

Dieser Becher ist Teil des Plastikmülls, den die Crew des Greenpeace-Schiffs Rainbow Warrior in den Gewässern vor Batangas auf den Philippinen eingesammelt hat.

Bild: © Noel Guevara/Greenpeace



Tipps für weniger Plastik im Haushalt

Die Bilder von Meeren, Stränden und verendeten Tieren voller Plastik machen betroffen. Die Besserung beginnt mit dem Einkaufsverhalten jeder und jedes Einzelnen.

KARIN MEIER

Die Zahlen sind beängstigend: 86 Millionen Tonnen Plastik treiben gemäss WWF Schweiz in den Weltmeeren. Jährlich kommen zwischen 4,8 bis 12,7 Millionen Tonnen Plastik hinzu, das entspricht einem Müllwagen pro Minute. Einer Schätzung zufolge wird bis 2050 das Gewicht des Plastikmülls in den Meeren das der Meeresfische übersteigen, sofern die Vermüllung im gleichen Mass weitergeht. Der Schweizer Plastikabfall aus Privathaushalten, den das Bundesamt für Umwelt auf gut dreissig Kilogramm pro Person und Jahr beziffert, endet zwar nicht im Meer, sondern in der Abfallverbrennung oder im PET-Flaschen-Recycling. Dennoch kann

auch hierzulande jede und jeder mit der Reduktion des eigenen Plastikkonsums dazu beitragen, dass das Plastikproblem angegangen wird – insbesondere, weil Schweizerinnen und Schweizer gerne ins Ausland reisen, wo die umweltverträgliche Plastikentsorgung eben nicht überall gewährleistet ist.

Vor Ort Unverpacktes einkaufen

Möglichst wenige Produkte kaufen, die aus Plastik hergestellt wurden oder damit verpackt sind: So lautet die Einkaufsdevise für ein plastikarmes Leben. Sie bedingt, dass man sich möglicherweise von der einen oder anderen lieb gewordenen Gewohnheit verabschieden muss. So sind die Produkte von On-

line-Versandhändlern besonders oft in Plastik verpackt. Wer dies nicht unterstützen will, muss darauf verzichten, sich die Dinge bequem nach Hause liefern lassen und mehr Freizeit in den Einkauf vor Ort investieren. Etwa Brockenstuben auf der Suche nach geeigneten Möbeln oder Wohnaccessoires abklappern oder verpackungsfreie Geschäfte wie «Bern unverpackt» oder «Palette – Unverpackt einkaufen» aufsuchen, die ein kleines Sortiment an unverpackten Waren führen. Solche Läden findet man jedoch nur in grösseren Zentren, zudem haben sie eingeschränkte Öffnungszeiten.

Im Falle von Lebensmitteln bedeutet der plastikarme Einkauf, offene, möglichst unverarbeitete Produkte zu wählen: den Salatkopf vom Supermarktregal oder vom Markt statt die bereits gewaschene und geschnittene Salatmischung im Plastikbeutel, die ganze Ananas statt die entkernte Frucht, die losen Tomaten und Äpfel statt die portionenweise abgepackten. Auch hier fällt zumindest teilweise mehr Arbeit an – der Salat muss Zuhause gewaschen und gerüstet, die Ananas zubereitet werden. Zum Wägen empfiehlt sich der Gebrauch eines Mehrwegbeutels für Früchte und Gemüse. Bei Coop heisst dieser Multi-Bag und ist aus 100 Prozent nachwachsenden Rohstoffen gefertigt. Die Migros bietet wiederverwendbare Veggiebags an. Wer Gemüse und Früchte auf dem Markt oder Bauernhof bezieht, bringt am besten einen Stoffbeutel mit.

Rundgang durch Küche und Bad

Im Haushalt lässt sich der Plastikverbrauch einfach eindämmen. So kann man auf feste statt flüssige Seifen umsteigen, Reinigungsmittel ausschliesslich im Nachfüllbeutel kaufen und ausgediente Plastikgegenstände mit Alternativen aus natürlichen Materialien ersetzen. Beispiele für die Küche sind Schneidebretter, Spülbürsten und Entsafter aus Holz, Strohhalm aus Papier sowie Servietten aus Stoff. Selbst Frischhaltefolie muss nicht sein: Das mehrfach wiederverwertbare Wachspapier eignet sich zum Einwickeln von Lebensmitteln wie Käse, Brot und Sandwiches – nicht aber von Fleisch und Fisch – und behält Speisen in Schüsseln frisch. Plastik in der Küche hat jedoch auch Vorteile: In Fresh Bags aufbewahrtes Gemüse und Salat bleibt besonders lange frisch. Zuweilen gilt es also, den Einsatz von Plastik gegen Lebensmittelverschwendung abzuwägen.

Das Bad lässt sich ebenfalls mit relativ geringem Aufwand in eine plastikarme Zone verwandeln. Wattestäbchen, Seifenschalen, Kämme, Zahnputzbecher und sogar Zahnbürsten werden mittlerweile auch aus Holz hergestellt. Die plastikfreie Zahnbürste besteht aus Bienwachs. Rasieren geht ebenfalls ohne Plastik: mit einem Rasiermesser oder Rasierhobel aus Edelstahl – und plastikfreien Klingen –, einem Pinsel aus Holz und einer festen Rasierseife. Nachhaltiges Abschminken erfolgt mit waschbaren Baumwoll-Pads und Arganöl aus der Glasflasche. Für Sauberkeit in der

Toilette sorgt eine Toilettenbürste aus Holz und Naturborsten. Sogar das Bade-Entchen gibt es in einer Variante aus Naturkautschuk. ■

Die unsichtbare Seite von Plastik

In die Meere und die Umwelt überhaupt gelangt auch sogenanntes Mikroplastik. Diese weniger als fünf Millimeter grossen Plastikteilchen entstehen zum Beispiel durch den Zerfall von Plastikmüll, den Abrieb beim Autofahren oder das Waschen von Kunststofftextilien. Sie werden aber auch bewusst Kosmetik, Haarpflege- und Hygieneprodukten wie Hautcremes, Duschgels, Lippenstiften oder Zahnpastas beigemischt. Mikroplastik enthält Schadstoffe wie Weichmacher, ist schwer abbaubar und bindet Schwermetalle, Pestizide und andere Umweltgifte. Menschen nehmen Mikroplastik direkt oder über die Nahrungskette auf. Wer mikroplastikfreie Produkte erwerben will, kann sich die Apps von Codecheck (codecheck.info) und Beat the Microbead (beatthemicrobead.org) herunterladen. Sie erkennen Mikroplastik, wenn man den Barcode eines Produktes scannt. Die kostenlosen Apps sind bei Google Play und im App Store von Apple erhältlich.

ABFÄLLE ALLER ART REDUZIEREN

Verpackungen inklusive Flaschen machen gemäss Greenpeace mehr als einen Drittel der Siedlungsabfälle in der Schweiz aus. Sie allein generieren Reinigungskosten von jährlich mehr als hundert Millionen Franken. Dies ist **mehr als die Hälfte der gesamten Reinigungskosten** wegen Littering. Die Kosten werden von den Gemeinden und damit den Steuerzahlerinnen und Steuerzahlern getragen.

Wenn **generell weniger Abfall** entsteht, verringert sich auch der Verbrauch von Plastik. Der Verein Zero Waste Switzerland publiziert auf seiner Website Tipps, wie sich dies im Alltag bewerkstelligen lässt. Darunter befinden sich Rezepte für selbsthergestellte Reinigungs- und Waschmittel. zerowasteswitzerland.ch

Flicken statt wegwerfen: Diesem Credo ist die Schweizer Repair-Café-Bewegung verpflichtet, die von der Stiftung für Konsumentenschutz unterstützt wird. Die über hundert **Repair Cafés** hierzulande laden regelmässig zu kostenlosen Treffen ein, bei denen die Besucherinnen und Besucher ihre defekten Gegenstände gemeinsam mit Profis reparieren. Die Werkzeuge werden vom Veranstalter zur Verfügung gestellt, gängige Ersatzteile sind vor Ort erhältlich. repair-cafe.ch