



# WERDE ZUM UMWELTHELD

**7 einfache Tipps um Plastik im  
Alltag zu vermeiden!**



ECO YOU



# EINFÜHRUNG

## Hallo ihr Umwelthelden

Wir sind Lisa und Joy von Eco You.

Wir freuen uns, dass Dich unser E Book erreicht hat.

In den folgenden Seiten möchten wir Dir zeigen, wie du Plastikmüll in deinem Alltag reduzieren kannst. Wir geben dir Tipps, wie du den Plastikkreislauf durchbrechen & dabei Dir und deiner Umwelt etwas Gutes tun kannst.

Folgende Tipps sollen Dir helfen, Chemie & Kunststoff in deinem Alltag zu vermeiden & gesunde Alternativen zu finden. Wir hoffen, unser E-Book inspiriert Dich.

Liebe Grüße von Lisa und Joy, Eco You





## 1. TASCHE STATT PLASTIKTÜTE

Sag Nein zu Plastiktüten im Supermarkt, beim Gemüsehändler oder in der Imbissbude und verstau deine Einkäufe in einer Stofftasche.

Wusstest du, dass in Deutschland der jährliche Verbrauch von Plastiktüten bei 76 Tüten pro Person liegt? Bei knapp 81 Millionen Einwohnern kommt da ganz schön was zusammen.

Ganze 615.600.000 Tüten um genau zu sein. Schnapp dir daher deinen Jutebeutel. Neben der Umwelt die sich über deine Entscheidung freut sieht ein Jutebeutel auch besser aus ;)





## 2. VERPACKUNGEN VERMEIDEN

Zurück vom Supermarkt landet ein Großteil deines Einkaufs sofort wieder in der Mülltonne. Egal ob dein tägliches Müsli, Erdbeeren, Gurken oder sogar Bananen. Sie alle haben eins gemeinsam – viel überflüssiges Verpackungsmaterial.

Besonders einige Obst und Gemüsesorten wie Bananen & Gurken haben von Natur aus ihre eigene Verpackung. Greif daher das nächste Mal zur Gurke ohne zweite Plastikhaut – schmeckt mindestens genauso gut! Versprochen!

In einigen Städten gibt es mittlerweile sogar Geschäfte in denen du deine Lebensmittel komplett ohne Verpackung kaufen kannst. Vielleicht gibt es solch ein Geschäft auch in deiner Stadt?!





### 3. ADE PLASTIKFLASCHE

Viel trinken ist gesund! Wenn du dich an die empfohlene Litermenge hältst, dann hast du sicherlich auch des Öfteren einen PET-Plastikberg. Um dir das lästige Anstehen am Pfandautomaten zu ersparen & auch hier auf Plastik verzichten zu können, zapf dir dein eigenes Wasser. Aufgrund regelmäßiger Kontrollen und Vorschriften kannst du das Wasser aus der Leitung bedenkenlos trinken. Willst du auf Nummer sicher gehen, frag bei deiner Gemeinde nach! Bist du auf dem Sprung oder willst auch unterwegs nicht dehydrieren – kein Problem leg dir eine wiederverwendbare Trinkflasche zu.





## 4. WERDE KREATIV

Okay, okay ganz auf Verpackungsmaterial zu verzichten ist wohl kaum möglich. Dafür schmecken einige Lebensmittel einfach zu gut, um auf sie zu verzichten. Wenn es die Verpackung also erst einmal von der Ladentheke in deine vier heimischen Wände geschafft hat - keine Sorge! Vielleicht findest du ja eine Möglichkeit die Verpackung wiederzuverwenden. Das Glas mit der Tomatensosse kann so ideal zur Aufbewahrung von allem dienen was dir so einfällt. Gewürze, Nudeln oder Kleingeld - deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!





## 5. BOX STATT PLASTIK TO GO

Wer kennt es nicht – Die ewige Frage wieviel Nudeln und Reis muss ich denn nun für die entsprechende Personenanzahl abkochen.

Kocht man für sich alleine kocht man dann meist eh viel zu viel. Kein Problem. Schnapp dir deine stylischen Lunchbox und mach deine Kollegen, die sich mit dem in Plastik verpackten to go Salat aus dem Supermarkt kaufen neidisch!

Dein angerichtetes Essen sieht nicht nur besser aus, sondern spart dir auch jede Menge Plastikmüll.





## 6. SELBSTGEMACHTE PFLEGEPRODUKTE

Einer der größten Plastikverursacher sind die Verpackungen von Pflege- und Reinigungsmitteln. Seien es Spülmittel, Shampoo, Spülung, Flüssigseife, Zahncreme oder Waschmittel.

Wenn du deine Pflegeprodukte selbst herstellst, kannst du nicht nur Müll sparen sondern auch der Umwelt & dem Abwasser etwas Gutes tun. Nicht nur in der Verpackung sondern häufig auch im Inhalt sind Kunststoffpartikel enthalten. Kleine Mikrokügelchen sind sowohl in Peelings, Zahnpasta, Duschgels und sogar in Schminkeprodukten enthalten.







## 7. KONSUMIERE BEWUSST

Lasst uns dem Kaufrausch entfliehen. Häufig kaufen wir nur weil etwas gerade im Angebot ist. Aber brauchen wir wirklich alles, was uns an jeder Ecke angedreht wird?

Besser ist es bewusst statt viel und billig zu kaufen. Weniger ist mehr. Durch weniger Konsum können wir jeden Monat mehr Geld auf unser Sparkonto tun und uns bald etwas Schönes gönnen wie beispielsweise einen Urlaub.

Das Glück liegt doch häufiger wo anders als an der Kasse.  
Konsumiere weniger, lebe mehr.





## TEILE UNSER E-BOOK

Dieses kostenlose E Book haben wir für Dich und alle Menschen geschrieben die sich für Nachhaltigkeit und Plastikvermeidung interessieren.

Wir freuen uns, wenn viele Menschen dieses Buch lesen und Inspirationen für ihren Alltag bekommen.

**Du kannst diese Buch gerne als E-Mail, Nachricht oder Facebook Post teilen und weiterleiten.  
Verschenke und teile es mit deinen Freunden und deiner Familie.**





## IMPRESSUM

Texte:

© Copyright by  
Joy Richter

Lampertheimer Straße 138a  
68305 Mannheim

[hallo@ecoyou.de](mailto:hallo@ecoyou.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Tag der Veröffentlichung: 21.06.2017

[www.ecoyou.de](http://www.ecoyou.de)

