

## Weiterführende Links

<https://www.chemie.fu-berlin.de/chemistry/kunststoffe/>  
<http://www.chemie.de/lexikon/Kunststoff.html>  
<http://www.planet-wissen.de/technik/werkstoffe/kunststoff/index.html>  
[http://www.fluter.de/sites/default/files/magazines/pdf/52\\_plastik.pdf](http://www.fluter.de/sites/default/files/magazines/pdf/52_plastik.pdf)  
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen>  
<http://www.klimaretter.info/suche?q=Plastik>  
<https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/ratgeber-abfaelle-im-haushalt>  
[http://www.bund.net/themen\\_und\\_projekte/chemie/achtung\\_plastik/](http://www.bund.net/themen_und_projekte/chemie/achtung_plastik/)  
[http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Infografik\\_Muell\\_im\\_Meer.pdf](http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Infografik_Muell_im_Meer.pdf)  
<https://www.greenpeace.de/themen/meere/10-tipps-fuer-weniger-plastik>  
[http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/pdfs/meere/131119\\_bund\\_meeres\\_schutz\\_mikroplastik\\_produkliste.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/pdfs/meere/131119_bund_meeres_schutz_mikroplastik_produkliste.pdf)  
<http://www.zeit.de/2012/14/N-Bisphenol>  
<https://www.greenpeace.de/themen/meere/10-tipps-fuer-weniger-plastik>  
<https://utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt/>

## Film- und Videomaterial

*Plastic Planet*, Werner Boote (2009), weitere Informationen unter:  
<http://www.plastic-planet.de/index.html>  
*Plastik: Der Fluch der Meere*, Arte Doku (2016), online abrufbar unter:  
<https://youtu.be/SVdY6pVg5E8>

## Literatur

Roberts, Callum, *Der Mensch und das Meer – Warum der größte Lebensraum der Erde in Gefahr ist*. München: DVA, 2013.

# Plastik – alles Müll oder was ?



## Praktische Tipps für den Alltag

(Quelle: <https://www.veganblatt.com/plastik-vermeiden-15-dinge>)

**Plastiktüten und Plastikflaschen:** Lass das Plastik im Laden! So seid ihr nicht für die Entsorgung zuständig und könnt gleichzeitig auf den Überfluss aufmerksam machen.

**Plastik-Wasserkocher:** Durch das Erhitzen können sich Weichmacher und andere Stoffe viel schneller lösen und somit ins Wasser gelangen. Alternativen sind Wasserkocher aus Glas oder Edelstahl.

**Fertigmenüs** sollten nicht in Plastikverpackungen erhitzt werden. Auch hier können gesundheitsgefährdende Stoffe in das Essen gelangen. Einige Lieferservices setzen inzwischen auch schon auf plastikfreie Verpackungen.

**Frischhaltefolie und Frischhaltebeutel:** Glasbehälter, Butterbrotpapier (NICHT beschichtet) oder die Abdeckung durch Schüsseln oder Teller können Alternativen sein zum Plastik, das mit großer Wahrscheinlichkeit gesundheitsgefährdende Weichmacher enthält.

**Konservendosen:** Viele Konserven sind innen mit Kunststoff beschichtet der BPA enthält, einen gesundheitsgefährdenden Zusatzstoff. Ist die Dose noch dazu beschädigt, können Aluminium-Anteile in die Lebensmittel gelangen, die ebenfalls gesundheitsschädlich sind. Selbst einkochen und das Benutzen von Weckgläsern ist eine einfache und günstige Alternative.

**Styropor:** Manche Lebensmittel werden in Styropor-Schalen verpackt, z.B. Sprossen oder verpacktes Obst. Auch manche Kaffeebecher oder Suppenbecher zum Mitnehmen bestehen aus diesem Material. Durch das Erhitzen können u.a. giftige Gase freigesetzt werden, weshalb dieses Material vermieden werden sollte.

**Pfannenbeschichtung:** Einige Anti-Haft-Kochgeschirre enthalten eine Schicht aus Plastik, die das Haften von Lebensmitteln vermeiden soll. Diese Anti-Haft-Beschichtung löst sich oftmals nach mehrmaliger Benutzung und gelangt so in das Essen. Alternativen sind unbeschichtete Pfannen sowie Töpfe aus Edelstahl oder Keramikbeschichtungen.

**Mikroplastik in Kosmetik:** Jegliche Kosmetik, die Polyethylen enthält, sollte vermieden werden.

**Kaugummis** bestehen aus Plastik und sollten vermieden werden, aber zum Glück gibt es natürliche Alternativen.

**Wasserkanister,** z.B. in Wasserspendern in Büros. Diese können BPA enthalten und sind leicht durch Glaskanister auszutauschen.

**Zahnfüllungen aus Kunststoff:** Am besten den Zahnarzt vorab genau fragen, welche Stoffe die Zahnfüllungen enthalten, denn neben dem quecksilberhaltigem Amalgan sind auch Kunststofffüllungen eventuell bedenklich.

**Plastik-Schuhe:** Diese können zinnorganische Verbindungen enthalten. Das in machen Flip Flops vorkommende hochgiftige Tributylzinn (TBT) schädigt schon in winzigen Mengen das Immun- und Hormonsystem.

**Kleidung aus Plastik,** wie Polyester, Polyacryl oder Fleece. Allein durch das Waschen eines Fleece-Pullis gelangen bis zu 2.000 Mikroplastikfasern ins Abwasser.

**Kassenzettel:** Das dafür verwendete Thermopapier ist sehr oft mit einer BPA Schicht überzogen. Falls möglich, sollte auf einen Kassenzettel verzichtet werden. Die Zettel gehören nicht in den Papiermüll, sondern in den Restmüll. Nach jedem Einkauf immer Hände waschen, da sonst eventuell BPA über die Hände mitgegessen wird.

