

Wenn du außer Haus isst und trinkst

- Verzichte auf Plastik- Strohhalme. Trink aus dem Glas oder nutze Mehrweg-Strohhalme.
- Nimm eine Trinkflasche mit, wenn Du das Haus verlässt und vermeide Einweg(pfand)flaschen.
- Vermeide Einwegbesteck. Nimm dein eigenes Besteck mit zu Feiern, zu Grillparties oder an den Strand.
- Nimm deinen eigenen Thermo to-go-Becher mit für unterwegs. Häufig kann man seinen eigenen Becher nachfüllen lassen.

Wenn du einkaufst

- Habe immer einen Einkaufsbeutel oder eine Kiste dabei. So kannst Du auf Plastiktüten verzichten.
- Kaufe lokal, direkt beim Produzenten und in Unverpackt-Läden. Nutze deine eigenen Aufbewahrungsdosen, z.B. für Aufschnitt, Käse oder Fleisch. Wiege Obst oder Gemüse in einem mitgebrachten Stoffsack.
- Synthetische Kleidung enthält Mikroplastik, wähle reine Naturmaterialien beim Neukauf.. Denke über Second-Hand-Bekleidung nach.
- Kosmetik, Pflegeprodukte sowie Reinigungs- u. Waschmittel enthalten oft Mikroplastik. Achte auf die Inhaltsstoffe und wähle Produkte ohne künstliche Weichmacher, Emulgatoren oder Konservierungsmittel.

Wenn du draußen bist

- Sammle den Plastikabfall auf, der im Wald, auf der Straße, im Park oder am Strand liegt.
- Nimm an Müllreinigungs-Aktionen in deiner Nähe teil und mach daraus ein tolles Erlebnis mit Familie und Freunden.
- Wirf niemals Zigarettenkippen in die Natur. Nimm einen Behälter für die Zigarettenstummel mit.
- Schmeiße niemals Kaugummi in die Natur. Kaugummi enthält Plastik und gehört in den Mülleimer.

Bei dir zu Hause

- Vermeide Wattestäbchen und Zahnstocher aus Plastik
- Verwende z.B. Baumwoll-Wischlappen anstelle Mikrofaserprodukte enthalten Mikroplastik, das im Abwasser landet.
- Entscheide dich gegen Luftballons auf Feiern und Kindergeburtstagen. Luftballons landen am Ende oft in der Natur.
- Wirf niemals Hygieneartikel, Wattestäbchen, Kontaktlinsen, Kaugummis o.ä. in die Toilette.

