

Deutschland gilt als Recycling-Weltmeister und war Anfang der 90er Jahre mit der Einführung des Dualen Systems ein Pionier in Sachen Produktverantwortung und Kunststoff-Recycling. Doch andere Länder haben aufgeholt, und wir sind leider Europameister im Verpackungsverbrauch geworden: 225,8 kg Verpackungen aus Glas, Papier, Metall oder Kunststoffen hat 2020 jeder Bundesbürger durchschnittlich verbraucht.

Besonders Plastik ist im Fokus. Dieses chemische Produkt hat die Welt seit den 1950er Jahren sehr verändert. Jährlich werden weltweit über 400 Millionen Tonnen Kunststoffe produziert. Und über ein Drittel davon sind Verpackungen, die meist nur kurze Zeit verwendet werden – Wegwerfprodukte im wahrsten Sinne des Wortes.

Wenn wir Glück haben, werden die Abfälle wenigstens ordentlich gesammelt und entsorgt oder sogar etwas davon recycelt. Aber das ist auf der Erde nicht überall der Fall. Es wird geschätzt, dass fast 90 Millionen Tonnen Plastikabfälle die Ozeane verschmutzen – von der Oberfläche bis in die Tiefseegräben. Sie werden überwiegend über Flüsse und von den Küsten in die Meere eingetragen – meist infolge einer schlechten Abfalleinsammlung oder –entsorgung.

Auch Mikroplastik (Teilchen kleiner 5 mm) findet sich überall auf der Welt – in allen Lebewesen, in Gewässern, in der Luft, in den Bergen oder in den Böden!

Es ist allgemein bekannt, dass es Jahrzehnte bis Jahrhunderte dauert bis sich Plastik in der Umwelt abbaut. Das gilt übrigens auch für so genanntes „Bio-Plastik“. Die schlimmen Folgen sind teils schon offensichtlich, größtenteils aber noch unbekannt und werden intensiv erforscht.

Die Kunststoffproduktion beeinflusst übrigens auch den Klimawandel. Denn Kunststoffe werden aus Erdöl und Erdgas hergestellt, also aus fossilen Rohstoffen, deren Verarbeitung CO<sub>2</sub> freisetzt.

Klar ist aber auch, dass viele Menschen Abfälle vermeiden und nachhaltiger konsumieren möchten. Das scheint auf den ersten Blick nicht so einfach zu sein. Viele Verbraucher\*innen glauben zudem, dass ihre Verhaltensänderungen „nichts bringen“, weil Einzelne nichts bewirken könnten. Das ist ein Irrtum: Wir sind nicht „Einzelne“, denn immer mehr Menschen ändern ihr Konsumverhalten. Und daher bewirkt jedes Gramm vermiedener Abfall oder vermiedener Kunststoff etwas.

Natürlich sind uns Verbraucher\*innen Grenzen gesetzt; wir allein können die Situation nicht verändern. Es ist falsch zu behaupten, wir müssten „nur richtig einkaufen“, damit alle Probleme gelöst werden. Auch Politik und Produzenten müssen spürbare Beiträge leisten. Dennoch hat auch der Einzelne / die Einzelne eine Verantwortung.

Und wir können ja schon mal anfangen, oder? Es ist nämlich einfacher als man denkt. Wir haben ganz verschiedene Tipps aufgelistet, wie Sie Abfälle vermeiden können – und dabei oft noch Geld sparen.

Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen leicht fällt und gut in Ihren Alltag passt. Schritt für Schritt ist einfacher, macht mehr Spaß und gibt ein gutes Gefühl.

1. Ein uralter Tipp („Jute statt Plastik“ ;-)), aber immer noch gültig: Stoffbeutel oder Korb verwenden statt Einweg-Einkaufstüte. Oder die Kunstfasertaschen, die in jede Handtasche passen, gehen auch.
2. Wiederverwendbare Gemüse- und Obstnetze nehmen statt „Hemdchenbeutel“ oder / und ...
3. ... Gemüse und Obst möglichst unverpackt einkaufen.
4. Butterbrot und Obst von zu Hause mitnehmen statt abgepackte Sandwiches, Salate, Smoothies oder vorgeschnittenes Obst in Plastik kaufen (siehe auch Punkt 3). „Lieber frisch als fertig.“ Klar, man muss ein bisschen vorher planen oder ein paar Minuten früher aufstehen. Das Ergebnis ist es wert!
5. Brotzeitbox und Trinkflasche mitnehmen: in die Schule, in die Arbeit und natürlich in der Freizeit.
6. Leitungswasser trinken. Wird verpackungsfrei ins Haus geliefert, hat eine sehr gute Qualität und ist nicht teuer.
7. Coffee-to-go im Mehrwegbecher (ReCup) oder im eigenen Thermobecher kaufen. Seit 2023 muss die Gastronomie auch Mehrwegbehälter für Speisen zum Mitnehmen anbieten.
8. Mehrweg statt Einweg: Gibt's bei Milch, Joghurt, Sahne, Bier, Wasser, Saft, Limo. Zum Glück ist Mehrweg jetzt leichter zu finden, weil die Regale gekennzeichnet sind.
9. Mehr an der Frischetheke als im Kühlregal kaufen = weniger Verpackung (s. auch Punkt 10).
10. Bei vielen Einkaufsmärkten können Sie Fleisch, Wurst, Käse auch in eigene mitgebrachte Behälter packen lassen.
11. Selber „schnippeln“ oder kochen mit Punkt 3 statt vorgepackt, Fertiggericht oder Lieferdienst.
12. Kaffeebohne /-pulver statt Kaffeekapsel. Kaffeepads aus Filterpapier kann man wirklich kompostieren.
13. Losen Tee statt Teebeutel verwenden (viele Teebeutel sind heute in Plastik verpackt :- ( ).
14. Kleine Verpackungen sehen zwar niedlich aus, aber verbrauchen viel mehr Verpackung pro Produkt: z.B. bei Süßigkeiten als „Minis“, Kapseln, Tabs.

15. Waschmittel / Geschirrspülmittel: Loses Pulver ist weniger verpackt. Tabs sind oft einzeln verpackt!
16. Geringer dosieren: Waschmittel, Geschirrspülmittel, Reiniger, Shampoo, Duschgel. Vielleicht nur alle 2 Tage die Haare waschen? Spart Verpackung, Geld und ist besser für Haut und Umwelt.
17. Auf Weichspüler verzichten (Probieren Sie es mal mit Essig). Zig verschiedene Waschmittel oder Reiniger sind überflüssig – nicht den Werbeslogans glauben! Die Verbraucherzentralen haben da gute Tipps.
18. Fest statt flüssig: Seife, Shampoo, Deo, Waschmittel, Zahnpasta gibt's auch in fester Form und ist meist nicht in Plastik verpackt.
19. Stofftaschentücher benutzen oder Taschentücher in der Spenderbox aus Karton kaufen.
20. Toilettenpapier in Großpackungen mit 8 oder 10 Rollen kaufen.
21. Papier/Karton statt Kunststoff: Nudeln, Waschmittel, Spenderbox Taschentücher, Joghurtbecher mit Banderole aus Pappe. Auch Teebeutel und Schokolade sind leider oft in Plastikfolie verpackt.
22. Kosmetik ohne Mikroplastik verwenden; siehe a. Punkt 38.
23. Nachfüllpackungen kaufen.
24. Schauen Sie mal im Unverpackt-Laden vorbei. Interessant, was es da alles unverpackt gibt.
25. Bienenwachstücher oder Frischebox statt Frischhaltefolie.
26. Statt Backpapier: Compostella 1 für 4-Papier oder anderes Frischhaltepapier aus Zellulose.
27. Waschbare Küchenlappen aus Baumwolle verwenden (z.B. „Solwang“ ist stylish + hat tolle Farben!).
28. Biomüll in Papiertüten oder in Zeitungspapier in die Biotonne – kein Plastik und auch kein Bioplastik – reinwerfen!
29. Kein Bioplastik, kein Bambus – das ist greenwashing. Es verrottet nämlich NICHT!
30. Mit waschbaren Baumwollpads statt Wattepad abschminken.
31. Kein feuchtes Toilettenpapier verwenden. Nein, es löst sich nicht auf! Fragen Sie in der Kläranlage nach.
32. Saisonal einkaufen und kochen. Müssen es wirklich Erdbeeren im Winter sein? Freut man sich doch gar nicht mehr auf die richtige Erdbeerzeit.  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-ge-muese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>
33. Konservengläser kann man weiter nutzen zum Aufbewahren, Einfrieren oder Einkochen. Spart Gefrierbeutel.
34. Second Hand / auf dem Flohmarkt einkaufen: Textilien / Bekleidung, Bücher (oder in der Bücherei leihen), geprüfte Elektrogeräte (z.B. Internetportale mit refurbished Geräten)
35. Reparieren statt neu kaufen: Repair Cafés nutzen
36. Lebensmittelabfälle vermeiden mit den Tipps der Verbraucherzentrale:  
<https://www.verbraucherzentrale.de/lecker-sparen>
37. Lebensmittel, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist, sind meistens noch nicht schlecht, muss man also nicht wegwerfen, sondern kann man i.d.R. noch essen. Außerdem kann man diese Lebensmittel oft reduziert einkaufen und spart dabei.
38. Links zum Stöbern und mit vielen Informationen:  
[www.utopia.de](http://www.utopia.de), [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de), [www.fischratgeber.wwf.de](http://www.fischratgeber.wwf.de),  
[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de), [www.codecheck.info](http://www.codecheck.info),  
<https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/bund-einkaufsratgeber-mikroplastik/>
39. Papier beidseitig ausdrucken oder auch auf Schmierpapier ausdrucken.



## Informationen

Bei Fragen oder Beschwerden wenden Sie sich bitte an die Abfallberatung der EVA GmbH: Tel. 08868 1801-80 oder -32  
E-Mail: [abfallberatung@eva-abfallentsorgung.de](mailto:abfallberatung@eva-abfallentsorgung.de). Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung!  
Informationen zur Abfalltrennung, zu Abfuhrterminen, Öffnungszeiten, Preisen und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Website: [www.eva-abfallentsorgung.de](http://www.eva-abfallentsorgung.de).  
Stand: Jan 2026