



Reduce, Reuse, Recycle

Eine gewissenhafte Mülltrennung ist von entscheidender Bedeutung, um wertvolle Ressourcen zu schonen, den CO₂-Ausstoß zu senken und die Umwelt zu schützen.

Im Jahr 2016 produzierte jeder Deutsche im Durchschnitt 626 Kilogramm Müll, wobei 220,5 Kilogramm auf Verpackungsmüll entfielen. Dies liegt deutlich über dem europäischen Durchschnitt von 480 Kilogramm. Insgesamt betrug das Müllaufkommen in Deutschland 411,5 Millionen Tonnen. Nur etwa 9 Prozent des Plastikmülls werden dabei recycelt, der Rest landet auf Mülldeponien, in Flüssen oder im Meer.

Recycling ist ein wichtiger Schritt, um den Verbrauch natürlicher Ressourcen und den Energieverbrauch zu reduzieren. Durch die Mülltrennung wird nicht nur eine sichere Entsorgung von schädlichen Abfällen ermöglicht, sondern auch eine hochwertige Wiederverwertung von Verpackungsmaterialien wie Plastik und Papier. Allein das Verpackungsrecycling in Deutschland vermeidet laut der deutschen Umwelthilfe jährlich bis zu 1,7 Millionen Tonnen CO₂. Nicht-recycelte Wertstoffe landen zumeist mit dem Restmüll in der Verbrennung. Dabei gehen die Wertstoffe jedoch verloren. Um diese Verschwendung zu verhindern, können Verbraucher ihren Müll getrennt sammeln und recyceln.

Besonders alarmierend ist die lange Zersetzungszeit von Plastik, das aus fossilen Rohstoffen hergestellt wird und in der Umwelt mindestens 500 Jahre benötigt, um sich zu zersetzen. Jedes jemals hergestellte Plastikteil existiert heute noch. Dadurch entstehen Müllhalden und Treibhausgase, die bei ihrer Verbrennung in die Atmosphäre gelangen und dadurch das Klima beeinflussen. Plastik wird oftmals durch die Sonne und den zurückgelegten Weg zerkleinert und landet als Mikroplastik in den Weltmeeren. Unter Mikroplastik verstehen Wissenschaftler:innen schwer abbaubare, synthetische Polymere, die kleiner als fünf Millimeter sind. Auch gelangt Mikroplastik nach heutigem Wissensstand wahrscheinlich auch in Lebensmittel, was potenziell schädliche Auswirkungen auf die Menschen hat. Unbewusst nehmen wir jede Woche durch unser Essen, Wasser und die Luft ungefähr fünf Gramm Plastik auf. Das entspricht einem Plastikanteil einer Kreditkarte. So können die kleinen Plastikteilchen den Magen-Darm-Trakt reizen, Entzündungen verursachen und Krankheiten übertragen. Auch Atemwegsbeschwerden wie Husten und Kurzatmigkeit sind möglich. Die Forschenden berichten in ihrer Studie zudem über Stoffwechselstörungen, Hormone, die nicht richtig ausgeschüttet werden, sowie über Fortpflanzungsstörungen wie Unfruchtbarkeit und ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten. Die Forschung über die schädlichen Auswirkungen von Mikroplastik auf den Menschen ist jedoch noch begrenzt.

Neben Mikroplastik stellen auch Mikrofasern eine Gefahr für die Umwelt dar. Bei jedem Waschgang zu Hause werden ungefähr 700.000 Mikrofasern aus synthetischen Textilien freigesetzt. Diese winzigen Plastikpartikel gelangen durch die üblichen Filtersysteme in unsere Ozeane, wo sie von Wasserlebewesen aufgenommen werden. Eine Studie ergab, dass in 63 % der Nordseegarnelen synthetische Fasern nachgewiesen wurden.

Wenn wir etwas wegwerfen ist es nicht weg. Es muss irgendwo hin. Um diesem Problemen zu begegnen, ist es wichtig, das Bewusstsein für Mülltrennung und Recycling zu schärfen. Die Gesundheit unseres Planeten hängt daher davon ab, dass wir alles, was wir brauchen, nachhaltig beschaffen und es im Optimalfall auch wiederverwenden. Die Form einer erfolgreichen und nachhaltigen Zukunft ist rund: eine Kreislaufwirtschaft, in der wir Ressourcen sparsam nutzen und endlos recyceln. Der Beitrag jedes Einzelnen zur Getrenntsammlung von Verpackungen ist ein Schritt zum Klima- und Ressourcenschutz. Das Kreislaufwirtschaftsgesetz verpflichtet seit 2015 jeden Bürger dazu, Bioabfälle, Metall, Kunststoff, Papier und Glas zu trennen. Verstöße können mit Bußgeldern um die 2500 Euro geahndet werden.

Bei jedem Durchlauf durch das System verliert Plastik an Qualität, bis es schließlich nicht mehr recycelbar ist und entweder verbrannt oder deponiert werden muss. Recycling allein wird uns leider nicht aus dieser Umweltkrise herausführen können. Es ist entscheidend, den Müll schon bei seiner Entstehung zu reduzieren.

Es bieten sich verschiedene Maßnahmen an:

- weniger Zeug kaufen
- mehr recyclebare oder wiederverwendbare Verpackungen kaufen
- auf Plastiktüten beim Einkauf verzichten und stattdessen auf Stofftaschen zurückgreifen
- nutzt nachhaltiger Pflegeprodukte wie plastikfreie Zahnbürsten
- unverpacktes Obst und Gemüse kaufen
- auf Kunststoff-Einmalartikel, To-go-Getränkebecher oder Wegwerf-Essenbehälter aus Styropor verzichten
- Reste besser verwerten (Suppen oder Pizza bietet sich an) und vor dem Einkauf gut planen
- Leitungswasser trinken statt Plastik- oder Glasflaschen zu kaufen
- zu Ökostrom wechseln und hochradioaktiven Strahlenmüll vermeiden
- reparieren statt neu kaufen
- Geräte etc. bei Nachbar:innen oder Freund:innen ausleihen statt alles selbst zu kaufen
- kaputte Elektrogeräte auf Wertstoffhöfen abgeben
- „Keine Werbung“- Aufkleber an den Briefkästen anbringen; papierlose Kontoauszüge → hier kannst du dich kostenlos eintragen, um dich vor unerwünschten Werbesendungen zu schützen: [Robinsonliste – Im Dienste des Verbraucherschutzes](#)
- Statt Fast Fashion weniger langlebige Kleidungsstücke
- Mikrofasern in der Wäsche reduzieren → Verwendung von Weichspüler, Waschen bei 30 Grad, Waschen einer vollen Ladung Wäsche und Wechsel von Waschpulver zu Flüssigwaschmittel

Quellen:

- [Mülltrennung: Wie Sie damit die Umwelt schützen können - FOCUS online](#)
- [Müll vermeiden: Stoppt den Wegwerfwahn! | 15 Tipps - Utopia.de](#)
- [kritisches Umwelt-Thema Müllproduktion - pandoo \(gopandoo.de\)](#)
- [FAQ: Mikroplastik – wie gefährlich ist es und wie lässt es sich vermeiden? \(rnd.de\)](#)