

# **BESSER OHNE PLASTIK**

**DER GREENPEACE-  
RATGEBER FÜR  
WENIGER PLASTIK  
IM ALLTAG**

**GREENPEACE**

# BESSER OHNE PLASTIK

Wegwerfplastik wird immer mehr zur Gefahr für unsere Natur. Plastik tötet hunderttausende Schildkröten, Seevögel, Fische, Wale und Robben, die es für Nahrung halten und daran zugrunde gehen. Plastik **gelangt** auch aus Ländern wie **Österreich ins Meer** – und kehrt als Mikroplastik zurück auf unsere Teller, mit unabsehbaren Folgen für unsere Gesundheit.

Große Konzerne haben diese Plastikflut auf uns und die Welt losgelassen. **Wir werden dafür kämpfen, dass diese endlich Verantwortung übernehmen.** Doch auch jede und jeder von uns kann einen Teil dazu beitragen. Ein Leben ohne Wegwerfplastik ist möglich – wenn wir ein wenig kreativ sind und die Augen nach Alternativen offen halten.

Dieser Ratgeber enthält einige nützliche Tipps für die Bereiche des Alltags, in denen am meisten Wegwerfplastik anfällt. Denn das Leben ist **#besseroohneplastik**.

Wir nehmen uns zuerst verschiedene Bereiche Ihrer Wohnung vor und gehen danach mit Ihnen einkaufen. Sie werden sehen: **Die Reduktion von Wegwerfplastik ist nicht schwer!**



# IM BADEZIMMER

Besonders viel Plastik wird durch die Kosmetik in Umlauf gebracht. Schuld daran sind unzählige Einwegartikel, die leicht durch Mehrwegprodukte ersetzt werden können. Aber auch unnötiges Mikroplastik findet immer mehr Verbreitung – ob Kügelchen in Zahnpasten und Duschgels oder flüssiges Mikroplastik, das Seifen eine bessere Konsistenz geben soll und einfach im Wasser landet. Dieses Mikroplastik zieht Schadstoffe an wie ein Schwamm, während es durch die Flüsse ins Meer schwimmt.

Oft ist bei Produkten wie Sonnencreme oder Duschgel nicht sofort erkennbar, ob sie Plastik enthalten. Doch folgende Inhaltsangaben geben Aufschluss und weisen auf Plastik hin:

- ANM (Copolymere von Acrylnitril mit Ethylacrylat o. a. Acrylaten)
- EVA (Ethylenvinylacetatcopolymer)
- PA (Polyamid, Nylon-12, Nylon-6, Nylon 66)
- PE (Polyethylen)
- PES (Polyester)
- PET (Polyethylenterephthalat)
- PI (Polyimid, Polyimid-1)
- PP (Polypropylen)
- PUR (Polyurethan)



Statt **Duschgel** in der Plastikflasche kann man einfach Seife verwenden. Auch Seifen gibt es in schier unendlich vielen Geruchsrichtungen – aber oft sind sie statt in Plastik nur in Karton verpackt.



**Flüssigseife** kann selber machen, wer nicht auf Flüssigkeit in der Reinigung verzichten möchte, ganz nach eigenen Duft- und Farbvorlieben. Anleitungen dazu finden sich im Internet, aufbewahren lässt sie sich in wiederverwendbaren Seifenspendern, die viel schöner sind als die aus Plastik.



**Feuchttücher** sind besonders in der Kanalisation problematisch: Aus Kunstfaser bestehend, werden sie zu riesigen Klumpen, die sich (oft entgegen der Angaben der Hersteller) nicht zersetzen und Rohre verstopfen können. Alternativ kann man waschbare Reinigungstücher aus Baumwolle verwenden.





**Monatshygiene:** Tampons und Binden sind nicht nur voller Plastik, sondern sie sind schlicht und einfach auch teuer. Alternativen dafür sind beispielsweise Menstruationstassen: kleine Silikonbehälter, die sich auswaschen und auskochen lassen. Sie sind ein gutes Beispiel dafür, dass die umwelt-schonendere Variante oft auch die günstigere ist. Diese und andere Möglichkeiten, einmal pro Monat auf Einwegprodukte im Damenhygienebereich zu verzichten, finden Sie in Drogeriemärkten und im Internet (z. B. auf [www.erdbeerwoche.com](http://www.erdbeerwoche.com)).



**Naturkosmetik** verbietet Mikroplastik in Kosmetika. Man bekommt sie längst nicht mehr nur in Reformhäusern und Bio-Shops, auch das Angebot in klassischen Drogerien wird immer größer. Aber die Verpackungen kommen auch hier nicht ohne Plastik aus. Die konsequenteste Alternative ist daher, Naturkosmetik selbst herzustellen.\*



**Rasierer** gibt es in einer großen Vielfalt als Einwegrasierer oder mit abnehmbaren Köpfen. Sie zeigen die Kraft geschickten Marketings: Denn trotz aller Klingen, Aloe-Vera-Streifen und sonstigem Schnickschnack sind sie nicht besser als ein klassischer Rasierhobel mit Rasierklinge zum Wechseln – der ist im Gebrauch auch deutlich billiger und sieht dazu noch edler aus. Solche Rasierhobel erhält man in Spezialgeschäften oder online.



**Taschentücher:** Es müssen nicht immer Papiertaschentücher sein. Die sind nämlich meist in Einwegplastik verpackt. Warum nicht wieder zum guten alten Stofftaschentuch greifen? Recycling-Taschentücher gibt es auch in reinen Kartonspendern ohne Plastik an der Öffnung.



**Waschmittel:** Viele Arten von Flecken lassen sich hervorragend mit Gall- oder Kernseife entfernen. Wer Waschmittel selbst herstellen will, kommt im Herbst auf seine Kosten: Die Grundzutat dazu sind nämlich Kastanien!\*





**Wattestäbchen** mit Papierstiel sind eine praktische Alternative zu klassischen Wattestäbchen mit Plastikstiel. Es gibt sie in jedem großen Drogeriemarkt.



**Windeln:** Konventionelle Einwegwindeln aus Plastik erzeugen im Durchschnitt einen Berg von einer Tonne Abfall pro Kind. Alternativen sind Stoffwindeln, die man inzwischen auch schon in Bio-Qualität bekommen kann, oder das sich immer größerer Beliebtheit erfreuende Experiment „windelfrei“, in dem Kinder von Anfang an ohne Windel aufgezogen werden ([www.windelfrei.at](http://www.windelfrei.at)).



**Zahnbürsten** aus Holz oder Bambus verrotten im Gegensatz zu den weitverbreiteten Plastikzahnbürsten. Sie sind in Reformhäusern und online erhältlich. Achtung: Viele Holzzahnbürsten haben Nylonborsten, es gibt allerdings auch welche mit pflanzlichen Borsten (z. B. Maisfaser).



**Zahnpasta:** Immer noch gibt es Pasten, in denen sich für einen erhöhten Reibungseffekt Mikrogranulat aus Plastik befindet. Naturkosmetik-Zahnpasten sind garantiert frei von Mikroplastik. Wer auch bei der Verpackung auf Plastik verzichten will, kann sich die Zahnpasta selbst anrühren.\*

\* Rezepte siehe Naturkosmetik-Ratgeber unter [ratgeber.greenpeace.at](http://ratgeber.greenpeace.at)

# IN DER KÜCHE

Um auf Einwegverpackungen, Plastik- oder Alufolien für die Lebensmittelaufbewahrung zu verzichten, bieten sich waschbare Behältnisse an. Diese können aus Glas oder Metall, aber auch aus Plastik sein (z. B. Tupperware). Das große Problem heißt Wegwerfplastik, denn es lässt die Müllberge steigen. Wiederverwendbare Verpackungen sollte man benutzen, bis sie kaputt gehen. Wer Tupperware aus Plastik zu Hause hat, sollte sie daher nicht einfach wegwerfen, um künftig auf Plastik zu verzichten.

Die wohl nachhaltigste Lösung zur Lagerung von Lebensmitteln, ob trockener Reis oder gekochte Gemüsereste, sind alte Marmeladengläser.



**Eiswürfelbeutel** und **Gefrierbeutel** können leicht durch wiederverwendbare Eiswürfelboxen oder Mehrweg-Behälter ersetzt werden.



**Küchenutensilien** wie Schneidbretter oder Kochlöffel gibt es auch ohne Plastik. Zum Kochen empfiehlt sich Holzbesteck, da Plastik bei hohen Temperaturen Chemikalien ans Essen abgeben kann. Bei Schneidbrettern aus Plastik schneidet man automatisch winzig kleine Plastikteilchen mit ins Essen. Alternativen für Schneidbretter gibt es aus Holz oder Glas.



**Putztücher** aus Mikrofaser bestehen aus Polyester oder Polyamid. Sie sparen zwar Putzmittel, aber beim Waschen verlieren diese Tücher winzig kleine Plastikfasern, die auch von Waschmaschinen oder Kläranlagen nicht aufgehalten werden können und daher in die Flüsse und Meere gelangen. Am besten benutzt man Putztücher aus 100 % Baumwolle.



**Strohhalme:** Sehr wahrscheinlich werden Plastik-Strohhalme in absehbarer Zeit EU-weit verboten. Wer nicht darauf verzichten kann oder möchte: Es gibt im Handel bereits viele Alternativen zu den Einweg-Plastikhalmern, wie z. B. welche aus Bambus, Edelstahl oder Glas.

Im Lokal die Getränke am besten gleich ohne Strohalm bestellen!





**Trinkwassersprudler:** Wer auf die Kohlensäure im Wasser nicht verzichten will, dem sei ein Sprudler für Zuhause empfohlen. Statt häufig Sodawasser in Plastikflaschen heim zu schleppen, kann man eine Glasflasche mit Leitungswasser befüllen und mit diesem Gerät aufsprudeln.



**Wachstücher:** Frischhaltefolien bestehen aus Polyethylen. Zur Speisenabdeckung kann man sie nur einmal verwenden. Eine spannende ökologische Alternative sind Wachstücher, die abwischbar und immer wieder verwendbar sind. Man kann sie im Internet bestellen – oder selbst machen.

## IM KLEIDERSCHRANK

Eine große Quelle für Mikroplastik ist auch Kleidung – denn synthetische Kleidungsstücke geben Plastikfasern ab, die zu klein für die Filter der Waschmaschinen und selbst der Kläranlagen sind. Ungehindert gelangen sie in Flüsse und Meere. Auf ihrem Weg nehmen sie Schadstoffe auf, werden von Tieren verschluckt und gelangen so in die Nahrungskette.



**Plastikfreie Kleidung** sollte kein Polyester, Nylon, Elasthan oder Polyamid enthalten. Vorsicht: Klassisches Fleece ist einer der größten Mikroplastikproduzenten im Kleiderschrank – pro Waschgang (!) verliert ein durchschnittlicher Fleecepullover bis zu eine Million Fasern. Naturfasern wie Baumwolle, Leinen, Wolle und Tencel (eine Viskose-Art) produzieren beim Waschen nur Fasern, die sich zersetzen können, und sind somit die sichere Alternative.



**Fast Fashion** – der Trend schnell wechselnder Modestile, um den Umsatz anzukurbeln – führt dazu, dass billige Kleidung immer schneller ausgetauscht wird. Die Fast-Fashion-Industrie kann aber nur auf Basis von Polyester funktionieren – kein anderer Stoff ist so billig produzierbar und so vielfältig einsetzbar. Ein bewusster Verzicht auf Polyester ist auch ein Schritt in Richtung einer nachhaltigeren Textilindustrie. Besonders empfehlenswert ist fair und ökologisch produzierte Mode. Auf welche Gütesiegel man sich im Textilbereich verlassen kann, zeigt der regelmäßig erscheinende Guide „Textil-Siegel im Greenpeace-Check“ (siehe [ratgeber.greenpeace.at](http://ratgeber.greenpeace.at)).



© iStock.com / Photographer



© iStock.com / photopalace

## UNTERWEGS

Wer sich unterwegs Essen oder Getränke besorgen möchte, findet viele praktische Angebote – doch diese verursachen meist viel Plastikmüll. Das lässt sich durch ein wenig Vorausplanung aber leicht vermeiden.



**Trinkflaschen:** Wie die Müllsammlung von Greenpeace an Wiener U-Bahn-Stationen gezeigt hat, besteht ein Großteil des herumliegenden Mülls aus Plastikflaschen für Wasser oder Limonaden. Statt eine Plastikflasche zu kaufen, lieber das Lieblingsgetränk zu Hause in eine wiederverwendbare Trinkflasche aus Glas oder Metall füllen.



**Kaffeebecher:** Pro Jahr werden in Österreich geschätzt fast 300 Millionen Einweg-Coffee-to-go-Becher verkauft. Diese Zahl lässt sich durch Mehrwegbecher signifikant reduzieren; ein Edelstahl-Thermosbecher hält den Kaffee auch noch länger warm. Einige Kaffeehausketten bieten inzwischen sogar Preisreduktionen, wenn man mit dem eigenen Becher kommt.



# BEIM EINKAUF

Besonders viel Wegwerfplastik kommt durch den Handel in Umlauf. Wir KonsumentInnen fühlen uns da manchmal machtlos, wenn Produkte zwei- und dreimal verpackt sind, obwohl sie gar keine Verpackung benötigen – doch mit ein wenig Kreativität und Planung können wir auch hier viel tun!



**Einkaufstasche:** Der wahrscheinlich einfachste Weg, beim Einkauf auf Plastik zu verzichten, ist die Mitnahme einer waschbaren und somit wiederverwendbaren Stofftasche. Immer mehr Geschäfte bieten diese Mehrwegalternativen an. Wer immer seine eigene Einkaufstasche dabei hat, kann auch Gratis-Plastiksackerl einfach ablehnen, wo sie noch angeboten werden.



**Feinkost:** Das Papier für Wurst und Käse hat eine dünne Plastikschicht gegen Fett. Manche Supermärkte erlauben es aber, einen eigenen Mehrwegbehälter mitzunehmen – einfach mal ausprobieren oder vorab nachfragen!



**Gebäck** kann in vielen Supermärkten statt abgepackt selbst nach Bedarf genommen werden. Das ist super – doch die bereitgelegten Einweghandschuhe sind eine ganz neue Müllquelle. Lieber die praktische Greifzange nehmen, die ist genauso hygienisch.



Die Kaumasse von **Kaugummis** besteht meist aus Erdölprodukten, die nicht verdaut werden. Das klingt nicht nur grausig, es führt auch noch zur Plastikverschmutzung und kann Vögeln und Kleintieren zum Verhängnis werden. Lieber zu Bio-Kaugummis aus natürlichem Latex greifen!



**Obst und Gemüse** ist vorverpackt oft pro Stück billiger – aber braucht man wirklich die Menge, die der Supermarkt vorgibt? Wenn es mehr ist, als man isst, geht der Preisvorteil wieder verloren und man verschwendet Lebensmittel. Gerade Bio-Obst und -Gemüse sind im Supermarkt oft nicht lose erhältlich – und auch sogenannte „recyclbare“ Verpackungen sind oft keine Lösung, da sie nicht getrennt gesammelt werden. In vielen Städten kann man sich Obst und Gemüse aber in einer Bio-Kiste nach Hause liefern lassen.



**Plastiksackerl** für loses Obst und Gemüse (genannt Knotenbeutel) sind verlockend – doch oft genug kann man den Aufkleber von der Waage einfach direkt auf die Frucht kleben oder (wenn die Schale mitgegessen wird) auf ein anderes Produkt. Wichtig ist dann, bei der Kassa darauf hinzuweisen. Immer mehr Supermärkte erlauben auch das Mitbringen wiederverwendbarer Beutel (oder bieten diese teilweise auch selbst an): Ein leichtes Baumwollnetz ist z. B. eine praktische Alternative zum Plastiksackerl.



Wasser in **Plastikflaschen** zu kaufen, ist bei unserem hochwertigen Leitungswasser wirklich nicht notwendig. Für unterwegs bieten sich wiederverwendbare Trinkflaschen an (siehe „Unterwegs“). Wer gerne Kohlensäure mag, kann sich einen Trinkwassersprudler für zu Hause besorgen (siehe „In der Küche“). Teilweise gibt es Mineralwasser aber auch in Pfandflaschen zu kaufen.

## VORSICHT VOR FALSCHEN ALTERNATIVEN!

**Einwegglas oder Plastik?** Plastik kann oft nicht recycelt werden, Glas hingegen schon – doch der Energieaufwand ist beim Glas-Recycling extrem hoch. Daher ist Einwegglas keine gute Alternative zu Plastik – am besten ist immer der Griff zur Mehrwegverpackung, sofern sie erhältlich ist. Doch auch Einwegglas muss nicht Einweg bleiben: Gurken- und Marmeladengläser lassen sich z. B. zur Vorratshaltung wunderbar weiterverwenden.

**Papier- statt Plastiksackerl** sind ebenfalls keine ökologische Alternative, da ihre Produktion sehr energieintensiv ist und sie meist nur einmal verwendet werden.

Problematisch ist auch sogenanntes „**Bio-Plastik**“ (z. B. aus Maisstärke): Es kann nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen kompostiert werden und landet in der Regel im Restmüll. Noch dazu wird fruchtbarer Boden nicht für die Nahrungsmittelproduktion verwendet, sondern für vermeidbare „Plastik“-Sackerl. Auch hier gilt: **Mehrweg vor Einweg!**

**Übrigens:** In verschiedenen großen Städten gibt es inzwischen verpackungsfreie Supermärkte, wo man die Lebensmittel in eigene Behälter füllen kann. Das Mitbringen eigener Gläser oder Dosen empfiehlt sich auch für Wochen- oder Bauernmärkte.

**Generell gilt:** Immer vergleichen! Augen auf! Das Angebot in den Supermärkten ist groß – und oft lässt sich bei genauem Hinsehen eine Alternative ohne oder zumindest mit weniger Plastik finden.

# CHECKLISTE FÜR WENIGER PLASTIK IM ALLTAG

## BADEZIMMER

- Seife statt Duschgel
- Flüssigseife selbst machen
- Waschlappen statt Feuchttücher
- Menstruationstasse statt Wegwerfartikel
- Naturkosmetik ohne Mikroplastik
- Rasierhobel statt Kunststoffrasierer
- Waschmittel selbst machen
- Wattestäbchen mit Papierstiel
- Stoffwindeln
- Zahnbürste aus Holz
- Zahnpasta selbst machen

## KLEIDERSCHRANK

- Naturfasern statt Kunstfasern
- Nein zu Fast Fashion






# KÜCHE

- Waschbare Behälter für Lebensmittel
- Eiswürfel und Gefriergut in Mehrweg-Behältern statt Plastikbeuteln
- Küchenutensilien aus Holz
- Putztücher aus Baumwolle statt Mikrofaser
- Sodastream statt Mineralwasserflaschen
- Wiederverwendbare Strohhalme (oder gar keine)
- Wachstücher statt Frischhaltefolie

# EINKAUFEN

- Wiederverwendbare Einkaufstasche
- Mehrwegbehälter für Feinkost
- Greifzange statt Einweghandschuhe für Gebäck
- Bio-Kaugummis aus Latex
- Verpacktes Obst & Gemüse vermeiden
- Stoffnetze für loses Obst & Gemüse



An underwater scene with a blue background. In the upper half, there is a large amount of floating plastic waste, including crumpled plastic bags, a clear plastic bottle, and other debris. In the lower half, a sea turtle is swimming towards the right. The text is overlaid on the scene.

Immer mehr Menschen machen sich Gedanken darüber, wie wir die Plastikflut zurückdrängen können. **Fest steht:** Wir werden uns da nicht herausrecyceln können – Wegwerfplastik muss an der Quelle verhindert werden. Es sollte erst gar nicht produziert werden. Immer mehr Lösungen werden angeboten, um den Bedarf an Plastik zu senken.

**Und SIE können mithelfen:** Seien Sie kreativ! Lassen Sie sich selbst etwas einfallen und teilen Sie Ihre Lösungen mit anderen. So tragen Sie selbst zum Ende der Plastikflut bei. Viel Inspiration dafür gibt es in den Sozialen Medien unter **#besserohneplastik** und **#breakfreefromplastic**.

Wenn wir auch noch gemeinsam dafür eintreten, dass endlich auch die Verursacher der Plastikflut zur Besinnung kommen, können wir den Kampf gegen Wegwerfplastik gewinnen!

**UNTERSTÜTZEN SIE UNS JETZT  
AUF PLASTIK.GREENPEACE.AT**

**ODER PER SMS MIT „PLASTIK“  
AN 54554\***

\* Mit Ihrer SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zur Kontaktaufnahme für diese Kampagne erheben, speichern und verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft per Nachricht an [service@greenpeace.at](mailto:service@greenpeace.at) oder Greenpeace, Fernkorngasse 10, 1100 Wien widerrufen werden. SMS-Preis laut Tarif, keine Zusatzkosten.