

Liebe Mitglieder und Freunde des Bürgervereins,

wir hoffen, dass Sie einen guten, fröhlichen und gesunden Start ins Jahr 2022 hatten. Für Umwelt, Tiere und auch Menschen war das böllerarme Silvester durchaus mal wieder eine Wohltat und wienebenbei wurden gigantische Mengen Müll eingespart.



Ein Highlight im Rückblick auf den Dezember war die Impfaktion im Bürgerhaus Helmarshausen. Ca. 450 Menschen nahmen dieses Angebot vor Ort wahr, das in vorbildlicher Kooperation zwischen Ärzten, Apotheken, der Stadt Bad Karlshafen und örtlichen Vereinen auf die Beine gestellt wurde.



Die Nachhaltigkeitsgruppe möchte sich in den nächsten Wochen mit dem Thema „Plastik“, dem umgangssprachlichen Begriff für Kunststoff beschäftigen.



Plastik mit seinen Vor- und Nachteilen nutzen wir in allen Lebensbereichen. Die riesigen Mengen bereiten vielerlei Probleme für uns Menschen, die Tiere und die Umwelt:

weil für die Herstellung von Plastikprodukten Erdöl verwendet wird

weil Plastik in Alltagsprodukten Schadstoffe enthält

weil Plastikmüll in Böden, Weltmeeren und auf Deponien horrend anwächst

Wir möchten uns vor allem mit den vielen Plastik-Einwegartikeln beschäftigen. Also den Dingen, die wir nur einmal oder kurz verwenden und dann wegwerfen – so wie unzählige Tüten, Becher, Flaschen und andere Verpackungen. Wir möchten nachhaltige Alternativen und Ideen aufzeigen, um diese Plastikflut zu reduzieren und laden Sie ein, uns auch Ihre Ideen für den Haushalt, Garten, Ernährung, Einkauf etc. wissen zu lassen.

Als Einstieg sei für die Erwachsenen folgendes Video des Kultur-Journals des NDR empfohlen: <https://www.youtube.com/watch?v=KEz3U7YbNOU>

und für Kinder die Reportage „Der Plastik-Check“ von Checker-Tobi: <https://www.youtube.com/watch?v=Wpzn1e6pLlc>

viel Spaß beim Informieren, Inspirieren & Mitmachen!!

Bürgerverein Karlshafen-Helmarshausen e. V.

www.buerger-vereint.de

email: buerger-vereint@gmx.de

Tel. 0171-15 48 917



Plastik vermeiden: 30 Tipps für den Alltag

(aus: <https://nachhaltig-sein.info/natur/plastik-vermeiden-reduzieren-tipps-plastikfrei-leben>, Geschrieben von [Leena](#))

Plastik ist omnipräsent. Es ist zuviel. Es ist ein Problem. Für Umwelt, Mensch und Tier. Es ist eine echte Herausforderung, **Plastik** komplett im Alltag zu vermeiden. Aber schon durch einige kleine Veränderungen lässt sich das Plastik reduzieren. Ab sofort, ab dem nächsten Einkauf. Die Liste mit 30 Tipps zeigt, wie man plastikfreier leben kann.

Plastikreduziert einkaufen im Supermarkt:

1. Mehrweg kaufen und auf Einwegverpackungen verzichten. In Supermärkten gibt es häufig Alternativen zu Plastikverpackungen: Obst, Gemüse und Kräuter gibt es auch lose, Milch, Sahne, Joghurt, Öl, Essig, Ketchup oder Senf kann man auch in Glasflaschen kaufen.
2. Auf extra Plastikbeutel verzichten. Gerade **Obst und Gemüse** ist durch seine natürliche Schale bereits verpackt. Zu Hause putzen, waschen und kochen wir die Ware eh noch einmal. Karotten, Paprika, Tomaten oder Äpfel kann man auch lose aufs Band legen.
3. Keine mehrfach in Plastik verpackten Produkte mehr kaufen. Die XXL-Kekspackung in dreifacher Plastikfolie? Nein, danke!
4. Statt Taschentücher in einzelnen Päckchen besser Taschentücher im Kartonspender kaufen (die gibt es übrigens auch aus **Recyclingpapier!**).
5. Auf Fertiggerichte verzichten und stattdessen selbst kochen. Rezeptideen gibt es bei **Herrn Grün** und **Jenna**.
6. Statt der Supermarkt-Aufbackbrötchen in Plastik lieber Brötchen vom Bäcker kaufen.
7. Beim örtlichen Bäcker kann das Brot auch direkt in einen Stoff-Brotbeutel gepackt werden.
8. Als Verpackungstüten für z. B. Obst und Gemüse – aber auch als Mülltüten – können auch alte Zeitungen herhalten. Eine Faltanleitung gibt es **hier**.
9. Sich über alternative Einkaufsorte informieren: Auf dem Markt, in Hofläden, beim Bauern, in Fachgeschäften, im Bio-Supermarkt oder „Unverpackt“-Läden lässt sich plastikreduziert einkaufen. Hier können die Waren auch direkt in den Stoffbeutel oder das eigens mitgebrachte Gefäß wandern. Auch Gummibärchen oder Schokoladen können direkt abgefüllt werden.

Plastik vermeiden beim Shoppen:

10. Plastiktüten ablehnen. Stattdessen mit Stoffbeutel, Korb oder Rucksack zum einkaufen gehen. So braucht man weder für Kleidung, Bücher oder Lebensmittel eine extra Plastiktüte.
11. Keine neuen Produkte aus Plastik mehr kaufen. Erst recht keine Einmal- oder Wegwerfprodukte. Alternativen aus Holz, Glas oder Metall können zwar teurer sein, halten gewöhnlich aber auch länger als der Kunststoff.
12. Gibt es keine Alternativen kann beim Kauf des Produktes darauf geachtet werden, Plastik aus schadstoffbelasteten Kunststoffe zu vermeiden. Dies sind u. a. Polyvinylchlorid (PVC), Polycarbonat (PC) oder Bisphenol A (BPA).
13. Den Einweg-Konsum von Plastik reduzieren. Bei Verpackungen und Tüten. Das bezieht sich auch auf Papiertüten. Diese gelten als bessere Wahl, verbrauchen bei der Herstellung aber auch Holz. Ein Rohstoff, der durch die Wald-Rodung schon überstrapaziert ist. Papier- und Plastiktüten lassen sich durchaus auch wiederverwenden, z. B. als Pausenbrot-Verpackung.

Weniger Plastik im Alltag:

14. Unterwegs kann man Mehrwegflaschen verwenden, entweder aus Glas oder aus Metall. Diese sind leichter, zerbrechen nicht und sind damit auch zum Sport oder bei Ausflügen geeignet. Zu Hause liegt eine Einweg-Plastikflasche herum? Auch die kann mehrfach verwendet werden. Auswaschen, mit Wasser füllen und zum Sport mitnehmen.
15. Partybesteck und -Geschirr aus Plastik durch Mehrweg-Geschirr ersetzen (auch z. B. beim Grillen im Park!).
16. Ein Seifenstück verwenden statt Flüssigseife aus dem Einweg-Plastikspender oder statt des Duschgels.
17. Leitungswasser trinken statt Mineralwasser.
18. Statt Gefrierbeutel können Lebensmittel auch sehr gut in leeren Tetrapacks eingefroren werden. Wie, zeigt diese Beschreibung.
19. Eis in der Waffel bestellen statt im plastikbeschichteten Becher.
20. Auch Kleinigkeiten bedeuten Reduktion: Beim Kaffee-Becher oder der Cola im Fast-Food-Restaurant kann man auf den Plastikdeckel und Strohhalm verzichten. Noch besser ist ein eigenes Gefäß.

Mikroplastik weglassen:

21. Der Bund für Umwelt und Naturschutz hat Online eine Liste der Produkte veröffentlicht, die Mikroplastik enthalten.

22. Produkte, die nach dieser Liste Mikroplastik enthalten können sind: Peelings und Gesichtereiniger, Gesichtspflege (z. B. Tages- oder Antifalten-Cremes, Waschgel, Lotions etc.), Duschgel und Pflegebäder, Puder, Makeup, Concealer bzw. Rouge, Shampoo, Conditioner und Styling Cremes, Lidschatten, Mascara, Eyeliner, Augenbrauenstifte, Lippenstifte, Lipgross und Lipliner, Körperpflegeprodukte, Sonnencreme, Fuß- und Handpflegeprodukte, Rasierschaum und After Shave sowie Deodorants.
23. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe kann zeigen, ob in einem Produkt Mikroplastik enthalten ist. Angezeigt wird es durch die Inhaltsstoffe Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyamid (PA) oder Polyethylenterephthalat (PET).
24. Auf Nummer sicher gehen Kunden beim Kauf zertifizierter Naturkosmetik. Diese Produkte sind frei von Mikroplastik. Relevante Siegel sind: Naturland, EcoControl, NaTrue, das ECOCERT-Label, Demeter oder das BDIH-Siegel für kontrollierte Naturkosmetik.
25. Plastik im Allgemeinen vermeiden! Denn die größte Menge an Mikroplastik entsteht dadurch, dass sich größere Plastikteile zersetzen.

Worauf man grundsätzlich achten sollte:

26. Sich den eigenen Plastikkonsum bewusst machen und dann anders handeln. Wo kaufe ich Dinge in Plastikverpackungen? Wie kann ich dies vermeiden? Gibt es Alternativen? Brauche ich den Gegenstand überhaupt?
27. Plastikprodukte, die wir bereits besitzen, sollten wir so lange wie möglich verwenden, reparieren und wenn möglich upcyclen. So können aus alten Duschgelpackungen ganz einfach lustige Stifthalter für Kinder werden. Tipps zum Upcyclen gibt es [in diesem Artikel](#).
28. Plastikmüll fachgerecht entsorgen. Misch-Packungen aus Papier und Plastik können per Hand getrennt werden und in Einzelteilen im entsprechenden Container landen.
29. Selbst aktiv werden. Beim eigenen Handeln, durch Nachfragen beim Hersteller oder im Laden („Warum ist es nicht anders verpackt?“), in Initiativen oder bei der Unterstützung von Projekten. Auch kann man das Umfeld informieren und andere dazu anregen, plastikreduzierter zu leben.
30. Bei Müll-Sammelaktionen der Naturschutz-Organisationen wie NABU, BUND, WWF, Greenpeace oder lokalen Vereinen mithelfen. Oder einfach selbst Müll aufheben, der in der Natur herumliegt.

Buch-Tipp:

Plastik-Sparbuch, herausgegeben vom Ideenportal smarticuar.net

Links:

Fragen und Antworten rund um Plastikmüll:

https://www.bund.net/ressourcen-technik/abfall-und-rohstoffe/?utm_term=%2Bbund%20%2Bumwelt&wc=25098

Schulz, C.; CareElite.de (2019): **Plastikmüll Statistiken, Zahlen, Fakten & Studien 2018/2019:**

<https://www.careelite.de/plastik-muell-fakten>

Plastikfreie Küche:

<https://www.careelite.de/plastikfreie-kueche-ohne-plastik/>

kostenlose App für das Smartphone

mit der man Verpackungen scannen, Verbesserungsvorschläge machen und somit einen gewissen Verbraucherdruck auf die Verpackungsindustrie bzw. Hersteller der Produkte aufbauen kann.

<https://www.kueste-gegen-plastik.de/blog/replaceplastic-der-erste-scan-2022>

(Initiatoren)

Link zum Download der App: <https://www.gruen-dein-leben.de/replaceplastic/>