



will Plastik fasten

Herzlich Willkommen  
zur Veranstaltung

**Plastik Fasten**

der

Wählergemeinschaft Wedemark



# will Plastik fasten

## Abend-Programm

1. Plastik Fasten - was ist das und wofür ?
2. Tipps und Tricks
  - 2.1 Einkaufen beim Schlachter –  
Ralf Backhaus und Lars Grimsehl
  - 2.2 Gute Ideen – Einfach umsetzbar
3. Ausblick: Wie geht's gemeinsam weiter?



# will Plastik fasten

Top 1 - Plastik Fasten – Warum ?

Deutschland ist in Europa die Nummer 1 beim Verbrauch von Plastik. Jedes Jahr werden 11,5 Millionen Tonnen Plastik alleine in Deutschland verwendet. Etwa fünf Millionen Tonnen davon landen auf dem Müll.

**Grund genug für Plastik Fasten.**



# will Plastik fasten

## Top 1 - Plastik Fasten – Was ist das (WIKI)?

Als **Plastik Fasten** wird die völlige oder teilweise Enthaltung von ~~allen oder bestimmten Speisen, Getränken und Genussmitteln~~ Plastik über einen bestimmten Zeitraum hinweg bezeichnet.

Es ist eine bewusste Reduzierung - Kein Verbot



# will Plastik fasten

Top 1 - **Plastik** Fasten – **Wozu** ist das (WIKI)?

Es führt zur Förderung der **Plastik**-Wahrnehmung

Es führt zur Erhöhung der Willenskraft und  
Vorbereitung auf spezielle Herausforderungen

**Ziel ist es, den Plastik Konsum zu minimieren**



# will Plastik fasten

Top 1 - Plastik Fasten – Wozu ist das (WIKI)?

Es dient (bei gezielter Methodik) dem Abnehmen bzw. der Kontrolle des Plastik-Körpergewichts

Es dient der Erhöhung der Lebenserwartung und einer Verzögerung des Alterungsprozesses unserer Erde.



# will Plastik fasten

Top 1 - Plastik Fasten – wo und wie geht das?

**Ziel unserer Veranstaltungen wird sein:**

- 1.) Das eigene **Konsumverhalten anzupassen.**
- 2.) Dabei Positive **Erfahrungen** zu sammeln.
- 3.) Andere zum **Mitmachen zu animieren.**



# will Plastik fasten

Top 2 - Tipps und Tricks

Was kann ich als Wedemärker Bürger tun?

Erstens: **Beim Einkaufen auf Plastik zu achten !**

Vielen Dank, dass einige Händler unserer Einladung gefolgt sind: Silvia Rotermond-Hemme (Biohof), Ralf Backhaus und Lars Grimsehl (Schlachter), Wilhelm Poppe (Lebensmittelgeschäft).





# will Plastik fasten

## Top 2.1 **Einkaufen beim Schlachter**

Ralf Backhaus / Lars Grimsehl

Bis wohin ist das Mitbringen von eigenen Behältern zulässig bzw. widerspricht den Hygienevorschriften?

Gibt es gute Alternativen zum „Einschweißen“?

Hält Wurst im Kühlschrank auch ohne Plastik?

Was ist machbar an der Bratwurstbude?



will Plastik fasten

Top 2.2 **Gute Ideen einfach umsetzbar**

Blaue Tonne anstatt Sack





# will Plastik fasten

Werbepost in Plastik eingeschweißt:  
**Zettel am Briefkasten anbringen:**

„Lieber Postbote,  
bitte keine Werbung  
von **EINKAUFKATUELL**  
hier einwerfen.“





# will Plastik fasten

Kosmetik / Hygieneartikel

Plastik befindet sich in vielen Artikeln nicht nur in der Verpackung sondern auch **im Produkt selbst**:

Hinter Bezeichnungen wie: Acrylate Copolymer (AC), Polyamide (PA), Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Siloxane verbirgt sich nichts anderes als Plastik.

Hier gilt es auf die Inhaltsstoffe zu achten.





# will Plastik fasten

Hierzulande werden jährlich rund 168 Millionen Zahnbürsten und 413 Millionen Tuben Zahnpasta gekauft.

Zahnpasta im Glas  
oder als Tablette



Zahnpasta aus Kokosöl und Natron  
in einem Gläschen selber zu machen



Zahnseide





# will Plastik fasten



## Zahnbürste aus Bambus



## Miswak Naturholzzahnbürsten



Wer weiß etwas über Wechselköpfe für die Elektrischen Zahnbürsten?





will Plastik faste~

Rasierschaum und Pinsel  
oder Rasierapparat





will Plastik fasten

Rasierer aus Metall , anstatt Einwegrasierer aus Plastik







# will Plastik fasten

Alternative für Feuchttücher = Abschminkpads aus Bambus kaufen oder selber häkeln oder Waschlappen benutzen





# will Plastik fasten

## Toilettenpapier aus Bambus in Papier eingepackt

### Taschentücher in Pappschachteln oder Stofftaschentücher





will Plastik fasten

Wattestäbchen  
Bambus oder  
mit Papierstiel





# will Plastik fasten

## Deocreme anstatt Sprühflasche mit Plastikaufsatz







# will Plastik fasten

Deo aus Glasflasche mit Kunststoffzerstäuber  
oder Deoroller aus Glasflasche (mit Plastikkkugel) = gut



Besser aus der Papprolle





# will Plastik fasten

**Seife** im Beutel oder im verschließbaren Schälchen anstatt der vielen **Duschgelflaschen**  
Nicht nur der Behälter ist aus Plastik, sondern auch die Füllung enthält Mikroplastik





# will Plastik fasten

## Seife Shampoo und Spülungen

Nicht nur der Behälter ist aus Plastik, sondern auch die Füllung enthält Mikroplastik

Spülung „saure Rinse“ aus einem Schuss Essig /Zitrone u. Wasser





# will Plastik fasten

## Sonnencreme aus dem Glas

Der Spender wird wiederverwendet.

## Oder aus der Aluminiumdose







# will Plastik fasten

## Wäsche waschen, ohne Mikroplastik





# will Plastik fasten

Wäsche waschen, ohne Mikroplastik ,selbthergestellt aus einfachen abbaubaren Produkten, aus Naturprodukten ( Efeu oder Kastanien)oder ....





# will Plastik fasten

## Wäsche waschen, ohne Waschpulver

Dieses Modul aus massiven Messing ist mit einer Kombination aus Edel- und vielen weiteren unterschiedlichen Mineralsteinen von Hand befüllt. Durch die Verwirbelung des Wassers und Dank dessen Oberflächenspannung soll dieses oszillieren. Die dadurch entstehende Schwingung – vergleichbar mit einer Ultraschallschwingung – soll den Schmutz lösen und für Reinheit sorgen.



Wir wollen dieses ausprobieren und werden über den Erfolg berichten.







will Plastik fasten

Wäscheweidenkorb





will Plastik fasten

Thermoskanne  
ohne Plastik





# will Plastik fasten

Thermosbecher immer in der Tasche  
anstatt Kaffee to go Becher







# will Plastik fasten

## Spülschwamm/-lappen aus Jute-Paketband oder Baumwolle gehäkelt





will Plastik fasten

Weitere Alternative für Spülschwamm  
*für alle, die nicht Stricken oder Häkeln können 😊*



Luffaschwamm







# will Plastik fasten

NaturhaarBürsten Haarbürsten, Spülbürsten, Flaschenbürsten, Handbürste, Gemüsebürste .....





# will Plastik fasten

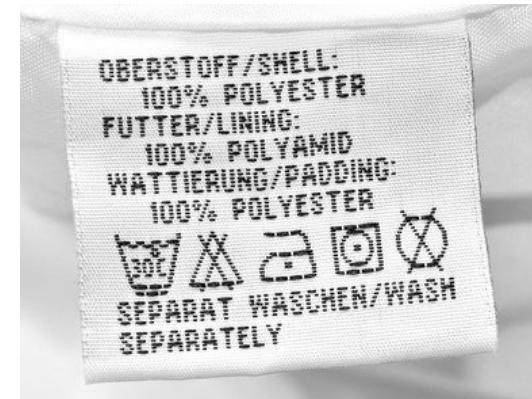
Butterbrotpapier, -tasche oder -dose  
anstatt Frischhaltefolie





will Plastik fasten

**Keine Mikrofaser, Polyester, Polyamid**  
sondern Kleidung aus Seide,  
Baumwolle, Leinen oder Hanf



### **Projekt: Kleidertausch Schrank:**

Du bringst Kleidung, die du nicht mehr anziehst, die aber noch gut ist und nimmst dir Kleidung raus, die du gerade anziehen möchtest.

**Gibt es hierfür einen Platz in Brelingen?**

**Second-hand-Kleidung**  
vom Flohmarkt oder online.







will Plastik fackeln

## Walkjacken aus Schafwolle

**700.000 Fasern – in einem Waschgang**  
Bei jeder Maschinenwäsche gelangen Mikrofasern in den Abfluss, dabei verhalten sich nicht alle **Synthetik-Kleidungsstücke** gleich: **Fleece-Pullover** verlieren laut einer britischen Studie schätzungsweise 1900 Fasern pro Waschgang – bei einem Hemd aus Polyester sind es nur rund halb so viele. **Kleidung aus Acryl** verliert in der Waschmaschine die meisten Fasern: Bei einer gebräuchlichen 6-Kilo-Ladung können es [bis zu 700.000](#) sein.





# will Plastik fasten



Stoffwindeln oder  
Windeln von  
Pampers pure

**St**offwindeln **Bewusst hergestellt**

Mit der Pampers Pure Kollektion haben wir daran gearbeitet, unseren ökologischen Fußabdruck zu verbessern – von den Materialien bis zur Herstellung.

**Natürlicher Zellstoff**

Unser chlorfrei gebleichter Zellstoff stammt ausnahmslos aus nachhaltigem Anbau

**Hochwertige Baumwolle**

Unsere hochwertige Premium-Baumwolle wird nachhaltig angebaut

**Pflanzenfasern**

Die Fasermischung unserer Windeloberfläche beinhaltet ein sanftes, pflanzliches Material, das aus Zuckerrohr gewonnen wird.

**Verpackung**

Unsere Verpackungen sind zu 100% recyclebar\*





# will Plastik fasten

Leerer Verkaufskarton  
vom Händler



Gemüsebeutel







will Plastik fasten

Dieser Wert ist vom Nabu





will Plastik fasten

Milch und Joghurt im Glas







will Plastik fasten

Lammfellwedel



Straußenfederwedel





will Plastik fasten

Eimer Kehrset





will Plastik fasten

Langlebiger Metallwischer und Baumwollbespannung





# will Plastik fasten

## Putzmittel

## Essig in der Glasflasche

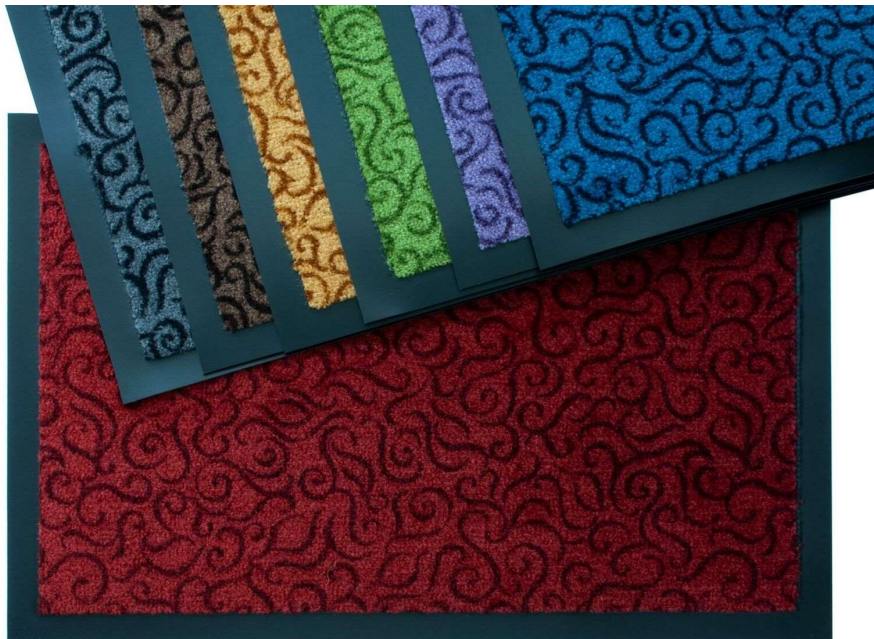






will Plastik fasten

Fußabtreter aus Kokos oder  
Recycl Material waschbar





will Plastik fasten

Schuhe aus Leder mit Kokossohle  
Gummistiefel aus Kautschuk





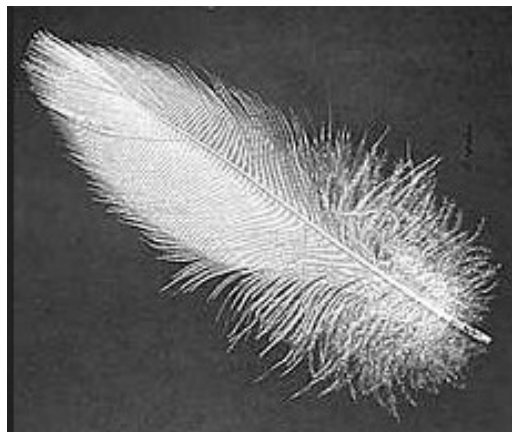
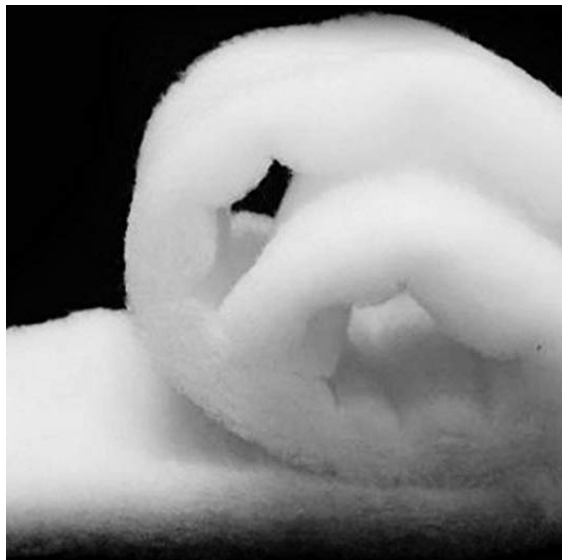
will Plastik fasten



Bettwäsche mit Tierhaarfüllung

**Steppdecken, Kissen**

gefüllt mit Daunen, Baumwolle, Bambus,  
Schurwolle und Yakhaar







will Plastik fasten

Woldecken aus Tierhaar  
oder Baumwolledecken





## will Plastik fasten

*Hundekotbeutel oder –karton aus recyceltem Papier.  
Der Karton besteht zusätzlich 30% aus  
Abfallprodukten der Möbelindustrie, welches die  
notwendige Stabilität gibt, um den Kot aufzunehmen  
und auch sicher aufzubewahren bis der nächste  
Mülleimer gefunden ist.*





will Plastik fasten

Spielzeug



-12%





# will Plastik fasten

Party

Einweggeschirr aus Palmfaser

Strohhalme aus Bambus, Metall oder Glas

Girlanden aus Papier





# will Plastik fasten

Büromaterial:  
Holz Anspitzer, Lineal ,  
Metallocher,  
Metallklammerheber,  
Füller nachfüllbar  
Klebeband aus Papier



★★★★★ (18)  
Papierklebeband





# will Plastik fasten

Wasser aus Glasflaschen, Hahn oder Filter  
Mehrweg- vor Einwegflaschen





will Plastik fasten

Streichhölzer oder Metall Feuerzeug





# will Plastik fasten

## Adventskalender nachhaltig füllen

Gemeinsam Plätzchen backen

Ein Lebkuchenhaus dekorieren

Selbstgemachter Lippenbalsam







# will Plastik fasten

## Aktuell zu Weihnachten Geschenkpapier

Ressourcen Holz: 180g – das entspricht einer Menge von 840 Streichhölzern

Wasser: 8,4 Liter

Energie: 0,336 kWh – genug um eine Energiesparlampe 33 Stunden brennen zu lassen.

Zum Beispiel alte Noten für eine Musik-CD,  
eine alte Wanderkarte für die Trinkflasche und und und.





# will Plastik fasten

Hauptverursacher für **Mikro**plastik ist der Reifenabrieb.



- Schonendes Fahren
- Auto mal stehen lassen







# will Plastik fasten

## **Top 3 - Wie geht's gemeinsam weiter?**

- Erweiterung der Ideensammlung – Gerne heute
- Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten  
(Interessen-Liste ist ausgelegt Email/WhatsApp)
- Veröffentlichung der Liste - [www.wgwedemark.de](http://www.wgwedemark.de)

Nächster öffentlicher Termin im Frühjahr 2020

- ... Kosmetik, Waschpulver selber machen,
- ... Baumaterialien, Innenausstattung



# will Plastik fasten

Auf Wiedersehen und viel Spaß beim Plastik Fasten

Wir wünschen Euch:

**Positive Erfahrungen  
beim Plastik Fasten sammeln.**

P.S. Wer sich bisher überhaupt noch nicht mit den Plastik Fasten beschäftigt hat,  
wird am Meisten einsparen 😊 !!!



# will Plastik fasten

Auf Wiedersehen und viel Spaß beim Plastik Fasten

Wir wünschen Euch:

**Positive Erfahrungen  
beim Plastik Fasten sammeln.**

P.S. Wer sich bisher überhaupt noch nicht mit den Plastik Fasten beschäftigt hat,  
wird am Meisten einsparen 😊 !!!



# will Plastik fasten

**Hygiene für Frau** Eine Menstruationstasse begleitet Sie viele Jahre. Mit der SafeCup haben Sie einen Monatsschutz, mit dem Sie sich 100%ig sicher fühlen können. Sie wird in Ihre Scheide eingeführt – natürlich wollen Sie da sicher gehen, dass Ihre Cup den höchsten Qualitätsstandards entspricht und zu Ihrem Körper passt. Die SafeCup ist medizinisch und wissenschaftlich geprüft. Sie besteht aus 100% medizinischem Silikon der höchsten Qualitätsstufe (dieses Material wird z. B. auch für künstliche Herzklappen verwendet).

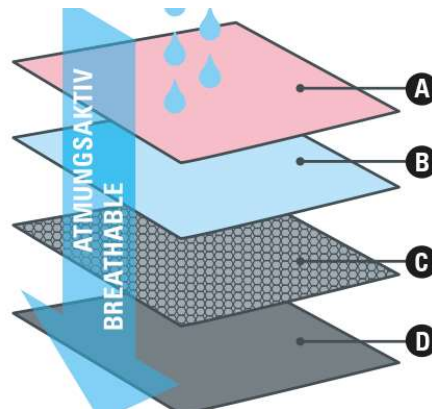
## Waschbare Damenbinden

Modell Tanga Panty: leichte Bindenstärke (19 x 8 cm) speziell für Tanga slips

Modell Panty: leichte Bindenstärke (20 x 9 cm)

Modell Regular: normale Bindenstärke (24,5 x 9 cm)

Modell Nacht: Stärkere und längere Binde für die Nacht (32,5 x 9 cm)



- A** Innerste Schicht: Feuchtigkeitsweiterleitung, Geruchsprävention & antibakterieller Schutz
- B** Feuchtigkeitsaufnahme & Geruchsprävention & antibakterieller Schutz
- C** Atmungsaktive auslaufsichere Schutzmembran
- D** Äußerste Schicht: Hautfreundlicher Stoff








# will Plastik fasten

**Kaffee** kochen mit Pads aus Filterpapier, einer Druckkanne oder dem guten alten Keramik Filter mit der Filtertüte aus Papier




# will Plastik fasten

## TÜTEN-TYPEN WELCHE TÜTE IST DIE BESTE WAHL?



**KOMPOSTIERBARE PLASTIKTÜTEN**




100% KOMPOSTIERBAR!


Biologisch abbaubare Plastiktüten sollen zu 100% kompostierbar sein. Tatsächlich sind sie die schlechteste Plastiktüten-Variante. Sie bestehen nur zu 30% aus nachwachsenden Rohstoffen, sind nicht recycelbar und gehören nicht auf den Kompost.  
**Die Tüte ist ein Fake!**

Der Klassiker unter den Plastiktüten: 80 Milliliter Erdöl stecken in ihr, gute acht Esslöffel. Nur einmal benutzt und nicht recycelt verbrauchen sie viel zu viele Ressourcen und heizen den Klimawandel an. Plastiktüten sind ökologisch nicht zu vertreten.  
**Finger weg!**

**PLASTIKTÜTEN AUS PE**



**BIO-PLASTIK-TÜTEN**



I'M GREEN!  
NOT...

Sie bestehen aus nachwachsenden Rohstoffen und sollen besonders umweltfreundlich sein. Das ist nicht der Fall: Die Tüten aus Zuckerrohr oder Maisstärke belasten durch ihre rohstoff- und energieintensive Herstellung die Umwelt extrem.  
**Keine umweltfreundliche Alternative!**

Sie sehen öko aus, sind es aber nicht. Für ihre Herstellung müssen viel Material und Chemikalien eingesetzt werden, damit die Papiertüten reißfest werden. Um ökologischer als eine Plastiktüte zu sein, müssen Tüten aus Papier mindestens vier Mal benutzt werden.  
**Tüten aus Altpapier sind besser!**

**PAPIERTÜTEN**



**BAUMWOLL-TASCHE**



Die Stofftasche aus Baumwolle ist nicht so umweltfreundlich, wie man denkt. Der Anbau von Baumwolle ist extrem belastend für die Umwelt. Für die Produktion einer Tasche werden jede Menge Wasser und Energie verbraucht. Die verwendeten Chemikalien schaden der Umwelt zusätzlich.  
**Eine Baumwolltasche muss 30 Plastiktüten ersetzen, bis sie sich ökologisch lohnt.**

Taschen aus recyceltem Kunststoff werden aus gebrauchten Einweg-Pfandflaschen hergestellt. Erst werden die Flaschen geschreddert und dann zu einem Garn aufbereitet, aus dem die Taschen gefertigt werden. Es wird kein zusätzlicher Abfall produziert und so Ressourcen geschont.  
**Tragetaschen aus Recyclingplastik können mehr als 200 Mal benutzt werden!**

**RECYCLING-PET-TASCHE**

