



**JUGEND**

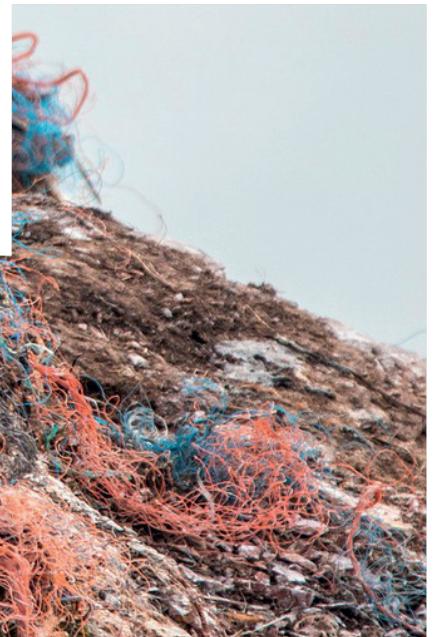
**PLASTIC  
FREE  
JULY  
2018**

## WO LIEGT EIGENTLICH DAS PROBLEM?

Es sind Bilder, die schon seit mehreren Jahren um die Welt gehen: Riesige im Meer treibende Müllteppiche, tote Seevögel mit Mägen voller Plastikteile; Schildkröten und Seehunde, die sich in Plastiknetzen verfangen haben. Schätzungen gehen davon aus, dass jedes Jahr mehr als acht Millionen Tonnen Plastikmüll im Meer landen. Dort zerfallen die Plastikteile in immer kleinere Partikel, die Giftstoffe anreichern oder teilweise auch Giftstoffe schon enthalten. Meeresbewohner nehmen diese Teilchen auf und so wandern die giftigen kleinen Teilchen über die Nahrungskette nach oben, bis sie auf unseren Tellern landen.



Dass wir dagegen schleunigst etwas tun sollten, leuchtet wahrscheinlich den meisten ein. Sitzt man allerdings gemütlich in seiner Wohnung kilometerweit vom nächsten Strand entfernt, trennt brav seinen Müll und lässt ihn ordnungsgemäß von der Müllabfuhr entsorgen, fragt man sich vielleicht, wie um alles in der Welt es unseren Ozeanen helfen soll, wenn wir zu Hause auf Plastik verzichten.



Es stimmt: Wenn wir Kunststoffmüll in die richtige Tonne werfen, ist die Chance relativ gering, dass er den Weg ins Meer findet, wenn Plastikmüll nicht mutwillig in die Landschaft geworfen oder an Stränden liegen gelassen wird. Dennoch können auch aus unseren Wohnungen leicht Plastikteilchen in die Gewässer und somit auf den Weg ins Meer geraten. Waschen wir zum Beispiel Kleidungsstücke mit Kunststoffanteil, lösen sich

daraus Kunststofffasern als Mikroplastik, die so winzig sind, dass sie auch im Klärwerk nicht vollständig aufgehalten werden können. Solche Mikroplastikteilchen werden auch manchen Kosmetikprodukten wie zum Beispiel Peelings beigemischt und gelangen so ebenfalls übers Abwasser in die Umwelt. Bei Kosmetikartikeln sollten wir also ganz

besonders darauf achten, dass sie keinen Plastikanteil enthalten.



**Es gibt allerdings noch andere gute Gründe, warum wir unseren Plastikkonsum überdenken sollten, auch wenn das Abfallentsorgungssystem in Deutschland vergleichsweise gut funktioniert:**

## **1. PLASTIK FRISST RESSOURCEN**

Für die Herstellung der meisten Kunststoffe benötigt man Erdöl, Kohle oder Erdgas. Dabei handelt es sich um endliche Ressourcen,

deren Förderung katastrophale Auswirkungen auf die Umwelt hat.

## **2. PLASTIK KANN DER GESUNDHEIT SCHADEN**

Plastik gibt es in allen möglichen Formen und Farben. Es kann sowohl stabil als auch weich und biegsam sein. Um Plastik diese Beschaffenheiten zu verleihen, werden bei einigen Kunststoffsorten Chemikalien eingesetzt, von denen einige im Verdacht stehen, sich negativ auf unsere Gesundheit auszuwirken, allen voran Weichmacher wie Phtalate oder Bisphenol A. Diese Stoffe können in unser

hormonelles System eingreifen und so unter anderem Fruchtbarkeitsstörungen, Allergien, Erkrankungen von Herz und Schilddrüse sowie neurologische Erkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2 und sogar Krebserkrankungen verursachen. Über Nahrung, die in Plastik verpackt war, und über den direkten Hautkontakt können wir Schadstoffe aus Plastik aufnehmen.

### 3. PLASTIK HÄLT EWIG

Anders als Naturmaterialien verrottet Plastik nicht. Es zerfällt lediglich in immer kleinere Teile, die bereits erwähnten Mikropartikel. Die völlige Zersetzung eines Kunststoffteils kann zwischen 350 und 400 Jahre dauern. Diese Tatsache macht Plastik so gefährlich, wenn es in die Umwelt gelangt. Natürlich gibt es noch die Möglichkeit des Recyclings, doch leider ist dies in vielen Fällen eher Downcycling. Das liegt daran, dass die Molekülketten des Kunststoffes im Laufe des Recyclingprozesses kürzer werden oder sich in anderer Weise verändern und somit nicht mehr den gleichen Wert besitzen. Aus einer Einweg-PET-Flasche kann man also zum Beispiel nicht einfach wieder zu 100% eine neue Flasche machen, sondern es sind bei neuen Flaschen nur Beimischungen von Recycling-PET zu etwa 50% möglich. Aus gemischten Kunststoffen lassen sich oft nur noch Bodenschwellen oder

Parkbänke herstellen. Außerdem werden in Deutschland nur ca. 50% des Plastikmülls werkstofflich recycelt. Dass Verpackungen oft aus miteinander verbundenen Schichten unterschiedlicher Materialien oder Plastiksorten bestehen, erschwert das Recycling zusätzlich. Daher müssen Verpackungen und andere Produkte aus Kunststoff in Zukunft recyclinggerechter gestaltet werden!



# DEIN PLASTIC FREE JULY

Bist du überzeugt und möchtest den Juli nutzen, um ein Plastik-Experiment zu starten? Herzlichen Glückwunsch zu dieser Entscheidung und willkommen im Team, denn du bist nicht allein, Tausende Menschen auf der ganzen Welt stellen sich in diesem Monat der Herausforderung, ihren Konsum zu verändern. Dabei geht es nicht nur um Plastik, sondern auch um andere Materialien wie beispielsweise Papier oder Dosen, denn auch durch Herstellung dieser Materialien werden Ressourcen benötigt und die Umwelt belastet.



Dieses Heft soll dein Begleiter über die kommenden 31 Tage sein. Es hält jeden Tag einen kleinen Tipp für dich bereit, wie du dein Leben ein bisschen plastikfreier gestalten kannst, und bietet dir Platz, die Gedanken, Ideen und Erfahrungen, die du im Laufe des Plastic Free July sammelst, festzuhalten. Un-

sere Reflexionsfragen sollen dir hierbei als Anregungen dienen.

Was ganz wichtig ist: Auch wenn du dich an einer weltweiten Challenge beteiligst, ist das hier dein ganz individueller Plastic Free July.

Du legst die Regeln fest, bestimmst, auf was du verzichten möchtest und wie lange. Schließlich soll dieses Experiment nicht zum Zwang werden und dich unter Druck setzen, sondern Spaß machen. Ein Monat klingt nach zu viel Zeit? Kein Problem! Deine Challenge kann genauso gut eine oder meh-

reere Wochen dauern.

Um Frust vorzubeugen, solltest du dir von Anfang an bewusst machen, dass „plastikfrei“ niemals völlig ohne Plastik bedeutet. Dieses Experiment hat Grenzen. Als wir vor einigen Jahren einmal eine ähnliche Challen-

ge, die Plastik-Pause, starteten, überlegte ein Teilnehmer, dass ja die Sitze des Schulbusses auch Plastik enthielten und spielte mit dem Gedanken, stattdessen einen weiten Weg im Dunkeln durch einen Wald zu Fuß zurückzulegen, obwohl ihm das nicht ganz geheuer war. Halt, stopp! Der Sinn dieser Challenge ist auf keinen Fall, dass du dich selbst in Gefahr bringst oder deinen Alltag komplett durcheinander wirfst. Du musst zum Beispiel nicht in der Schule stehen, weil die Stühle aus Plastik sind, und solltest schon gar nicht die Einnahme von Medikamenten verweigern, weil sie plastikverpackt sind. Wir müssen der Tatsache ins Auge sehen, dass Kunststoff aus unserem Leben nicht mehr komplett wegzudenken sind und ihr Einsatz an manchen Stellen durchaus sinnvoll ist.

Plastikfrei bedeutet auch nicht, dass du alle Gegenstände mit Kunststoffanteil, die du bei dir zu Hause findest, in den Müll wer-



fen musst. Du selbst entscheidest, ob du nur kein neues Plastik kaufen oder auch Plastikgegenstände, die du bereits besitzt, nicht mehr nutzen möchtest. Wenn du dich dafür entscheidest, auf einige deiner Plastikgegenstände zu verzichten, packe sie doch einfach während der Challenge in eine Kiste. Wenn du feststellst, dass du einige davon

auch nach der Challenge nicht mehr benutzen möchtest, kannst du sie verschenken oder verkaufen, statt sie einfach wegzuworfen.

Kaufen ist ein gutes Stichwort. Wir wollen nämlich auch keinen Kaufrausch auslösen. Du musst nicht loslaufen und dir plastikfreie

Alternativen zu sämtlichen Kunststoffgegenständen zulegen. Es ist sinnvoller, Dinge erst aufzubauchen oder zu benutzen, bis sie kaputtgehen, und dann nach und nach zu ersetzen. Es sei denn natürlich, du hast Bedenken, was die Auswirkung dieses Gegenstandes auf deine Gesundheit angeht.

# BEVOR ES LOSGEHT

Jede erfolgreiche Challenge fängt mit einer guten Vorbereitung an. Damit du am 1. Juli nicht ins kalte Wasser springen musst, haben wir ein paar Anregungen für dich, wie du dich auf den Plastic Free July vorbereiten kannst

## ANALYSIERE DEINEN PLASTIKMÜLL

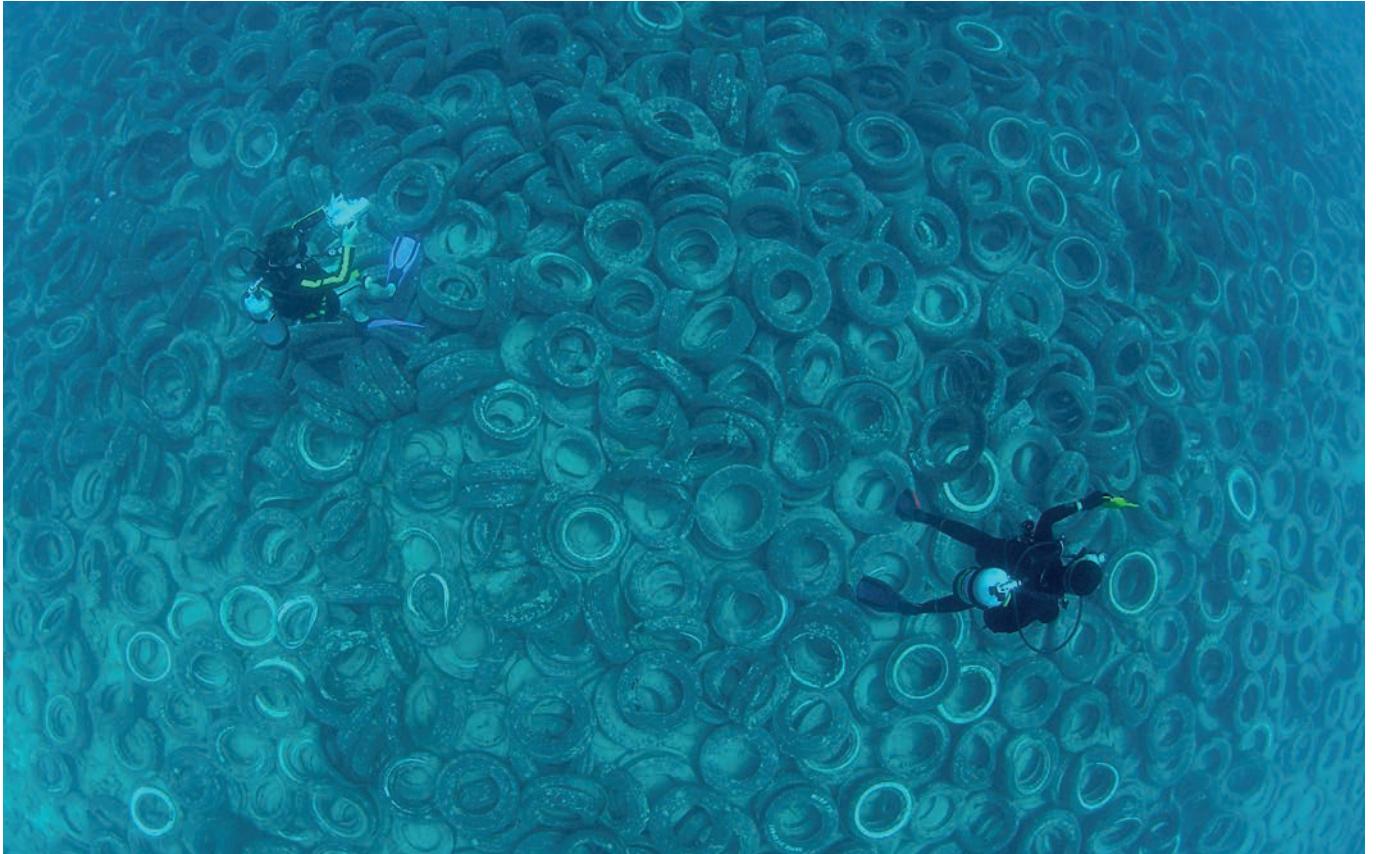
Im Müll wühlen? Ihhh wie ekelhaft! Zugegeben, nicht die angenehmste Aufgabe, aber absolut hilfreich, um deinen Plastic Free July zu planen. Also, Nase zu und durch! Gehe deinen Plastikmülleimer durch und liste auf, was du darin findest. So erkennst du, welche Verpack-



ungen oder Plastikprodukte du besonders häufig verwendest. Dadurch hast du einen Ansatz, an dem du anfangen kannst: Recherchiere zunächst Alternativen für die drei Plastikmüllarten, die dir in deinem Mülleimer am häufigsten begegnen.



<b>Die drei am häufigsten gefundenen Müllarten</b>	<b>Mögliche Alternativen</b>



# LEGE DEINE REGELN FEST

Wie schon gesagt, du selbst entscheidest, wie weit du gehst. Um Ziele zu erreichen, hilft es, sie klar zu formulieren. Halte deshalb hier die Aufgabe fest, die du dir selbst für deinen Plastic Free July stellst. Vielleicht hat dich die Analyse deines Mülls inspiriert, dich besonders auf eine bestimmte Art von Plastikmüll zu konzentrieren, die du vermeiden möchtest.

**Mein Plastikfrei-Experiment dauert von** \_\_.\_\_. **bis** \_\_.\_\_.\_\_\_\_\_

**Während des Experiments verzichte ich auf Folgendes:**

- To-go-Verpackungen (Coffee-to-go-Becher, Styroporbehälter, Strohhalme ...)
- Einweg-Plastikflaschen
- sämtliche Einwegverpackungen aus Plastik
- neue Plastikgegenstände kaufen
- Plastikgegenstände, die ich bereits besitze:

---

---

---

---

- andere Aufgabe:

---

---

---

# RECHERCHIERE VERPACKUNGS- UND PLASTIKFREIE EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

Natürlich hast du den ganzen Monat Zeit, nach und nach herauszufinden, wo du in deiner Umgebung verpackungsfrei einkaufen kannst. Um stressfreier in die Challenge zu starten, ist es allerdings hilfreich, sich im Voraus schlau zu machen. Vielleicht gehörst du zu den Glücklichen, die einen Unverpackt-Laden in ihrer Nähe haben? Schau doch gleich mal in dieser Übersicht nach:

<https://utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt/>

**Unverpackt-Laden in meiner Nähe (Adresse, Öffnungszeiten):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Unverpacktes bekommt man aber nicht nur im Unverpackt-Laden. Wochenmärkte sind ebenfalls gute Anlaufstellen.

### **Markttage in meiner Nähe:**

---

---

---

---

Außerdem könntest du bereits jetzt an den Frischetheken, an denen du normalerweise einkaufst, nachfragen, ob es dort möglich ist, dass Produkte in mitgebrachte Behältnisse gelegt werden.

Nach so einer guten Vorbereitung kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Und wenn doch? Kein Problem! Aus Fehlern lernt man schließlich und niemand von uns ist perfekt. Wir wünschen dir einen spannenden Plastic Free July und ganz viel Spaß beim Reinschnuppern in ein plastikfreieres Leben und freuen uns, von deinen Erfahrungen zu hören!





**JUGEND**

**PLASTIC FREE  
JULY 2018**

**TAG FÜR TAG**

# 1. JULI - HAB IMMER DEINEN BEUTEL MIT!

Der Plastikpartipp, der wahrscheinlich jedem als Erstes in den Sinn kommt: eigene Beutel mitbringen, statt sich die Einkäufe in Plastik eintüten zu lassen. Stoffbeutel verbrauchen in der Produktion zwar wesentlich mehr Energie und Ressourcen als Plastiktüten, das gleicht sich aber aus, wenn man sie immer wieder verwendet. Am besten hat man stets mindestens einen Beutel dabei, damit man auch für Spontaneinkäufe gerüstet ist.

**Tipp für fortgeschrittene Müllvermeider:** Die Tüten in Bäckereien sind zwar meist aus Papier, wer Müll und Ressourcen sparen will, lässt sich Brot und Brötchen aber trotzdem in den mitgebrachten Stoffbeutel packen.



## **2. JULI - DIE GÜNSTIGE ERFRISCHUNG AUS DER LEITUNG**

Was gibt es an heißen Sommertagen für eine bessere Erfrischung als Wasser? Wie gut, dass man das in Deutschland direkt aus der Leitung trinken kann. So spart man sich in sommerlicher Hitze nicht nur das Flaschenschleppen, sondern auch noch eine Menge Plastik. In einer praktischen wiederbefüllbaren Flasche kann man sich Wasser überall mit hinnehmen und auch an ganz vielen Orten super einfach wieder auffüllen.



### 3. JULI - EIN ZWEITES LEBEN FÜR ALTE PLASTIKTÜTEN

Hast du noch alte Plastiktüten zu Hause in der Schublade rumliegen? Ist der Döner mal wieder schneller in der Plastiktüte gelandet, als du „Stopp!“ rufen konntest? Das ist zwar ärgerlich, aber wenn du die Tüte schon mal am Hals hast, kannst du sie auch nutzen: Nutze sie als Mehrwegbeutel, um Sachen zum Schutz vor Feuchtigkeit einzupacken, oder am Ende einfach als Müllbeutel. Auch die Plastikverpackung vom Toilettenpapier eignet sich hervorragend als Müllbeutel. Aber bitte nicht im Biomüll, denn dort schaden die Tüten eher, als sie nutzen. Altpapier braucht auch keine Plastikhülle und falls Plastikmüll bei euch in gelben Säcken gesammelt wird, kannst du ihn direkt darin sammeln.



## 4. JULI - MEHRWEG IST DER WEG

Joghurt im Plastikbecher, Saft in der Plastikflasche? Das geht ohne viel Aufwand anders: Viele Produkte wie z.B. Joghurt, Milch und Saft gibt es auch im umweltfreundlicheren Mehrwegglas verpackt. Generell solltest du Mehrwegverpackungen bevorzugen. Dabei kann eine Mehrwegflasche aus Plastik manchmal eine bessere Umweltbilanz haben als eine aus Glas, da die Produktion ressourcenschonender ist und sie weniger wiegt. Hier ist allerdings Vorsicht geboten: Nur weil auf eine Flasche Pfand erhoben wird, ist sie noch keine Mehrwegflasche. Bei den dünnen PET-Flaschen, die direkt im Pfandautomaten zerquetscht werden, handelt es sich z.B. um Einwegflaschen. Den Unterschied kann man unter anderem am Preis erkennen: Das Einwegpfand beträgt 25 Cent.



## 5. JULI - EINE SAUBERE LÖSUNG

Plastikflaschen findet man nicht nur in der Küche, sondern auch im Bad. Shampoo, Duschgel und Seife sind selten umweltfreundlich verpackt. Es gibt aber zu all diesen Sachen auch feste Alternativen, die ganz ohne Plastikverpackung auskommen – oder einfach mal nachschauen, ob sich ein Unverpackt-Laden in eurer Umgebung befindet und sich bei diesem auch Reiniger oder Körperpflegeprodukte selbst abfüllen lassen.



## 6. JULI - EINER FÜR ALLES

Für einen plastikfreien Universalreiniger brauchst du zwei Zutaten: Essig und die Schalen von Zitrusfrüchten. Fülle die Schalen in ein Schraubglas, übergieße sie mit Essig und lass das Ganze zwei Wochen stehen. Danach kannst du die Flüssigkeit absieben und zum Putzen für alles Mögliche (abgesehen von Naturstein) verwenden. Die Zitruschalen sorgen nicht nur für einen frischen Duft, sondern erhöhen auch die Reinigungskraft. Wenn du keine zwei Wochen Zeit hast, kannst du natürlich auch einfach Essig verwenden. Leere Reinigungsmittelflaschen am besten nicht wegwerfen, damit man den selbstgemachten Reiniger hineinfüllen kann. Zum Putzen sowie zum Spülen kannst du statt Kunststoffschwämmen Baumwolltücher verwenden, die man sich gut selbst aus alten T-Shirts zurechtschneiden kann.



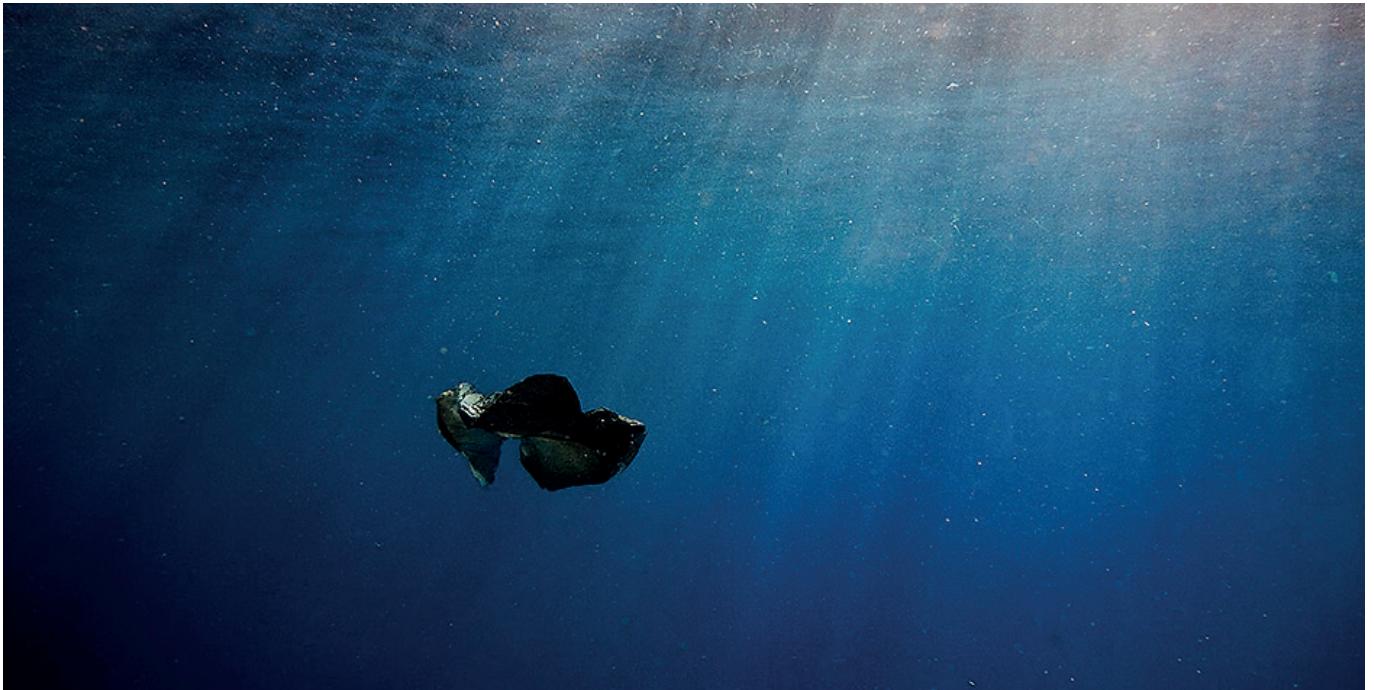
## 7. JULI - TO GO AGAIN

In der Mittagspause mal schnell was zum Mitnehmen oder um es später zu essen außerhalb gekauft und schon hat man wieder Plastik in der Hand. Um nicht mehr in die To-go-Falle zu tappen, heute ein ganz simpler, aber sehr effektiver Tipp: Nimm zum Beispiel deine eigene Brot-dose mit. Egal ob es Nudeln oder Kartoffelecken zum Mittagessen gibt – aus deiner eigenen Dose kannst du genauso gut essen wie vom Plastikgeschirr. Frage die Restaurants in deiner Nähe, beim wem Abfüllen des Essens in eigene Behälter möglich ist. Wer sich sein Heißgetränk in den eigenen Mehrwegbecher füllen lässt, erhält an vielen Verkaufsstellen sogar Rabatt.



## **FRAGEN NACH DER 1. WOCHE**

- » **Auf welche Plastikprodukte oder Verpackungen konntest du bisher verzichten?**
- » **Was war leichter als erwartet?**
- » **Wo gab es ungeahnte Probleme im Alltag?**
- » **Hat schon jemand bemerkt, dass du Plastik sparst? Wenn ja, wie hat die Person darauf reagiert? Fand sie es gut oder eher befremdlich?**



## 8. JULI - ZÄHNE MIT HOLZ SCHRUBBEN

Heute gibt es einen weiteren Tipp zum Plastikvermeiden im Bad: Wir gehen die Zahnbürste an. Meist ist daran ja alles aus Plastik und zusätzlich werfen wir sie regelmäßig komplett weg. Abhilfe kann hier ein Exemplar aus Bambus schaffen, bei dem meist lediglich die Borsten aus Plastik bestehen. Der Kopf lässt sich übrigens auch abbrechen und im Restmüll entsorgen, während der Rest auf dem Kompost oder im Biomüll landen und verrotten kann.



## 9. JULI - EINKAUFEN WIE BEI TANTE EMMA

Von allem nur so viel kaufen, wie man braucht, und alles ohne Plastik – Unverpackt-Läden, von denen schon in der Einleitung die Rede war, machen es möglich. Dort findet man so gut wie alles, was man für den täglichen Gebrauch benötigt, ob Lebensmittel, Kosmetik oder Reinigungsmittel, lose und kann es selbst abfüllen. Wenn du einen solchen Laden in der Nähe hast, kannst du dich wirklich glücklich schätzen und solltest diese neue alte Art des Einkaufens während des Plastic Free July unbedingt mal ausprobieren. Bereite dich gut auf deinen Einkauf vor und suche Beutel, Gläser und Dosen zusammen, in die du deinen Einkauf füllen kannst. Wenn du nicht so viel schleppen möchtest, empfiehlt es sich, möglichst viel in Beutelchen zu kaufen und erst zu Hause in Gläser umzufüllen.

Wenn es bei dir keinen Unverpackt-Laden gibt, halte die Augen nach anderen Möglichkeiten offen, Lebensmittel selbst abzufüllen: Einige Bioläden verkaufen Trockenwaren wie Reis, Nudeln und Müsli lose; auf dem Wochenmarkt, in Süßwaren-, Tee-, Gewürz- und Ölläden lässt sich auch das ein oder andere unverpackt finden und wenn man nett fragt, darf man es sich oft auch in die mitgebrachten Behältnisse füllen.



## 10. JULI - EIN COOLER TIPP IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES

Heute widmen wir uns mal einer Art von Plastik, die sich ebenfalls ganz leicht vermeiden lässt, aber wahrscheinlich nicht allzu häufig anfällt: die Plastiktüten für das Gefrierfach. Tatsächlich kann man Sachen ganz prima in Gläsern einfrieren – auch wenn mir das meine Mama immer anders beigebracht hat. Mit einem ganz einfachen Trick sorgt man dafür, dass das Glas nicht platzt: Den Deckel am Anfang nicht draufschauben, sondern nur drauflegen. Erst nach einigen Stunden, wenn alles schon gut durchgefroren ist, kann man den Deckel festschrauben. Entsprechend vorsichtig muss man dann aber auch wieder beim Auftauen sein und den Deckel vorher abnehmen und wieder nur drauflegen. So kann man die alten Marmeladengläser wiederverwenden und spart sich die Gefrierbeutel.



## 11. JULI - KLEINVIEH MACHT AUCH MIST

In der Einleitung hast du bereits erfahren, dass sich in einigen Kosmetikprodukten winzige Plastikstücke befinden. Dieses Mikroplastik ist leider nicht immer direkt in der Zutatenliste zu erkennen, aber der Mikroplastikratgeber der WWF Jugend <https://bit.ly/2Jlhkin> kann da Abhilfe schaffen, indem er Namen und Abkürzungen auflistet, hinter denen sich Mikroplastik verbirgt. Mit Apps wie CodeCheck kannst du Produkte scannen und erhältst daraufhin Auskünfte über ihre Inhaltsstoffe, unter anderem auch darüber, ob ein Produkt Mikroplastik enthält.



## 12. JULI - AUCH PAPIER KANN BÜCHER SCHÜTZEN

Das Schuljahr bzw. Semester ist zwar schon fast wieder vorbei, aber hier kommt ein Tipp für den Start in das nächste: Statt die Schulbücher in Plastikumschläge zu packen, kann man ganz einfach mit Zeitungspapier für einen kreativen Umschlag sorgen. Diese Umschläge vermeiden nicht nur Plastik, sondern geben auch der Zeitung ein zweites Leben. Hefter sowie Hefenumschläge gibt es übrigens auch aus Papier und Pappe statt aus Plastik zu kaufen. Oder du legst dir Heftringe aus Metall zu, mit denen du deine eigenen Hefter binden kannst.



## 13. JULI - GRILL OHNE MÜLL

Das nächste Grillen im Park steht an? Und statt Geschirr zu schleppen gibt es was? Plastikgeschirr und -besteck? Mal ganz ehrlich, mit Plastikmessern kann man nicht wirklich schneiden und Plastikgabeln brechen auch ständig ab. Einfach normale Messer und Gabeln mitzubringen, sollte wirklich kein Problem sein. Einen Porzellanteller mitzuschleppen ist machbar, wenn auch etwas unpraktisch. Aber vielleicht findet sich bei dir zu Hause ja noch ein wiederverwendbarer Plastikteller oder eine flache Dose, die man ebenfalls als Teller nutzen kann, der Deckel der Salatschüssel tut es zur Not auch.



## 14. JULI - MÜLLVERMEIDEN FÜR MÄDELS

Achtung, jetzt wird es intim. ;-)) Dieser Tipp ist speziell für die Mädels. Menstruationstassen sind eine geniale Alternative zu Tampons. Es handelt sich um kleine, biegsame Becherchen aus Silikon, die im Körper ein Vakuum bilden und das Blut auffangen. Das ist wesentlich weniger gruselig, als es sich anhört, im Gegenteil, man spürt überhaupt nicht, dass man den Cup trägt. Es reicht, ihn morgens und abends zu leeren, auszuwaschen und wieder einzusetzen. Eine Menstruationstasse hält etwa zehn Jahre, ist also eine deutlich günstigere Alternative zu Tampons und zudem besser für die Gesundheit. Binden und Slipeinlagen gibt es auch aus Stoff. Sie werden statt mit Kleber mit Klettverschluss oder Druckknöpfen festgemacht und können gewaschen und immer wieder verwendet werden. Man kann sie sich sogar selbst nähen.



## FRAGEN NACH DER 2. WOCHE

- » **Welche Plastikprodukte oder Verpackungen hast du weniger vermisst als in der ersten Woche?**
- » **Konntest du mehr Plastik einsparen als in der ersten Woche? Wenn ja, in welchen Bereichen?**
- » **Welche neuen Plastikalternativen hast du in der letzten Woche für dich entdeckt?**
- » **Worauf bist du nach der Hälfte des Monats besonders stolz?**
- » **Womit bist du noch nicht so zufrieden und wie könntest du das ändern?**



## 15. JULI - MÜLL ABBESTELLEN

Manchmal bekommt man Müll vor die Nase gesetzt, an den man gar nicht gedacht hat: In der Cola steckt ein Strohhalm und zum Cappuccino werden in Plastik verpackte Kekse serviert. Auch wenn es Überwindung kostet, erkläre bei deiner nächsten Bestellung im Café oder Restaurant einfach freundlich, dass du Plastikmüll vermeiden möchtest und bitte darum, auf solche Beigaben zu verzichten. So kannst du unangenehme Plastik-Überraschungen vermeiden. Wenn du dein Getränk aus einem Strohhalm schlürfen möchtest, kannst du dir überlegen, dir ein wiederverwendbares Exemplar aus Edelstahl oder Glas zuzulegen.



## 16. JULI - EINGENETZT

Eine Möglichkeit, die dünnen Plastiktüten in der Obst- und Gemüseabteilung zu umgehen, ist es, die Waren einfach lose aufs Band zu legen. In manchen Läden wird das leider nicht gerne gesehen und, zugegeben, manchmal ist es auch einfach unpraktisch, wenn die Früchte wild übers Band kullern oder die Kartoffeln überall Dreckklumpen lassen. Eine praktische Lösung sind dünne Stoffsäckchen oder -netze, in die man Obst und Gemüse steckt. Die kann man entweder kaufen – in einigen Supermärkten werden sie sogar schon angeboten – oder ganz einfach aus alten Stoff- oder Gardinenresten selbst nähen. Im Internet findest du zahlreiche Anleitungen dafür.



## 17. JULI - ALLROUND-KOSMETIK AUS DER KAFFEEMASCHINE

Wirf nach der nächsten Tasse Kaffee den Kaffeesatz aus der Maschine nicht weg, denn er lässt sich noch prima als Ersatz für zwei Kosmetikprodukte verwenden, die man kaum plastikfrei findet. Nimm den Kaffeesatz mit unter die Dusche und massiere ihn nach dem Haarewaschen in deine Haare ein. Zehn Minuten einwirken lassen, ausspülen und deine Haare sind geschmeidig und duften zudem nach Kaffee. Die Kaffeesatzhaarkur soll außerdem den Haarwuchs anregen, wer braucht da noch teures Koffein-Shampoo? Wenn du beim Einseifen zusätzlich zur Seife ein wenig Kaffeesatz auf deine Hände gibst, entsteht ein toller Peeling-Effekt. Um ein sanfteres Peeling zu erzeugen, kannst du den Kaffeesatz mit etwas Olivenöl mischen, das die Haut gleich mitpflegt. Für ein Peeling kannst du auch andere grobe Zutaten wie Meersalz oder Rohrzucker mit Öl vermischen.



## 18. JULI - SANFT ZUR UMWELT UND ZUR NASE

Zehn Papiertaschentücher in einem Plastikpäckchen und um zehn von den Päckchen noch mal eine Plastikhülle – das muss nicht sein. Eine Alternative sind Taschentücher aus der Pappbox. Für unterwegs kann man sich ein paar in ein kleines Täschchen oder Beutelchen stecken. Eine noch bessere Lösung sind Stofftaschentücher, die man nach dem Benutzen statt in den Müll einfach mit in die Wäsche gibt. Klar, Waschen verbraucht Energie, aber ihre Kleider waschen die meisten Leute ohnehin und ein Taschentuch nimmt kaum Platz in der Maschine weg. Außerdem sind Stofftaschentücher sanfter zur Nase. Du findest sie bei Oma und Opa, im Internet und auf Flohmärkten. Oder du schneidest dir einfach Stoffreste zurecht.



# 19. JULI - FILMREIFES PLASTIKSPAREN

CDs und DVDs kommen in Plastikhüllen daher, die oft zusätzlich in Plastik eingeschweißt sind. Spar dir den Platz im Regal für diese kunststoffreichen Staubfresser und streame Musik und Filme lieber oder lade sie herunter. Im Internet gibt es viele legale (!) und günstige Angebote dafür. Oft kann man Filme online für wenig Geld leihen. Das ist auch außerhalb des World Wide Web eine gute Möglichkeit, Plastik zu vermeiden: Leihe dir DVDs und CDs in Videotheken und Büchereien oder bei Freunden aus.



## 20. JULI - KEEP CALM AND DRINK TEA

Wenn sie nicht gerade in Plastikfolie eingeschweißt ist, wirkt eine Pappschachtel voller Teebeutel ziemlich plastikfrei. Allerdings enthalten viele Teebeutel einen geringen Plastikanteil. Losere Tee, den man z.B. in ein Teeei aus Metall füllt, ist da die plastik- und überhaupt müllfreiere Alternative. In Unverpackt-Läden gibt es meist Tee zum Selbstabfüllen. Wenn du diese Möglichkeit nicht hast, kannst du in einem Teeladen fragen, ob der Tee dort auch in mitgebrachte Behälter gefüllt werden kann. Ansonsten kannst du dir Pflanzen wie Minze zulegen, aus denen man Tee machen kann, so wächst dein Teevorrat immer nach. Auch aus Ingwer, den man meist unverpackt bekommt, lässt sich Tee zubereiten. Die kostenlose Alternative: Nutze einen Spaziergang zum Kräutersammeln.



## 21. JULI - MEHR KAFFEE, WENIGER MÜLL

Portionsweise in Kapseln oder Pads verpackter Kaffee führt zu riesigen Müllbergen und frisst ein Loch ins Portemonnaie. Gute Alternativen dazu bieten zum Beispiel eine French Press oder eine italienische Espressokanne. Hat man aber schon eine Kapsel- oder Padmaschine zu Hause, muss man diese keineswegs sofort auf den Müll werfen, um müllfreier Kaffee schlürfen zu können: Es gibt wiederverwendbare Kapseln und Pads, die man einfach mit Kaffeepulver befüllen kann. Diese findet man online oder in Läden, die Kaffeemaschinen verkaufen. Vielleicht auch eine gute Geschenkidee für kaffeeliebende Eltern mit einer Müllmonster-Kaffeemaschine, denen man so sogar Kosten erspart?





## 22. JULI - ÖLEN STATT CREMEN

Hautunreinheiten kann man nur mit teuren Cremes voller mysteriöser Inhaltsstoffe aus der Plastiktube beseitigen, und ohne die neuste Feuchtigkeitscreme aus der Werbung vertrocknen wir einfach? Von wegen, Creme kann man super durch Öl ersetzen, das sowohl in der Küche als auch im Bad zum Einsatz kommen kann. Für jeden Hauttyp gibt es das passende Öl, oft auch aus heimischem Anbau. Man sollte allerdings unbedingt auf Bioqualität achten, wenn man sich mit dem Öl einreiben will. Zero Waste Bloggerin Shia hat eine tolle Übersicht erstellt, welches Öl sich für welche Haut (und für welche Gerichte) eignet und wie man die Öle so mischen kann, dass sie die Konsistenz von Creme erhalten: <https://bit.ly/2HwLklM>



## 23. JULI - GRATISWASCHMITTEL

Waschmittel wächst im wahrsten Sinne des Wortes auf den Bäumen. Sowohl Kastanien als auch Efeu enthalten Seifenstoffe. Kastanien kann man zerkleinern, trocknen und dann in einem Säckchen oder einer alten Socke mit in die Waschtrommel geben. Alternativ kann man die frischen zerkleinerten Kastanienstückchen mit kochendem Wasser übergießen, 24 Stunden stehen lassen und die abgeseibte Flüssigkeit wie Flüssigwaschmittel verwenden. Achtung: Nicht länger als zwei Tage stehen lassen! Mit Efeu funktioniert es genauso: Entweder sechs – zehn Blätter in einem Beutel direkt zur Wäsche geben oder einen Sud herstellen, indem man die unzerkleinerten Blätter mit Wasser übergießt und über Nacht stehen lässt.



## 24. JULI - EIN MÄPPCHEN OHNE MÜLL

Was Schreibutensilien angeht, kann man nahezu ohne Wegwerfplastik auskommen. Statt Fine-linern, Filzstiften und Textmarkern einfach die guten alten Holzbuntstifte nehmen, die kann man auch wegradieren, am besten mit einem Radierer aus Naturkautschuk. Wer nicht auf Textmar-ker und Co. verzichten will, sollte auf nachfüllbare Produkte zurückgreifen. Die Nachfüllpäck-chen kommen zwar meist in Plastik daher, man spart aber dennoch Ressourcen im Vergleich zum Kauf eines ganzen Stifts. Bei Kugelschreibern kann man ebenfalls die Minen austauschen, wenn sie leer sind, statt gleich den ganzen Stift zu ersetzen. Ein oder zwei schöne hochwertige Kugelschreiber, eventuell aus Holz oder Metall, deren Minen man immer wieder erneuert, sind auf jeden Fall besser als eine ganze Schublade voller billiger Werbekulis aus Plastik. Noch müll-sparender sind Füller mit einem Konverter, mit dem man Tinte direkt aus dem Glasfässchen in den Füller saugen kann. Hat dein Füller keinen solchen, kannst du ihn nachkaufen. Anspitzer und Lineale lassen sich in der Regel recht lange verwenden. Wenn du diese Plastikutensilien er-setzen möchtest, halte Ausschau nach Varianten aus Holz und Metall. Es gibt auch Anspitzer, die in ein kleines Gläschen eingebaut sind, in dem sich die Holzspäne sammeln.



## 25. JULI - MACH'S DIR SELBER!

Natürlich haben die meisten von uns keine Zeit, alles was man nicht plastikfrei kaufen kann, selbst herzustellen. Trotzdem kann Selbermachen eine gute und kostengünstige Lösung sein, die jede Menge Spaß mit sich bringt. Wenn du etwas also nicht ohne Plastik finden kannst, schau doch mal im Internet, ob du es nicht ganz einfach selbst machen kannst. Ein paar Anregungen, was man relativ leicht selbst herstellen kann: Nudeln, Gnocchi, Kekse, Müsliriegel, Hafermilch aus Haferflocken oder Nussmilch aus Nussmus, Frischkäse sowie Kosmetikprodukte wie Deo, Handcreme und Lippenbalsam. In den Weiten des World Wide Web findet man für so gut wie alles ein Rezept, zum Beispiel auch für Knete oder Klebstoff. Selbstgemachtes ist auch immer eine schöne Geschenkidee.



## 26. JULI - EIN BISSCHEN PLASTIKFREIHEIT VERSCHENKEN

Neben Selbstgemachtem gibt es noch viele weitere schöne plastikfreie Geschenke. Hast du einen Unverpackt-Laden in der Nähe, kannst du dort Einmachgläser mit Leckereien befüllen. Gut machen sich auch Zero Waste Sets, zum Beispiel ein Zahnputzset mit plastikfreier Zahnbürste, Zahnputztabs und Zahnseide. Feste Seifen und Shampoos lassen sich ebenfalls schön verschenken. Für Kinder gibt es hübsches Holzspielzeug und Stoff- statt Plastikpuppen. Bücher sind immer ein schönes Geschenk und dazu meistens noch plastikfrei, wenn sie nicht gerade im Laden in Plastik eingeschweißt sind. Wenn du direkt ein bisschen Lesestoff zum plastikfreieren Leben verschenken möchtest, findest du am Ende dieses Begleithefts eine Liste mit Anregungen. Oder wie wäre es, wenn du selbst ein Rezeptbuch zusammenstellst? Verpacken kannst du Geschenke auch ganz ohne Plastik: Den Tesafilm kann man sich sparen, wenn man ein Band um das Geschenk bindet, das das Papier zusammenhält. Alternativen zu Plastikband sind Wolle, Kordel, Stoffbänder oder selbstgemachtes Papiergarn (dazu einfach schmale Papierstreifen verzwirbeln). Natürlich kannst du auch einfach Zeit statt Zeug verschenken, die braucht dann gar keine Verpackung mehr.



## 27. JULI - PLASTIKMÜLL KANNST DU DIR ABSCHMINKEN

Schminke wie Mascara kann man nicht nur mit in Plastik verpackten Make-up-Entfernern oder Abschminkpads loswerden, sondern auch mit Ölen wie Kokos- oder Olivenöl, die man auf ein Stück Stoff gibt. Oder auf selbstgenähte wiederverwendbare Abschminkpads: Gleich große Kreise aus einem alten Handtuch und einem Stück Stoff, zum Beispiel aus alter Bettwäsche oder einem alten T-Shirt, ausschneiden und die beiden Kreise zusammennähen.



## 28. JULI - BESCHWER DICH ÜBER DIE PLASTIKFLUT!

Kaufst du ein Produkt nicht mehr, weil es in Plastik oder zu aufwendig verpackt ist, setzt du damit auf jeden Fall schon mal ein Zeichen. Wenn du dir wünschst, dass es das Produkt auch mit weniger Verpackung oder ohne Plastik zu kaufen gibt, dann teile dem Hersteller doch mal deine Wünsche mit: Schreibe einen freundlichen Brief, eine E-Mail oder einen Facebook-Post, in denen du erklärst, dass du das Produkt zwar gerne magst, du es aufgrund der Plastikverpackung aber leider nicht mehr kaufen wirst. Beschreibe, welche Probleme mit Plastik verbunden sind, und bitte den Hersteller, über Verpackungsvermeidung oder alternative Verpackungen nachzudenken. Die App ReplacePlastic übernimmt das Schreiben für dich, du musst nur noch das Produkt einscannen, das du dir ohne Plastikverpackung wünschst. Wenn du dich nicht mit einer einzelnen, sondern mit vielen Stimmen an ein Unternehmen wenden möchtest, kannst du auch eine Petition starten.



## 29. JULI - KAU NICHT AUF PLASTIK RUM!

Wusstest du eigentlich, dass Kaugummi aus künstlichen Polymeren, sprich aus Plastik besteht? Nicht gerade etwas, worauf man stundenlang herumkauen will. Wer nicht auf einen zähen Klumpen zwischen den Zähnen verzichten möchte, sollte sich an Biokaugummi aus Naturmaterialien halten – leider meist in Plastik verpackt. Wem es nur um den frischen Atem geht, der kann überlegen, auf Minzbonbons aus der Papp- oder Metallverpackung umzusteigen oder diese selbst herzustellen.



## 30. JULI - ZIEH KEIN PLASTIK AN!

Was haben Viskose, Nylon, Elasthan und Polyester gemeinsam? Es sind alles Kunststoffe. Waschen wir Kleider, die aus diesen bestehen, lösen sich Mikroplastikfasern und gelangen in Gewässer. Mach beim Kleiderkauf deshalb den Labelcheck und prüfe, ob es gleichwertige Alternativen aus Naturfasern gibt. Alternativen sind Naturfasern wie Baumwolle, Leinen und Hanf. Kleidung mit Kunststoffanteil, die du bereits besitzt, musst du dennoch nicht sofort wegwerfen, du kannst dir auch einen speziellen Wäschesack zulegen, der das Mikroplastik noch in der Waschmaschine abfängt und gleichzeitig die Wäsche schont.



## 31. JULI - UP- STATT DOWNCYCLING

Recycling ist in vielen Fällen eher Downcycling. Wir alle können dagegen Upcycling betreiben und trotz aller Bemühungen angefallenem Plastikmüll ein neues, besseres Leben geben. Alte Shampooflaschen können zum Beispiel zu Handyhaltern werden, aus der Schokoladenverpackung lässt sich ein Mäppchen nähen und die Kugeln aus dem Deoroller werden zu einer zauberhaften Lichterkette. Anregungen findest du zum Beispiel im WWF Jugend Upcycling Bastelheft <https://bit.ly/2JvO4Bu>



# FRAGEN AM ENDE DES PLASTIC FREE JULY

- » **Auf welche Art von Plastik konntest du besonders gut verzichten?**
- » **Was fiel dir eher schwer? Ohne welche Plastikprodukte konntest du während des Plastic Free July nicht auskommen?**
- » **Welche Alternativen für bestimmte Plastikprodukte hast du während des Plastic Free July kennengelernt?**
- » **Welche möchtest du auch nach dem Plastic Free July beibehalten?**
- » **Welche Plastikprodukte wirst du nun generell aus deinem Leben verbannen?**
- » **Konntest du Menschen in deinem Umfeld überzeugen, ebenfalls auf einige Plastikprodukte zu verzichten?**
- » **Auf welche Produkte konntest du den ganzen Monat erfolgreich verzichten?**
- » **Für welche Produkte konntest du keine plastikfreien Alternativen finden?**

# NACH DEM PLASTIC FREE JULY

Wir hoffen, der Plastic Free July war für dich ein spannendes und anregendes Experiment, das dein Leben auf eine gute Weise ein bisschen auf den Kopf gestellt hat, und du kannst viele Erfahrungen und Ideen daraus mitnehmen. Wir würden uns freuen, wenn du deine Erfahrungen mit der ganzen Community teilst und uns allen berichtest, wie es dir ergangen ist.

Schreibe doch einfach einen Bericht über deinen Plastic Free July

<https://www.wwf-jugend.de/blogs/create>



# MEHR ERFAHREN

## BUCHTIPPS

» Sandra Krautwaschl:

Plastikfreie Zone: Wie meine Familie es schafft, fast ohne Kunststoffe zu leben

» Anneliese Bunk & Nadine Schubert: Besser leben ohne Plastik

» Nadine Schubert: Noch besser leben ohne Plastik

» Beth Terry: Plastic Free: How I kicked the Plastic Habit and how you can too

» Bea Johnson: Zero Waste Home

» Shia Su: Zero Waste. Weniger Müll ist das neue Grün

» Hannah Sartin & Carlo Krauss:

Wie wir es schaffen, ohne Müll zu leben. Zero Waste als Lifestyle

» Smarticular: Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

» Milena Glimbovski: Ohne Wenn und Abfall. Wie ich dem Verpackungswahn entkam

» Olga Witt: Ein Leben ohne Müll. Mein Weg mit Zero Waste

» Gerhard Pretting und Werner Boote: Plastic Planet. Die dunkle Seite der Kunststoffe

» Jennifer Timrott: Strandgut aus Plastik und anderer Meeresmüll

» Julia Post: Besser machen statt besser wissen. Mehr Mut zum Handeln in der Klimapolitik

# MEHR ERFAHREN

## FILMTIPPS

- » Plastic Planet  
(Hier kostenlos zu sehen: <https://www.bpb.de/mediathek/187448/plastic-planet>)
- » A Plastic Ocean
- » Kommen Rührgeräte in den Himmel?
- » Kaufen für die Müllhalde
- » The Clean Bin Project
- » Bag it
- » Weggeworfen

## LINKS

- » <https://www.wwf-jugend.de/pages/stoppt-den-plastikmuell>
- » <http://wastelandrebel.com/de/>
- » <http://leben-ohne-plastik.blogspot.de/>
- » <http://www.alternulltiv.de/>
- » <http://www.trashisfortossers.com/>
- » <http://experimentselfbstversorgung.net/>
- » <https://www.facebook.com/groups/plastikfreileben/>
- » <http://www.zerowastefamilie.de/>
- » <http://www.zerowastelifestyle.de/>



**JUGEND**

**WWF DEUTSCHLAND**

**REINHARDTSTR. 18**

**10117 BERLIN**

**TEL.: 030 311777-700**

**FAX: 030 311777-888**

**E-MAIL: JUGEND@WWF.DE**