

# Plastic Fantastic II - Plastikfasten

## **Plastikfasten Teil II: Rückfälle, Routinen und Neues**

*In drei Monaten Plastikfasten gab es vor allem bei spontanen und kurzfristigen Aktionen immer wieder Rückfälle und Plastikräusche. Konsequenterweise weniger Müll produzieren bedeutet auf ein Stück Spontaneität verzichten – trotzdem mach ich weiter.*

Diese Diashow benötigt JavaScript.

## **Verzicht und schlechtes Gewissen sind die neuen Einkaufsbegleiter**

Den Wanderrucksack kann ich jetzt nicht mehr kurz bevor der Zug in Richtung Berge abfährt bei Yormas am Bahnhof oder beim Bäcker auffüllen. Schnell mal asiatisch kochen wird schwierig, denn Einkaufen beim Asia-Laden bedeutet sogar einzeln in Plastik verpackte Kräuter aus Thailand. Schönes Obst und Gemüse in der Plastikschaale lass ich stehen. Spontanes Schleckeis, Schokoriegel und Fertigpizza fallen fast immer aus. Aber Schritt für Schritt entdecke ich Alternativen – Eisdiele gibt es in München an jeder Ecke.

## **Fazit: Gesunde Ernährung und mindestens 50% weniger Müll**

Müsli, Nudeln, Waschmittel, Toilettenpapier und Gewürze kaufe ich in größeren Mengen im plastikfreien [Supermarkt](#). Milch,

Joghurt und Co. funktionieren im Mehrwegglas. Die kleinen Jutebeutel sind immer in der Tasche und beim Bäcker und im Supermarkt im Einsatz. Beim Abpacken von Frischkäse o.ä. in mitgebrachte Behälter muss man höllisch aufpassen, denn sie sehen zwar klein aus, fassen aber schnell mal 500ml und dann kostet eine Portion Frischkäse stolze sieben Euro. Plastikmüll habe ich jetzt hauptsächlich noch dadurch, dass nach und nach Dinge leer werden, die ich noch in Plastikflaschen gekauft habe und nicht mehr ersetze.

---

## **Zum Weiterlesen und Weiterdenken:**

Der erste [Freiluftsupermarkt](#) Deutschlands in Freiam