

WENIGER PLASTIK MEHR ZUKUNFT



LÖSUNG SHEFT

LÖSUNG SHEFT

“WENIGER PLASTIK - MEHR ZUKUNFT”

IN DIESEM HEFT FINDEST DU ALLE
LÖSUNGEN, ANTWORTEN, ERGÄNZUNGEN UND
WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFOS



THEMENVERZEICHNIS



Nachhaltigkeit

Seiten 4-5



Plastik & SDGs

Seiten 6-7



Plastikmüll

Seiten 8-9



Mikroplastik

Seiten 10-11



Plastik in Kleidung

Seiten 12-15



Plastik im Wasser

Seiten 16-17



Wer kann das Problem lösen?

Seiten 18-19



Fußabdruck & Handabdruck

Seiten 20-21



Platz für deine Gedanken

Seiten 22-23



DEFINITION VON "NACHHALTIGKEIT" IN EINFACHER SPRACHE

„NACHHALTIGKEIT ODER NACHHALTIGE ENTWICKLUNG BEDEUTET, DASS DIE BEDÜRFNISSE ALLER MENSCHEN IN DER GEGENWART, ALSO HEUTE, SO BEFRIEDIGT WERDEN, DASS DIE ZUKÜNFTIGEN GENERATIONEN, ALSO ALLE MENSCHEN DIE IN DER ZUKUNFT AUF DER ERDE LEBEN WERDEN, NICHT IN IHREN BEDÜRFNISSEN EINGESCHRÄNKT WERDEN.“

Nachhaltigkeit bedeutet:

- Die Menschen sollen in Zukunft gut und gesund leben.
 - Die Menschen sollen die Natur gut behandeln.
 - Die Menschen sollen andere Menschen gut behandeln.
 - Die Arbeitswelt soll Natur und Menschen gut behandeln.
 - Der Natur, der Arbeitswelt und den Menschen soll es lange Zeit gut gehen.
-

NACHHALTIGKEIT

WAS IST DAS?

Was bedeutet
"nachhaltig" für dich?

Hast du das Wort
schon mal gehört?

Kennst du das Wort in
anderen Sprachen?

z.B. Englisch „Sustainability“,
Französisch „Durabilité“,
Russisch „устойчивость“,
Chinesisch „可持续性“,
Türkisch „sürdürülebilirlik“

Warum ist
das wichtig?

Nachhaltigkeit ist wichtig,
damit es allen Menschen und
der Natur gut geht, heute
und auch in der Zukunft.

Kennst du Beispiele
für Nachhaltigkeit?

Produkte aus dem eigenen
Alltag, Verhaltensweisen,
aus der Werbung, etc.

„Greenwashing ist, wenn Unternehmen sich als umweltfreundlich und nachhaltig darstellen, ohne es wirklich zu sein. Sie nutzen ungenaue oder falsche oder übertriebene Aussagen. Sie machen Werbung, die bewusst einen besseren Eindruck macht. Die Kunden sollen denken, dass die Produkte und die Art, wie die Produkte hergestellt werden, umweltfreundlich und nachhaltig sind, damit die Kunden die Produkte kaufen.“

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Die SDGs sind 17 Ziele, die helfen sollen, die Welt besser zu machen – zum Beispiel durch weniger Armut, sauberes Wasser und Bildung für alle. Alle Länder auf der Welt wollen gemeinsam daran arbeiten, diese Ziele bis zum Jahr 2030 zu erreichen.



Welche vier SDGs findest du am wichtigsten? Trage die Nummern hier ein.

=> Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Was glaubst du? Welche Ziele haben etwas mit Plastik zu tun? Kreise sie ein!



KREUZE AN WAS STIMMT:



Alle Länder machen bei den SDGs mit.

☐

Die SDGs gelten nur für PolitikerInnen,
nicht für mich.

☐

Plastik hat nichts mit den SDGs
zu tun.

☐

Welche SDGs passen zu den folgenden Aussagen?

In vielen Ländern wurde
das Trinkwasser
untersucht.

In 93 % der Proben war
Mikroplastik vorhanden.

=> SDGs 3, 6, 13

=> SDGs 9, 11, 12, 13

In den Meeren schwimmen ca.
80-150Mio. Tonnen Plastik, dadurch
sterben Millionen Fische, Delfine,
Schildkröten und andere
Meereslebewesen.

=> SDGs 6, 13, 14

Plastik wird aus Erdöl gemacht.
Bei der Herstellung entsteht sehr viel CO₂ -
ein Gas, das das Klima aufheizt.
Etwa 4 % vom weltweiten CO₂-Ausstoss
kommt von der Plastikerstellung.

WAS PASSIERT MIT UNSEREM



PLASTIKMÜLL?

In Deutschland produziert
jede Person 76 kg
Plastikmüll im Jahr...

...mehr als die Hälfte stammt
dabei aus Verpackungsmüll.

Durchschnittlich wird eine
Plastiktüte nicht länger als
25 Minuten benutzt. Und du?

Puh das ist viel.

Warum trennen wir unseren
Müll überhaupt? Bringt das was?

Ja auf jeden Fall!

Wieviel Prozent vom Plastikmüll
wird in Deutschland
wiederverwendet?

Über 10% des Plastikmülls
exportiert Deutschland ins
Ausland. Wohin?

Ungefähr die Hälfte.

Rund die Hälfte davon in die Türkei,
Niederlande, Malaysia und Indonesien.

Im Ausland wird unser Müll häufig
verbrannt oder auf illegalen
Mülldeponien gelagert.

Suche auf youtube
oder google:
DEUTSCHER
PLASTIKMÜLL
INDONESIEN

Woher kommt bei dir zuhause der meiste
Plastikmüll?

1

Hafermilch

2

Hafermilch

3

Hafermilch



Wie kannst du das ändern? Schreibe
deine Ideen auf!



Zum Beispiel: Mehrweg statt Einweg, möglichst
verpackungsfrei einkaufen, Leinenbeutel und
Stahldosen statt Plastiktüten und Plastikdosen
benutzen, Seifenstücke statt Flüssigseife in
Einwegspender, Holzbürsten statt Plastikbürsten,
grundsätzlich Sachen verwenden aus Holz und
Glas und Metall statt Kunststoff, etc.

KENNST DU EIGENTLICH

MIKROPLASTIK?

Primäres Mikroplastik

z.B. in Kosmetik, Waschmittel,
Medikamenten und
Reinigungsmitteln



Sekundäres Mikroplastik

z.B. durch Reifenabrieb
und Zerfall von
Plastikmüll



Es gibt 2 Arten von Mikroplastik:



Primäres Mikroplastik wird absichtlich hergestellt. Es wird zum Beispiel in Kosmetika als Peelings oder in der Produktion als Kunststoffgranulat verwendet. Sekundäres Mikroplastik entsteht unabsichtlich durch den Zerfall von größeren Kunststoffteilen und durch Abrieb, zum Beispiel von Reifen oder beim Waschen von Synthetik-Kleidung, oder auch bei der Verwitterung von Bauprodukten.



SCAN ME

Die App Codecheck sagt dir, welche Kosmetikprodukte Mikroplastik und andere Schadstoffe beinhalten. .

ORDNE ZU:

Pro Person gelangen im Jahr so viel Gramm

Mikroplastik in die Kanalisation:



durch Abrieb der Schuhe

77 Gramm



durch Abfallentsorgung

303 Gramm



durch Reifenabrieb

109 Gramm



beim Waschen

1.229 Gramm



WTF!

Mikroplastik ist nicht biologisch abbaubar und verbleibt sehr lange in der Umwelt. Viele Mikroplastikteilchen sind so klein, dass sie die Blut-Hirn-Schranke durchdringen und sogar ins Gehirn gelangen. Mikroplastik ist mittlerweile überall. Es wurde auch schon in ungeborenen Babys gefunden.

Wie kommt Mikroplastik überhaupt in unser Essen (und Trinken)?

Über die Umwelt und Nahrungskette, über Verpackungen, durch Küchenutensilien, durch Hochverarbeitete Lebensmittel, und durch die Luft und das Wasser.



Hast du Ideen, wie man das ändern kann?

Zum Beispiel Mehrweg- statt Einwegbehälter benutzen, möglichst verpackungsfrei einkaufen, Leinenbeutel und Stahldosen statt Plastiktüten und Plastikdosen benutzen, Holzbürsten statt Plastikbürsten, Holzbrettechen statt Plastikbrettchen, grundsätzlich Sachen verwenden aus Holz und Glas und Metall statt Kunststoff, weniger oft Wäsche waschen, weniger Fisch und Meeresfrüchte essen, weniger verarbeitete Lebensmittel kaufen und mehr selber kochen, weniger Auto fahren, etc. 11

PLASTIK

ZUM ANZIEHEN?

Aus welchem Material bestehen deine Hosen, deine T-Shirts, deine Blusen etc?? Was passiert, wenn ich das wasche?

SCHAU AUF DAS ETIKETT DEINER KLEIDUNG

Wo wurde sie hergestellt?

Welches Material hat sie?

Überlege: wo hast du sie gekauft?

In den meisten Klamotten ist mittlerweile Kunststoff drin, genannt Polyester. Das sind synthetische Fasern die aus Plastik hergestellt werden. Bei der Herstellung von Polyester werden schädliche Chemikalien verwendet. Beim Waschen von Polyester wird Mikroplastik freigesetzt.

MIKROPLASTIK IST NICHT DAS EINZIGE PROBLEM...

HAST DU SCHONMAL VON FAST FASHION GEHÖRT?

Fast Fashion verursacht massive Umweltschäden durch hohen Wasserverbrauch, Pestizide, Mikroplastik und CO₂-Emissionen. Zudem werden Menschenrechte

durch ausbeuterische Arbeitsbedingungen, Hungerlöhne und mangelnde Sicherheit in den Produktionsländern verletzt. Der Überkonsum führt zu extremer Ressourcenverschwendung, da die Mode Trends in der

Bekleidungsindustrie nur kurzlebig sind.

**ÜBERLEGE!
WAS BEDEUTET FAST FASHION UND WARUM IST DAS SCHLECHT?**

IST DAS MODE? ODER KANN DAS WEG?

SPOILER: BEIDES!

Fast Fashion ist oft
schlecht gemacht.
Schlechte Qualität =
kurze Lebensdauer

Menschen in fernen Ländern
nähen die Kleidung. Sie
arbeiten sehr lange und
bekommen nur wenig Geld.
Oft sind die
Arbeitsbedingungen schlecht.

Wie oft trägst du
im Schnitt ein
Kleidungsstück?

Und die Umwelt?
Wasserverbrauch?
Chemikalien?

Google mal:
Unfall Textilfabrik

Google mal:
Müllberge in Atacama

EIN PAAR FAKTEN...

ORDNE DIE ZAHLEN ZU:

10.000

_____ Liter Wasser
verbraucht die Produktion
einer Jeans.

Das sind ungefähr 60-70
Badewannen voller Wasser.

1.000

_____ Tonnen
Kleidung landen
jedes Jahr im Müll.

92 Mio

60.000

_____ Menschen sterben
jedes Jahr bei Unfällen in
Textilfabriken.

2,80

_____ Kilometer reist eine Jeans
von der Ernte der Baumwolle bis
zum Verkauf.

Das ist mehr als einmal um die Welt,
der Äquator ist rund 40.000 Km lang.

_____ US-Dollar
verdient eine
Näherin in Indien
am Tag.

WIE KÖNNTE MAN ES BESSER MACHEN?

Es gibt viele Lösungen! Manche sind teuer, andere sind günstig und du findest sie sowohl online als auch offline.

Slow Fashion!!



Welche Ideen hast du für einen nachhaltigen Kleidungskonsum?

Tipp: google mal Kleidertausch in deiner Stadt



Second Hand, Flohmärkte, Vinted etc., Kleidertausch, Reparieren, Spenden (z.B. Kleiderkammern, Sozialkaufhäuser), und vor Allem: weniger kaufen! Kleidung aus nachwachsenden Rohstoffen wie Leinen, Hanf, Wolle, Seide, Viskose, Tencel, Lyocell. Aber Achtung: Auch andere Stoffe haben soziale und ökologische Nachteile, sind aber zumindest biologisch abbaubar. Damit es nachhaltig ist auf Siegel wie zum Beispiel GOTS oder OEKO-TEX Standard 100 achten!

WAS SCHWIMMT

DENN DA?

WIE PLASTIK INS MEER GELANGT

Plastikmüll zerfällt in der Umwelt (Luft, Meere und Böden) durch Sonne und Wasser in Kleinstpartikel. Mikroplastik in der Luft (zum Beispiel durch Reifenabrieb oder Fasern aus synthetischen Textilien) kann sich auf Böden absetzen oder gelangt über Regenwasser in Böden. Leitungswasser wird durch Kunststoffrohre verunreinigt. Auch beim Kochen und Waschen sowie durch Füllstoffe in Kosmetika und Zahnpasta und in Produktionsprozessen in der Industrie gelangt Mikroplastik ins Wasser. Und die Mikropartikel sind so klein, dass sie in den Kläranlagen nicht komplett rausgefiltert werden können. Klärschlamm wird als Dünger verwendet. So gelangt Mikroplastik über das Grundwasser und die Wasserwege ins Meer. Außerdem landet Müll von Schiffen und vom Fischfang im Meer.

80%

des Plastikmülls im Ozean kommt vom Land über Wind, Flüsse und Abwasser in die Meere

20%

gelangt über Schifffahrt, Ölbohrinseln, Fischzucht und ähnliche Industrien ins Meer

OZEAN

Wusstest du, dass sogar im Marianengraben in 11.000 Meter Tiefe schon Plastik gefunden wurde?

MIKROPLASTIK IST NICHT BIOLOGISCH ABBAUBAR UND BLEIBT FÜR VIELE HUNDERTE BIS TAUSENDE JAHRE IN DER NATUR. MAN WEIß BIS HEUTE NICHT, OB ES SICH ÜBERHAUPT IRGENDWANN ZERSETZT.

SCHON GEWUSST?

Viele Meerestiere und Vögel fressen Plastik. Sie bekommen davon innere Verletzungen oder verhungern, weil ihr Magen voll mit Plastik ist und keine echte Nahrung mehr hineinpasst.

Willst du Bilder sehen? Google mal "Walfisch + Plastik"

WIE GROSS IST DIE GRÖSSTE PLASTIK-INSEL?

A) SO GROB WIE KÖLN

B) SO GROB WIE DEUTSCHLAND

C) SO GROB WIE MITTELEUROPA

WIEVIELE JAHRE BRAUCHT PLASTIK IM MEER, BIS ES ZERFÄLLT?

A) 50 JAHRE

B) 100 JAHRE

C) ÜBER 450 JAHRE

WIEVIEL PLASTIK LANDET PRO JAHR IM MEER?

A) 19 MIO. TONNEN

B) 100 MIO. TONNEN

C) 50.000 TONNEN

Was können wir gegen Plastik im Wasser tun?



Plastikmüll vermeiden!!

Weniger Sachen aus Plastik benutzen.

Alternativen zu Plastik benutzen.

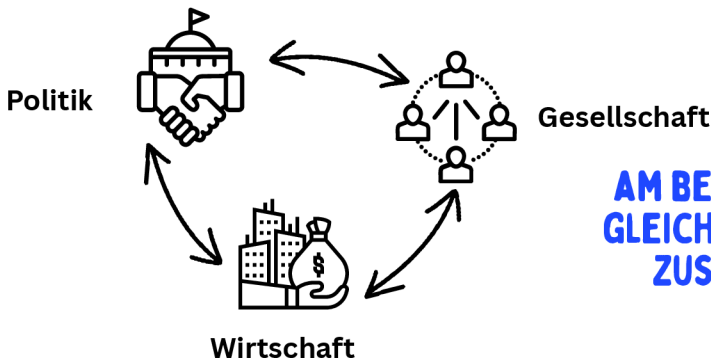
WIR LÖSEN DAS PROBLEM



NICHT ALLEINE

Nicht nur wir als einzelne Menschen können etwas tun.
Wenn Politik und Wirtschaft etwas tun, dann hat das einen
sehr großen Einfluss.

Aber wer muss anfangen? Wir? Die Politik? Oder die
Wirtschaft, d.h. Konzerne und Unternehmen?



**AM BESTEN ALLE
GLEICHZEITIG UND
ZUSAMMEN!**

Ordne zu, ob Politik oder Wirtschaft diese Aufgabe übernehmen kann!

Kann Plastiktüten im Supermarkt verbieten: POLITIK

Kann Produkte ohne Plastik herstellen: WIRTSCHAFT, FORSCHUNG

Kann Regeln zur Mülltrennung einführen: POLITIK

Kann Verpackungen wieder verwenden: WIR, WIRTSCHAFT

Kann Firmen belohnen, die wenig Plastik benutzen: POLITIK

ACTION! VON KLEIN BIS GANZ GROSS

Wir alle können etwas tun und damit wenig oder viele Menschen erreichen. Welche Ideen hast du?

- Ich selbst Eigene Lebensweise ändern

- Zusammen mit anderen Andere ermutigen und unterstützen

- In der Schule, der Arbeit oder im Verein
Mitmachen, informieren, Druck ausüben

- In meiner Stadt oder Gemeinde _____
Briefe schreiben, Politiker:innen ansprechen

- In der ganzen Gesellschaft _____
Petitionen starten, wählen gehen, Aktionen

Manche Methoden bringen viel, manche wenig.
Was sind deine Big points, deine ganz großen
Fische bei diesen Ideen?



FUSSABDRUCK



HANDABDRUCK

Mit allem, was wir tun und konsumieren hinterlassen wir Spuren, negative und positive. Wir nennen diese Spuren HANDABDRUCK und FUSSABDRUCK. Schon gehört?

DEIN FUSSABDRUCK

Konsum, Verbrauch etc

Schreibe 3 Dinge auf:

DEIN HANDABDRUCK

Dein positiver Einfluss

Schreibe 3 Dinge auf:

Damit die Welt besser wird, brauchen wir zwei Sachen:

Wir müssen unseren Fußabdruck kleiner machen. Das heißt:

Weniger Dinge tun, die der Umwelt schaden.



Wir müssen unseren Handabdruck größer machen. Das heißt:

Unseren guten Einfluss vergrößern.



HANDABDRUCK VERGRÖßERN

WIE SOLL DAS GEHEN?

Es gibt 1000 Möglichkeiten, von ganz klein bis ganz groß. Ich kann auf Insta aktiv werden, Petitionen unterschreiben, Freunde und Familie informieren, Emails an Politikerinnen schreiben, in einem Verein aktiv werden etc etc...

Doch normalerweise fangen wir bei uns persönlich an.

Überlegt zusammen:

Was könnt ihr tun, um euren Handabdruck für Plastik und Nachhaltigkeit größer zu machen?

Plant eine Aktion!

Was ist
euer Ziel?



Wer soll
mitmachen?



Wann und wo
macht ihr die
Aktion?



Was könnte
euch dabei
helfen?



PLATZ FÜR



DEINE GEDANKEN

Was ist für dich besonders wichtig?

Was hast du gelernt und wie kannst du es im Alltag umsetzen, um nachhaltiger zu leben?

Challenge:
Ein Tag komplett ohne
Plastikmüll (aber du gehst
trotzdem einkaufen)!

Challenge:

Ein Tag komplett ohne Plastikmüll (aber du gehst trotzdem einkaufen)!

Challenge:
Geh mit deinen Liebsten in den
Secondhand Shop. Wer findet
die besten Klamotten OHNE
Plastik (= Polyester, Nylon etc)?

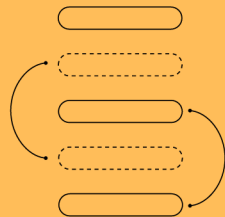
Mehr Tipps? Mehr Infos? Mehr Ideen? Scanne den QR-Code und schau
dir unsere Webseite zum Heft an!

Lass dich inspirieren - du kannst mehr bewirken, als du denkst!



WENIGER PLASTIK MEHR ZUKUNFT

EIN ARBEITSHEFT ZU PLASTIK UND NACHHALTIGKEIT



DAS GREEN AGENTS NETZWERK...
...BESTEHT AUS ÜBER 25 PERSONEN UND VEREINEN AUS KÖLN
UND UMGEBUNG. WIR MACHEN UNTER ANDEREM
NIEDERSCHWELIGE UND MEHRSPRACHIGE WORKSHOPS UND
BILDUNG ZU DEN THEMEN UMWELT, NACHHALTIGKEIT UND KLIMA.

HERAUSGEBER:

MIGRAFRICA GGMBH
PROJEKT GREEN AGENTS NETZWERK
GOEBENSTR. 10-12
50672 KÖLN

IN KOOPERATION MIT:

MERKUR - VEREIN FÜR MEDIENKULTUR E.V.

KONTAKT:

GREENAGENTS@MIGRAFRICA.ORG

WEBSITE:

WWW.GREENAGENTS.DE

PROJEKTLEITUNG:

ADRIAN KOHLERT

TEXT & KONZEPTION:

LYRA HAUFSCILD, NICOLIN GABRYSCH,
CHARLOTTE RITTER, ADRIAN KOHLERT

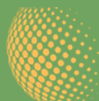
GESTALTUNG & LAYOUT:

LYRA HAUFSCILD, CHARLOTTE RITTER, K.-
ROMAN ASLAN

FOLGT UNS AUF
INSTAGRAM



MIGRAFRICA



Merkur-
Verein für
Medienkultur e.V.

Seit 2022

GEFÖRDERT DURCH DIE



Stiftung Umwelt
und Entwicklung
Nordrhein-Westfalen

Gefördert durch



Stadt Köln

LIZENZ ZUR NUTZUNG: CC BY-SA 4.0

Das Material darf geteilt und bearbeitet werden. Es müssen Urheber- und Rechteangaben gemacht werden, ein Link zur Lizenz muss beigelegt und es muss angegeben werden, ob Änderungen vorgenommen wurden. Weiternutzung nur mit Verwendung der selben Lizenz.

HAFTUNGSHINWEIS:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Julii 10, 2025