

7-Tage-Refill-Challenge

YOU CAN DO IT



Plastik vermeiden: Jeden Tag ein Schritt

Start: Jederzeit – ideal zum World Refill Day am 16. Juni

Ziel: Mit kleinen Alltagshandlungen Verpackungsmüll reduzieren und nachhaltige Routinen starten



1 Meine Refill-Flasche immer dabei

Ziel: Einwegflaschen vermeiden

Aktion: Schnapp dir heute deine Lieblingsflasche aus Edelstahl oder Glas und fülle sie mit Leitungswasser auf. Halte sie den ganzen Tag über griffbereit – unterwegs, bei der Arbeit, beim Sport.

Tipp: Markiere deine Flasche mit einem Aufkleber oder Namen – dann verlierst du sie nicht und nutzt sie noch lieber!



2 Die erste Refill-Station finden

Ziel: Refill im Alltag nutzen

Aktion: Lade dir die Refill-App oder die Tap-App herunter und finde eine Trinkwasser-Station in deiner Nähe. Heute füllst du deine Flasche unterwegs zum ersten Mal nach.

Tipp: Poste dein Refill-Erlebnis unter dem Hashtag #WorldRefillDay – so inspirierst du andere!



3 Reinigungsmittel selbst gemacht

Ziel: Mikroplastik in Putzmitteln vermeiden

Aktion: Stelle heute ein Reinigungsmittel selbst her – z. B. mit Essig, Zitrone, Natron. Online gibt es viele einfache DIY-Rezepte.

Tipp: Fülle dein DIY-Putzmittel in eine alte Sprühflasche – Reuse statt Neukauf!



4 Pflegeprodukte plastikfrei

Ziel: Verpackungsmüll im Bad reduzieren

Aktion: Besuche einen Unverpackt-Laden, Wochenmarkt oder bring eigene Beutel/Gläser zum Supermarkt mit.

Tipp: Oft gibt's Probiergrößen – ideal zum Einstieg!



5 Unverpackt einkaufen

Ziel: Einwegverpackungen beim Einkaufen vermeiden

Aktion: Teste heute ein festes Shampoo, eine Seife oder ein Nachfüllprodukt aus dem Unverpackt-Laden oder Bioladen.

Tipp: Starte klein – nimm z. B. Obst oder Nudeln unverpackt mit nach Hause.



6 Refill-Wissen weitergeben

Ziel: Andere inspirieren

Aktion: Erzähle mindestens einer Person von der Refill-Challenge. Vielleicht möchte jemand mitmachen oder sogar eine Refill-Station anmelden!

Tipp: Geschäfte, Cafés, Büros oder Vereine können mitmachen.



7 Mein plastikfreier Plan

Ziel: Nachhaltigkeit in den Alltag integrieren

Aktion: Überlege dir drei konkrete Gewohnheiten, die du langfristig beibehalten willst. Schreibe sie auf und hänge sie sichtbar auf (Kühlschrank, Schreibtisch, etc.).

Tipp: Belohne dich – mit einem plastikfreien Produkt oder einem Tag in der Natur.

Geschafft!

Du hast sieben Tage lang kleine, aber wirkungsvolle Schritte für eine plastikärmere Zukunft gemacht. Vielleicht kann aus dem Anfang eine Routine werden?