

10 Einsteigertipps : Plastikfrei leben ist umweltfreundlicher, gesünder, günstiger, entspannter und schöner :-)

1. Stofftasche oder Korb immer dabei haben
2. Seife/Haarseife am Stück verwenden, statt Duschgel oder Shampoo
3. Mehrweg statt Einweg z.B. bei Bechern und Tellern
4. Einwegplastik vermeiden (z.B. Strohhalme, Einwegrasierer)
5. Leitungswasser für unterwegs in Glas oder Edelstahlflaschen mitnehmen
6. Obst und Gemüse lose kaufen und bei Bedarf in mitgebrachte Stoffsäckchen füllen
7. Wurst und Käse in mitgebrachte Dosen packen lassen (Transfer auf Theke klappt gut. Mutig sein)
8. Getränke, Milch, Joghurt und Sahne in Pfandgläsern kaufen
9. Secondhand statt neu kaufen – spart Ressourcen und Verpackung
10. Werbegeschenke aus Plastik ablehnen, eingeschweißte Kataloge abbestellen.

Reden ist gut – machen ist besser: Einstieg ins plastikfrei(er)e Leben – 6 Tipps

Tipp 1: Keine Panik!

Auch wenn du dich vom Plastik umzingelt fühlst, bleib ruhig und werfe Plastiksachen nicht wahllos weg. Sie haben auch Ressourcen zur Herstellung gebraucht. Plastikboxen kann man z.B. für Schrauben verwenden oder ins Sozialkaufhaus geben.

Tipp 2: Sei vorbereitet!

Wenn du zum Einkaufen gehst, überlege vorher, was du brauchst und nimm entsprechende Behältnisse mit: Korb oder (Stoff)-Tasche. Wiederverwendbare Säckchen (z.B. naturtasche.de) für Obst/Gemüse, Dosen oder Gläser für Wurst/Käse

Tipp 3: Sei mutig!

Traue dich, die Verkäuferin hinter der Theke zu bitten, dass sie dir Wurst/Fleisch/Käse in mitgebrachte Behältnisse füllt. Manchmal muss man hartnäckig sein und erst ein Bewusstsein schaffen. Meist dürfen die Verkäufer die Dosen nicht über die Theke nehmen, aber der Transfer auf der Theke klappt meist ganz gut. Fleischkonsum reduzieren ist klimafreundlich!!

Tipp 4: Sei aufmerksam!

Schau dich beim Einkaufen im Supermarkt um. Vieles gibt es in Glas oder Papier statt in Plastik. Milch und Joghurt im Pfandglas sind zwar etwas teurer, dafür schmeckt man den Unterschied. Nudeln, Tiefkühlgemüse, Eis gibt es im Karton; eingelegetes Gemüse im Glas; Vieles Plastikverpacktes ist sowieso ungesund (Fertigprodukte, Snacks, Süßes) oder nicht wirklich notwendig (flaschenweise spezialisierte Reinigungsmittel / Pflegeprodukte). Kekse kann man selbst backen;

Tipp 5: Sei kreativ!

Die Umstellung auf ein plastikfreies Leben muss nicht teuer sein. Einfach alte Einmach/Marmeladengläser sammeln und als Aufbewahrung verwenden. Vieles lässt sich auch upcyclen: So werden aus abgelegten T-Shirts Stoffbeutel für Gemüse/Brot

Tipp 6: Mach's einfach!

Wasser aus der Leitung ist gut trinkbar und enthält weniger Rückstände als gekauftes Mineralwasser – Transport in Glas/Edelstahlflaschen; Kaffee in der Thermoskanne/wiederverwendbarem Becher; Snacks, Wraps und Gemüse in Brotzeitdosen aus Edelstahl; Sauber wird man auch mit Seife. Natürlich kann man sein Leben nicht in 1 Woche umstellen. Jeder muss erst die für sich beste Lösung finden. Wichtig ist **jetzt anzufangen!**

<https://www.forum-plastikfrei.de/> <http://transition-town-augsburg.de> smarticular.net utopia.de
<https://www.nachhaltigkeit.augsburg.de/> www.ecoyou.de livelifegreen.de waldorfschop.eu
<https://c2c-ev.de/> <https://www.lifeguide-augsburg.de/> Rollende Gemüseboxe sirplus.de (Retterausrüstung)
<https://gruenerwirdsnimmer.wordpress.com/> Blog Sylvia Schaab <https://www.transition-town-donauwoerth.de/>
<https://gruenezwerge.wordpress.com/> Blog von Andrea Maiwald <https://www.demeter.de/journal/43>
<https://zerowastehome.com/> <https://langsamerleben.wordpress.com/> www.wastelandrebel.com
<https://keinheimfuerplastik.at/> <https://plastikfreileben.de/> <https://www.mcskempen.de/>
<https://nur-positive-nachrichten.de/gute-nachrichten-umwelt-klimaschutz> <http://aufgeklaertes-herz.de>
<https://nachhaltig-sein.info/> <https://nachhaltig-sein.info/natur/plastik-vermeiden-reduzieren-tipps-plastikfrei-leben>
<https://www.bund.net/service/publikationen> (PDF/Flyer bestellbar; Plastikatlas, PlastikfastenTippsBestOf, Einkaufsführer uvm)
Online Shops: <https://www.naturlieferant.de/> <https://www.kivanta.de/> <https://www.memo.de/> www.waschbaer.de

Berechnen Sie Ihren CO2 Fußabdruck: <https://www.wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner/>

Bücher: Es geht auch ohne Plastik, Zero Waste, Besser leben ohne Plastik, Noch besser leben ohne Plastik, Plastiksparebuch, Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie, Smarticular-Bücher; Einfach.Jetzt.Machen! Ohne Wenn und Abfall, Realitätsschock, Das Energiewende-Handbuch von Rob Hopkins, Wenn nicht jetzt wann dann von Harald Lesch, Wir sind das Klima; uvm.....

Filme: „Fluch der Meere“ „Plastic Planet“ „The True cost“ „Die Saatgutretter“ „Taste the waste“ „Voll verzuckert“ „Before the Flood“ „Die grüne Lüge“ „Food INC“ „What the Health“ „Gabel statt Skalpell“ „Weggeworfen“ „Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen“