

1. Verpackungen, Lebensmittel

- Gemüse + Obst unverpackt auf dem Wochenmarkt oder beim Biohof um die Ecke einkaufen, auf der BUND Seite findet man eine Liste mit Bio Höfen nach der PLZ sortiert. Du kannst auch eine Gemüsebox bestellen oder selbst in einer Gemeinschaft (Solawi) Gemüse anbauen.
- Im Supermarkt vorbereitet sein und eigene Tragetasche, Behälter für Käse/Wurst von der Theke sowie Obst und Gemüsebeutel mitbringen
- Tee kann man unverpackt im Teeladen einkaufen, wenn man ein eigenes Gefäß mitbringt (dies ist auf viele andere Produkte übertragbar)
- Bienenwachstücher als Alternative zu Alufolie nutzen, um geschnittenes Gemüse abzudecken
- Für unterwegs vorhandene Plastikdosen (werden ja wiederverwendet) oder Glasdosen nutzen, gern auch Gläser von gekauften Dingen (Marmelade und co.) aufheben und wiederverwenden
- Einfrieren klappt auch in Gläsern oder Stoffbeuteln

Tipps für den Anfang:

1. Eigenen Beutel/Tasche griffbereit zum Einkauf dabei haben
2. Getränke aus Plastikflaschen vermeiden und eigene Flasche benutzen
3. Statt der Brötchentüte beim Bäcker einen eigenen Beutel mitbringen

2. Kosmetikartikel/ Hygieneartikel

- Sich selbst fragen, was brauche ich wirklich an Produkten?
- Zahnhygiene ohne Plastik: In manchen Drogerien bekommt man Zahnputztabletten und Bambuszahnbürsten
- Auch mal etwas selbst herstellen, viele tolle Rezepte findet man im Internet. In der Gruppe haben wir ein Deo und eine flüssige Handseife selbst hergestellt
- Festes Seifenstück als Ersatz für Körper - shampoo und auch Haarseife als Ersatz für flüssiges Haarshampoo benutzen

Tipp: Als Spülung nach der Haarseife kann man Apfelessig mit Wasser mischen und über die Haare gießen und dann auswaschen. 1-2 EL Apfelessig (Bio, naturtrüb) auf ein Liter Wasser geben
- Trockenshampoo selbst herstellen aus Heilerde und Maisstärke und für dunkles Haar noch etwas Kakaopulver dazu mischen
- Apps nutzen um die genauen Inhaltsstoffe nachzuschauen und ggf. verstecktes Mikroplastik zu erkennen. Zum Beispiel mit Toxfox oder codecheck. Zudem gibt es auch einen BUND-Einkaufsratgeber Mikroplastik online

Tipps für den Anfang:

1. Ein Rezept für ein beliebiges Produkt herausuchen und selbst herstellen. Zum Beispiel auf: www.smarticular.de
2. Seifenstück als Handseife im Bad nutzen

3. Kunststofffaserkleidung, Mikroplastik

- Achtung! Mikroplastikfasern gelangen beim Waschen in die Umwelt. Deshalb weniger und bei niedrigeren Temperaturen waschen
- Konsum reduzieren
- Second Hand nutzen oder Kleidungsstücke ausleihen
- Bei neuen Kleidungsstücken auf die Zusammensetzung schauen, Naturfasern bevorzugen
- Ggf. Guppybag anschaffen und nutzen (Wäschenetz, das beim Waschen Mikroplastik auffangen kann)
- Waschmittel selbst herstellen, um Chemiekeulen zu vermeiden
- Auf Weichspüler verzichten und durch Tafelessig ersetzen



Tipps für den Anfang:

1. Kleiderfasten: Für zum Beispiel 4 Wochen darauf verzichten, neue Kleidung zu kaufen

4. Haushalt, verstecktes Plastik

- Putzmittel selbst herstellen, in der Gruppe haben wir einen Zitronen-Reiniger und ein WC- Pulver selbst hergestellt:



Fotos: Kornelia Fieselmann



Die Rezepte waren sehr einfach umzusetzen, es lohnt sich etwas auszuprobieren! Gemeinsam macht das noch viel mehr Spaß!

Tipp für den Anfang:

1. Ein Reinigungsmittel selbst herstellen, zum Beispiel aus Tafelessig und Zitronen einen Essig-Universalreiniger.

5. Müll, Trennung & Recycling

- Informiert euch genau über die Trennung, oftmals gibt es Unsicherheiten. Infos gibt es z.B. online bei der Verbraucherzentrale
- Für Biomüll keine Plastiktüten nutzen, sondern Papier, Zeitungspapier oder ganz einfach in einen Behälter füllen, den man in die Biotonne auskippt
- Kein Plastik im Biomüll entsorgen, leider wird oftmals nicht richtig getrennt!
- Dinge, die ihr nicht mehr braucht verschenken, spenden oder etwas daraus basteln

Tipp für den Anfang:

1. Briefkasten überprüfen, bekommt ihr viel unnötige Werbung, die eh direkt im Mülleimer landet? Direkt dem Unternehmen eine E-Mail schreiben und darum bitten, die Werbung nicht mehr an euch zuzusenden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Plastik reduzieren und denkt daran: Bewusst den Alltag wahrnehmen und überprüfen, wo kann ich etwas ändern. Auch kleine Schritte bringen einen Fortschritt!

Weitere Infos: bund.net/plastikfasten

**Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland
BUND NRW e.V. - Kreisgruppe Minden-Lübbecke
Wiesenstr. 1, 32469 Petershagen
Mobil: 0160- 95006479,
E-Mail: bund.minden-luebbecke@bund.net
V.i.S.P.: BUND Minden-Lübbecke**

**Flyer Layout: Doreen Pumpe,
Fotos: Kornelia Fieselmann**



**BUND Kreisgruppe
Minden-Lübbecke**

**Plastikfasten 2019 -
Unsere besten Tipps**

BUND-Kreisgruppe:
Internet: minden-luebbecke.bund.net