

5-CHALLENGES

PLASTIK

Refuse & Reduce: Weniger Plastik, mehr Zukunft

1



Ö-CHALLENGES

PLASTIK



Einführung: Plastik

Das Material

Plastik nennt man alle möglichen Kunststoffe. Sie werden vor allem aus Erdöl mit einigen Zusatzstoffen hergestellt. Der am häufigsten verwendete Kunststoff ist Polyethylen. Er wird zum Beispiel für Müllsäcke, Kabel oder Rohre verwendet. Wichtige Merkmale von Kunststoffen sind ihre technischen Eigenschaften, wie Formbarkeit, Härte, Elastizität, Bruchfestigkeit, Temperatur-, Wärmeformbeständigkeit und chemische Beständigkeit.

Das Problem

Aus der Produktion von Kunststoffen ergibt sich zwangsläufig das Problem der Entsorgung der aus ihnen erzeugten Produkte, dem Plastikmüll. Viele der zur Kunststoffherstellung verwendeten Additive sind zudem nachweislich gesundheitsschädlich. Von den weltweit jährlich produzierten mehr als 200 Millionen Tonnen Kunststoffen gelangen nach unterschiedlichen Schätzungen sechs bis 26 Millionen Tonnen in die Meere, 70 % davon sinken auf den Meeresboden. Mehrere Millionen Tonnen Kunststoffmüll treiben in sogenannten Müllstrudeln im Nordpazifik und im Nordatlantik. Jedes Jahr tötet dieser Müll mehrere hunderttausend höhere Meerestiere. Kleine Plastikteile und Mikroplastik gelangt in die Nahrungskette von Meerestieren und führen dazu, dass Tiere mit vollem Magen verhungern oder innere Verletzungen erleiden.

Entsorgung

Von den ca. 6,3 Mrd. Tonnen Kunststoff, die bis 2015 zu Abfall wurden, wurden ca. 9 % recycelt und 12 % verbrannt. Etwa 79 % der Kunststoffe wurden auf Müllhalden deponiert bzw. wurden in der Umwelt ausgebracht (auch als Folge mangelhafter Mülltrennung), wo sie sich nun anreichern. Das

Exportvolumen an Kunststoffabfällen, die aus Deutschland in andere Länder verbracht wurden, war 2021 im Vergleich zum Vorjahr um 25 Prozent gesunken. Dennoch bleibt Deutschland, nach Angaben des Statistischen Bundesamtes, mit 766.200 Tonnen ausgeführten Kunststoffabfällen (2021) der größte Exporteur innerhalb Europas. Plastik ist ein synthetisches Produkt und lässt sich nicht biologisch abbauen. Was also tun?

Refuse – Reduce – Reuse – Recycle

Ablehnen – Reduzieren – Wiederverwenden – Wiederverwerten

Wenn man diese Grundsätze im Umgang mit allen Ressourcen beachtet, so kann man insgesamt einem müllreduzierten und damit auch plastikreduzierten Leben recht nahe kommen. Dabei ist wichtig festzuhalten, dass Plastik zunächst mal nichts Schlechtes ist. Wir brauchen Plastik, vor allem im hygienisch-medizinischen Bereich. Dennoch wird viel zu viel Plastik für Bereiche unseres Lebens produziert, für die wir es nicht unbedingt brauchen und in denen es oft nur für die einmalige Nutzung zum Einsatz kommt. Nach der Steinzeit und der Eisenzeit sind wir jetzt in der Plastikzeit. Im Folgenden wollen wir euch ein paar Ideen für den Umgang hiermit geben.

Tipp: Dokumentarfilm für Jugendliche und junge Erwachsene - Schaut euch gemeinsam den Dokumentarfilm „Plastic Planet“ von Werner Boote an. Danach habt ihr einen echt guten Überblick.

8-CHALLENGES

PLASTIK



Kurz und kompakt: Fakten zu Plastik

Wir leben im „Plastikzeitalter“:
In den 1950er Jahren wurden
ca. 1,5 Millionen Tonnen Plastik
produziert, heute sind es fast
400 Millionen Tonnen.
Deutschland gehört dabei zu
den größten Plastik-
verbrauchern in Europa, pro
Kopf fallen jährlich über 70 kg
Kunststoffabfälle an. Ein
Großteil des Plastiks, über 50 %,
wird für Verpackungen
verwendet.

2.000.000

Einweg-Plastikflaschen
werden in Deutschland
stündlich verbraucht.

12 Minuten

ist eine Plastiktüte
durchschnittlich
in Gebrauch.

Schon gewusst?
Menschen nehmen bis zu 5 g Mikroplastik
pro Woche auf, unter anderem durch
das Trinkwasser, die Luft oder Lebensmittel.
Das entspricht ungefähr dem Gewicht einer Kreditkarte.

1,4 kg

Plastikmüll pro Person und
Jahr landen direkt
in der Umwelt.

Jedes Jahr landen

**3 Millionen
Tonnen**

Plastik im Meer.

Es dauert

450 Jahre

bis Plastik sich in
Mikroplastikpartikel
zersetzt hat.

Leider ist das Thema Plastik
aktueller denn je - Wir
verbrauchen zu viel Plastik.
Gemeint sind dabei vor allem
Einwegverpackungen und
Mikroplastik. Faktenwissen ist
bei den meisten von uns
vorhanden und dennoch sind
wir an manchen Tagen
konsequenter bei der „Plastik-
Sache“ als an anderen Tagen.
Wie kann man also dran
bleiben?

Ö-CHALLENGES

PLASTIK



Hintergrund: Reduce

Methoden zum Einstieg können sein, sich gemeinsam Gedanken zu machen: Was ist alles aus Plastik? Und vor allen Dingen: Welche Dinge in eurem Alltag sind aus Plastik? Welche davon braucht ihr unbedingt? Welche braucht ihr eigentlich gar nicht? Schreibt zum Beispiel alles auf Kärtchen und nehmt euch eines davon als Einsparziel für die nächsten vier Wochen vor.

Ergänzend dazu könnte hilfreich sein, sich weitere Gedanken zu den verschiedenen Plastiksarten zu machen: Welche Plastiksarten kennt ihr? Bringt Gegenstände mit und schaut nach dem Recyclingsymbol, das meist auf der Unterseite zu finden ist. Sortiert alles entsprechend und recherchiert jeweils die Eigenschaften.

Bei dem Aspekt „Reduce“, also der Reduzierung, wollen wir uns am Beispiel unserer Ernährung anschauen, was wir tun können, um einen nachhaltigeren Umgang mit Plastik umzusetzen. Doch zunächst die Frage: Wie hängen Ernährung und Plastik zusammen?

Überlegt zunächst gemeinsam in der Gruppe: Wo begegnet euch überall Plastik im Zusammenhang mit Ernährung?

Schnell wird klar: Vor allem die Verpackung von Lebensmitteln basiert auf Plastik. Auch die Plastiktüte, mit der die Einkäufe nach Hause transportiert werden, zählen dazu.

Fakt ist: 66.000 Tonnen Plastik fallen jährlich in Deutschland an, alleine durch die Verpackung von Obst und Gemüse!

Doch nicht nur Obst und Gemüse sind in (unnötigem) Plastik eingepackt. Auch viele andere Lebensmittel wie Joghurt, Milch, Nudeln, Getränke... haben ein Plastikkleid.

Die Lösung: Reduzieren statt nur ersetzen! Auch andere Materialien wie Pappe, Papier und Glas benötigen für die Herstellung viele Ressourcen und schaden der Umwelt. Daher am besten komplett auf Verpackung verzichten, wenn möglich!

Eine interaktive Webseite mit einem Öko-Ranking verschiedener Verpackungen bietet der Naturschutzbund Deutschland e. V.

Einweg-Geschirr wie der Kaffee-To-Go-Becher oder die Einweg-Plastikbox für den Salat sind weitere Plastik-Schleudern. Es gibt jedoch gute Alternativen wie Mehrweg-Kaffeebecher u.Ä. Auch bei großen Veranstaltungen muss nicht auf Einweggeschirr zurückgegriffen werden. Geschirr und Besteck kann ausgeliehen werden, einige Kommunen bieten sogar Geschirrmobile inklusive Spülmaschine.



8-CHALLENGES

PLASTIK

1

Aufgaben für Einsteiger*innen



1

Trinkt Leitungswasser!

2

Kein Plastik aufs Brot!

3

Lecker und frisch: Geht auf ein Erdbeerfeld!

0-CHALLENGES

PLASTIK

1

Aufgaben für Einsteiger*innen



4

Immer dabei: Vesperdosen!

5

Bigger is better: Werdet Mitglied bei einem Lebensmittelgroßhandel!

5-CHALLENGES

PLASTIK



1. Trinkt Leitungswasser!

Klingt banal, hat aber mit einem riesigen Effekt: Probiert, für den kommenden Monat nur Wasser aus der Leitung zu trinken. In Deutschland ist die Klimabelastung durch Wasser aus Flaschen im Durchschnitt 600 Mal höher als bei Leitungswasser! Wasser ist dir zu langweilig? Dann peppt Getränk mit einer Scheibe Zitrone oder Kräutern auf oder macht selbst einen Eistee.

Tolle Hintergrundinfos und ein feucht-fröhliches „Besserwasser-Quiz“ gibt es bei [„A Tip:Tap“](#).

Ihr möchtet noch einen Schritt weiter gehen? Dann überzeugt auch andere vom Leitungswasser-Genuss! Eure Einrichtung kann Refill-Station werden und damit anderen ermöglichen, ihre Wasserflaschen aufzufüllen. Mehr Infos bei [„Refill Deutschland“](#).

2. Kein Plastik aufs Brot!

Egal ob Käse, Wurst oder Aufstriche – die leckeren Brotbegleiter für das Vesper unterwegs oder daheim sind meistens in Plastik verpackt.

Zwei Ideen, diesen Plastikmüll zu vermeiden:

1. Geht mit eigenen Gefäßen an eine Frischetheke und kauft Wurst oder Käse.
2. Macht eigene Aufstriche! Leckere Rezepte finden sich du auf [DEATER](#).

3. Lecker und frisch: Geht auf ein Erdbeerfeld!

In Deutschland werden jedes Jahr große Mengen Obst importiert, obwohl vieles davon auch regional verfügbar wäre, zum Beispiel Erdbeeren. Wenn du mit Freund*innen oder Familie gemeinsam auf ein Erdbeerfeld gehst, kannst du die Früchte direkt selbst pflücken, ganz frisch genießen und gleichzeitig Verpackung sparen.

Außerdem wird nur das geerntet, was wirklich gebraucht wird – das reduziert Lebensmittelverschwendung. Viele Höfe in der Region bieten solche Felder an und oft ist es günstiger als im Supermarkt.

Und ganz nebenbei wird der Ausflug zu einem kleinen Erlebnis: frische Luft, gute Gespräche und natürlich ganz viele leckere Erdbeeren direkt vom Feld. Ihr könnt auch eine Aktion für die Gruppe daraus machen. Macht gemeinsam eine Fahrradtour zum nächstgelegenen Erdbeerfeld, pflückt gemeinsam und macht danach ein leckeres Picknick. Vergesst nicht, eure eigenen Behälter mitzunehmen! Und wenn ihr ausversehen doch zu viele Erdbeeren gepflückt habt, könnt ihr daraus zum Beispiel diesen leckeren [Grießgratin mit Erdbeersoße](#) mit einem Rezept von [DEATER](#) machen.

7-CHALLENGES

PLASTIK



4. Immer dabei: Vesperdosen!

Fangt an eine leere Vesperdose in eurer Tasche dabei zu haben! Die Idee klingt im ersten Moment vielleicht ein bisschen verrückt und unpraktisch, löst aber ohne viel Aufwand ein erstes Problem. In Deutschland fallen jährlich ungefähr 350.000 Tonnen Abfall durch Einweggeschirr und Verpackungen an, davon ist fast ein Drittel aus Plastik.

Bei vielen Restaurants gibt es inzwischen RECUPs & REBOWLS, das sind mehrfachverwendbare ToGo Boxen und Tassen. Aber um sicher zu gehen, kannst du auch einfach deine eigene dabei haben. So kannst du, zum Beispiel wenn du mal spontan zur Bäckerei oder zum Dönerladen gehst, auf die Verpackung verzichten und das Essen ganz einfach in deine eigene Box packen.

Auch die meisten Restaurants haben kein Problem damit, wenn du fragst ob du das Essen in deine eigene Box bekommen kannst.

Für Viel-Kaffeetrinker*innen bietet es sich natürlich auch an einen Mehrwegbecher mit dabei zu haben.

Vesperdosen für Fortgeschrittene

Euch ist es zu langweilig, einfach irgendeine Vesperdose mit euch herumzutragen? Dann gestaltet eure eigene!

Alles was ihr dafür braucht sind Glasboxen, Glasfarben, Pinsel und einen Ofen. Glasfarben findet ihr zum Beispiel in Drogeriemärkten, es gibt sie entweder als Stift oder als flüssige Farbe. Damit könnt ihr nach Lust und Laune eure Vesperdosen, Kaffeetassen oder Trinkflaschen verzieren. Ihr müsst nur darauf achten, dass sich die Farbe für das Material eignet. Anschließend müsst ihr die Gefäße backen, achtet also im Vorfeld darauf, dass sie hitzebeständig sind und nicht beispielsweise Anteile aus Plastik haben. Keine Angst, zum Backen braucht ihr keinen speziellen Töpferofen, das funktioniert in einem ganz normalen Haushaltssofen. Folgt einfach den Anweisungen, die auf der Packung stehen.

Aus so einer wunderschön gestalteten Dose schmeckt das Essen direkt doppelt so gut!

5. Bigger is better: Werdet Mitglied bei einem Lebensmittelgroßhandel!

Einer der einfachsten Wege, schnell Verpackungsmüll zu reduzieren, ist einfach, größere Verpackungen zu kaufen. Damit spart ihr euch die vielen Einzelverpackungen. Besonders wenn ihr in euren Gruppen häufig oder in großen Mengen kocht lohnt es sich schnell eine Kundenkarte bei einem Lebensmittelgroßhandel zu haben.

Neben der Möglichkeit, Verpackungsmüll zu sparen, bietet dies in der Regel preisliche Vorteile und macht den Einkauf im Allgemeinen entspannter. Achtung! Eine Mitgliedschaft bei einem Lebensmittelgroßhandel ist nur für Vereine oder ähnliche Organisationen möglich.

0-CHALLENGES

PLASTIK

1

Aufgaben für Fortgeschrittene



1

Macht ein Picknick – Unverpackt!

2

Nachhaltige Alternativen selbst gemacht!

3

Vorsicht scharf: Veranstaltet einen Gewürzmarkt!

5 - CHALLENGES

PLASTIK



1. Macht ein Picknick – Unverpackt!

Gar nicht so einfach: Überlegt euch Alternative Einkaufsmöglichkeiten! Geht zusammen mit eurer Gruppe los und versucht ein Picknick komplett ohne Verpackung zusammenstellen. Denkt daran, genügend Beutel und Gefäße mitzunehmen!

Neben dem klassischen Supermarkt gibt es viele alternative Einkaufsmöglichkeiten wie Unverpacktläden, Regionalmärkte oder kleine Straßenstände. An vielen Stellen gib es inzwischen auch Regiomaten. Dort bekommst du oft frische, saisonale Produkte und kannst gleichzeitig Verpackungsmüll reduzieren. Außerdem unterstützt du mit deinem Einkauf lokale Produzent*innen und stärkst die regionale Wirtschaft. Oft sind die Wege kürzer, die Produkte transparenter und der Einkauf bewusster – gut für dich und die Umwelt.

Im Internet gib es verschiedene Webseiten, die dabei helfen solche regionalen Läden zu finden, hier zum Beispiel [ein Hofladenfinder von Naturland](#). Schaut euch außerdem in eurer Gegend nach gelben Bändern an den Bäumen um. Diese sprechen dafür, dass das Obst von diesen Bäumen von allen geerntet werden darf. Die Aktion „Gelbes Band“ soll dabei helfen, dass Obst von Bäumen, deren Besitzer*innen dieses gar nicht oder nur teilweise abernten können, nicht verschwendet wird. Wer dazu mehr Informationen möchte [findet sie hier verlinkt](#). Für beispielsweise den Landkreis Esslingen [findet ihr hier eine Karte](#), auf der die Bäume hinterlegt sind

2. Nachhaltige Alternativen selbst gemacht!

Probiert es aus: Pflanzenmilch

Rezepte dafür gibt es ganz viele im Internet. Schau beispielsweise mal bei „[Wasteland Rebel](#)“ nach.

Macht eure eigenen Bienenwachstücher!

Damit lässt sich in der Küche noch mehr Plastik vermeiden. Tolle Anleitungen gibt es zahlreich im Internet, beispielsweise bei „[Smarticuar](#)“ oder „[GEO](#)“.

CHALLENGES

PLASTIK



3. Vorsicht scharf: Veranstaltet einen Gewürzmarkt!

Viele Lebensmittel, unter anderem Gewürze, gibt es im Supermarkt nur in kleinen Verpackungen. Das ist zwar praktisch, weil niemand allein riesige Mengen braucht, aber es entsteht dadurch auch viel unnötiger Verpackungsmüll. Gleichzeitig sind größere Packungen oft günstiger und nachhaltiger – nur eben nicht für Einzelpersonen gedacht.

Genau hier kommt ihr ins Spiel: Organisiert als Gruppe euren eigenen Gewürzmarkt! Geht zum Unverpacktladen eurer Wahl oder bestellt gemeinsam Gewürze in größeren Mengen. Sammelt leere Gläser, Pesto-Gläser eignen sich beispielsweise hervorragend, und verwendet sie als Gewürzgläser weiter. Ihr könnt euch jetzt überlegen wie groß eure Aktion sein soll, wollt ihr diese Aktion nur innerhalb eurer Gruppe durchführen oder ladet ihr noch zusätzliche Personen ein?

Als besonderes Extra könnt ihr eure eigene, individuelle Gewürzmischung herstellen. Rezepte für Kräutersalz, Grillgewürz, Apfelstrudelgewürze und viele weitere findet ihr online. Probiert es am besten zuerst in einer kleineren Menge um zu schauen ob es euch wirklich schmeckt. So habt ihr eine Erinnerung an den Tag, die ihr verwenden könnt.

Vor Ort könnt ihr die Gewürze dann in kleinere Portionen aufteilen und weitergeben.

Tipp: In vielen Asia Läden findet ihr ebenfalls Gewürze in größeren Mengen, schaut mal dort vorbei, bevor ihr online bestellt.

Die gleiche Aktion könntet ihr natürlich auch mit anderen Lebensmitteln veranstalten. Nudeln, Reis, Mehl, Linsen... können an verschiedenen Stellen in größeren Mengen gekauft werden und dann bei euch in eigene Gefäße verteilt werden. Werdet kreativ wie ihr die Aktion umsetzen möchtet.

