

Plastik im Alltag vermeiden

1. In der Küche:

- Milch: Glasflasche
- Joghurt: Glas
- Käse: In selbst mitgebrachtes Gefäß füllen lassen
- Pflanzenmilch: Selbst machen (gibt es nicht in Glasflaschen)
- Haferflocken: Papierverpackung (Spielberger Mühle im Bioladen, Kölln Flocken in so gut wie jedem Lebensmittelgeschäft), ansonsten auch in Großverpackung
- Reis: Papierverpackungen (Spielberger Mühle im Bioladen), ansonsten auch in Großverpackungen
- Nudeln, Mandeln, Datteln: Großverpackung (allerdings noch aus Plastik)
- Obst/Gemüse: Wiederverwendbare Netze
- Brot: Nicht mehr geschnitten kaufen, entweder in Papiertüte oder ohne Tüte

2. Im Bad:

- Shampoo/Spülung: Am Stück (gibt es neben Bioladen und Unverpackt Laden auch im Dm und ist sehr praktisch auch für unterwegs)
- Zahnbürste: Bambus (von der Marke Hydrophil, gibt es auch für Kinder, wir haben sie bei Müller gekauft), oder zum Teil aus Bambus (Humble Brush, gibt es bei Dm)
- Zahnpasta: Als Tabletten aus Zahnpasta Pulver, werden zerkaut, anschließend kann ganz normal geputzt werden. (Gibt es im Unverpackt Laden aber auch im Dm)
- Zahnseide: Baumwolle mit Wachs überzogen (gibt es im Unverpackt Laden in einer kleinen Glasröhre die immer wieder befüllt werden kann)
- Rasierer: (Hier geht es vor allem um die Klingen) - Rasierhobel (dort wird nur das Messer ausgetauscht, ist auf Dauer auch sehr viel günstiger)

Marieke Geiger

Facharbeit 2018/2019

Lebensmittel zu Tode verpackt: Auswirkungen & Alternativen

- Binden/Tampons: Menstruationscup (findet man auch in Drogerien und im Unverpackt Laden und ist auf Dauer auch sehr viel preiswerter)
- Wattestäbchen : Pappe
- Taschentücher: Spenderbox (von Wepa, da ist auch der Karton aus recyceltem Papier, gibt es inzwischen in den meisten Lebensmittel Läden)
- Deo: Festes Deo am Stück (gibt es auf jeden Fall in Bioläden und Unverpackt Läden)
- Rasierschaum: Am Stück

3. Sonstiges:

- Strohhalme: Papier, Glas, Edelstahl (Eco Brotbox)
- Brotdose: Edelstahl, Glas (ist dann allerdings mit Plastikdeckel)
- Spülmaschinen-Tabs: In Ökoqualität mit wasserlöslicher Folie (von der Firma „Claro“, wir haben sie im Edeka gekauft)

4. Bücher:

- *„Plastik im Blut“* von Heike Schröder:
Dieses Buch habe ich viel für meine Arbeit genutzt, neben den ökologischen Auswirkungen wird auch besonders auf die gesundheitlichen Auswirkungen von Plastik eingegangen. Zusätzlich sind hilfreiche Tipps zur Plastikvermeidung zu finden.
- *„Noch besser leben ohne Plastik“* von Nadine Schubert:
Neben einer guten Einführung in das Thema mit einigen Fakten, sind zahlreiche Tipps und Rezepte vorhanden, die ein plastikfreies Leben erleichtern.
- Ansonsten kann ich nur immer wieder betonen, dass es sich absolut lohnt zu fragen und zu zeigen, dass Interesse an dem Thema besteht.

Viel Erfolg bei der Umsetzung !!!

Marieke Geiger
Facharbeit 2018/2019
Lebensmittel zu Tode verpackt: Auswirkungen & Alternativen