



Wertvoll leben ohne Plastik



# 40 Ideen für 40 Tage Plastik-Fasten

✓ Hier findest du **40 Vorschläge** für deine persönliche Plastik-Fastenzzeit 2020. Was gelingt dir schon? Was spricht dich an? Was möchtest du ausprobieren? Was nimmst du dir vor?

## Badezimmer

- festes Shampoo
- Seifenstück zum Duschen
- Deo selbst herstellen
- mit Öl eincremen
- Abschminkpads nähen/häkeln
- Bambuszahnbürste
- Zahnputztabletten
- Gesichtspuder aus Zimt und Speisestärke mischen
- Recycling-Toilettenpapier nutzen
- Stofftaschentücher (alter Stoff)

## Küche

### Geschirr spülen

- Geschirrspülmaschinenpulver mischen
- Spülmittel herstellen
- Spültücher aus altem Stoff schneiden
- Spülschwamm aus Paketschnur häkeln
- Holzbürste mit Wechselkopf

### Küche Zubehör

- Küchenrolle durch Stoffreste ersetzen
- Bienenwachstuch
- einfetten oder kompostierbares Backpapier nutzen
- Mülltüte aus Zeitung falten
- einfrieren in (Schraub-)Gläsern

## Haushalt/Einkaufen

### Haushalt

- reinigen mit Essigwasser
- WC reinigen mit Zitronensäure
- Wäsche waschen mit Efeu
- Waschpulver selber machen
- Dusche direkt abziehen und trocken wischen

### Einkaufen

- in Pfandgläsern/-glasflaschen
- mit Gemüsenetzen und Stoffbeuteln
- mit Dosen
- lose Eier mit mitgebrachtem Eierkarton
- Brot/Brötchen im Brotbeutel
- Wochenmarkt besuchen

## Getränke/Ernährung/Unterwegs

### Getränke

- Leitungswasser (Sprudler?)
- loser Tee im Stoff-Filter/Tee-Sieb/Tee-Ei
- Kaffeefilter aus Baumwolle/Leinen

### Ernährung

- mehr vegetarische (vegane?) Mahlzeiten
- Pflanzenmilch selbst herstellen
- Ostereier natürlich färben

### Unterwegs/Arbeit

- plastikfreie Trinkflasche mitnehmen
- Mehrweg-Coffee-to-go-Becher füllen
- Dose fürs Essen nicht vergessen

**Platz für weitere Ideen:**

---

---

---

---