

## Verbrauchertipps: „Plastikfrei“ leben

In unserer heutigen Plastik-geprägten Welt scheint es oft unmöglich, Alternativen zu erdölbasiertem Plastik zu finden. Doch in vielen Bereichen ist es durchaus möglich, auf andere Optionen zurückzugreifen und dies auch sinnvoll (z.B. in Bezug auf die Gesundheit).



Das wichtigste und einfachste Mittel ist es, seinen Plastikkonsum zu reduzieren. „Einfach“ keinen Plastikmüll produzieren – das jedoch ist nicht immer so leicht getan! Dieser Ansatz basiert auf dem Müllmanagementkonzept der 4 (5) Rs: Reduce, Reuse, Recycle, Recover und Redesign. Das bedeutet, man soll versuchen Müll zu vermeiden. Wenn dies nicht möglich ist, dann sollten Gegenstände/Dinge wiederverwendet werden, (recyclen), die Rohstoffe zurückzugewinnen oder sie umfunktionieren und erst als letzte Instanz entsorgen.

### Wo findet man Plastik? Welche Alternativen gibt es? Worauf sollte man als Verbraucher achten?

#### 1. Bad, Hygieneartikel & Kosmetik

Unsere Bäder sind sehr selten plastikfrei. Es fängt bei den Verpackungen an: Tuben, Dosen, Fläschchen – alles aus Plastik. Weiter geht es mit den Inhaltsstoffen, z.B. sind Silikone in Cremes, Seifen, Lippenstiften oder Haarspülungen enthalten und Plastikkügelchen aus PE und PP werden in Peelings oder auch Zahncremes verwendet. Selbst Körperlotionen, Shampoos oder Nagellacke können PE oder PP enthalten, da diese Stoff einerseits antistatisch wirken und andererseits einen durchgängigen „Schutz“-Film bilden. Auch Windeln und andere Hygieneartikel beinhalten Kunststoffe.



**Verbrauchertipp:** Beim Kauf von Kosmetikprodukten sollte darauf geachtet werden, dass kein sogenannter **Mikroplastik (Plasticbeads)** in den Produkten enthalten ist. Am besten ist es, man greift zurück auf zertifizierte Naturkosmetik, welche aus natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt wurde. Durch das Lesen der Inhaltsangabe auf den jeweiligen Verpackungen kann man die Plastikpartikel vermeiden. Bei der Auflistung von folgenden Inhaltsstoffen sollte man vom Kauf absehen:

- Polyethylen (PE)
- Polyethylenterephthalate (PET)
- Polypropylen (PP)
- Polymethylmethacrylate (PMMA)

Des Weiteren kann Polyethylene Glykol (PEG) / Polyethylene Oxide enthalten sein, welches ein Lösungsmittel ist<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Plastic Soup Foundation (2012), Codecheck Tabellen micoplastics (PDF), <http://plasticsoupfoundation.org/eng/beat-the-micro-bead/>

Gute Hilfsmittel lassen sich auch im Internet finden z.B. die deutsche Webseite [www.codecheck.info](http://www.codecheck.info) gibt detaillierte Informationen zu den verschiedensten Produktgruppen und zeigt Alternativen auf (eine codecheck-App ist bereits erhältlich, sowie eine ähnliche Anwendung, die toxfox-App, für Smartphones. Bei beiden gibt es einen Barcode-Scanner).

**Anhaltspunkt:** Achten Sie auf die Logos für biozertifizierte Kosmetik, wie z.B. die Qualitätssiegel „Natrue“ und „BDIH“.



## 2. Textilien

**Kunststofffasern**<sup>2</sup> machen einen großen Teil unserer Bekleidung aus. Die darin enthaltenen Plastikanteile ermöglichen Textilien mit besonderen physikalischen Eigenschaften, z.B. sehr robuste, elastische, schnell trocknende, oder wasserabstoßende textile Materialien. Die am besten bekanntesten Kunststofffasern sind: **Polyester**, **Elastan** und **Nylon**. Diese Fasern sind zu finden in Strümpfen, Unterwäsche, Regenbekleidung, Kletterseilen, Autogurten etc. Das Problem der Kunststofffasern ist, dass die Plastikpartikel teils während des Waschvorgangs ausgewaschen werden. Nach Informationen des NABU gelangen bis zu 2000 Kunstfasern aus Fleece-Kleidungsstücken (meist aus Polyester oder Polyacryl) pro Waschung über Fließgewässer in die Meeresumwelt. Die Auffangfilter der Kläranlagen sind nicht in der Lage diese Partikel zurückzuhalten.



**Verbrauchertipp:** Die **Alternativen zu den Kunstfasern** sind **Baumwolle** (am besten biozertifiziert, z.B. GOTS – Global Organic Textile Standards), oder auch andere pflanzliche Naturfasern wie **Hanf**, **Bambus**, **Leinen**, und tierische Fasern wie **Wolle** oder **Seide**.

Eine gute Alternative im Bereich **Funktionswäsche** ist Merinoschafwolle. Die Kleidungsstücke sind leicht, laden sich nicht statisch auf und fühlen sich angenehm auf der Haut an (z.B. Funktionsunterwäsche oder auch Sport-Shirts). Ein klarer Vorteil, die Kleider stinken nicht, selbst nach mehrmaliger intensiver Verwendung. Bei Regenschutz kann man auf die gute alte Wachsjacke zurückgreifen.

<sup>2</sup> Museum für Gestaltung Zürich (2012/2013), *Endstation Meer: das Plastikmüll Projekt*, <http://www.plasticgarbageproject.org/de/themen/probleme/>

### 3. Küche & Verpackungen

Verpackungen in der Lebensmittelverarbeitung und dem Transport, sowie die Verpackungen von den meisten Gebrauchsgegenständen sind aus Kunststoff. Diese machen ungefähr ein Drittel der gesamten Plastikproduktion aus<sup>3</sup>. Der Vorteil ist, dass Plastikverpackungen leicht sind und den Transport von Nahrung (Styropor, Plastiktüten, Fast-Food-Verpackungen) und Wasser (PET Flaschen), auch über weite Strecken, ermöglichen. Jedoch landen schlussendlich alle Verpackungen im Müll (bis auf PET Flaschen, welche bei ordnungsgemäßer Entsorgung wiederverwendet werden können).

Es gibt auch hier viele sehr gute (auch für die Gesundheit positive) Alternativen. Jegliche Küchengeräte und Utensilien (z.B. Pfannen, oder Aufbewahrungsbehälter für Speisen) sind aus Glas, Keramik, Metall oder Holz erhältlich. Diese Materialien sind sehr robust, langlebig und z.T. auch spülmaschinenfest.

Jeder Einzelne kann helfen, die Meere vor den gefährlichen Folgen von Plastikverpackungen zu bewahren. Meeresschutz fängt schon beim eigenen Konsumverhalten zu Hause an<sup>4</sup>.

Hier ein paar Verbrauchertipps:

- Werfen Sie Müll nie achtlos weg, sondern stets in den Mülleimer. Jede verwehte Tüte und jede Plastikflasche kann über Flüsse oder die Kanalisation im Meer landen.
- Planen Sie ihren Einkauf! <sup>5</sup> Verzicht auf **Plastiktüten** und nutzen **Stofftaschen** oder den Rucksack für die eigenen Einkäufe. Nehmen sie genügend Stoffbeutel mit, um bei Obst und Gemüse nicht auf Plastiktüten zurückgreifen zu müssen. Als Alternative, kaufen Sie auf Wochenmärkten ein, Sie erhalten **frisches, unverpacktes Obst und Gemüse**, das zudem oft regional und saisonal produziert ist.
- Bevorzugen Sie langlebige Produkte und Mehrwegsysteme wie **Pfandflaschen** aus Glas. Statt der Plastik-Tupperware sind Aufbewahrungsalternativen aus Glas/Keramik oder Stahlbehälter für zuhause und unterwegs erhältlich.
- Trennen Sie Glas, Papier, Kunststoffe und andere Wertstoffe vom Restmüll und entsorgen Sie diese beim Recyclingcenter. Damit ermöglichen Sie deren Wiederverwertung.



<sup>3</sup> Museum für Gestaltung Zürich (2012/2013), *Endstation Meer: das Plastikmüll Projekt*, <http://www.plasticgarbageproject.org/de/themen/probleme/>

<sup>4</sup> Kim Detloss, NABU, 2012, Müllkippe Meer – eine gesellschaftliche Herausforderung ([http://www.plasticgarbageproject.org/fileadmin/plasticgarbage/Themen/Downloads/Texte/Detloff\\_Eine\\_gesellschaftliche\\_Herausforderung\\_MfGZ.pdf](http://www.plasticgarbageproject.org/fileadmin/plasticgarbage/Themen/Downloads/Texte/Detloff_Eine_gesellschaftliche_Herausforderung_MfGZ.pdf))

<sup>5</sup> NABU, 2013, Eine Welt aus Plastik Wie Kunststoff unser Leben überschwemmt

#### 4. Elektronische Geräte

Gehäuse von elektrischen Geräten wie Computern, Wasch- und Spülmaschinen, Trocknern, Handys sowie Bildschirme oder auch Kabel beinhalten Kunststoffe. In diesem Bereich sind sie sehr beliebt; einerseits, weil sie leicht sind und andererseits, wegen ihrer optimalen isolierenden Eigenschaft.

Es gibt teilweise alternativen wie z.B. Computertastaturen und Mäuse aus Holz oder sogar ein Holzhandy. Jedoch sind dies eher vereinzelte Beispiele und weniger ein Massenprodukt.



#### 5. Freizeit und Accessoires

Dies umfasst all das, womit wir uns im Alltag die Zeit vertreiben (z.B. Kinderspielzeug, Snowboards, Fahrradhelme, Turnschuhe, oder Bälle) und sonstige Gebrauchsgegenstände (z.B. Brillen, Flip-Flops, Schmuck, Schlüsselanhänger).

**Verbrauchertipps:** Vor allem bei Kinderspielzeug sind alternativen vorhanden und auch der Plastikvariante vorzuziehen. **Spielzeug** aus z.B. **Holz** sieht toll aus. Es ist gesünder und landet nicht bereits nach ein paar Monaten auf dem Müll. Es empfiehlt sich auf die Verbraucherhinweise der **Spielzeugkontrolle RAPEX** zu achten, diese gibt Warnungen aus wenn unverträgliches Kinderspielzeug auf dem europäischen Markt landet.

Auch Event-Veranstaltungen tragen zu großen Müllvorkommen bei – selbst bei dem Picknick oder Grillen im Park fällt mehr Müll an als beim Essen zu Hause. Gestalten Sie ihre Parties und Veranstaltungen nachhaltig. Dazu finden Sie mehr Informationen in unserem „Green events –Leitfaden für Veranstalter“. Selbst für die kleinen Feiern kann man hier Tipps finden.

#### 6. Was sonst noch?

Beteiligen Sie sich an Reinigungsaktionen und unterstützen Sie Projekte von Umweltverbänden.

### Weitere Information zum Thema Plastik im Alltag

---

Buchtipps:

- „Plastikfreie Zone: Wie eine Familie es schafft fast ohne Plastik zu leben“ von Sandra Krautwaschl (Die Facebook-Seite: <https://www.facebook.com/KeinHeimFuerPlastik>)
- „Fast nackt: Mein abenteuerlicher Versuch, ethisch korrekt zu leben“ von Leo Hickman
- „Plastic Planet – Das Buch zum Film“ von Gerhard Pretting & Werner Boote

Mehr Informationen zum Thema Plastikvermeidung und Alternativen sowie Selbstversuche können unter folgenden Links nachgelesen werden:

- Der Blog „Kein Heim für Plastik“ (<http://www.keinheimfuerplastik.at/category/kuche-ohne-plastik-inkl-lebensmitteleinkauf/>) geht auf alle Bereiche des Haushaltes ein, gibt Tipps und Anregungen
- Ein allgemeiner Blog zu einem Leben ohne Plastik (<http://leben-ohne-plastik.blogspot.com/>)
- Ein Blog zum Thema Reduce, Reuse, Recycle, Repair, Rethink: Trash Backwards (<http://blog.trashbackwards.com/>)

- Die Webseite (<http://www.plastic-planet.at/>) zum Film „Plastic Planet“

Interessante Filme zum Thema Plastik (manche können online angeschaut werden):

- **Plastic Planet** (<http://www.plastic-planet.at/>), ist eine Dokumentation ([http://www.filmsforaction.org/watch/plastic\\_planet/](http://www.filmsforaction.org/watch/plastic_planet/)) über unseren Plastik-Konsum und die folgenden Umweltauswirkungen
- **Plastic Oceans** (<http://www.plasticoceans.net/>) ist eine Dokumentation über den Plastikmüll der in unseren Meeren schwimmt
- **No Impact Man** ([http://www.filmsforaction.org/watch/no\\_impact\\_man/](http://www.filmsforaction.org/watch/no_impact_man/)), inspirierender Selbstversuch einer New Yorker Familie die versucht 1 Jahr ethisch und ökologisch korrekt zu leben
- **The Midway media project** (Trailer: <http://www.midwayfilm.com/>) zeigt, welche Auswirkungen der im Meer treibende Plastikmüll auf die Vögelbestände auf dem “Midway Island” hat.
- **Manufactured Landscapes** (<http://www.veoh.com/watch/v19503065BjnYRBr7?h1=Manufactured+Landscapes>) ist ein Fotografie-Projekt von Edward Burtynsky. Er setzt verschiedene menschengemachte Landschaften in Szene.
- **Trashed: No place for waste** (Trailer: <http://www.trashedfilm.com/>)
- **Addicted to Plastic** (Trailer: <http://topdocumentaryfilms.com/addicted-plastic/>)
- **The Plastic Cow** ([http://www.filmsforaction.org/watch/the\\_plastic\\_cow/](http://www.filmsforaction.org/watch/the_plastic_cow/)) dies ist eine kurze Dokumentation über die Kühe in den Straßen indischer Großstädte
- **Garbage Island**, diese Dokumentation kann online kostenlos, unter folgendem Link, angesehen werden: <http://topdocumentaryfilms.com/garbage-island/>
- **Plasticized**, der Film kann online kostenlos, unter folgendem Link, angesehen werden: [http://www.filmsforaction.org/watch/plasticized\\_feature\\_documentary\\_film/](http://www.filmsforaction.org/watch/plasticized_feature_documentary_film/)
- **Flotsam Found**, der Film kann online kostenlos, unter folgendem Link, angesehen werden: <http://topdocumentaryfilms.com/flotsam-found/>

Es gibt sogar Ausstellungen, die sich mit dem Plastik (Müll) Thema befassen:

- Das Plastik-Müll Projekt (<http://www.plasticgarbageproject.org/>) ein Projekt vom Museum für Gestaltung Zürich
- Die Projekte von Plastic Forever: The True Cost of Plastic & Washed Ashore in Rockport Texas ([http://www.plasticforever.blogspot.com/p/exhibitions\\_7.html](http://www.plasticforever.blogspot.com/p/exhibitions_7.html))

Für die sehr experimentierfreudigen, ein paar praktische und „Do-It-Your-Self“ Anregungen für einen Haushalt ohne Plastik:

- Zähneputzen mit Miswak-Zweigen (<http://de.wikipedia.org/wiki/Miswak>)
- Zahnpasta (<http://langsamerleben.wordpress.com/2013/05/21/zahnpasta-selber-machen/>) oder Zahnpuder (<http://blog.trashbackwards.com/2013/03/14/diy-tooth-powder-plastic-free-toothpaste/>) zum Zähneputzen selber herstellen – garantiert plastikfrei
- Haarseife (<http://kupferzopf.com/haarseife.html>) statt Shampoo
- Deo, Reinigungsmilch, Zahnpasta und Salben selber machen (<http://autarkie-tippundtricks.blogspot.com/2010/08/deo-reinigungsmilch-zahnpasta-und-salben.html>)