

## Schritt 4: Auf Wiedersehen, Plastikware!

Vielen Kunststoffen werden Weichmacher zugesetzt, um sie biegsam, dehnbar und geschmeidig zu machen. Diese Weichmacher können aus dem Material austreten und gelangen dabei in die Umwelt und auch in unsere Nahrungskette.

Viele dieser Chemikalien werden beim Menschen im Körperfett gespeichert. Wenn sie sich über einen längeren Zeitraum anreichern, können sie das Erbgut verändern, Krebs auslösen und zu Unfruchtbarkeit führen.

**Ersetzen Sie Plastikgegenstände im Haushalt durch Waren aus Glas oder Edelstahl!**

WIE LANGE BRAUCHT DER MÜLL IM MEER UM ABGEBAUT ZU WERDEN?



Quelle: Umweltbundesamt

## Schritt 5: Auf Duschgels und Badezusätze verzichten!

Duschgels und Badezusätze weisen in der Regel ein sehr schlechtes Verhältnis zwischen Verpackung und Inhalt auf. Außerdem enthalten einige Produkte, vor allem Peelings, winzige Plastikpellets als Füll- oder Schleifmittel. Der BUND Einkaufsratgeber kann helfen, herauszufinden, welche Produkte Mikroplastik enthalten: <https://www.bund.net/themen/meere/mikroplastik/> Als Alternative bieten sich Seifen an, die es in unterschiedlichen Größen und Sorten für verschiedene Zwecke gibt.

**Versuchen Sie, auf Duschgels und Badezusätze zu verzichten!**

**Weitere Informationen:**  
**BUND Inselgruppe Föhr – Amrum**  
 Strandstraße 4G  
 25938 Wyk auf Föhr  
 Tel.: (04681) 74 61 720  
[www.plastikfrei-wird-trend.de](http://www.plastikfrei-wird-trend.de)



Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND),  
 Inselgruppe Föhr – Amrum  
 Strandstr. 4 G, 25938 Wyk auf Föhr

Text/Gestaltung: BUND Inselgruppe Föhr-Amrum  
 Fotos: © BUND Inselgruppe Föhr-Amrum, Umweltbundesamt,  
 Jennifer Timrott

Gefördert durch:



FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Bund für  
 Umwelt und  
 Naturschutz  
 Deutschland

BUND-Inselgruppe  
 Föhr-Amrum

## Ein Leben ohne Plastik



© Jennifer Timrott

In fünf Schritten plastikärmer leben



## Die Problematik

Plastik ist ein fantastischer Werkstoff: leicht, langlebig, günstig in der Herstellung und kann für jeden Einsatzbereich „maßgeschneidert“ werden (Plastik für Frischhaltefolien ist weich und biegsam, Plastik für Stifte ist steif und stabil, Kunststoffe in der Kleidung können dehnbar oder extrem reißfest sein...). Doch diese Vorteile verkehren sich ins Gegenteil, wenn Plastik in die Umwelt gelangt: durch die Langlebigkeit bleibt es extrem lange erhalten, durch die Reißfestigkeit ist es für Tiere eine Gefahr, die sich z. B. in Scheuerschutzfäden verheddern.

Da es sehr mühsam und aufwendig ist, einmal in die Umwelt gelangten Plastikmüll wieder zu entfernen, ist es am besten, dafür zu sorgen, dass Plastikmüll gar nicht erst entsteht.



## Schritt 1: Umsteigen von Plastikflaschen auf Mehrwegflaschen aus der Region!

Mehrwegflaschen sind grundsätzlich umweltfreundlicher als Einwegsysteme, weil die Flaschen vielfach gespült und wiederverwendet werden. Sie leisten somit einen Beitrag zur Schonung der natürlichen Ressourcen. Je größer aber die Transportentfernung ist, desto geringer wird der ökologische Vorteil von Mehrwegverpackungen. Allerdings gilt immer: Mehrwegverpackungen helfen, Müll zu vermeiden.

**Ziehen Sie Getränke in Mehrweg-Glasflaschen, die in der eigenen Region abgefüllt werden, z. B. regionales Mineralwasser vor. Leitungswasser ist die beste Lösung.**

## Schritt 2: Verzicht auf Milch und Saft in Tetrapacks!

Tetra-Packs bestehen im Durchschnitt nur zu 75 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen. Das scheint auf den ersten Blick gut, aber nicht alle der leeren Getränkekartons landen in den gelben Tonnen des „Dualen Systems“. Lediglich gut ein Drittel des Materials der hierzulande verkauften Getränkekartons wird wiederverwendet. Hinzu kommt, dass Tetra-Packs deutlich Kohlendioxid-sparender nur im Vergleich mit anderen Einweg-Verpackungen, nicht aber gegenüber Mehrweg-Systemen sind.

**Greifen Sie zu Milch und Saft in Glasflaschen aus einer regionalen Molkerei oder Kelterei.**

## Schritt 3: Plastiktüten vermeiden!

Eine Plastiktüte wird im Durchschnitt nur 25 Minuten lang genutzt. Ihr Zersetzungsprozess dauert hingegen bis zu 30 Jahre lang. Selbst danach wird sie nicht vollständig biologisch abgebaut, sondern zerfällt in immer kleinere Teile (Mikroplastik). Das große Plastiktütenproblem gefährdet unsere Meere, deren Bewohner und uns.

Die Herstellung von Plastiktüten verbraucht viele Rohstoffe sowie Energie und schadet mit hohem CO<sub>2</sub>-Ausstoß dem Klima. Gelangen sie nach ihrem Gebrauch in die Umwelt, führen sie zur negativen Beeinträchtigung des Landschaftsbildes. Bei der Verbrennung von Plastiktüten werden giftige Stoffe frei.



**Egal ob im Supermarkt oder beim Shoppen, Tütenflut stoppen. Verzichten Sie auf Plastiktüten.**