



Plastikmüll, soweit das Auge reicht: Wer zum Beispiel auf Einwegbehälter verzichtet, leistet bereits einen großen Teil für die Umwelt.

Lokales

6. Februar 2026 | Seite 16

🕒 3 min.

Plastikfasten: Was nutzt ein bewusster Umgang mit Verpackungen?

Die Fastenzeit lädt ein, den Alltag zu reflektieren. Wie gefährlich Plastik ist und wie es gelingt, bewusst darauf zu verzichten.

Ennepe-Ruhr Einige verzichten bereits im Januar zum Beispiel auf Alkohol oder tierische Produkte (Stichworte: Dry January, Veganuary). Vermutlich bleibt aber für viele weiterhin die bald beginnende Fastenzeit die Gelegenheit des Jahres, einen neuen Umgang mit den Lastern des Alltags auszuprobieren. Wie wäre es, zum Beispiel einmal auf Plastik zu verzichten oder die Verwendung zumindest einzuschränken?



Plastik ist eigentlich eine tolle, vielseitig verwendbare Erfindung. Das Problem aber ist die Kurzlebigkeit vieler daraus hergestellter Produkte.

Britta Kunz von der Biologischen Station im Ennepe-Ruhr-Kreis.

Millionen Tonnen Plastikmüll täglich

Plastik befindet sich versteckt in vielen Produkten, in denen man es nicht vermutet. In Zahnpasta als sogenannte Putzkörper, in Kaffeefiltern für die Festigkeit, und es wird sogar zur Klärung vieler Biere eingesetzt. Verschiedenen Studien zufolge produzierte Deutschland bereits im Jahr 2020 über drei Millionen Tonnen Plastikmüll. Weltweit kommt täglich eine Menge hinzu, die etwa dem Gewicht von 100 Eiffeltürmen entspricht. Von diesem Müll gelangen riesige Mengen in unsere Meere. Schätzungen zufolge treiben bereits 80 bis 150 Millionen Tonnen Plastikmüll in den Ozeanen, fast alles Einwegplastik. Um beim anschaulichen Beispiel des Eiffelturms zu bleiben: Das entspricht dem Gewicht von fast 15.000 Eiffeltürmen. Jedes Jahr werden es etwa acht Millionen Tonnen (fast 800 Eiffeltürme) mehr.

Mikroplastik im menschlichen Körper

Unzählige Meerestiere sterben, weil sie sich im Plastik verfangen oder es verschlucken und verhungern. Man schaue sich nur eines der vielen Videos im Internet über die gigantischen Plastikmüllstrudel in den Ozeanen an, von denen einzelne schon viel größer sind als Deutschland. Auch Nord- und Ostsee sind massiv vom Plastikmüll betroffen. Dieser Müll kehrt jedoch wieder zurück, denn über die Nahrung gelangt er, als in kleinste Teilchen zerfallenes, sogenanntes Mikroplastik, in den Körper. Zugegeben: Plastik beim Einkauf zu vermeiden, ist gar nicht so einfach. Nicht alle Obst- und Gemüsesorten gibt es ohne Plastikummhüllung. Wenn doch, ist loses Obst und Gemüse im Kilopreis oft teurer als in größeren Mengen verpacktes.

Wiederverwertung von Plastik nicht möglich

Trotz strengerer gesetzlicher Vorgaben der vergangenen Jahre in Deutschland wird die Wiederverwertung in der Praxis durch tausende Chemikalien im Plastik und viele Verbundstoffe erschwert oder sogar un-

möglich. Eine recyclingfähige Verpackung bedeutet daher nicht, dass diese auch tatsächlich recycelt wird. Außerdem ist Plastikmüll, in dem Moment, in dem er in unseren Gelben Säcken landet, kein Müll mehr, sondern ein Wertstoff und kann damit leichter, auch nach außerhalb der EU, exportiert werden. Etwa nach Südostasien, in die Türkei oder Afrika. Wo und wie er dort gelagert oder ob er wiederverwertet wird, darf man sicherlich hinterfragen.

Mehr wiederverwertbare Produkte nutzen

Wer loses Gemüse nicht unverpackt in der Einkaufstasche liegen haben möchte, kann fast in jeder Gemüseabteilung die waschbaren und wiederverwertbaren Stoffnetze erwerben und für den nächsten Einkauf gleich in der Einkaufstasche aufbewahren. Auch Brot und Brötchen lassen sich hervorragend in mitgebrachten Stoffbeuteln transportieren. Bei Getränken sollte man auf Produkte aus regionaler Herstellung und in Mehrwegflaschen setzen. Für „Take away“-Getränke und -Essen müssen mittlerweile Pfandalternativen angeboten werden. Auch selbst mitgebrachte Behälter können in der Regel befüllt werden. Wer sich einmal damit beschäftigt, dem fallen einem nach und nach immer mehr Möglichkeiten ein, im Alltag Plastik zu vermeiden.

Also: Wer in diesen Tagen nicht nur sich, sondern auch der Umwelt etwas Gutes tun möchte, kann es einmal mit Plastikfasten versuchen. Durch bewusstes Kaufverhalten und kleine Maßnahmen im Alltag kann jeder einen Beitrag dazu leisten, die Plastikflut auf unserem Planeten einzudämmen.

Ihre Britta Kunz
