

SYLVIA SCHAAB
Es geht auch ohne Plastik
Die 30-Tage-Challenge für die ganze Familie!



GOLDMANN

Lesen erleben

Sylvia Schaab

Es geht
auch OHNE
Plastik

Die 30-Tage-Challenge
für die ganze Familie!

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Rezepte in diesem Buch wurden nach bestem Gewissen zusammengetragen. Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Rezepte, Tipps und Anleitungen kann weder von der Autorin noch vom Verlag Haftung übernommen werden. Jegliche Zubereitung und Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Juni 2019

© Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Flora Press/flora production; FinePic®, München

Fotos in den Umschlaginnenseiten: © Sylvia Schaab

Alle Illus: © shutterstock/matsabe; außer Einleitung, Kapitel 1,

Kap. 17: © justone; Kap. 3: © bsd; Seite 24, 232: © NinjaStudio.

Lektorat: Sabine E. Rasch, Ottersberg

SSt · Herstellung: cf

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22280-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Einleitung	
Wie alles begann	9
Kapitel 1	
Aller Anfang ist	13
6 Tipps zum Start in ein plastikfreie(re)s Leben	21
Kapitel 2	
Plastik, was ist das eigentlich?	25
Plastik in der Umwelt	26
Zusatzstoffe belasten Mensch und Umwelt	28
So meiden Sie gefährliche Inhaltsstoffe	30
Plastik: Wohin geht die Reise?	34
Plastikabfall: Müll oder Wertstoff?	39
Kapitel 3	
So gelingt der Einkauf ohne Plastik	47
Welche Läden bieten Waren ohne Plastik an?	55
Weniger Verpackung + mehr Vorrat = weniger Stress	59
Einkufen ohne Plastik: So geht's in der Praxis	63
Konkrete Alternativen für Produkte:	64

Kapitel 4

Kochen ohne Plastik	89
Plastikfallen in der Küche und beim Essen	89
Frisch halten und verpacken	90
Einfrieren ohne Plastik	95
Küchen-Utensilien ohne Plastik	97
Elektrische Geräte	102

Kapitel 5

Unterwegs essen und trinken ohne Plastik	105
Plastikfallen unterwegs	105
Plastikfreie Behälter für unterwegs	105

Kapitel 6

Sauber machen ohne Plastik	111
Plastikfallen beim Saubermachen:	111
So wirken die natürlichen Putzmittel	114
Putzutensilien	118
Putzmittel in der Küche	121
Sauberkeit im Bad	125
Waschen	128
Müll beseitigen ohne Plastik	133

Kapitel 7

Bad ohne Plastik	135
Plastikfallen im Bad	135
Zähne putzen ohne Plastik	137
Hände und Körper waschen ohne Plastik	144
Plastikfrei Haare waschen	148
Hautpflege ohne Plastik	155
Dekorative Kosmetik / Abschminken	160
Hygieneprodukte	164
Rasieren ohne Plastik	169

Kapitel 8

Wohnen ohne Plastik 171

 Plastikfallen zu Hause. 171

 Einrichtung. 174

 Wohnaccessoires ohne Plastik 175

Kapitel 9

Gärtnern ohne Plastik 177

 Plastikfallen beim Gärtnern. 177

Kapitel 10

Mobil ohne Plastik 181

 Fahrradkauf 182

 Reisen ohne Plastik 183

 Plastikfrei fliegen? 184

Kapitel 11

Büro und Schule ohne Plastik 187

 Schulmaterial ohne Plastik. 189

Kapitel 12

Kleidung ohne Plastik 199

 Plastikfallen bei Kleidung 199

 Plastikfreie Naturmaterialien. 201

Kapitel 13

Kindheit ohne Plastik 205

 Plastikfallen im Kinderzimmer 205

 Babys. 206

 Spielen und Basteln ohne Plastik. 211

 Outdoor Kleidung für Kinder. 215

Kapitel 14

Feiern und Schenken ohne Plastik	217
Weihnachten	218
Ostern	220
Kindergeburtstage	221

Kapitel 15

Tiere halten ohne Plastik	223
Plastikfallen bei der Haltung von Heimtieren	223
Tierfutter	224
Tierzubehör	225

Kapitel 16

Gemeinsam ohne Plastik	229
-------------------------------------	-----

Kapitel 17

Die 30-Tage-Challenge für mehr Nachhaltigkeit im Alltag	233
Die Challenge-Übersicht	234
1. Woche – Bestandsaufnahme / Bewusstsein schärfen ...	237
2. Woche – Küche / Haushalt	245
3. Woche – Bad / Kosmetik	251
4. Woche – Wohnen / Kinderzimmer / Büro	257
5. Woche – Kleidung / Abschluss	262

Anhang

Zum Weiterlesen und Einkaufstipps	267
Literaturverzeichnis	275
Buchtipps	275
Filme	276
Läden zum Einkaufen	277
Anmerkungen	283

Einleitung

Wie alles begann ...

Schon als Jugendliche interessierte ich mich für Natur- und Umweltschutz, alternative Lebensformen und Nachhaltigkeit. In der Schule beteiligte ich mich an einer Ausstellung, die sich mit dem Ozonloch beschäftigte. Meine Mutter brachte mich dazu, den Müll sauber zu trennen und Jutebeutel für den Einkauf zu verwenden. Meine Überzeugung verlor ich auch während des Studiums, beim Start ins Arbeitsleben und nach der Geburt meiner Kinder nicht. Doch irgendwann zwischen Windeln wechseln und Geld verdienen verlor ich diese Themen etwas aus dem Fokus. Ich fuhr zwar weiterhin lieber mit dem Fahrrad als mit dem Auto und achtete darauf, sorgsam mit Lebensmitteln umzugehen, die ich möglichst in Bioqualität einkaufte – aber längst nicht immer. Oft war die Ersparnis von Zeit und Geld eher mein Antrieb als die Umweltverträglichkeit. Bequemlichkeit schlug Umweltbewusstsein.

Dennoch ärgerte ich mich ständig über die Nachbarn unserer Mietwohnung, die ihren Müll wild in alle Tonnen verteilten, während ich ihn brav trennte. Sprach ich sie darauf an, hieß es: »Das wird doch alles eh zusammengeschmissen.« Solche Sprüche verunsicherten mich und warfen die Frage auf: »Kann ich wirklich nichts tun, um das Recycling von Ressourcen zu unterstützen?« Genau wie meine Nachbarn wusste ich offensichtlich nicht genug über dieses



Thema – aber ich wollte keinesfalls einfach resignieren und mich mit Halbwissen zufriedengeben.

Heute weiß ich, dass leider tatsächlich nicht der gesamte, getrennt gesammelte Plastikmüll recycelt wird. Woran das liegt, das erfahren Sie in diesem Buch. Meine Nachbarn haben trotzdem unrecht. Denn tatsächlich können sie durch eine korrekte Trennung dafür sorgen, dass Müll besser verwertet werden kann. Ich zeige Ihnen außerdem, wie Sie durch Ihre Einkaufsentscheidungen Ressourcen schonen, damit Müllberge gar nicht erst entstehen.

Eigenes Haus mit eigenem Müll

Als wir in unser eigenes Haus zogen, war ich plötzlich nur mit dem von unserer Familie produzierten Müll konfrontiert. Genervt stellte ich fest, dass ich ständig auf dem Weg zur gelben Tonne war. Nach jedem Einkauf quoll der Eimer für den Plastikmüll über, und ich dachte nur: »Muss das sein?«. Also begann ich, mich mit Alternativen zu beschäftigen und wurde so zur Expertin für Plastikvermeidung. Schnell eröffneten sich mir zudem neue Sichtweisen auf das Thema Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung. Stellen Sie sich vor, Sie ziehen an dem Faden einer Wollsocke, und während sie sich auftrennt, kommen immer neue Farben zum Vorschein. So war das bei uns mit dem Thema Müll und Plastik vermeiden. Wir fingen an, unsere Einkaufsgewohnheiten zu hinterfragen und bei der Recherche nach Alternativen kamen immer neue Facetten der Nachhaltigkeit zum Vorschein. Deshalb änderten wir Stück für Stück unser ganzes Konsumverhalten.

Als Journalistin wollte ich andere Menschen an den Erkenntnissen teilhaben lassen und mich mit ihnen austauschen. Also hielt ich in meinem Blog »Grüner wird's nimmer!« meinen Weg zu weniger Müll und zu einem nachhaltigen Leben fest (gruenerwirdsnimmer.de).



Damit brachte ich einen Stein ins Rollen: Die örtliche Zeitung berichtete über mich und meinen Blog. Ich nutzte die Gelegenheit, zusammen mit der Gründerin der Facebook-Seite »Plastikfrei in Augsburg« einen realen Austausch über ein Leben ohne Plastik zu organisieren. So wurde der »plastikfreie Stammtisch« im November 2015 geboren.

Der Stammtisch war von Anfang an ein Riesenerfolg. Seitdem kommen jeden Monat bis zu 20 Menschen zusammen und tauschen sich über immer neue Themen aus. Viele Freundschaften und sogar Partnerschaften sind daraus entstanden, sogar Babys sind in dieser Zeit zur Welt gekommen.

Aus dem Stammtisch ging das »Forum Plastikfreies Augsburg – Wege in ein ressourcenschonendes und nachhaltiges Leben« hervor, das Menschen, Unternehmen und Verantwortlichen in Verwaltung und Politik ein Leben ohne Plastik aufzeigt. Und die Idee pflanzt sich fort. In unserer Region sind schon drei weitere Stammtische entstanden, und wir bekommen Anfragen von anderen Orten, um Starthilfe für solche regelmäßigen Treffen zu geben. Darüber freuen wir uns natürlich sehr.

Denn nur wenn jeder sich auf den Weg macht und sein Leben Stück für Stück ändert, kommen wir als Gesellschaft dem ökologischen Wandel näher. Dass wir so nicht wie bisher, weitermachen können, wissen wir alle. Allerdings wissen viele nicht, wie und was sie ändern können. Dieses Buch möchte zeigen, wie leicht es geht, sein Leben umzustellen – ohne dabei an Lebensqualität einzubüßen. Im Gegenteil, Sie werden merken, dass Ihr Leben durch viele neue Erfahrungen bereichert wird. Sie werden Ihr altbekanntes Umfeld neu kennenlernen, neue Gewohnheiten entwickeln, neue Facetten an Menschen entdecken.

Dafür habe ich eine 30-Tage-Challenge für Sie konzipiert. Natürlich können Sie diese an einem Stück durchführen. Doch auch falls Sie ein bisschen länger brauchen, kommen Sie zum Ziel. Jeder



Schritt zählt. Jedes Gespräch, das Sie über ein Leben ohne Plastik führen, inspiriert andere. Wie oft habe ich schon gehört: »Neulich musste ich an dich denken, als ich wieder so viel Plastik sah.« Es passiert etwas in den Köpfen der Menschen, die jetzt bemerken, dass Plastikmüll ein globales Problem geworden ist, dass unser Lebensstil in dieser Form nicht lange weitergeführt werden kann, dass unsere Ressourcen endlich sind. Und es werden täglich mehr, die sehen, dass sie etwas tun können, um diesen Planeten zu retten. Die Plastikfrei-Challenge ist eine Möglichkeit, in Ihrem Leben etwas zu verändern, Schritt für Schritt, Tag für Tag. Natürlich verschwinden die Probleme nicht, wenn Sie und ich Plastikmüll vermeiden. Aber solche kleinen Schritte führen dazu, dass sich etwas verändert. Und sie wirken sich auf Ihr Umfeld aus. Viele Menschen, die viele kleine Schritte machen, sorgen für große Bewegungen. Als ich anfang, Plastik einzusparen, haben viele über mich gelächelt. Inzwischen ist das vollkommen normal. Ich würde mich freuen, wenn mein Engagement Sie inspirieren würde, Ihr eigenes Thema zu suchen und aktiv etwas zu verändern. Ich bin fest davon überzeugt, dass der Wandel hin zu einem nachhaltigeren Leben kommen wird. Wir haben es in der Hand, einen sanften Übergang in ein neues Zeitalter zu gestalten. Wenn jeder in seinem Umfeld die Weichen stellt, dann können wir es schaffen.

Möchten Sie etwas tun gegen das Plastik im Meer, den Klimawandel und das Artensterben? Packen wir es an!

Ihre Sylvia Schaab

Kapitel 1

Aller Anfang ist ...

... schwer? Nun, das ist relativ. »Leben ohne Plastik? Ist das nicht unheimlich schwer?«, werde ich häufig gefragt. Wie so vieles ist es Ansichtssache und eine Frage der Aufmerksamkeit. Wer jede Woche bei einem Discounter oder im Supermarkt die vermeintlich besten Schnäppchen jagt, sieht den Wald vor lauter Plastik nicht. Wer sich noch nie über die Alternativen Gedanken gemacht hat, für den ist es vermutlich unvorstellbar, dass es auch anders geht. Und dass es gar nicht so kompliziert ist.

Schwierig ist es vor allem dann, wenn man die Umstellung auf ein Leben ohne Plastik auf einmal erledigen möchte. Denn im laufenden Haushaltsbetrieb von heute auf morgen einen Umstieg zu schaffen, ist eine eher große Herausforderung. Ich vergleiche es gerne mit der Situation im Urlaub oder nach einem Umzug. Auch da muss man sich in einer neuen Umgebung erst einmal orientieren: Wo ist der nächste Bäcker? Wo gibt es einen guten Supermarkt? Wo kriege ich frisches Obst und Gemüse?

Wenn man im Urlaub ist, hat man Zeit. Wenn man umgezogen ist, keine Wahl. Doch im Alltag muss jeden Morgen das Pausenbrot geschmiert und Essen für die Mittagspause vorbereitet werden. Dazwischen stehen Arbeit, Kinderbetreuung, Arzttermine und Freizeitaktivitäten auf dem Programm. Da bleibt nur wenig Zeit, neue



Gewohnheiten zu entwickeln. Doch: Es ist möglich! Und zwar dann, wenn man sich Zeit dafür lässt. Es muss ja nicht sofort alles anders werden. Wie heißt es so schön? Jeden Tag ein bisschen besser und ein bisschen mehr! So habe auch ich es angefangen. Daher habe ich die 30-Tage-Challenge entwickelt. Damit bleiben Sie am Ball und können jeden Tag ein neues Thema angehen. Das Ergebnis: Ohne große Mühe und Anstrengungen leben Sie nach den 30 Tagen nachhaltiger und gesünder.

Meine Motivation, ohne Plastik zu leben, begann beim Anblick der schiereren Mengen an Plastikmüll, die sich in der gelben Tonne wiederfanden. Ein Blick offenbarte: Es waren vor allem die Tetrapaks, die mich veranlassten, mindestens alle zwei Tage den Plastikmüll nach unten zu bringen. Milch- und Safttüten, die in einem fünfköpfigen Haushalt literweise anfallen. Also stiegen wir um auf Pfandflaschen. Als Nächstes kamen die Wurst- und Käseverpackungen auf den Prüfstand. In vielen Supermärkten gibt es eine Frischetheke, und der Metzger ist ja auch gleich um die Ecke. Durch solch gezielte Einkäufe sparte ich schon eine Menge Müll.

Interessanterweise ergaben sich durch die neuen Einkaufsgewohnheiten neue Fragen: Wie weit reist die Milch, bevor sie bei uns auf den Tisch landet? Wie hat das Tier gelebt, das bei uns zu Schnitzel verarbeitet wurde? Welche Schadstoffe stecken überhaupt in so einer Plastikverpackung?

Natürlich wussten wir, dass regional einzukaufen besser ist und dass Massentierhaltung Leid für die Tiere bedeutet. Doch im Alltag am Discounter-Regal sowie beim Blick in den Geldbeutel wurden die Moral und das ökologische Gewissen oft ganz leise. »Warum noch einmal extra zum Metzger fahren, wenn man hier sowieso schon alles kriegt? Und auf der Packung steht ja auch, dass auf das Tierwohl geachtet wird. Na, dieses eine Mal, wird schon nichts ausmachen.« Vielleicht kennen Sie solche Sätze und Gedanken? Aber



da Sie zu diesem Buch gegriffen haben, möchten Sie vermutlich diese oder ähnliche Ausreden beiseiteschieben und Ihrem Gewissen Gehör verschaffen. Nehmen Sie sich 30 Tage jeden Tag eine andere nachhaltige Aufgabe vor und legen Sie los. Leben Sie Ihr Ändern!

Weniger Plastik ist schon eine Menge wert

»Und Sie haben wirklich kein Plastik mehr?«, wundern sich Menschen oft, wenn sie mir begegnen. In unserer modernen Welt ist so vieles aus Kunststoff, dass wir den Lebensstandard, den wir heute erreicht haben, ohne Plastik gar nicht halten könnten. Es wäre zu einfach zu sagen, dass der Kunststoff generell schlecht ist. Problematisch ist, was wir damit machen und wie viel wir davon verbrauchen. Würde alles Plastik wieder ordentlich recycelt werden, wären unsere Ozeane nicht voll davon. Würden wir kreislauffähige, also komplett recycelbare Produkte entwickeln, dann müssten wir das Plastik nach seiner Nutzung nicht verbrennen. Und würden wir darauf achten, dass unsere Plastikprodukte keine Schadstoffe abgeben, dann müssten wir uns nicht um unsere Gesundheit sorgen.

Zero Waste Lebensstil

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass es weder sinnvoll noch möglich ist, Plastik gänzlich zu vermeiden. Wenn wir jedoch weniger Plastik verwenden und uns nach den Prinzipien von Zero Waste richten, können wir bereits eine Menge erreichen.

Die fünf Prinzipien von Zero Waste:

■ Refuse – Ablehnen/Vermeiden:

Lehnen Sie ab, was Sie nicht brauchen. Verzichten Sie auf Einweggeschirr und Gegenstände aus Einwegplastik wie Strohhalme oder einzeln eingepackte Kekse zum Kaffee. Leh-



nen Sie Gratisgeschenke, Werbepost oder Quittungen ab und kaufen Sie keine unnötig verpackten Produkte.

▶ **Reduce – Reduzieren**

Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen. Unnötige Dinge nehmen Platz in Anspruch und rauben uns Energie und Zeit. Behalten Sie lediglich das, was Sie brauchen. Was Sie nicht brauchen, geben Sie weiter oder teilen Sie es mit anderen.

▶ **Reuse – Wiederverwenden**

Was bereits produziert ist, sollte so lange wie möglich genutzt werden. Kaufen Sie daher gebrauchte Produkte oder Produkte, die wiederverwendbar, wiederbefüllbar und wiederaufladbar sind. Alle Gegenstände sollen sich leicht reparieren lassen sowie vielseitig nutzbar und lange haltbar sein.

▶ **Recycle – Recyceln/Wiederaufbereiten**

Damit aus Altem Neues wird, sollte man dort, wo man Verpackung oder Müll nicht vermeiden kann, darauf achten, die Dinge in den Recyclingkreislauf zu geben: Wertstoffhöfe oder Ankaufsstellen für Altmetall sind dabei gute Anlaufstellen.

▶ **Rot – Kompostieren**

Alles, was man der Natur zurückgeben kann, sollte man kompostieren: im Bukashi¹, auf dem eigenen Komposthaufen oder über die Biotonne.

GEbrauchen statt VERbrauchen

Zero Waste ist ein Lebensstil der Müll-Vermeidung, den Bea Johnson in ihrem Buch »Zero Waste Home²« vorstellt und der eine weltweite Bewegung ausgelöst hat. Die Prinzipien von Zero Waste ermöglichen uns, ein umweltfreundliches Leben zu führen. Dahinter steckt der Gedanke, dass wir uns auf das Wesentliche in unserem Leben konzentrieren. Dass wir keine Sachen anschaffen, die wir nicht benötigen, nur um sie zu besitzen, und dass wir die Dinge, die



wir kaufen, auch tatsächlich GEBrauchen und nicht einfach nur VERbrauchen.

Wenn wir Sachen VERbrauchen, dann lassen wir uns den zwanzigsten Werbekugelschreiber geben, der dann im Müll landet, sobald er nicht mehr schreibt. Wenn wir Sachen dagegen GEBrauchen, dann kaufen wir uns hochwertige Produkte, die uns lange erhalten bleiben. Das beginnt bei einem guten Kugelschreiber, führt über ein hochwertiges Paar Schuhe bis hin zu einer Pfanne, die ein Leben lang hält. Das ist nicht nur nachhaltiger und schont Ressourcen, es ist auch einfach schöner! Haben wir wenige wirklich schöne Dinge um uns herum, können wir uns mehr daran erfreuen: der hochwertige Füller für einen persönlichen Brief, die schöne Olivenholzschale für den Salat oder der Putzeimer aus Emaille.

Plastik ist vergleichsweise günstig, das verleitet uns häufig, mehr Dinge zu kaufen, als wir tatsächlich brauchen. Doch machen uns diese Dinge wirklich glücklich? Vermutlich nicht. Denn wer auf ständigen Konsum und die schnelllebigen Plastikprodukte verzichtet, lebt häufig deutlich entspannter. Dazu kommt: Wer weniger Sachen in seinem Haushalt hat, benötigt weniger Zeit, um diese in Ordnung zu halten und zu pflegen.

Gesünder leben ohne Plastik

Wer ohne Plastikverpackungen lebt, lebt gesünder. Warum? Schauen Sie sich im Supermarkt um. Was genau ist denn in Plastik verpackt? Hauptsächlich Fertigprodukte und Süßigkeiten. Da ist überall viel Zucker drin. Und wir wissen alle, dass die meisten von uns viel zu viel Zucker essen. Dazu kommen Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker, die sich ebenfalls negativ auf unser Wohlbefinden auswirken können. Natürlich ist es einfach, nach einem anstrengenden Arbeitstag die Tiefkühlpizza in den Ofen zu schieben. Andererseits gibt es auch viele Gemüsegerichte, wie asiatisches



Wok- oder Ofengemüse, die schnell zubereitet sind. Das Geheimnis liegt in der Einkaufsplanung. Wenn Sie alle Zutaten bereits im Haus haben, sparen Sie sich den vielleicht täglichen Gang zum Supermarkt. Die Zeit, die Sie dadurch gewinnen, können Sie locker für das Zubereiten einer leckeren und gesunden Mahlzeit verwenden. Wenn Sie dann auch noch gemeinsam mit Ihrer Familie kochen können, ist es umso schöner. Dann verbringen Sie mehr Zeit miteinander, und die Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen und etwas fürs Leben: nämlich wie man frisches, leckeres Essen zubereitet.

TIPP

Planen Sie Ihren Wocheneinkauf und legen Sie Vorräte an. So sichern Sie sich eine entspannte Essensversorgung!

Auch bei uns mögen nicht alle Kinder jedes Gemüse. Es ist mir ein Rätsel, wie aus den Kleinkindern, die liebend gern Gemüse aßen, irgendwann einmal mäkelige Teenager werden, die zwar Tomatensauce lieben, aber frische Tomaten zurückweisen. Deshalb kommt es vor, dass an unserer Tafel ein Kombinationsmenü bereitsteht. Ich akzeptiere die Vorlieben meiner Kinder und weiß aus eigener Erfahrung, dass sich der Geschmack meist im Erwachsenenalter wieder ändert. Manchmal lassen sich die Kinder dazu hinreißen, etwas Neues zu probieren und gehen neue geschmackliche Wege. Ansonsten bekommen sie das Gemüse, das sie auch wirklich essen – selbstverständlich ohne Plastikverpackung. Aufbewahrt wird unser Essen natürlich auch plastikfrei.

Ein kunststofffreies Umfeld wirkt sich auch sonst positiv auf uns und unser Wohlbefinden aus. Kosmetik und Pflegeprodukte sind ein gutes Beispiel: Wer weiß schon, welche Mikroplastik-Teilchen in uns eindringen und wie sie auf unseren Organismus wirken. Abgesehen von den Auswirkungen auf die Umwelt, wenn das Mikroplastik über



das Abwasser wieder in die Natur kommt. Ebenso sparen wir uns die Plastikfasern aus Kleidung oder Teppichen, die durch Haut oder Atmung in unser System eindringen können.

Da wir heute wissen, welche Auswirkungen Kunststoffe auf uns haben, ist es nun an uns, Alternativen ohne Plastik zu wählen. Es ist an der Industrie, Alternativen ohne Plastik anzubieten, und an der Politik, ordnend einzugreifen und damit die Entwicklung von umweltfreundlichen Verpackungen und Gegenständen voranzutreiben.

In Kreisläufen denken

Dazu ist es wichtig, Dinge so zu produzieren, dass sie wieder in einen Kreislauf eingehen können und nicht zu Müll werden. Bei einem Umstieg auf ein Leben ohne Plastik geht es also nicht darum, wahllos Dinge aus Kunststoff zu entsorgen. Mit der 30-Tage-Challenge erfolgen die Änderungen überlegt und in kleinen Schritten. Für jeden Tag nehmen Sie sich eine neue Herausforderung vor. Ja, das ist manchmal mit Mühe und Verzicht verbunden. Aber seien Sie sicher: Sie gewinnen dabei eine Menge an Lebensqualität, an Gesundheit, an Freude dazu. Bedenken Sie auch, dass Verzicht eine große Erleichterung darstellen kann. Für mich und meine Familie kann ich sagen, dass es selbst nach so vielen Jahren ohne Plastik nichts gibt, was uns ernsthaft fehlt.

Und seien Sie nicht zu streng zu sich! Auch mein Heim ist nicht komplett ohne Plastik. Entweder, weil es nicht zu ersetzen ist, weil es noch gut zu verwenden ist oder ich noch keine Gelegenheit hatte, es weiterzugeben. Aber: Es kommt kaum neuer Kunststoff ins Haus. Denn meine Einkaufsgewohnheiten haben sich grundlegend geändert. Wenn wir etwas brauchen, dann versuchen wir, es entweder gebraucht zu kaufen oder in guter Qualität, damit es lange hält. Und bei uns gibt es keinen wöchentlichen Discounter-Einkauf mehr, bei dem der Smoothie-Maker, das Laminiergerät oder die neuen Plas-



tik-Rollerblades zum unschlagbar günstigen Preis verführerisch in den Warenauslagen liegen.

Die einzigen Herausforderungen, die sich uns heute stellen, sind die Mengen an Gemüse, die wir aufgrund unserer Mitgliedschaft bei der Solidarischen Landwirtschaft wöchentlich zu verkochen haben.

Machen Sie sich auf den Weg!

Es gibt also keinen Grund angesichts des vielen Plastiks zu verzweifeln! Um sich auf den Weg zu machen, ist dieses Buch gedacht. Es zeigt, wie man in 30 Tagen die Weichen für ein nachhaltigeres und zukunftsfähiges Leben ohne Plastik führen kann. Nicht jeder Schritt taugt für jeden. Jeder muss erst die für sich beste Lösung finden. Daher gibt es bei vielen Produkten unterschiedliche Alternativen, bei denen Sie entweder nur anders einkaufen, etwas Selbermachen oder sogar völlig darauf verzichten können.

Verzichten, das klingt zunächst nach einem großen Wort. Aber eigentlich geht es darum, dass wir manches einfach nicht mehr wollen und der Verzicht eine große Erleichterung darstellt. Und wenn mir Menschen erzählen, es sei einfach bequemer, Plastikverpackungen zu kaufen, dann heißt das eigentlich nur, dass sie ihren verpackungsfreien Weg noch nicht gefunden haben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, den Ihrigen zu entdecken.

6 Tipps zum Start in ein plastikfreie(re)s Leben

TIPP 1

Seien Sie gelassen!

Wenn Sie sich erst einmal vom Plastik umzingelt fühlen, bleiben Sie ruhig und werfen Plastiksachen nicht wahllos weg. Schließlich wurden auch wertvolle Ressourcen zur Herstellung benötigt. Plastikbehälter kann man alternativ für Schrauben, Nägel oder anderen Kleinkram statt wie bisher für Nahrungsmittel verwenden. Gut erhaltene Sachen finden über Sozialkaufhäuser neue Besitzer.

TIPP 2

Seien Sie vorbereitet!

Wenn Sie zum Einkaufen gehen, überlegen Sie vorher, was Sie brauchen und nehmen entsprechende Behältnisse mit: Korb oder (Stoff-)Tasche, um den Einkauf heimzubringen, wiederverwendbare Säckchen (zum Beispiel von naturtasche.de) für Obst und Gemüse, Dosen oder Gläser für Wurst oder Käse.

**TIPP
3**

Seien Sie mutig!

Trauen Sie sich, das Verkaufspersonal hinter der Theke zu bitten, Wurst, Fleisch oder Käse in mitgebrachte Behältnisse zu füllen. Manchmal muss man hartnäckig sein und erst ein Bewusstsein für den plastikfreien Einkauf schaffen. Meist dürfen die Verkäufer die Dosen nicht über die Theke nehmen, aber der Transfer auf der Theke klappt oft. Da diese Vorschriften vor allem für Fleisch, Fisch und Käse gelten, sind Veganer klar im Vorteil!

**TIPP
4**

Seien Sie aufmerksam!

Schauen Sie sich beim Einkaufen im Supermarkt um. Viele Produkte gibt es in Glas oder Papier statt in Plastik verpackt. Milch und Joghurt im Pfandglas sind zwar etwas teurer, dafür schmeckt man aber den Unterschied. Nudeln, Tiefkühlgemüse und Eis gibt es ebenfalls im Karton und eingelegtes Gemüse im Glas. Vieles, was mit Plastik verpackt ist, ist häufig sowieso ungesund (Fertigprodukte, Snacks oder Süßigkeiten) oder nicht wirklich notwendig (flaschenweise spezialisierte Reinigungsmittel oder Pflegeprodukte). Schokolade gibt es unverpackt in Schokoladenläden, Kekse schmecken selbst gebacken ohnehin am besten.

**TIPP
5****Seien Sie kreativ!**

Die Umstellung auf ein plastikfreies Leben muss nicht teuer sein. Sammeln Sie alte Einmach- und Marmeladengläser und verwenden Sie sie zur Aufbewahrung. Außerdem können Sie die Gläser für einen unverpackten Einkauf nutzen. Anderes lässt sich upcyclen: So werden aus abgelegten T-Shirts oder Vorhängen Stoffbeutel für den Gemüse- oder Broteinkauf.

**TIPP
6****Machen Sie's einfach!**

Manche modernen Produkte sollen unser Leben vereinfachen, machen es in Wahrheit aber eher kompliziert. Zum Beispiel ist Wasser aus der Leitung gut trinkbar und enthält weniger Rückstände als gekauftes Mineralwasser in Plastikflaschen. In Glas- oder Edelstahlflaschen lässt es sich prima transportieren und inzwischen an vielen Orten kostenlos auffüllen. Achtung: Alufaschen sind keine geeignete Alternative, da sie innen mit Kunststoff beschichtet sind. Kaffee können Sie in der Thermoskanne mitnehmen oder in einem wiederverwendbaren Becher unterwegs beim Lieblings-Kaffee-Kiosk kaufen. Snacks, Wraps und Gemüse sind am besten in Brotzeitdosen aus Edelstahl aufgehoben. Die eignen sich auch für das Sandwich, das Sie unterwegs kaufen. Flüssigseife im Kunststoffspender ist im wahrsten Sinne des Wortes überflüssig, denn sauber wird man auch mit Seife. Es gibt wunderbare Seifen für Haut und Haar, die sollten Sie unbedingt ausprobieren.



Kapitel 2

Plastik, was ist das eigentlich?

Das Wort Plastik leitet sich ab vom griechischen *plassein*, das für »bilden, formen« steht. Der Name ist Motto, denn der Vorteil von Plastik ist, dass es leicht formbar und daher für alle erdenklichen Gegenstände und Einsatzzwecke verwendbar ist. Darüber hinaus hat Plastik ein nur geringes Gewicht. Plastik ist ebenfalls das umgangssprachliche Wort für Kunststoff, einem Material also, das so in der Natur nicht vorkommt und chemisch hergestellt wird. Der Ausgangsstoff von Plastik ist meist Erdöl: Für einen Liter Kunststoff benötigt man zwei Liter Erdöl. Alternative Ausgangsstoffe können nachwachsende Rohstoffe sein. Relativ bekannt und schon lange im Einsatz sind Kautschuk oder Zellulose.

Kunststoffe bestehen aus langkettigen Kohlenwasserstoff-Verbindungen, die Polymere genannt werden. Eine Mischung aus den Polymeren und Zusatzstoffen ergeben die formbare Kunststoffmasse. Die Reaktion heißt Polykondensation und wurde Ende des 19. Jahrhunderts erstmals von Adolf von Baeyer beschrieben³. Damit begann die Erfolgsgeschichte der Kunststoffe, die im Laufe des 20. Jahrhunderts Holz, Glas, Metall und viele andere natürlichen Rohstoffe ersetzte. Denn mit Kunststoffen kann man leicht und billig alle möglichen Formen, Farben und Eigenschaften erzeugen. Diese Erfindung prägt unsere moderne Gesellschaft bis heute.



Kunststoffe verrotten nicht

Kunststoffe sind äußerst widerstandsfähig. Sobald sie einmal zu Polymeren wurden, lässt sich dieser Vorgang nur schwer wieder rückgängig machen. Das heißt, anders als natürliche Stoffe verrotten Kunststoffe in der Natur nicht. Sie zersetzen sich durch Wind und Wetter in immer kleinere Teile, geben dabei die enthaltenen Inhaltsstoffe an die Umgebung ab und binden im Wasser sogar andere Schadstoffe an sich.

Diese kleinen Teile werden von Tieren für Nahrung gehalten und gefressen. Für die Tiere sind die Kunststoffe nicht zu verdauen, und so schockieren uns immer wieder Bilder von Walen, die eine Unmenge an Plastik im Magen haben und elendig daran zugrunde gingen.

Plastik hat in der Natur nichts zu suchen

Plastik, dieser menschengemachte Wunderstoff, darf nicht in die Natur gelangen, sondern muss von Menschen fachgerecht entsorgt und möglichst wieder einem Recyclingkreislauf zugeführt werden.

Plastik in der Umwelt

Auch wenn viele Menschen ihren Müll trennen und ordnungsgemäß entsorgen, so landet er leider allzu häufig dort, wo er nicht hingehört: in unserer Umwelt. Das sogenannte Littering, der unabsichtliche Eintrag von Müll in die Natur, ist ein weltweites Problem. Fehlende Müllkonzepte sind dafür verantwortlich, dass wie etwa in Asien viel Plastik ins Meer gelangt. Die aufstrebenden Industrienationen sorgen sich eher um sauberes Wasser und weniger um das Müllproblem.



Doch auch hierzulande gelangt Plastik über Flüsse in Seen und das Meer. Die Mikroplastikkonzentration im Rhein ist mit 3,9 Mikroplastikteilchen die weltweit höchste gemessene Konzentration an Mikroplastik in Gewässern.⁴

Die Mengen an Plastik haben katastrophale Auswirkungen auf die Tiere, die Plastikteile für Nahrung halten oder sich in alten Fischernetzen verheddern und verenden. Jährlich sterben eine Millionen Seevögel durch Kunststoffe.⁵ Fünf große Plastikstrudel gibt es in den Weltmeeren, von denen der »Great Pacific Garbage Patch« im Nordpazifik inzwischen die Größe Mitteleuropas erreicht hat. Säuberungsaktionen wie »The Ocean Cleanup«⁶ versuchen, das Plastik wieder aus dem Meer zu fischen.

Mikroplastik als Gefahr

Diese riesigen Müllstrudel und die verschmutzten Strände sind es vor allem, die uns Sorgen machen. Denn das Plastik verwittert durch Wasser und Sonneneinstrahlung und zerfällt in immer kleinere Teile: in Mikroplastik. Das sind mikroskopisch kleine Teilchen, die nur schwer mit bloßem Auge erkennbar sind. Sogar in der Tiefsee und in der Antarktis hat man es schon gefunden.

Mikroplastik ist fest und unlöslich. Daher ist es nicht biologisch abbaubar und verbleibt Jahrzehnte in der Umwelt. Zudem dringt Mikroplastik in unsere Nahrungskette vor. Von Kleinstlebewesen wie Plankton oder Krill wandern die kleinen Partikel über Muscheln, Krebse, Fische und Vögel in der Nahrungskette immer weiter nach oben, bis sie irgendwann auf unseren Tellern landen. Mikroplastik kann langlebige organische Schadstoffe wie zum Beispiel die Insektizide DDT anreichern. Diese gelangen ebenfalls in die Organismen und können dort toxische oder hormonelle Wirkungen hervorrufen.

Für Kosmetikprodukte und Reinigungsmittel wird Mikroplastik sogar gezielt hergestellt. Als flüssiger Kunststoff oder in Form kleiner



Schleifpartikel, die unsere Haut glatter machen sollen, wird es in unsere Cremes und Peelings gemischt. Erkennbar sind sie an der Bezeichnung »Poly« in den Inhaltsstoffen, wie etwa Polyamid (PA, Nylon), Polyacrylat (PA), Polyethylen (PE) oder Polypropylen (PP). Mit der App »Codecheck« kann jeder selbst überprüfen, in welchem Produkt Mikroplastik enthalten ist.

Zusatzstoffe belasten Mensch und Umwelt

Problematisch und für Mensch und Natur belastend sind die vielen verschiedenen Zusatzstoffe, die Kunststoff zugesetzt werden, damit er bestimmte Eigenschaften bekommt. Weich- und Hartmacher sowie Flammschutzmittel bilden einen fiesem Chemiecocktail und dünsten mit der Zeit aus oder lösen sich durch Fette oder Wärme und gehen somit in ihre Umgebung über.

Die Gefahr lauert überall

Kunststoffe sind überall: Wir atmen sie ein, nehmen sie über die Haut auf oder essen sie. Daher sollten wir sie, so gut es geht, vermeiden.

Damit Sie die Gefahren, die von Kunststoffen ausgehen können, besser einschätzen können, sollten Sie wissen, auf was Sie achten sollten.

Weichmacher

Damit Kunststoffe dehnbar, geschmeidig und biegsam werden, braucht es Weichmacher. Sie finden sich in vielen Produkten sowie