagram.com/GREENPEACE_AACHEN)



[GREENPEACE\\_AC](https://twitter.com/GREENPEACE_AC)



1

1 MÜLLWAGENLADUNG  
PLASTIKABFALL  
LANDET PRO MINUTE  
IM MEER

