



## Plastikfasten

Die Erde leidet unter der Plastikflut. Weltweit sind Meereslebewesen und ihr Lebensraum durch Plastikmüll bedroht. Hauptursache sind Verpackungen und Einwegartikel. Viele kleine Schritte können viel bewirken: Warum nicht einmal zum Wohle der Umwelt „plastikfasten“?

- **Tragende Rolle:** Egal ob aus Baumwolle, Jute oder notfalls auch Kunstfaser – zum umweltbewussten Einkaufen gehört die Mehrweg-Tragetasche, ein Rucksack oder Korb. Mit klein gefalteten Beuteln sind wir auch für Spontaneinkäufe gerüstet.
- **Unverpackt:** Beim Einkaufen fällt viel Plastikmüll an. Mit wiederbefüllbaren Behältern an Wurst- und Käsetheke und dem gezielten Griff zu nicht verpacktem Obst und Gemüse zeigen Sie als Kunde, was Ihnen wichtig ist. Als „Denkzettel“ können Sie überflüssige Plastikverpackungen im Laden lassen – oder gleich neue Erfahrungen in einem „Unverpackt“-Laden sammeln. Adressen finden Sie unter <https://11ie.de/uebersicht-der-unverpacktlaeden/>
- **Mehrweg statt Einweg:** Wasser in Einweg-Plastikflaschen, Coffee-to-Go-Becher, Fertiggerichte und Snacks in Plastik – das muss nicht sein. Echte Mehrwegflaschen, am besten aus Glas, eine (Edelstahl)Trinkflasche mit Leitungswasser, ein Thermobecher zum Wiederbefüllen oder sogar der Kaffeegenuss im Sitzen – all das erspart jede Menge Plastikmüll und Ihrer Gesundheit Schadstoffe. Machen Sie Ihre Plastikfastenwochen zu Genusswochen mit frisch zubereiteten Lebensmitteln – in Glas- oder Edelstahldosen auch für unterwegs.
- **Je länger, je lieber:** Zu kurzlebigen Kunststoffartikel gibt es meist Alternativen aus Holz, Glas oder Metall. Die können zwar beim Kauf teurer sein, halten gewöhnlich aber auch länger als Kunststoff und sind weniger problematisch in Herstellung und Entsorgung. Vorhandene Plastikprodukte lassen sich häufig sinnvoll umnutzen statt weggeworfen zu werden.
- **Information und Inspiration** finden sie auf der Themenseite des BUND unter [www.bund.net/chemie/achtung-plastik/plastikfasten](http://www.bund.net/chemie/achtung-plastik/plastikfasten)