Kunststoff vermeiden bei der Körperpflege

11. Einfach ein Stück Seife benutzen

Zum Händewaschen, Duschen, Baden und Haarpflege eignet sich ein Stück pflegender Naturseife. Für die Haare gibt es inzwischen sog. Shampoo-Bits: ein Shampoo-Stück ohne Wasser. Schäumt und wirkt

12. Zähneputzen mit Holzzahnbürste

13. Mikroplastik in Kosmetik meiden

Im „BUND-Einkaufsratgeber: Mikroplastik" im Internet findet sich eine Liste der häufigsten Kunststoffe, die in Kosmetik enthalten sind.

Kleidung und Wäsche

14. Kleidung aus Naturfasern statt Synthetik (Mikroplastik) kaufen

Beim Waschen von Synthetik-Kleidung werden tausende mikroskopisch kleiner Fasern freigesetzt, die als Mikroplastik in die Umwelt gelangen.

15. Auf Bio-Waschmittel achten

16. Weichspüler vermeiden oder selber machen

Weichspüler (nur in Plastikkannen!) enthält chem. Stoffe, die umweltschädlich sind. Daher gar nicht verwenden oder 1 EL Salz beigeben.

17. Synthetische Wäsche schonend waschen

Unterwegs Plastikmüll vermeiden

18. Wiederverwendbare Trinkflasche verwenden

Macht den spontanen Kauf von Plastikflaschen überflüssig und lässt sich in vielen Geschäften kostenfrei mit Leitungswasser auffüllen.

19. Coffee-to-go-Becher und Brotdosen

Wiederbefüllbare Mehrwegbecher benutzen.

Belegte Brote und Brötchen lassen sich sicher und plastikfrei in einer Brotdose aus Edelstahl anstelle von Plastikbeuteln transportieren.

Noch mehr Plastik vermeiden

20. Reparieren statt wegwerfen

21. Bitte keine Werbung!

Ein kleiner Sticker auf dem Briefkasten rettet nicht nur vielen Bäumen das Leben, er sorgt auch dafür, dass keine in Plastik eingeschweißten Werbeprospekte mehr in der Post landen. Und lassen Sie sich auf die "Robinsonliste" des Deutschen Dialogmarketing Verband e.V. (DDV) setzen. Der kostenlose Eintrag in die Robinsonliste schützt den Verbraucher besser vor unangeforderten Werbesendungen und Telefonanrufen. (https://www.robinsonliste.de)

Umweltteam der Pfarrei Allerheiligen
Kasseler Straße 34, 90491 Nürnberg, Tel: 0911 99098650, Fax: 0911 511913
E-Mail: allerheiligen.nuernberg@erzbistum-bamberg.de
Internet: www.allerheiligen-nuernberg.de

LEBEN RAUM GEBEN

Umwelt-Tipp

Mein Beitrag, die Schöpfung zu bewahren - PLASTIK SPAREN

September 2023

Aktuelle Situation

Plastik macht uns und unsere Umwelt krank. Ohne dass wir es spüren, vergiftet Plastik unseren Alltag. Um dieses Problem in den Griff zu bekommen, sind nicht nur Politik und Gesetzgeber gefordert, sondern auch wir alle als Verbraucherinnen und Verbraucher.

Gigantische Müllinseln in den Weltmeeren, Seevögel, die mit vollem Bauch verhungern, Mikroplastik in der Nahrungskette... Das sind nur einige Gründe, warum das einst so beliebte und immer noch allgegenwärtige Plastik in den letzten Jahren immer mehr in Verruf geraten ist. Also nichts wie weg mit dem eigentlich so praktischen Stoff auf Erdölbasis – am besten komplett? Das ist in unserer Gesellschaft kaum möglich und auch nicht immer sinnvoll, denn Kunststoffe unterscheiden sich zum Teil erheblich in Hinblick auf Eigenschaften, Inhaltsstoffe und Langlebigkeit.

Hier einige Fakten:

- Die weltweite Plastikproduktion ist von 2,1 Mio. Tonnen im Jahr 1950 auf 406 Mio. Tonnen im Jahr 2015 angestiegen.
- Bis 2015 haben wir mehr als 6,9 Milliarden Tonnen Plastikmüll erzeugt. Etwa 9 % davon wurden recycelt, 12 % wurden verbrannt und 79 % landeten in Deponien oder in der Umwelt.
- Schätzungen zur Langlebigkeit von Plastik reichen von 250 Jahren bis "für immer".
- Der größte Absatzmarkt für Plastik sind Verpackungsmaterialien. Dieser Müll macht mittlerweile die Hälfte des weltweit produzierten Plastikmülls aus. Ein Großteil davon wird nie recycelt oder verbrannt werden.
- Der Plastikmüll, der an Land entsteht und nicht richtig entsorgt wird, landet über unsere Flüsse und den Wind irgendwann im Meer.
- Mehr als 40 Prozent aller Kunststoffe wird nur einmal verwendet und dann weggeworfen.
- Weltweit werden pro Minute fast eine Million Getränkeflaschen aus Kunststoff verkauft.
- In unseren Meeren schwimmen bereits mehr als fünf Billionen Plastikteile

- Kunststoffteile zerfallen z.B. durch Verwitterung, Wellenbewegung und Sonneneinstrahlung zu sog. Mikroplastik. In Flüssen und Meeren wird Mikroplastik von den Meereslebewesen gefressen. Sie verenden oft qualvoll. Außerdem gelangt das Mikroplastik auch über unser Essen (Fisch) auf unsere Teller.
- Bisher gibt es Berichte von über 700 Meerestierarten, die Plastik gefressen oder sich darin verfangen haben.
- 73 % des weltweiten Mülls an Stränden besteht aus Plastik: Zigarettenfilter, Flaschen, Flaschenverschlüsse, Verpackungen, Tüten und Styropor.
  Im Jahr 2050 wird praktisch jede Meeresvogelart der Welt Plastik fressen.
- Um Plastik z.B. flexibel zu machen, werden zahlreiche Stoffe in der Herstellung zugesetzt. Dank Weichmachern verwandelt sich z.B. hartes PVC in ein Planschbecken.
- Durchschnittlich enthalten Plastikprodukte rund sieben Prozent solcher Zusatzstoffe.
- Besonders Besorgnis erregend ist dabei die Gruppe der hormonell wirksamen Substanzen, zu denen auch viele Weichmacher gehören. Diese Stoffe ähneln den körpereigenen Hormonen und bringen das Hormonsystem des Körpers aus dem Gleichgewicht. Eine Vielzahl von Erkrankungen und Störungen wird mit hormonell wirksamen Substanzen in Verbindung gebracht. Dazu gehören Brustkrebs, Unfruchtbarkeit, verfrühte Pubertät, Fettleibigkeit, Allergien und Diabetes.
- Die mikroskopisch kleinen Plastikteilchen sind aber auch Bestandteil von Kosmetikprodukten wie Zahncremes, Shampoos und Peelings; hier werden sie für einen Schleif-, Peeling- oder Reinigungseffekt eingesetzt. Allein in Deutschland sind Kosmetika für rund 500 Tonnen Mikroplastik pro Jahr verantwortlich.
- Mikroplastik stammt aber auch aus den Fasern unserer Kleidung – mit jedem Waschgang lösen sich kleinste Synthetikfasern aus unseren Kleidungsstücken und beginnen ihre lange Reise ins Meer.

⇨ **Plastik schädigt nicht nur die Umwelt, sondern macht uns Menschen krank!!!**

Was können wir tun?

Grundsätzlich macht es Sinn, schon vorhandenes Plastik lange zu nutzen und den Kauf von Plastik zu vermeiden. Schon kleine Verhaltensänderungen im Alltag können den Plastikverbrauch erheblich reduzieren. Für zahlreiche Alltagssituationen gibt es gesündere und umweltfreundlichere Alternativen zu den weit verbreiteten Produkten aus Kunststoff – man muss sie nur finden.

Plastik vermeiden beim Einkaufen

1. Lose einkaufen Obst, Gemüse), dabei die Plastiktüte durch einen Stoffbeutel ersetzen.
2. Wiederverwendbare Verpackungen nutzen.

Viele Produkte gibt es wahlweise auch in einer Verpackung aus Papier oder Glas, zum Beispiel Joghurt und Milch. In Bayern gibt es inzwischen eine Verordnung, die es Metzgern und anderen erlaubt, das Lebensmittel in ein mitgebrachtes Behältnis zu füllen.

3. Brot vom Bäcker in einen mitgebrachten Brotbeutel geben.
4. Trinkwasser in Plastikflaschen ersetzen, durch Mehrweg-Flaschen. Wem das zu schwer ist, kann auf Leitungswasser zurückgreifen oder selbst sprudeln.
5. Plastikfreie Vorräte anlegen.

Bei Neuanschaffungen zu plastikfreien Aufbewahrungsalternativen greifen. Bei Glas und Edelstahl gelangen zudem keine bedenklichen Stoffe in die Lebensmittel. Selbst Einfrieren klappt hervorragend nahezu plastikfrei in Schraubgläsern.

6. Konservendosen (Kunststoffbeschichtung innen!) meiden, statt dessen Glasverpackungen wählen.
7. Großpackungen statt vieler kleiner Packungen kaufen.

Plastikmüll vermeiden in der Küche

8. Bei Neukauf auf Küchenhelfer aus Holz oder Edelstahl achten (Schneidbretter, Kochlöffel, Spülbürsten).
9. Statt Müllbeuteln altes Zeitungspapier in den Eimer geben.

Plastikmüll vermeiden bei der Ernährung

10. Frisch kochen.

Fertigprodukte hinterlassen viel Verpackungsmüll. Deshalb Mahlzeiten bevorzugt aus frischen Zutaten selbst zubereiten.