



# 10 Tipps, wie es ohne Plastik geht

## Besser leben ohne...

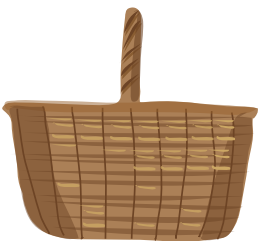
Aus den Bestsellern »Besser leben ohne Plastik« und »Noch besser leben ohne Plastik« haben wir Tipps herausgefischt, die ein Anfang sein können, sich von den uns überall umgebenden Kunststoffen zu befreien.



2

## Wochenmarkt/Bauernmarkt

In allen Groß- und Kleinstädten ist mindestens einmal in der Woche Markttag. Dort bekommt man Gemüse, Obst, Käse, Blumen und Honig aus regionalem Anbau oder lokaler Herstellung. Finden Sie heraus, welche Märkte in Ihrer Nähe stattfinden, und planen Sie an diesem Tag weitere Besorgungen an diesem Ort mit ein. Wenn Sie keine Zeit haben, bringt ein Bekannter oder Nachbar Ihre Einkäufe vielleicht mit.



1

## Einkaufskorb statt Plastiktüte

Ob im Supermarkt oder beim Kleidungskauf: Verzichten Sie auf Plastiktüten! Wenige oder kleine Teile lassen sich in der Handtasche verstauen. Ansonsten gibt es schöne Einkaufskörbe und Stofftaschen. Und schon nach wenigen Wochen denken Sie daran, immer leere Taschen dabei zu haben.



3

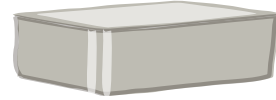
## Vorratsgläser statt Plastikdosen

Gläser sehen nicht nur schöner aus, sie sind perfekt zum Aufbewahren von Pausensnacks und Essensresten. Weck- und Schraubgläser eignen sich gut zum Einfrieren. Beim Befüllen einen Fingerbreit Luft lassen, damit das Glas nicht zerspringt.



## 4 Lebensmittelbehälter

Plastik überträgt Bitterstoffe an Lebensmittel, besonders bei warmen Speisen. Alternativen zu Einweg sind Kaffeebecher aus Edelstahl oder Keramik und Tiffin-Boxen zum Transport von allen Speisen. Brotzeitdosen gibt es aus Edelstahl und Bambus. Diese eignen sich auch zum Aufbewahren von Vorräten, Wurst und Käse.



## 6 Frischkäse

Den gibt es nur in Plastik oder auf dem Wochenmarkt beim Käsehändler. Dabei lässt er sich so einfach selbst zubereiten. Sie benötigen eine Schüssel, ein Sieb, ein Tuch und ein Glas Joghurt mit 3,5 oder 10 Prozent Fettanteil. Hängen Sie nun das Sieb in die Schüssel, und legen Sie es mit dem Tuch aus. Joghurt ins Tuch kippen und über Nacht abtropfen lassen. Am nächsten Tag ist der Joghurt streichfähig und kann nun nach Belieben, z. B. mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch, gewürzt werden.

Molke nicht wegkippen! Daraus lässt sich Badreiniger herstellen.

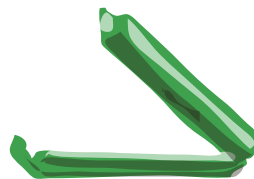
## 7 Badreiniger

250 ml Molke und 3 EL Zitronensäure (Pulver) in eine 500-ml-Sprühflasche geben und mit Wasser auffüllen. Lassen Sie Platz zum Schütteln! Dieser Reiniger entfernt Seifen- und Ölrückstände in Waschbecken, Duschkabine und Badewanne. Verwenden Sie den Reiniger großzügig, da die Molke nach 1 bis 2 Wochen säuerlich riechen kann. Die Wirkung wird dadurch nicht beeinflusst.



## 5 Clipverschlüsse

Fast jeder hat sie im Haus, die Verschlüsse für angebrochene Lebensmittel in Verpackungen aus Papier oder Kunststoff. Guter Ersatz sind Wäscheklammern aus Holz, die den gleichen Zweck erfüllen. Immer wichtig: keine hektischen Wegwerfaktionen starten. Nutzen Sie die Clips, die Sie schon zu Hause haben, weiter.



## 8

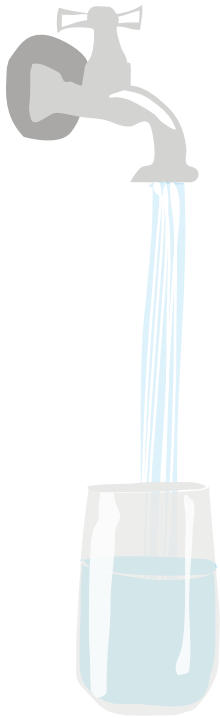
## Fleckenentfernung

Alle Arten von Flecken lassen sich sehr gut mit Gall- oder Kernseife behandeln – egal, ob Blut, Tomatensauce, Beerenflecken oder Verschmutzungen durch Erde, Sand oder Lehm. Frische Flecken am besten sofort mit Seife auswaschen und ab in die Waschmaschine. Salz nimmt Flüssigkeit auf und entfernt Rotwein- oder Blutflecken aus nahezu allen Textilien. Den nassen Fleck abtupfen, mit Salz bestreuen und einwirken lassen. Der wohl natürlichste Fleckentferner ist die Sonne. Gewaschene Kleidung mit Karotten- oder Tomatenflecken in die Sonne legen. Die Flecken verschwinden nach einigen Stunden meist restlos. Wirkt vor allem bei weißer Wäsche.





9



## Frisches Wasser statt Getränketank

Große Wasserspender mit stillem Wasser sieht man häufig in Büros und Wartezimmern. Die dazugehörigen Plastikbecher landen nach einem Schluck Wasser im Müll. Das ist pure Verschwendung. Guter Ersatz sind Wasserspender mit direktem Anschluss an die Wasserleitung oder mit großem Tank. Statt der Plastikbecher einfach Gläser danebenstellen. Wassersprudler mit Sauerstoffkartuschen eignen sich ebenso, jedoch sollte sich jemand darum kümmern, dass immer gesprudelt Wasser bereit steht. Bei Besprechungen ist ein Krug mit Wasser viel ansehnlicher als öde Plastikflaschen.

10 **Unterwegs**

Versuchen Sie immer, ein Getränk und Ihre Brotzeitbox dabeizuhaben. Nur so können Sie sichergehen, dass Sie keinen zusätzlichen Müll verursachen. Im Bordbistro der Bahn oder im Flieger ist alles in Plastik eingeschweißt oder wird in Miniportionen serviert.



### BUCHTIPPS

Alle Tipps dieser Seiten aus:

Anneliese Bunk, Nadine Schubert: **Besser leben ohne Plastik.** Tipps und Rezepte, die zeigen, wie es anders geht; oekom 2016, 112 Seiten, broschiert, 13 Euro.



Nadine Schubert: **Noch besser leben ohne Plastik.** Mit vielen neuen Tipps der Bestseller-Autorin; oekom 2018, 112 Seiten, broschiert, 13 Euro.

## Historische Senfmühle Monschau

Zwischen alten Mühlsteinen wird noch heute der Monschauer Senf handwerklich hergestellt. Die Mühle ist ein technisches Denkmal, 1882 erbaut und seitdem in Familienbesitz. Erfahren Sie bei einer **Führung** mehr über die aufregende Geschichte der **Historischen Senfmühle in Monschau.**

Im angeschlossenen **Senflädchen** können Sie die derzeit **22 verschiedenen Senfsorten** probieren. Ihren Lieblingssenf können Sie auch **online bestellen.**

Im Restaurant Schnabuleum genießen Sie leckere Senfgerichte unseres Meisterkochs.

---

Laufenstraße 118 · 52156 Monschau  
Tel. +49 (0) 24 72/ 22 45 · [www.senfmuehle.de](http://www.senfmuehle.de)

# DER TOUR

SOFT ADVENTURE-TOUR

**Namibia – Nachhaltigkeit und Landwirtschaft**  
7 Nächte/Halbpension  
Flug ab/bis Frankfurt/M., Rail&Fly, Rundreise mit dem Expeditions-Truck ab/bis Windhoek, 2 x Mittagessen, Besichtigungen, Eintrittsgelder

Pro Person im DZ ab **€ 2.795**  
Reisetermin: 16. bis 24./25.4.2020

---

Informationen und Buchung:  
**Reisebüro am Markt GmbH**  
Auf'm Hügeln 11 a · 56626 Andernach  
Telefon 02632 96480 · Fax 02632 964820  
E-Mail: andernach1@tui-reisecenter.de · [www.tui-reisecenter.de/andernach1](http://www.tui-reisecenter.de/andernach1)

Für mich. Perfekt.

DER TOUR - Eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH · 60-024 Frankfurt · AN-3041/19