



**Schulvortrag: „Panama – ein Meer ertrinkt in Plastik – und was ich selbst dagegen tun kann“**  
von Bettina Kelm, OneEarth–OneOcean e.V.

**Vortrag: „Plastik – alles Müll oder was“**  
von Barbara Flügge, OneEarth–OneOcean e.V.

## **Was kann ich selbst tun, um Plastik zu reduzieren: Jack Johnson singt schon die Lösung: reduce, reuse, recycle!**

### **Reduce – Reduzieren**

- Plastiktüten vermeiden, eigene Stofftaschen, Körbe oder Rucksack verwenden. Hier ist Vorausplanung das A und O!
- Wie kann ich beim Einkaufen bei der Produktauswahl Plastik vermeiden:  
gibt es auch NICHT in Plastik eingeschweißtes Gemüse oder Obst?  
Plastikflaschen vermeiden. Säfte sogar Milch gibt es in Glasflaschen, auch Jogurt...  
Waschmittel: Ökowaschmittel im Pappkarton, sogar in Papier eingepacktes  
Toilettenpapier z. B. bei der Plastikfreien Zone in München
- Kosmetik: Deo gibt es in Glasflakons (Deo) Hautcremes oder Zahnpasta in  
Weißblechverpackungen, lässt sich recyceln
- Shampoo gibt es in Seifenform von der Firma Lush, ebenso Zahncreme in Tabs im  
Papierkarton
- Seife als Stück statt Seife im Plastikspender
- Bürsten gibt es auch aus Holz
- Damenhygiene: Tampons und Binden aus Naturstoffen wie Biobaumwolle von der  
Firma Kulmine.de Alleine 17 Mrd. Binden und 10 Mrd. Tampons werden in Europa  
jährlich weggeworfen!
- Statt Frischhaltefolie: Abwaschbare wiederverwendbare Frischhalte-“Folie“ aus  
Bienenwachs, Bio-Baumwolle und Jojobaöl von beeswrap.com
- Wenn sich Plastikverpackungen nicht vermeiden lassen: Großpackungen oder  
Nachfüllpackungen kaufen (Ecover stellt Verpackungen für Spülmittel aus  
recyceltem Meeresmüll her)
- Für die Schule: Stahlflaschen zum Wiederbefüllen
- Pausenbrot in Frühstücksdose aus Edelstahl
- muss Fastfood wirklich sein? Hier wird viel Plastik verwendet, das nur wenige  
Augenblicke im Einsatz ist
- Coffee to go – eigenen Becher mitbringen
- Beim Kauf von Magazinen/Zeitschriften: Müssen es eingeschweißte Hefte sein?
- Kauf von Geschenken: vor allem bei Spaßgeschenken: muss es Plastik sein? Wie  
nützlich ist das Geschenk? Hat derjenige lange was davon?
- Geschenkpapier? Kann es auch eine witzige Verpackung aus Zeitungspapier sein, z.  
B. Poster von Lieblingsband oder Liebblingsschauspieler
- Auf Partys:  
Wunschballons landen im Wald oder im Wasser  
Blumen ohne Plastikfolienumhüllung  
Kein Plastikbesteck (wem Stahlbesteck unterwegs zu schwer ist, es gibt  
Holzbesteck, wem Keramiksteller unterwegs zu schwer sind: es gibt Partygeschirr  
aus Zuckerrohrmelasse, ein Abfallprodukt, das bei der Zuckergewinnung entsteht.
- Kleidung aus Baumwolle oder besser noch Biobaumwolle kaufen
- Digitalisiere – Musik oder Daten online kaufen.

- Auch bei Möbeln sind Holz, Glas oder Metall die bessere Alternative zu Kunststoff.
- Noch besser Möbel vom lokalen Schreiner: Auch die Möbelverpackung spart man sich, wenn man sich vom Schreiner aus dem Ort die Möbel anfertigen lässt. Das ist nicht immer so teuer wie man denkt! Im besten Falle handelt es sich um regionales Holz.

### **Reuse – Wiederverwenden**

- Muss es immer neu sein? Auf dem Flohmarkt kann man tolle Schnäppchen machen: Skateboards, Snowboards, Rollerblades, Klamotten, ... in all diesen Produkten steckt Plastik und damit Erdöl. Schön, wenn sie so lange wie möglich benutzt werden
- Klamotten-Partys: Tausche mit Deinen Freunden Klamotten!
- Reparieren statt wegwerfen, falls möglich!

### **Recycle**

- Wenn es keine Alternativen gibt, dann benutze Mehrwegprodukte/-flaschen, diese werden üblicherweise recycelt. Doch auch PET Flaschen werden nach der 8. Benutzung geschreddert! Vermeide Einwegplastiktüten und Styropor, weil diese kaum recycelt werden!
- Kaufe kompostierbare Turnschuhe z. B. bei <http://www.oatshoes.com/>
- 

### **Was sonst noch:**

- Greenpeace Heft: Tu was! mit weiteren Anregungen bestellen
- Nimm an der Aktion „Einweg-Plastik kommt nicht in die Tüte teil (Deutsche Umwelthilfe/Landkreis Starnberg)
- Nehme an einem Beach-Cleanup teil und unterstütze Umweltorganisationen
- Unterstütze Plastiktütenverbot, Styroporverbote und Flaschenrecyclingkampagnen
- Teile dich mit! Erkläre Familie und Freunden, warum es wichtig ist, Kunststoff den Kampf anzusagen.
- Versuche soweit es geht, auch auf Reisen Plastik zu vermeiden!

Mehr Anregungen und Austausch zum Thema:

<http://www.keinheimfuerplastik.at>

[www.naturlieferant.de](http://www.naturlieferant.de) die Adresse der Plastikfreien Zone in München

Portal für Nachhaltigkeit: [www.utopia.de](http://www.utopia.de)

Außerdem: <http://meinjahrohne.de/> hier geht es nicht nur um Plastik auch um Fleisch, Klamotten, ...

### **Kontaktdaten:**

One Earth – One Ocean e. V., Lichtenbergstraße 8, 85748 Garching, Vorstand: Günther Bonin  
Phone: +49 89 5484 2361, [www.oneearth-oneocean.com](http://www.oneearth-oneocean.com), E-Mail: [info@oneearth-oneocean.de](mailto:info@oneearth-oneocean.de)

Bettina Kelm – freie Referentin für OneEarth–OneOcean e.V.  
Heimgartenstr. 6 a, 83673 Bichl, Fon 0 88 57/69 80 177, mobil 0179/49 34 282  
E-Mail: [info@reisereportagen-kelm.de](mailto:info@reisereportagen-kelm.de) / [www.reisereportagen-kelm.de](http://www.reisereportagen-kelm.de)  
Mehr Infos zum Vortrag: <http://www.reisereportagen-kelm.de/vortraege/00032.htm>