

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

vielleicht wundern Sie sich, warum das Schlafzimmer eine eigene Folge der Infobriefserie bekommt. Dort gibt es doch kein Plastik - oder doch? Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch hier jede Menge Plastik vermeiden und Abfall reduzieren können.

der Kleiderschrank

Ja, im Kleiderschrank verbirgt sich sehr viel Plastik. Und damit meinen wir nicht die Kleiderbügel, die bei Ihnen hoffentlich ohnehin aus Holz sind, oder vielleicht nutzen Sie ja auch einfach die Metallbügel aus der Reinigung auf. Oder haben Sie Ihre Reinigung schon einmal gefragt, ob sie die Bügel zur Wiederverwendung zurücknimmt? Das meiste Plastik im Kleiderschrank verbirgt sich natürlich in der [Kleidung](#). Polyamid, Polyester, Polyacryl und Co. sind Kunststoffe, die genau wie Plastiktüten erst in Hunderten von Jahren zersetzt sind. Und dabei geben sie doch von der ersten Wäsche an Mikroplastik ins Waschwasser ab. Kleinste Fasern, die sich aus dem Stoff lösen, gehen durch den Reibevorgang in der Wäsche ins Wasser über. Zwar gibt es die Möglichkeit, mit einem speziellen [Wäschesack](#) das Mikroplastik bei der Wäsche aufzufangen, aber viel besser ist es natürlich, Kleidung aus Naturfasern zu tragen. Darauf spezialisiert haben sich [diese](#) Geschäfte oder das [Naturkaufhaus](#) in der Steglitzer Schloßstraße. Sie können Plastik sowohl bei der Verpackung der Mode als auch bei ihren Bestandteilen vermeiden.

Besonders nachhaltig ist es auch, Kleidung einfach secondhand zu kaufen, z. B. auf Flohmärkten, speziellen Secondhand-Läden, bei [Oxfam](#) oder auf ebay-Kleinanzeigen. Schöne Stücke nicht nur für den Kleiderschrank finden Sie auch im [BSR-Tauschmarkt](#), auf nebenan.de, auf Kleidertauschpartys oder beim [Kleiderkreisel](#). Dort können Sie auch die Kleidung, die Sie nicht mehr tragen möchten, spenden, verkaufen oder verschenken. Oder Sie pimpen alte Stücke, um ihnen neues Leben einzuhauchen - viele Tipps dazu finden Sie im [Netz](#).

Wenn Sie beruflich Kostüm oder Anzug tragen müssen, bringen Sie Ihre Kleidung wahrscheinlich regelmäßig in die Reinigung. Einen guten Tipp für eine nachhaltige chemische Reinigung in Berlin haben wir bislang nicht gefunden, und fast alle Reinigungen ziehen Anzüge in Plastikschtzshüllen für die Rückgabe. Also versuchen Sie doch einmal, auch diese Kleidung [selbst](#) zu reinigen. Es gibt auch maschinenwaschbare Anzüge. Aus 100 % Wolle ist z. B. [dieses](#) Fabrikat.

das Bett

Auch Möbel können Kunststoffe enthalten, z. B. als Zusatzstoffe in Furnieren oder in Verbindungsstücken, Griffen, Haken etc. Nachhaltige Möbel finden Sie bei [diesen](#) Produzenten. Und auch Matratzen, Kissen, Decken und Bezüge sind u. U. aus Kunststoff. Worauf Sie für Nachhaltigkeit im Schlafzimmer achten können, erklärt [Utopia](#). Nach den verschiedenen ökologischen Kriterien sortierte Angebote rund ums Bett und Bettwäsche bekommen Sie online z. B. im [Avocadostore](#).

Kinder nehmen gern das Kuscheltier mit ins Bett, kuscheln und schmusen damit, und gewaschen werden muss es auch manchmal. Da ist ein aus natürlichen Materialien hergestelltes [Bärchen](#) nicht nur die umweltfreundlichere, sondern auch gesündere Wahl. Wie und wo sie ggf. repariert werden können, um Kindertränen und Neukauf zu sparen, erfahren Sie [hier](#).

die Bettlektüre

Wer gerne liest und Plastik sparen will, hat sich vielleicht auch schon mal darüber geärgert,

dass die meisten Bücher im Handel heutzutage in Plastik eingeschweißt sind. Nun kann man nach Titeln ohne diese Hülle suchen, aber es gibt auch andere Wege, diese Verpackung nicht kaufen zu müssen und dennoch in den Genuss des gewünschten Buches zu kommen. Sie können die Bücher als e-books lesen, Sie können sie aus der Bücherei ausleihen - dies beides können Sie auch in Kombination über die [Onleihe](#) der Berliner Stadtbibliotheken bekommen -, Sie können Büchertauschpartys mit Freunden veranstalten oder Bücher in [Bücherboxen](#) einstellen und ausleihen. Ihre Bücher auf die Reise schicken und deren Verbleib online nachverfolgen können Sie auf [bookcrossers.de](#). Welche Tauschforen es noch gibt, sehen Sie [hier](#).

Sicher gibt es noch viele weitere Dinge, die im Schlafzimmer plastik- und schadstofffrei sein sollten, wie Teppiche, Vorhänge und Vieles mehr. Entsprechende Tipps und Angebote finden Sie auf vielen Webseiten. Wir wünschen Ihnen für heute eine gute und schadstofffreie Nacht.

Ihr Berlin plastikfrei-Team

Dies ist eine E-Mail-Infreihe von privaten Verbrauchern an andere private Verbraucher, die nach ca. 8 Mails automatisch endet. Um sich danach abzumelden, müssen Sie nichts tun, Ihre E-Mailadresse wird danach nicht weiter gespeichert. Weitere Daten wurden nicht erhoben. Um sich vorzeitig abzumelden, schicken Sie uns bitte eine E-Mail. Sollte dieser Infobrief an Sie weitergeleitet worden sein, können Sie sich gern für den Empfang der Newsreihe anmelden, indem Sie eine kurze Mail an berlin-plastikfrei@web.de senden. In dieser Infreihe wird häufig auf Webseiten Dritter verlinkt. Auf deren Inhalt haben wir keinen Einfluss und können dafür keine Haftung übernehmen, für den Inhalt ist der Betreiber der jeweiligen Seite verantwortlich. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Sollten wir von Rechtsverletzungen Kenntnis erlangen, werden wir die beanstandeten Links unverzüglich entfernen und Infobriefe mit diesen Inhalten nicht weiter versenden.