



#Einfach  
plastikfrei  
leben



CHARLOTTE SCHÜLER

#Einfach  
plastikfrei  
leben

Schritt für Schritt  
zu einem nachhaltigen Alltag

südwest

# INHALT

PLASTIKFREI LEBEN – GAR NICHT SO SCHWER .....	6
---	---

## **Teil 1: Basics rund ums Plastik** .....

WAS BEDEUTET EIGENTLICH »PLASTIKFREI LEBEN«? .....	10
WARUM KUNSTSTOFFE SO BELIEBT WURDEN .....	14
WAS IST PLASTIK? .....	15
WAS PASSIERT MIT UNSEREM PLASTIKMÜLL? .....	20
WIE KOMMT DER PLASTIKMÜLL IN UNSER MEER? .....	23
DIE FÜNF R .....	27
VON PLASTIKREICH ZU PLASTIKFREI .....	31

## **Teil 2: Das Vier-Schritte-Programm** .....

VIER SCHRITTE INS PLASTIKFREI(ER)E LEBEN .....	40
--	----

### **Schritt 1:** Schnelle, effektive Veränderungen .....

KLEINE NEUERUNGEN MIT GROSSER WIRKUNG .....	48
---	----

### **Schritt 2:** Mehrweg statt Einweg .....

EFFEKTIV PLASTIK SPAREN DURCH WIEDERVERWENDEN .....	84
---	----

**Schritt 3:** Mikroplastik & verstecktes Plastik ..... 111

MIKROPLASTIK – DIE UNSICHTBARE GEFAHR ..... 112

**Schritt 4:** Nachhaltig leben ..... 123

BEWUSST REDUZIEREN ..... 124

**Teil 3: Plastikfrei leben – FAQ** ..... 137

WICHTIGE FRAGEN RUND UM DEN NACHHALTIGEN ALLTAG ..... 138

PLASTIKFREI MIT UND OHNE UNVERPACKT-LADEN ..... 145

IM BÜRO UND IN DER SCHULE ..... 147

AUF REISEN ..... 150

ANDERE BEHUTSAM INS BOOT HOLEN ..... 152

MINIMALISMUS UND DOWNSIZING ..... 154

FÜR IMMER PLASTIKFREI ..... 156

NACHHALTIGER DRUCK – PLASTIKFREI UND ÖKOLOGISCH ..... 157

DANKSAGUNG ..... 158

IMPRESSUM ..... 160

# **PLASTIKFREI LEBEN – GAR NICHT SO SCHWER**

In diesem Buch zeige ich dir, wie du dein Leben ganz leicht Schritt für Schritt plastikfreier gestalten kannst. Dabei ist es völlig egal, ob du schon Erfahrungen mit dem Verzicht auf Plastik hast oder dich gerade erst damit beschäftigst. Es spielt keine Rolle, wie alt du bist oder ob du mit jemandem zusammenwohnst, der oder die vielleicht noch nicht plastikfrei leben möchte. Das Buch ist für jeden gedacht, der etwas gegen die Vermüllung unseres Planeten tun möchte. Jeder Einzelne kann etwas bewirken! Ich habe für dich meine Erfahrungen aufgeschrieben, damit dir die Umstellung leichtfällt. Du findest hier Tipps, Wissen, Fakten und Anleitungen, die dir helfen, in Zukunft Plastik immer stärker zu vermeiden.

Um dir den Einstieg zu erleichtern, habe ich das Buch in drei Teile gegliedert:

**Im ersten Teil** geht es um die wichtigsten Fakten und Basics rund um das Thema Plastik und Kunststoff. So zeige ich dir, warum es sich lohnt, deinen Alltag plastikfreier zu gestalten – auch eine gute Argumentationshilfe, wenn du andere davon überzeugen möchtest.

**Im zweiten Teil** zeige ich dir ganz konkret in vier Schritten, wo und wie du überall in deinem Alltag Plastik vermeiden kannst. Jeder Schritt befasst sich mit einem eigenen Thema. Dazu gibt es immer vier Rubriken – Lebensmittel, Badezimmer, Haushalt und Unterwegs – mit hilfreichen Tipps, Fakten und DIY-Anleitungen. Je nachdem, wie leicht dir diese Umstellungen fallen und wie viel Zeit du dafür einräumen kannst, kannst du das Programm individuell an dein Leben und dein Tempo anpassen: Du kannst die vier Schritte in vier Wochen umsetzen – dann bist du sehr schnell! – oder du lässt dir etwas Zeit und nimmst dir die einzelnen Rubri-

ken nacheinander vor und in deiner eigenen Reihenfolge. Das Wichtigste ist, dass du die Neuerungen gut in dein Leben integrieren kannst. Es sollte schließlich eine nachhaltige Veränderung sein und nicht etwas wie eine »Plastik-Crashdiät«, die du schnell wieder sein lässt. Also: Lieber alles am Anfang ein bisschen langsamer angehen und dafür langfristig etwas verändern.

**Im dritten Teil** findest du zusätzlich ein paar Tipps zu Themen, die den meisten früher oder später auf dem Weg ins plastikfreiere Leben begegnen.

Natürlich kann ich in diesem Buch nicht auf jede Situation eingehen, die dich oder andere Leserinnen und Leser beschäftigen wird. Aber mir war es wichtig, alle Punkte mit aufzunehmen, die mich selbst bei meiner Umstellung auf einen plastikfreien Alltag verunsichert haben und für die ich mir gerne einen Leitfaden gewünscht hätte.

Da es immer mehr Spaß macht, etwas zusammen zu machen statt allein, gibt es auf Instagram zu diesem Buch den Hashtag #einfachplastikfreileben. Hier entsteht eine wachsende Community, in der alle das gleiche Ziel haben: So viel Plastik wie möglich zu vermeiden. Mit dem Hashtag können wir uns alle gegenseitig motivieren, Erfahrungen teilen und gemeinsam wachsen an den Herausforderungen, die uns begegnen. Werde Teil der Community und ...

- poste deine ersten Erfolgserlebnisse,
- tausche dich über deine Erfahrungen aus,
- hole dir Tipps.

Schau dort einfach öfter mal vorbei, um dich wieder neu inspirieren und motivieren zu lassen – ich freue mich auf dich.

Deine Charlotte Schüler







Basics  
rund ums  
Plastik

## **WAS BEDEUTET EIGENTLICH »PLASTIKFREI LEBEN«?**

Zuerst möchte ich dir ans Herz legen, dass du »plastikfrei leben« nicht als alles oder nichts siehst. Ein plastikfreies Leben betrachte ich eher als Ideal, dem wir uns nach und nach annähern. Das Ziel ist, auf so viel Plastik wie möglich zu verzichten – egal ob zu Hause, beim Einkaufen, unterwegs... in allen Lebenslagen eben. Dazu zählt alles, was du dir vorstellen kannst: Verpackungen, Tüten, Plastikhalme, Zahnseide, Kleidung, Kosmetik... Mittlerweile sind so gut wie alle Dinge in unserem Alltag aus Plastik, haben einen Kunststoffanteil oder sind in Plastik verpackt – mal mehr, mal weniger. Eins haben sie aber alle gemeinsam: Sie sind schädlich für uns und unsere Umwelt. Deswegen ist es höchste Zeit, dieser Gedankenlosigkeit und dem verschwenderischen Umgang mit Plastik ein Ende zu setzen! Da dies unendlich viele Produkte betrifft, ist es durchaus eine ganz schön große Herausforderung, sich auf plastikfreie Alternativen umzustellen.

Als ich mir am Anfang mal überlegt habe, was ich nicht mehr benutzen kann, wenn ich auf Plastik verzichten möchte, habe ich mich sehr schnell in einer Holzhütte mit offenem Feuer gesehen. Doch so soll mein plastikfreies Leben nicht ausschauen! Ich möchte es modern, attraktiv und in unsere Gesellschaft integrierbar gestalten. Plastikfrei zu leben muss für die breite Masse umsetzbar sein, damit wir das Plastikproblem unseres Planeten endlich in den Griff bekommen. Dieser neue Lebensstil soll niemanden zurückwerfen, gesellschaftlich ausgrenzen oder sonst irgendwie einschränken – außer natürlich beim Plastikkonsum.

Ich wollte mich durch meinen Verzicht auf Plastik nicht von Grund auf ändern oder mich von allen möglichen Dingen ausschließen. Ich wollte nur einfach meine

Lebensweise so gestalten, dass ich unserer Umwelt möglichst wenig schade. Und das geht! Ich lebe schon seit über vier Jahren auf diese Art und Weise. Das genieße ich sehr, denn es ist nachhaltig und mir fehlt es dennoch an nichts.

Das Schöne am plastikfreien Leben ist, dass du direkt deine Fortschritte an deinem eigenen schrumpfenden Kunststoffmüll siehst – ganz anders als beim Versuch, möglichst CO<sub>2</sub>-neutral zu leben. Da kannst du als einzelner Mensch den eigenen Effekt nicht wirklich sehen, beim Plastikverzicht siehst du aber sofort die Verbesserung oder Verschlechterung an deinem Müll.

## AUSNAHMEN ERLAUBT

Natürlich ist das Ziel, überall Plastik zu vermeiden. Doch manchmal muss man auch kleine Ausnahmen machen. Wenn wir Medikamente brauchen, die in Plastik verpackt sind, können wir das nicht ändern. Oder du kaufst ein Produkt mit Kunststoffanteil, sparst aber mit der kleinen Menge Kunststoff eine viel größere Menge ein. Das war zum Beispiel bei meiner Wimperntusche so: Die Tube ist aus Alu und der Deckel aus Plastik. Die Tube hält bei mir aber bis zu anderthalb Jahre und somit habe ich einiges an herkömmlichen Plastiktuschverpackungen gespart. Klar könnte man jetzt auch sagen: »Ja, dann schmink dich doch einfach nicht!« Aber das ist genau das, was ich nicht mit meinem plastikfrei(er)en Leben bewirken will: Ich will auf Liebgewonnenes nicht verzichten. Dann müsste ich mich verstellen und würde mich eher unwohl mit dem neuen Lebensstil fühlen – und das funktioniert auf Dauer nicht. Dann hätte das plastikfreie Leben immer einen negativen Beigeschmack und viel mit Verzicht zu tun.

Wir müssen einiges ändern, sehr viel sogar, aber langfristig werden wir das nur schaffen, wenn wir uns mit der Veränderung gut fühlen und nicht auf Teufel komm

raus alles mit Plastik boykottieren – dann dürfte ich übrigens auch nicht an meinem Laptop sitzen und dieses Buch schreiben. Plastikfrei leben soll ja eine Bereicherung für unsere Umwelt *und* für uns selbst sein.

## WO IST DIE GRENZE?

Wohl kaum jemand führt ein zu 100 Prozent plastikloses Leben. Wo zieht man die Grenze? Gehört der Müll, den der Laden produziert hat, in dem ich einkaufen war, noch dazu oder nicht? Oder die Verpackungen aus dem Restaurant, wo ich mittags essen war? Die Grenzen verschwimmen, wenn man es ganz genau nimmt.

Also sollten wir uns an dem Begriff nicht so festbeißen, sondern das plastikfreie Leben eher als Lebensphilosophie betrachten, bei der es am wichtigsten ist, den Plastikmüll im eigenen Umfeld zu vermeiden – aber so, dass der Spaß am Leben nicht auf der Strecke bleibt. Es ist wichtig, dass wir bei uns anfangen und zunächst das ändern, was wir gerade selbst verändern können. Ansonsten stößt man gegen eine Wand, kommt überhaupt nicht voran – und am Ende spart man gar kein Plastik ein, sondern redet nur darüber, dass etwas verändert werden muss.

So sollten wir das auch bei Firmen betrachten, die immer stärker auf Nachhaltigkeit setzen. Unternehmen können so wie wir auch nur einen Bereich nach dem anderen ändern. Auch bei ihnen gibt es viele Hürden, und diese können nur eine nach der anderen angegangen werden. Deswegen finde ich es wichtig, solche Firmen zu unterstützen und sie nicht gleich abzulehnen, weil die eigenen Anforderungen an Nachhaltigkeit vielleicht nur zu 70 oder 80 Prozent erfüllt sind. Wir wachsen alle gemeinsam und jeder Schritt, den wir in eine grünere Welt machen, ist wichtig. Unsere Nachfrage als bewusste Konsumenten spornt die Firmen außerdem an, sich weiter in eine grünere Richtung zu entwickeln.



## Bleib nicht beim Plastik stehen!

*Zum plastikfreien Leben gehört nicht nur der Verzicht auf Plastikmüll. Ich will jeden unnötigen Müll vermeiden. Auch beim Bäcker, der die Semmeln in eine Papiertüte packt, benutze ich meinen eigenen wiederverwendbaren Beutel. Ich habe ihn sowieso dabei; wieso sollte ich dann – nur weil es eine Papiertüte ist – Müll verursachen?*

*Ob es nun das Leben fast ohne jeglichen Müll ist oder der Wechsel zum grünen Stromanbieter – der nachhaltige Lebensstil zieht sich immer mehr und mehr durch alle Bereiche des Lebens. Aber das wirst du auch noch merken, das kommt nach und nach ganz automatisch.*



*Am besten hast du immer wiederverwendbare Beutel dabei.*

## **WARUM KUNSTSTOFFE SO BELIEBT WURDEN**

Wir haben ein Problem: Seit den 70er-Jahren stieg unser Verbrauch von Kunststoff exponentiell an und wenn wir unseren heutigen Verbrauch betrachten, scheint kein Ende in Sicht. Es kommen jeden Tag neue Plastikprodukte auf den Markt. Kunststoffe wurden vor allem in den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg entwickelt und sind wegen der vielen Möglichkeiten und der geringen Herstellungskosten beliebt. Die Menschen hatten nach dem Krieg und der entbehrungsreichen Nachkriegszeit genug vom Verzicht und das neue Material ermöglichte einen wahren Konsumrausch, den sich jeder leisten konnte. Beliebt wurde es wegen seiner vielen verschiedenen Eigenschaften und der damit verbundenen nahezu grenzenlosen Einsetzbarkeit. Die neuen Produkte haben unserem Leben mehr Komfort ermöglicht. Langsam, aber sicher haben sich die Kunststoffe den Weg in unsere Haushalte gebahnt und sind in unserem Alltag fest verankert.

Leider haben wir dabei aus den Augen verloren, wo das Material großen Nutzen hat und wo nicht. In den Bereichen Technik und Medizin sind Kunststoffe sehr hilfreich. Doch es gibt auch viele Bereiche, in denen wir Plastik blind einsetzen und Ressourcen verschwenden.

Das vermeintlich so günstige Material kostet zwar in der Herstellung wenig, dafür aber kommt es uns später teuer zu stehen. Denn eine Eigenschaft von Plastik wird uns jetzt immer mehr zum Verhängnis – und das ist die gute Haltbarkeit. Zwar gehen viele Plastikprodukte schnell kaputt, weil sie an manchen Stellen brechen, aber das Material an sich ist sehr beständig: Kunststoffteile, die vor 40 Jahren weggeworfen wurden, existieren – wenn sie nicht verbrannt oder recycelt wurden – immer noch.

Wir produzieren und produzieren, aber haben uns bisher zu wenig Gedanken gemacht und an Lösungen gearbeitet, was wir nach dem Gebrauch mit dem Wertstoff tun. Viel zu oft landen ausgediente Plastikprodukte dann in der Umwelt, die sie nicht abbauen kann. Plastik ist ein Stoff, der nicht natürlich auf unserem Planeten vorkommt. Da es sich nicht auf natürliche Weise abbaut, müssen wir es nun mühsam und kostspielig aus der Natur wieder aufsammeln. Deswegen müssen wir verhindern, dass weiterhin so viele Kunststoffe in unseren Wiesen, Weiden und Wäldern, in unseren Flüssen und Meeren landen. Als Konsumenten können wir uns am besten und nachhaltigsten gegen diese Verschmutzung wehren: Wir kaufen einfach nur noch möglichst wenig dieser Produkte und leben plastikfrei(er).

## **WAS IST PLASTIK?**

Um noch ein bisschen genauer verstehen zu können, was Plastik überhaupt ist, habe ich dir eine kleine Übersicht erstellt mit den – für unser plastikfreieres Leben – wichtigsten Grundlagen. Diese Hintergründe sind ganz wichtig, um besser zu verstehen, warum ein plastikfreies Leben so enorm wichtig ist. Aber keine Angst, es wird nicht zu chemisch. Ich bin selbst keine Chemikerin, aber seitdem ich die Details rund um Plastik verstanden habe, finde ich es tausendmal einfacher, darauf zu verzichten. Ich kann mir gut vorstellen, dass es dir ganz ähnlich ergehen wird. Kunststoffe nennen wir in der Umgangssprache einfach nur Plastik. Sie bestehen aus Makromolekülen, die aus sehr vielen Atomen zu Strukturketten zusammengesetzt sind. Wusstest du, dass es ganz verschiedene Arten von Kunststoffen gibt? Damit du einen kleinen Überblick bekommst, erkläre ich dir, was dieses Material genau ist und warum es solche gravierenden Auswirkungen für uns und unsere

Umwelt hat. Es ist nur eine erste Zusammenfassung, natürlich gäbe es noch viel mehr zu dem Thema zu sagen. Ich habe versucht, es schön knapp zu halten, damit du die Grundbausteine kennenlernst und dann gleich mit den Veränderungen in deinem Alltag beginnen kannst.

Die einzelnen Arten von Kunststoff kann man unterschiedlich betrachten. Zwei davon möchte ich dir näher erklären. Die mechanisch-thermische Einteilung und die Zusammensetzung des Materials.

<b>Mechanisch-thermisches Verhalten von Kunststoffen</b>		
<b>Thermoplaste</b>	<b>Duroplaste</b>	<b>Elastomere</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind flexibel</li> <li>• können immer wieder durch Hitze verformt werden</li> <li>• bestehen je nach Festigkeit aus zu Ketten verknüpften linearen bzw. verzweigten Molekülen</li> <li>• werden verwendet z. B. für Becher, Verpackungen und Kleidung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind hart und spröde</li> <li>• können nicht erneut bei Hitze verformt werden</li> <li>• bestehen aus engmaschig vernetzten Polymeren</li> <li>• werden verwendet z. B. für Steckdosen, Lichtschalter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind elastisch</li> <li>• können nicht erneut bei Hitze verformt werden</li> <li>• bestehen aus weitmaschig vernetzten Molekülen</li> <li>• werden verwendet z. B. für Autoreifen</li> </ul>

Anhand seines mechanisch-thermischen Verhaltens können wir als Verbraucher auch ohne Labor relativ gut beurteilen, ob und wie schädlich ein Kunststoff ist. Je »lockerer« ein Kunststoff gefügt ist, desto leichter können Schadstoffe austreten oder sich kleine Partikel abtrennen.

Wenn du das nächste Mal ein Plastikprodukt in die Hand nimmst, kannst du mal schauen, ob du es mithilfe dieser Übersicht richtig einordnen kannst.