

# Plastikfasten

## Eine Idee für die Fastenzeit



**40 Tage dauert die Fastenzeit** – 40 Tage zum Ausprobieren, ob und wie sich mit weniger Plastik einkaufen lässt. Ein Beitrag dazu, dass Deutschland bald nicht mehr der größte Plastikmüll-Verursacher in Europa ist.

**Gemeinsam macht Plastikfasten Spaß.** Wir möchten Sie und Ihre Familien zu einem Selbstversuch einladen.

## Das sind unsere TOP 5 Tipps:

- ✓ **Mit eigener Einkaufstasche losgehen**  
mit Säckchen für Gemüse oder Brot
- ✓ **Obst und Gemüse offen kaufen** und z.B. in einen Korb legen, Klebe-Etiketten einfach an den Korbrand – schon sind diverse Plastiktüten fürs Gemüse eingespart
- ✓ **An der Käse- oder Wursttheke den Einkauf direkt in eigene Behälter packen lassen.** Grund zu doppelter Freude: Plastik gespart und der Einkauf kann direkt in den Kühlschrank wandern



- ✓ **Zeit für Genuss: Kaffee in der Porzellantasse genießen** oder eine Tasse/Becher für einen *Coffee to go* als Dauergast in die Handtasche packen
- ✓ **Getränke möglichst in Glasflaschen kaufen...** zu schwer? Vielleicht kommt der Umstieg auf Leitungswasser als Trinkwasser in Frage? Und schon sind es ein paar Kilo weniger zu tragen.

Wir von Steinen im Wandel freuen uns, von Ihnen zu hören. Schreiben Sie uns, was gut geklappt hat, was schwierig war und welche tollen Ideen in Ihrer Familie entstanden sind. Wir sammeln das Feedback auf der Website von **Steinen im Wandel** und sind neugierig auf Ihre Erfahrungen und Beiträge.

Gerne an: [plastikfreiinstein@posteo.de](mailto:plastikfreiinstein@posteo.de)

Mehr im Web:  
[www.steinen-im-wandel.de](http://www.steinen-im-wandel.de)

