

## **Weniger Plastik - gesünder leben!**

Ab Aschermittwoch geht's los! Heuer versuchen wir vom 26.02. bis zum 11.04.2020 auf Einwegplastik zu verzichten oder es bewusst zu reduzieren. Alle, die sich daran beteiligen, unterstützen ein gesünderes Leben auf unserem Planeten.

Hast du Lust mitzumachen? Mit ein paar Tipps für eine nachhaltige Fastenzeit möchten wir dich/euch dabei unterstützen. Bestimmt hast du/habt ihr noch andere kreative Ideen dazu.

### ***Zum Anregen, Nachdenken und Ausprobieren!***

1. Achte beim Einkauf darauf, zu Getränken aus Glasflaschen zu greifen und verzichte auf Tetrapack und Plastikflasche.
2. Ersetze Einwegflaschen durch deine eigene Wasserflasche.
3. Trinke Leitungswasser: Leitungswasser ist gesund, verursacht keinen Müll und keine Transportkosten.
4. Verzichte auf den Plastikstrohhalm.
5. Nimm zum Einkaufen eine wiederverwendbare Tasche von zu Hause mit.
6. Du hast die Tasche vergessen? Dann wähle trotzdem lieber die haltbare Variante aus Stoff oder die Papieralternative.
7. Verzichte auf Frischhaltefolie. Du kannst das Essen mit einem Teller abdecken oder in einen Behälter umfüllen.
8. Greif beim nächsten Kauf zu fester Seife statt zur Flüssigvariante aus dem Plastikspender.
9. Wattestäbchen gibt es auch ohne Plastikstiel und -verpackung!
10. Trinke Tee mit losen Teeblättern statt Teebeuteln.
11. Lass dir das Essen zum Mitnehmen in deine eigenen Behälter packen.
12. Achte auf eine richtige Mülltrennung, z.B. bei Briefumschlägen mit Sichtfenstern, etc.
13. Hebe bei deinem nächsten Spaziergang auf dem Weg Plastikmüll auf und entsorge ihn richtig.
14. Gibt es einen Unverpackt-Laden in deiner Stadt, deinem Dorf? Wo bekommt man sonst möglichst wenig verpackte Ware? Schau dich dort mal um!
15. Bring deine eigene Tasse in die Schule und ersetze damit den Becher aus dem Automaten.

**Viel Spaß dabei – für einen guten Zweck!**

**Und für jene, die noch weiter suchen... einige Links, ein Video und Bücher...**

**Links:**

- [www.spiegel.de/wirtschaft/service/plastikverzicht-so-funktioniert-das-plastikfasten-a-1193288.html](http://www.spiegel.de/wirtschaft/service/plastikverzicht-so-funktioniert-das-plastikfasten-a-1193288.html)
- [www.smarticular.net/](http://www.smarticular.net/)
- [www.abendzeitung-muenchen.de/inhalt.autorin-gibt-tipps-auf-plastik-verzichten-ist-nicht-so-schwer-wie-man-denkt.fff056a8-d5be-4919-9bcf-8da8f56c3c74.html](http://www.abendzeitung-muenchen.de/inhalt.autorin-gibt-tipps-auf-plastik-verzichten-ist-nicht-so-schwer-wie-man-denkt.fff056a8-d5be-4919-9bcf-8da8f56c3c74.html)
- [https://www.informagiovani-italia.com/vivere\\_senza\\_plastica.htm](https://www.informagiovani-italia.com/vivere_senza_plastica.htm)
- [www.vitasenzaplastica.it](http://www.vitasenzaplastica.it)
- <https://effederico.net/vivere-senza-plastica>
- [www.puregreenmag.it/apertura/plastica-e-possibile-vivere-senza-11-consigli-per-iniziare](http://www.puregreenmag.it/apertura/plastica-e-possibile-vivere-senza-11-consigli-per-iniziare)

**Video:**

- [www.youtube.com/watch?v=wkzDxQPr\\_Ml](http://www.youtube.com/watch?v=wkzDxQPr_Ml)

**Bücher:**

<p>Plastiksparebuch: Plastik vermeiden im Alltag - mehr als 300 Ideen und Rezepte für ein Leben ohne Plastik, von Smarticular</p>		<p>Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie: Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen Smarticular Verlag</p>	
<p>Plastikfrei für Einsteiger von, mvg Verlag</p>		<p>#Einfach plastikfrei leben: Schritt für Schritt zu einem nachhaltigen Alltag: Die besten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene für ein Leben ohne Plastik, von Charlotte Schüler, Südwest Verlag</p>	
<p>Do it yourself! #Einfach plastikfrei leben: Selbstgemacht statt gekauft: Die besten DIYs für Einsteiger und Fortgeschrittene für ein Leben ohne Plastik, von Charlotte Schüler, Südwest Verlag</p>		<p>Besser leben ohne Plastik, von Anette Bunk und Nadine Schubert, oekom Verlag</p>	

<p>Elisa Nicoli - Chiara Spadaro, 'plastica addio. fare a meno della plastica: istruzioni per un mondo e una vita 'zero waste' (altreconomia, pp. 208)</p> <p>Piccoli gesti per una cultura e un cervello senza plastica.</p>		<p>Vivere senza plastica. Una guida per cambiare il mondo, una bottiglia di plastica alla volta di Will McCallum e P. Lucca</p>	
<p>Vivere felici senza plastica. La guida definitiva. Non ci sono più scuse (Italiano) – 4 apr 2019 di Janmejaya Sinha (Autore), Chantal Plamondon (Autore), D. Di Lisio (Traduttore)</p>		<p>La famiglia zero rifiuti (o quasi). Come adottare uno stile di vita sostenibile (Italiano) – 14 giu 2018 di Jérémie Pichon (Autore), Bénédicte Moret (Autore), F. Florian (Traduttore)</p>	
<p>Zero rifiuti in casa. 100 astuzie per alleggerirsi la vita e risparmiare (Italiano) - 3 ago 2017 di Bea Johnson (Autore), G. Giorno (Illustratore), C. De Bernardinis (Traduttore)</p>		<p>F**k Plastic: 101 ways to free yourself from plastic and save the world (Inglese) – 23 ago 2018 di The F Team (Autore)</p>	
<p>No. More. Plastic.: What you can do to make a difference – the #2minutesolution (Inglese) – 3 mag 2018 di Martin Dorey (Autore), Chris Packham (Avanti)</p>		<p>101 Ways to Go Zero Waste (Inglese) – 3 mag 2019 di Kathryn Kellogg (Autore)</p> <p>Have you ever thought about your trash? Take a second and do it now. Think about what you throw away every day. Think about your trash both in and out of the home.</p>	