



© Dieter Menne

RN+ Unverpackt einkaufen

Plastikrebellen: Wie Romy (38) und Tobias (42) beim Einkauf auf Verpackungen verzichten

Bis vor zwei Jahren haben Romy Schneider und Tobias Franke nicht mal Müll getrennt. Jetzt vermeiden sie so gut es geht Verpackungen ganz. Dabei hilft auch Dortmunds erster Unverpackt-Laden.

von **Jana Klüh** (</Nachrichten/Jana-Klueh-au1113.html>)

Dortmund, 06.09.2018



f (<http://de.facebook.com/sharer.php?>

u=<https://www.ruhrnachrichten.de/Nachrichten/Dortmund/Plastikrebelln-Wie-Romy-38-und-Tobias-42-beim-Einkauf-auf-Verpackungen-verzichten-Plus-1324477.html>) ✉ (mailto:?subject=Plastikrebelln: Wie Romy (38) und Tobias (42) beim Einkauf auf Verpackungen verzichten&body=Das ist ja interessant. Diesen Artikel musst Du lesen: <https://www.ruhrnachrichten.de/Nachrichten/Dortmund/Plastikrebelln-Wie-Romy-38-und-Tobias-42-beim-Einkauf-auf-Verpackungen-verzichten-Plus-1324477.html>) 📞 (WhatsApp://send?text=<https://www.ruhrnachrichten.de/Nachrichten/Dortmund/Plastikrebelln-Wie-Romy-38-und-Tobias-42-beim-Einkauf-auf-Verpackungen-verzichten-Plus-1324477.html>)

Wenn sie daran denkt, wie sie noch vor zwei Jahren gelebt hat, kann Romy Schneider (ja, sie heißt wirklich so) nur mit dem Kopf schütteln. Heute wäre das für sie undenkbar. Heute weiß sie, dass es gar nicht so schwer ist, ein Leben ohne Plastik zu führen.

Alles fing mit einer Entscheidung an, die Romy Schneider (38) und ihr Partner Tobias Franke (42) im Sommer 2016 getroffen haben: Damals entschieden die beiden, dass sie, noch bevor ihre Tochter Mila in die Schule kommt, zu dritt auf Weltreise zu gehen. Im Februar 2018 würde es losgehen.

Recherche für die Weltreise: Das Plastikproblem im Meer

Und als sie begannen, ihre Route für die Reise um die Welt zu planen, sich über die Orte zu informieren, die sie ansteuern würden, da stießen sie immer öfter auch auf Fotos und Berichte von Plastikbergen und großen Müllproblemen an Stränden und Meeren (<https://www.wwf.de/themen-projekte/meer-kuesten/plastik/unsere-ozeane-versinken-im-plastikmuell/>). Vor allem bei der Recherche zu Südostasien kamen sie um solche Bilder nicht herum. „Ich war mir bis dahin nicht bewusst, wie schlimm das ist“, sagt Romy Schneider. Und je mehr sie sich damit beschäftigte, desto näher ging ihr das Thema.

Sie begann sich und ihr eigenes Verhalten zu hinterfragen. „Wir haben zu diesem Zeitpunkt nicht einmal Müll getrennt“, sagt Romy Schneider, sie zuckt mit den Schultern. „Alles kam bei uns in den Restmüll. Und wir haben sehr viel weggeschmissen, der Kühlschrank war immer voll“, ergänzt Tobias Franke.

Zuerst wurde die Mülltrennung eingeführt

Als ersten Schritt hätten sie also vor zwei Jahren die Mülltrennung eingeführt. Statt nur einen Mülleimer gibt es jetzt in ihrer Wohnung gleich vier: Wertstoffmüll, Restmüll, Biomüll und Altpapier/Glas. An diesen ersten Schritt, sagt Romy Schneider, schlossen sich automatisch weitere Fragen und Handlungen an. Denn nun hätten sie zwar den Müll getrennt, aber immer noch viel zu viel davon produziert. „Beim Einkaufen haben wir dann erstmals bewusst wahrgenommen, was alles in Plastik verpackt war“, sagt sie.

Bis dahin hätten sie auch nie eine Tasche oder einen Rucksack mit zum Einkaufen genommen, sondern vor Ort immer die Plastiktüten gekauft. Das sei dann das nächste gewesen, was sie weggelassen hätten. „Mittlerweile habe ich immer einen Beutel dabei“, sagt Romy Schneider. Statt der Plastiktüten für Obst und Gemüse hat sie nun Netze, die sie von zu Hause mitbringt. Oder man nehme es eben unverpackt – waschen müsse man die Ware ja so oder so.



In so einem Netz lässt sich Obst ganz einfach und plastikfrei transportieren. Tobias Franke hat es beim Einkaufen jetzt immer dabei. © Dieter Menne

Nach und nach hätten sie so zunächst alles, was offensichtlich war, an Plastik weggelassen. „Bei Obst gibt es immer eine unverpackte Alternative“, sagt Schneider. „Und wenn nicht, dann kaufen wir es eben nicht.“ Erdbeeren, etwa, die es fast immer in Plastikschaale gebe, fülle sie in Papiertüten um – und lasse die Plastikschaale demonstrativ zurück. Joghurt und Milch kaufen sie nun im Glas, Brot nur beim Bäcker und ohne Plastiktüte, Aufschnitt an der Frischetheke und nicht abgepackt. Das sei zwar nicht ganz müllfrei, aber immerhin weniger Müll.

Dortmund hat jetzt einen Unverpackt-Laden

Für viele andere Lebensmittel gibt es für die Familie Schneider/Franke und alle anderen Dortmunder ab sofort eine weitere Alternative: An der Saarlandstraße 118 eröffnet in diesen Tagen der erste Unverpackt-Laden der Stadt, „Pur – Loses und Feines“ von Cem Erdogan.

Der 49-jährige hat zuletzt einige Jahre Bio-Feinkost vertrieben und erfüllt sich mit diesem Laden nun einen Traum, den er, so sagt er, schon als zehnjähriger Junge hatte. In seinem Unverpackt-Laden können Kunden sich die Produkte in selbstmitgebrachten Gefäßen direkt in der von ihnen gewünschten Menge abfüllen.



Eine Waage misst das Gewicht der Produkte, die die Kunden kaufen. Vor dem Einkauf wird zudem das Gefäß gewogen und das Gewicht an der Kasse abgezogen, damit der Kunde nur das Produkt zahlt.

© Dieter Menne

Das Einkaufen funktioniert dann so: Die Kunden bringen ihre eigenen Gefäße (Gläser, Dosen, Beutel) mit in den Laden (alternativ könne sie auch vor Ort welche kaufen) und füllen sich die gewünschten Produkte ab. Damit sie auch nur für das Produkt zahlen, werden die Gefäße vorher gewogen und das Gewicht notiert. An der Kasse wird das gefüllte Gefäß noch einmal gewogen und das Eigengewicht abgezogen.

Cem Erdogdu hat knapp 500 Produkte im Sortiment. Zum Beispiel: Getreide und getreideähnliche Produkte wie Amaranth, Hülsenfrüchte, Reis, Pasta, Müsli, Kaffee, Tee, Essig und Olivenöl, getrocknete Früchte, Nüsse, Salz, Zucker und Süßigkeiten. Dazu kommen Produkte wie Natron, Backsoda und Zitronensäure, aus denen Putzmittel gemacht werden können.

Verpackungsfrei sind auch Shampoo- und Seifen-Stücke und Zahnputztabletten. Einige Produkte bietet Cem Erdogdu zudem verpackt im Glas an, zum Beispiel Marmeladen, Mus, Marinaden, Säfte und Öl.



Cem Erdogan bietet in seinem Unverpackt-Laden „Pur - Loses und Feines“ Produkte wie Datteln, Müsli und Maulbeeren an, die der Kunde in einem eigenen Gefäß mit nach Hause nehmen kann.

© Dieter Menne

„Alle Produkte sind Bio“, sagt Cem Erdogan. Entsprechend sei das Preisniveau. Er sei aber davon überzeugt, dass man bei Produkten von guter Qualität auch weniger brauche. Zudem könne sich jeder Kunde, anders als im Supermarkt, genau die Menge abfüllen, die er brauche – ganz gleich ob zehn Gramm oder zwei Kilo.

Die Umstellung ist ein Prozess

Dem 49-Jährigen geht es mit seinem Laden darum, sinnlose Verpackungen zu vermeiden. Mittlerweile sei so viel unnötig eingeschweißt und verpackt. Dem will er entgegenwirken. Er will aber gleichzeitig ein Bewusstsein dafür schaffen, Lebensmittel mehr wertzuschätzen. „Wir sind so auf billig getrimmt“, sagt Erdogan. „Aber wenn ich etwas von guter Qualität esse, dann brauche ich erstens weniger davon, weil es viel mehr Nährstoffe hat, und ich bin auch viel glücklicher.“ Plastik- und verpackungsfrei einzukaufen, sei deshalb für ihn auch immer mit der Bereitschaft verbunden, sich gedanklich umzustellen.

Bei Romy Schneider und Tobias Franke hat das funktioniert. „Bei uns war es so: Als es einmal Klick gemacht hat, lief es von alleine“, sagt Romy Schneider. Trotzdem sei das Ganze ein Prozess gewesen. Das Bewusstsein und das veränderte Handeln habe sich nicht von heute auf morgen ergeben, sondern nach und nach. Mittlerweile sind zwei Jahre vergangen – und sie steckten noch immer mittendrin, sagt die Familie.

Wenn man öffentlich Müll sammelt

Bei der Recherche für ihre Weltreise stieß Romy Schneider auch auf das Projekt Ozeankind (<https://ozeankind.de/>), das sich zur Aufgabe gemacht hat, die Ozeane von Müll zu befreien. Jeden Monat gibt es eine Müllsammelaktion, an der sich jeder auf der ganzen Welt beteiligen und dort, wo er sich gerade befindet, Müll sammeln kann.

Als die Familie im Sommer 2017 nach Albanien reiste, sammelte sie das erste Mal selbst Müll am Strand. „Es war erst unangenehm“, sagt Tobias Franke. „Aber uns war es noch wichtiger, andere zu motivieren, es uns vielleicht gleich zu tun.“ Mittlerweile sammeln sie ständig überall Müll auf – auch, oder vor allem, in Dortmund.

Wasser wird überall in Flasche gefüllt

Und als sich Romy Schneider, Tobias Franke und die sechsjährige Mila im Februar dieses Jahres für vier Monate auf Weltreise begaben, taten sie das mit einem ganz anderen Bewusstsein als noch bei der Reiseplanung vor anderthalb Jahren. „Wir hatten auf der Reise immer eine Trinkflasche für Wasser dabei“, erzählt Romy Schneider.

Für längere Ausflüge haben sie sich einen Trinkbeutel, der in einen Rucksack passt, angeschafft. Mittlerweile füllt sie sich überall Trinkwasser in ihre Flasche. „So spart man sich auch das Geld für die teuren Wasserflaschen“, sagt Romy Schneider. Für „Coffee to go“ hat sie sich einen Becher gekauft, der sich spülen lässt.

Teurer, aber weniger einkaufen

Das Einkaufen – die Familie geht meistens in den normalen Supermarkt, manchmal in den Biomarkt oder zum Wochenmarkt – sei durch die Plastikvermeidung nicht teurer geworden. „Das, was wir kaufen, ist teilweise teurer“, sagt Tobias Franke. „Aber wir zahlen nicht mehr, weil wir jetzt viel bewusster und weniger einkaufen.“

Vor dem Einkaufen oder währenddessen, überlegen sie sich, was sie genau brauchen, was sie kochen wollen und kaufen auch nur das ein. Zudem konsumieren sie weniger Fleisch, achten darauf, saisonale und regionale Produkte zu essen. Alles ist bewusster, nachhaltiger, ja, auch gesünder. „Wer sich gesund ernährt, produziert auch weniger Müll“, sagt Romy Schneider.



Besteck und Strohhalme aus Bambus hat Romy Schneider immer in der Tasche. © Dieter Menne

„Wir schmeißen jetzt viel weniger weg“, sagt Tobias Franke. Er steht auf und geht zum Mülleimer, in dem er den Müll für die Gelbe Tonne sammelt. „Der ist nach eineinhalb Wochen noch nicht mal halb voll“, sagt er. Komplett auf

Plastik zu verzichten, aufzuhören Müll zu produzieren, das werde nie ganz funktionieren. „Der gelbe Sack wird nie leer sein“, sagt Romy Schneider. „Aber leerer.“

Die Sache mit dem Verurteilen

Nach diesem Ansatz lebt auch Cem Erdogan. Auch er produziere natürlich Müll mit seinem Unverpackt-Laden, schließlich müssten die Waren geliefert und frisch gehalten werden. „Die Welt ändert sich nicht an einem Tag“, sagt er. „Aber ein bisschen besser zu leben ist auch schon gut.“

Es dürfe nie zu extrem werden, zu radikal. „Dann zieht der Großteil der Leute nicht mehr mit“, sagt er. Er appelliert deshalb daran, andere nicht zu verurteilen, sich nicht immer gleich zu empören. „Man kann jeden Tag voneinander lernen“, sagt er. „Wichtig ist doch, dass das Bewusstsein steigt und dass es machbar bleibt“, sagt er.

Sie lerne jeden Tag noch etwas dazu, je mehr sie sich mit dem Thema beschäftige, sagt Romy Schneider. „Es wird immer mehr, das wir umstellen.“ Ins Restaurant nimmt sie mittlerweile eine Dose für die Reste mit. Ein Besteckset und Trinkhalme, die sich spülen lassen, hat sie immer dabei. Wenn sie mit Tochter Mila Eis essen gehe, würden sie zum Beispiel das Eis mit dem mitgebrachten Löffel essen.



Auch Shampoo gibt es in einer plastikfreien Version bei Cem Erdogan. Diese Shampoo-Seifen reichen für 40 bis 60 Haarwäschen. Das Stück wird einfach über das nasse Haar gestrichen und dann mit den Händen aufgeschäumt. © Dieter Menne

Weil viele Kosmetikprodukte Mikroplastik enthalten (<https://www.bund-net/meere/mikroplastik/hintergrund/>), das dann erst im Abwasser und irgendwann im Meer landet und dieses weiter schädigt, habe sie komplett auf Naturkosmetik umgestellt, sagt Romy Schneider. Sie benutze zum Beispiel nur noch feste Seifen – auch für Haare und Körper. Beim Waschpulver setze sie auch auf eine umweltfreundliche Alternative.

Und wie funktioniert das mit Kind?

Romy Schneider und Tobias Franke sind Eltern einer sechsjährigen Tochter. Sie haben sie in ihren Umdenk-Prozess von Anfang an miteingebunden. „Mila hebt mittlerweile von alleine Müll auf der Straße auf“, sagt Romy Schneider.

Das Paar ist überzeugt, dass Kinder das Bewusstsein automatisch verinnerlichen, wenn man es ihnen vorlebt. „Wir erklären Mila zudem ganz viel, warum wir etwas jetzt so machen und nicht anders.“

Für kleinere Kinder gebe es mittlerweile auch tolle Bücher, die das Müllproblem kindgerecht erklären. Nur die Sache mit dem vielen Spielzeug, die hätten sie auch noch nicht gelöst. „Da ist natürlich sehr viel Plastik bei“, sagt Romy Schneider.

Ein Blog über das neue Leben

Auch sonst versuchen die beiden ihren neuen Lebensstil möglichst gut vorzuleben. Auf ihrem Blog „Leaving Comfort Zone“ (<https://leavingcomfort.zone/>), den sie ursprünglich für ihre Weltreise gestartet haben, informieren die beiden regelmäßig über ihr neues Leben als Plastikrebellin. „Ich musste mir aber auch schon doofe Sprüche anhören“, sagt Romy Schneider.

Doch sie ist davon überzeugt, das Richtige zu tun. „Mir macht es Spaß. Ich habe gemerkt: Wenn man etwas Gutes für die Umwelt tut, dann fühlt man sich auch selbst besser.“ Sie ist überzeugt davon, dass jeder schon ganz leicht seinen Beitrag leisten kann: „Das schlimmste ist das Plastik, das sofort im Müll landet“, sagt sie. Sie meint Plastiktüten, Trinkhalme, Coffee-to-go-Behälter. Wenn das nur jeder weglassen würde, wäre schon ein großer Schritt getan.

So versuchen die Supermärkte Plastik zu vermeiden

So wie es Romy Schneider und Tobias Franke geht, geht es immer mehr Familien. Sie hinterfragen ihren Konsum und ihr Einkaufsverhalten. Das ist bei den Supermärkten angekommen – auch bei den großen Ketten und Discountern. Sie sind mal mehr, mal weniger aktiv. Aber sie sind aktiv. Ein paar Beispiele:

Plastiktüten hat die **Rewe Group** aus ihrem Sortiment verbannt, ab Frühjahr 2019 gibt es dort auch keine Plastik-Trinkhalme mehr. Immer mehr (Bio-)Obst- und Gemüsesorten würden zudem komplett verpackungs- und etikettfrei angeboten. Dafür wird das Obst und Gemüse mithilfe von Lasertechnik beschriftet, Natural Branding heißt das. Einfluss auf Geschmack, Qualität und Haltbarkeit hat es laut Rewe nicht.

Dort, wo Verpackung unnötig ist, werde sie weggelassen

An weiteren Alternativen zur Plastikverpackung werde gearbeitet, teilt Julia Hertin aus der Unternehmenskommunikation der Rewe Dortmund mit. Obst und Gemüse können aber schon jetzt in mitgebrachten Behältnissen bis zur Kasse transportiert und anschließend wieder darin verstaut werden.

Hertin sagt: „Wir sind der Meinung, dass Verpackungen auf das Maß reduziert werden müssen, wie es nötig und praktikabel ist, sowie Abfälle größtmöglich dem Wertstoffkreislauf wieder zugeführt werden müssen.“ Dort, wo die Prüfung ergeben habe, dass die Plastikverpackung keinen wesentlichen Beitrag zur Qualitätserhaltung beitrage und von den Kunden in breitem Maße als entbehrlich empfunden werde, werde auf diese verzichtet.

„Ökologischen Fußabdruck verkleinern“

Bei **Edeka** ist man sich der Wichtigkeit des Themas ebenfalls bewusst. „Edeka möchte umweltschonend handeln und hat es sich zum Ziel gesetzt, seinen ökologischen Fußabdruck kontinuierlich zu verkleinern“, sagt Julia Denkert vom Edeka-Presseteam Rhein Ruhr. Immer mehr Kunden äußerten den Wunsch, auf Verpackungen und Plastik zu verzichten.

Bio-Obst und -Gemüse können fast komplett verpackungsfrei eingekauft werden. In fünf Dortmunder Edeka-Märkten können Kunden zum Beispiel auch Mehrwegnetze für ihren Einkauf kaufen, Einkaufskörbe können für ein Pfand ausgeliehen werden. Bei Verpackungen würde, wann immer möglich, statt Kunststoff Papier und Pappe verwendet werden. In einem Supermarkt in Norddeutschland werde gerade das Mitbringen von Mehrwegdosen an der Frischetteke getestet.

Auch die Discounter haben das Thema auf dem Schirm

Bei **Lidl** gibt es seit 2017 keine Plastiktüten mehr, Verpackungen werden reduziert, vor allem bei Obst und Gemüse gebe es immer mehr unverpackte und lose Artikel, teilt Melanie Pöter aus der Pressestelle mit. Dort, wo Verpackungen nötig sind, werden Alternativen getestet und eingesetzt. Und an Al-

alternativen zu den Knotenbeuteln (also den Plastiktüten für Obst und Gemüse) werde gearbeitet. Bis 2019 will Lidl Einwegplastik wie Trinkhalme, Einwegbecher, Teller, Besteck und Wattestäbchen mit Plastik komplett auslisten. Stattdessen soll es diese Produkte aus recycelbaren Materialien geben.

Aldi hat vor wenigen Tagen eine „Verpackungsmission“ verkündet. Bis zum Jahr 2025 soll der Materialeinsatz bei Eigenmarkenverpackungen um 30 Prozent reduziert werden und bis 2022 sollen alle Eigenmarken-Verpackungen recyclingfähig sein.

Das Natural Branding, wie Rewe es handhabt, gibt es auch für bestimmte Produkte beim Discounter **Netto**. Die Verpackungen der Eigenmarken will Netto kontinuierlich nachhaltiger gestalten. Plastiktaschen gibt's bei Netto nicht mehr, der Verbrauch von Müll soll reduziert werden.

Die Biomärkte sind die Vorreiter

Die Biomärkte sind bei dem Thema Verpackungen vermeiden und Plastik reduzieren schon ein paar Schritte weiter. „Unsere Angebote werden intensiv angenommen“, sagt Julia Jank von der **Basic AG**, die einen Supermarkt in der City hat. Dort gibt es zum Beispiel die Möglichkeit, Wasserflaschen kostenlos aufzufüllen.

Dafür muss man nicht mal dort einkaufen. Alle Naturkosmetik-Produkte bei Basic sind frei von Mikroplastik. Zudem würden Hersteller mit innovativen Verpackungs-Konzepten gefördert. An den Frischetheken und in der Backwarenabteilung können die Produkte in wiederverwendbaren Boxen verpackt werden.

Eine Mehrweg-Box für Eier

Das ist in den drei Dortmunder Filialen des **Superbiomarkts** schon seit Jahren möglich, sagt Tim Koch vom Superbiomarkt. „Was andere heute als Erfolg feiern, ist bei uns schon immer selbstverständlich“, sagt er. Plastiktüten habe es nie gegeben, Einwegtüten aus Recyclingpapier sind seit einiger Zeit

nicht mehr kostenlos, Obst und Gemüse gibt es nur unverpackt. Für Eier gibt es eine Mehrweg-Box. Zudem arbeite der Superbiomarkt mit vielen Herstellern zusammen, die bei ihren Verpackungen auf Plastik verzichten.

Durch das genaue Erfassen von Artikeln seien die Bestellmengen reduziert worden und damit auch der Lebensmittelmüll. Lebensmittelretter dürfen hier zudem nicht mehr verkäufliche Produkte abholen. Und auch der Biomarkt **Denn's**, der ebenfalls in Dortmund vertreten ist, setzt auf ähnliche Müllvermeidungs-Konzepte wie die anderen beiden Biomarktketten.

Alle Supermärkte – egal ob Biomarkt oder Discounter – betonen allerdings, dass es bei bestimmten Produkten allein wegen der Hygienevorschriften unumgänglich sei, auf Kunststoffe zu verzichten.

Alternativen zum klassischen Supermarkt:

Cem Erdogan schließt mit seinem **Unverpackt-Laden** in Dortmund eine Lücke. Während es in umliegenden Städten wie Witten, Essen, Münster und Bochum schon seit einiger Zeit Unverpackt-Läden gibt, blieb das Konzept dieser Stadt bislang fern. Von Montag bis Samstag, 10 bis 20 Uhr, können Kunden nun an der Saarlandstraße 118 unverpackt einkaufen.

Der Biomarkt **Basic** in der City, Kampstraße 102, hat zumindest eine kleine Unverpackt-Abteilung – mit 44 Produkten. Der Laden **Muskara** am Borsigplatz 7 ist offiziell ein Nussfachgeschäft, hier bekommen Kunden neben Nüssen aber auch Trocken- und Hülsenfrüchte, Mokka und Süßigkeiten, die im Geschäft unverpackt gelagert und in Papiertüten in der gewünschten Menge abgefüllt werden.

Eine gute und manchmal fast vergessene Alternative zum Supermarkt ist der **Wochenmarkt**. Obst und Gemüse bekommen Kunden hier frisch und ohne Verpackung – auf die Plastiktüten, die die Händler manchmal verwenden, kann man dankend verzichten. Auch andere Produkte lassen sich hier leichter ohne oder mit nur wenig Verpackung einkaufen.

Das Konzept der Marktschwärmerei

Romy Schneider und Tobias Franke nutzen gerne auch das Angebot der **Marktschwärmerei**. Über eine App können sie sich Online Produkte von lokalen Bauern und Händlern auswählen und diese dann vor Ort abholen. In Dortmund ist die Marktschwärmerei einmal in der Woche (donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr) an der Kreuzstraße 8 im Kreuzviertel. Allerdings würden hier einige Produkte auch in Plastik verpackt, sagt Romy Schneider.

Zudem gibt es mittlerweile einige Anbieter, die frische, unverpackte Lebensmittel nach Hause liefern. Diese funktionieren nach einem Abomodell – einmal in der Woche bekommen Kunden dann eine Kiste mit regionalen Waren.

Diese Apps und Internetseiten können helfen:

- **Code-Check:** Bei der Familie Franke/Schneider ist die App Code-Check im Dauereinsatz. Mithilfe dieser App lassen sich die Barcodes von Produkten scannen. Bei Lebensmitteln zeigt die App dann an, welche Inhaltsstoffe ein Produkt hat und ob diese gut sind oder nicht. Bei Lebensmitteln geht es zum Beispiel um Zucker oder Zusatzstoffe, bei Kosmetikprodukten, um Zusätze wie Mikroplastik.
- **Marktschwärmer:** Wie oben erwähnt können über diese App regionale Produkte online bestellt und vor Ort abgeholt werden.
- **Saisonkalender:** Die App zeigt an, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Auch so lässt sich die Umwelt schonen.
- **Foodsharing:** Über die Internetplattform Foodsharing kann man Produkte, die man ansonsten in den Müll werfen würde, an andere Menschen verschenken.

Die besten Tipps für plastikfreies Einkaufen und Leben

- Mit **Rucksack oder Jutebeutel** zum Einkaufen gehen
- **Einkaufszettel** schreiben
- Nur das kaufen, was man **wirklich braucht**
- Beim Einkaufen immer die Frage stellen: **Gibt es das auch ohne Plastik?**

- Auf **Plastiktüten** jeglicher Art verzichten
- Zum **Wochenmarkt** statt in den Supermarkt
- Das Essen fürs Büro von zu Hause mitbringen oder sich das Essen in einer **Mehrwegdose** geben lassen.
- **Saisonale und regionale Produkte** bevorzugen
- Auf **Strohhalme, Plastiktüten und Coffee-to-go-Becher** verzichten
- **Mehrweg** statt Einweg benutzen
- **Leitungswasser und Soda-Streamer** für Sprudelwasser nutzen
- **Feste Seife** statt Flüssigseife
- Inhaltsstoffe durchlesen und Produkte mit **Mikroplastik vermeiden**
- An der Frischetheke nachfragen, ob man selbst eine **Dose mitbringen** kann

Weitere Infos zum plastikfreien Weg von Romy Schneider und Tobias Franke gibt es auf ihrem Blog [Leaving Comfort Zone](#).



f ([http://de.facebook.com/sharer.php?](http://de.facebook.com/sharer.php?u=https://www.ruhrnachrichten.de/Nachrichten/Dortmund/Plastikrebelln-Wie-Romy-38-und-Tobias-42-beim-Einkauf-auf-Verpackungen-verzichten-Plus-1324477.html)

[u=https://www.ruhrnachrichten.de/Nachrichten/Dortmund/Plastikrebelln-Wie-Romy-38-und-Tobias-42-beim-Einkauf-auf-Verpackungen-verzichten-Plus-1324477.html](https://www.ruhrnachrichten.de/Nachrichten/Dortmund/Plastikrebelln-Wie-Romy-38-und-Tobias-42-beim-Einkauf-auf-Verpackungen-verzichten-Plus-1324477.html) (mailto:?subject=Plastikrebelln: Wie Romy (38) und Tobias (42)

beim Einkauf auf Verpackungen verzichten&body=Das ist ja interessant. Diesen Artikel musst Du lesen:

<https://www.ruhrnachrichten.de/Nachrichten/Dortmund/Plastikrebelln-Wie-Romy-38-und-Tobias-42-beim-Einkauf-auf-Verpackungen-verzichten-Plus-1324477.html> (WhatsApp://send?

text=https://www.ruhrnachrichten.de/Nachrichten/Dortmund/Plastikrebelln-Wie-Romy-38-und-Tobias-42-beim-Einkauf-auf-Verpackungen-verzichten-Plus-1324477.html)

Schlagworte:

Einkaufen in Dortmund (/Nachrichten/Einkaufen-in-Dortmund-tt36155.html),

Plastikmüll (/Nachrichten/Plastikmuell-tt19133.html)

ÜBER DIE AUTORIN

Jana Klüh (/Nachrichten/Jana-Klueh-au1113.html)

Redaktion Dortmund

Liebt geschriebene Worte, wollte deshalb nie etwas anderes als Journalistin werden. 1989 geboren im Schwarzwald, aufgewachsen im Sauerland, heute in Dortmund zu Hause. Erzählt seit 2013 die Geschichten dieser Stadt, ihrer Menschen und ihres schwarzgelben Fußballklubs.

[Zur Autorensseite](#)



LESEN SIE JETZT

(/Nachrichten/Castrop-Rauxel/Verpackung-sparen-Diese-Tipps-von-Castrop-Rauxelern-helfen-Plus-1256861.html)

 **EU will Alltagsgegenstände aus Plastik verbannen**

Verpackung sparen? Diese
Tipps von Castrop-Rauxelern
helfen (/Nachrichten/Cas-
trop-Rauxel/Verpackung-spa-

ren-Diese-Tipps-von-Castrop-Rauxelern-helfen-Plus-1256861.html)

Wie können wir auf Plastik, vor allem Verpackungsmaterial, verzichten? Die Europäische Union geht da jetzt in die Initiative. Das Thema ist in aller Munde. „Experten“ auf diesem Gebiet, ganz normale Castrop-Rauxeler, *Von Tobias Weckenbrock*

(/Nachrichten/Dortmund/Sorge-um-Arbeitsplaetze-bei-Dortmunds-Kaufhaus-Belegschaften-Plus-1324897.html)

[RN+](#) Karstadt und Kaufhof



Sorge um Arbeitsplätze bei Dortmunds Kaufhaus-Belegschaften (/Nachrichten/Dortmund/Sorge-um-Arbeitsplaetze-bei-Dortmunds-Kaufhaus-Belegschaften-Plus-1324897.html)

(/Nachrichten/Dortmund/Tom-Tailor-schliesst-Warum-es-Modehaendler-auf-dem-Westenhellweg-mittlerweile-schwer-haben-Plus-1314797.html)

RN+ Westenhellweg



Tom Tailor schließt – Warum es Modehändler auf dem Westenhellweg mittlerweile schwer haben
(/Nachrichten/Dortmund/Tom-Tailor-schliesst-Warum-es-Modehaendler-auf-dem-Westenhellweg-mittlerweile-schwer-haben-Plus-1314797.html)

(/Nachrichten/Dortmund/Wie-uns-die-Thier-Galerie-zum-Einkaufen-verfuehrt-Plus-1313298.html)

RN+ Thier-Galerie



Wie uns die Thier-Galerie zum Einkaufen verführt
(/Nachrichten/Dortmund/Wie-uns-die-Thier-Galerie-zum-Einkaufen-verfuehrt-Plus-1313298.html)

(/Nachrichten/Dortmund/In-vielen-Dortmunder-Geschaefen-koennen-Kunden-mit-Karte-zahlen-immer-oeffter-auch-kontaktlos-Plus-1312213.html)

RN+ Kontaktloses Bezahlen



In vielen Dortmunder Geschäften können Kunden mit Karte zahlen – immer öfter auch kontaktlos
(/Nachrichten/Dortmund/In-vielen-Dortmunder-Geschaefen-koennen-Kunden-mit-Karte-zahlen-immer-oeffter-auch-kontaktlos-Plus-1312213.html)

NACHFOLGER FÜR NETTO AN DER KAISERSTRASSE IST FIX



Nordstadt und Kaiserstraße: Die Pläne der Supermärkte (/Nachrichten/Dortmund/WebStory-1282285.html)

EINKAUFSFÜHRER FÜR PHOENIX-SEE UND HÖRDER ZENTRUM



Das sind die Pläne der Hörder Geschäftsleute (/Nachrichten/Dortmund/WebStory-1278596.html)



MEISTGELESEN

1

A GRANDIOS ABSCHIED

Weidenfeller erlebt BVB-Abend voller Erinnerungen

(/Sport/BVB/Roman-Weidenfeller-erlebt-BVB-Abend-voller-Erinnerungen-1325394.html)

2

DORTMUNDER STADTTEILCHECK

Verraten Sie uns: Wo lebt es sich in Dortmund am besten?

(/Nachrichten/Dortmund/Wir-fragen-Sie-Wo-lebt-es-sich-am-besten-in-ganz-Dortmund-1293005.html)

3

REGIONALLIGA WEST

Spektakel in Rödinghausen! BVB II siegt mit 4:3

(/Sport/BVB/Spektakel-in-Roedinghausen-BVB-II-siegt-mit-43-1325525.html)

4

SCHALKE 04

Schalcker Nachwuchsarbeit ist nur noch Mittelmaß

(/Sport/Schalke/Schalke-Nachwuchsarbeit-ist-nur-noch-Mittelmasse-1325393.html)

5

RN+ ELTERNZEIT

Zwei Väter aus Lünen berichten: Darum sollten Männer Elternzeit nehmen

(/Nachrichten/Lünen/Zwei-Väter-aus-Lünen-berichten-Darum-sollten-Männer-Elternzeit-nehmen-Plus-1325340.html)