

Nadine Schubert

Noch besser leben ohne Plastik

Mit vielen
neuen Tipps
der Bestseller-
Autorin



Selbstverpflichtung zum nachhaltigen Publizieren

Nicht nur publizistisch, sondern auch als Unternehmen setzt sich der oekom verlag konsequent für Nachhaltigkeit ein. Bei Ausstattung und Produktion der Publikationen orientieren wir uns an höchsten ökologischen Kriterien. Inhalt und Umschlag dieses Buches wurden auf 100 Prozent Recyclingpapier, zertifiziert mit dem FSC®-Siegel und dem Blauen Engel (RAL-UZ 14), gedruckt. Alle durch diese Publikation verursachten CO₂-Emissionen werden durch Investitionen in ein Gold-Standard-Projekt kompensiert. Die Mehrkosten hierfür trägt der Verlag. Mehr Informationen finden Sie unter: <http://www.oekom.de/allgemeine-verlagsinformationen/nachhaltiger-verlag.html>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Neuaufgabe

© 2018, oekom verlag München

Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH, Waltherstraße 29, 80337 München

Umschlaggestaltung: www.buero-jorge-schmidt.de

Umschlagabbildung: Christopher Elwell, shutterstock

Lektorat: Christoph Hirsch, Laura Kohlrausch, Annika Christof, oekom verlag

Korrektur: Maïke Specht

Layout und Satz: Ines Swoboda, oekom verlag

Bildnachweis:

Alle Bilder Lea Schreiber

außer S. 17 ave_mario, S. 30/42 didecs, S. 32 Africa Studio, S. 44 Gina Sanders,

S. 98 dechevm, S. 99 Fiedels – alle fotolia und S. 94 Minouki

Infografik S. 24/25 Esther Gonstalla

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-96238-087-8

E-ISBN: 978-3-96238-528-6



Nadine Schubert

Noch besser leben ohne Plastik

Vorwort	7	■
ÜBERALL PLASTIK	11	■
DER EINSTIEG	27	■
PLASTIKFREI VON A BIS Z	33	■
EINFACH ANDERS EINKAUFEN	41	■
NÜTZLICHE BASICS	49	■
MEIN PLASTIKFREIER HAUSHALT	57	■
PLASTIKFREI AUSSER HAUS	91	■
PLASTIKFREI SCHENKEN	97	■
Register	104	■
Über die Autorin	107	■



+ PLASTIC
IS A
KILLER

WARUM AUF PLASTIK VERZICHTEN?

Weil es die Gesundheit fördert, die Umwelt entlastet und obendrein Spaß macht. Diese Antwort ist so einfach wie überzeugend. Schwieriger scheint die Antwort auf eine weitere Frage zu sein: Warum soll ausgerechnet ich anfangen, wenn andere es nicht tun? Aber auch hier ist die Antwort simpel: Weil irgendetwas den Anfang machen muss!

Ich habe 2013 erkannt, dass es so nicht weitergehen kann – mit all dem Müll, den unser Einkauf verursacht, und mit den Schadstoffen, die angeblich im Plastik stecken. Ich suchte nach Alternativen für Produkte, die nur aus Kunststoff oder in Kunststoff verpackt erhältlich waren. Und siehe da: Es funktionierte, auch wenn es seine Zeit brauchte, bis für fast alle Plastikprobleme Lösungen gefunden waren, bis das Haus »plastikfrei« war. Aber das ist nicht schlimm! Nehmen Sie sich diese Zeit. Es ist gar nicht so wichtig, an welcher Stelle in Ihrem Leben Sie mit dem Plastiksparen beginnen, sondern dass Sie es tun. Egal, ob Sie eher der Typ »Selbstermacher« sind oder ob Sie Ihren Beitrag leisten, indem Sie andere, bessere Produkte kaufen. Dieses Buch bietet Lösungen für alle, die das viele Plastik leid sind.

Die Politik tut leider noch zu wenig, aber sie wird sich nicht auf Dauer ihrer Verantwortung entziehen können, dazu ist das »Problem Plastik« mittlerweile zu präsent. Zum Glück! Durch die Berichterstattung in Tageszeitungen, Funk und Fernsehen wird deutlich gemacht, wie sehr wir unserer Umwelt mit Plastik schaden und so unseren Lebensraum zerstören. Viele Menschen kaufen mittlerweile bewusster ein, verzichten auf Plastiktüten und unnötige Verpackungen. Immer mehr Geschäfte bieten lose Waren an, und Handelsketten wie REWE haben sogar Laserstempel eingeführt, um auf Plastiketiketten bei Obst und Gemüse verzichten zu können. Man gilt nicht mehr als Exot, wenn man sich für die Umwelt einsetzt. Niemandem wird gleich der »Öko«-Stempel aufgedrückt.

Und dennoch: Vieles geht bisher nur mit Eigeninitiative. Die Hersteller fast aller Produkte des täglichen Bedarfs machen es den Konsumenten schwer, ohne Plastik auszukommen. Der Verbraucher kann den Apfelsaft

in der Glasflasche dem aus dem Tetra Pak vorziehen. Er kann seine Dose mit an die Käsetheke bringen, um nicht den eingeschweißten Plastikkäse kaufen zu müssen. Das ist schon mal gut, damit können wir das »große Plastik« umgehen.

Aber was ist mit dem Plastik, das wir nicht sehen? Kleinste Kunststoffteilchen, die wir mit bloßem Auge nicht erkennen können? Sie tauchen in immer mehr Produkten auf. Produkte, die wir täglich benutzen und deren Inhaltsstoffe über den Abfluss ins Abwasser gelangen und letztlich im Meer landen.

Es gibt also noch viel zu tun, und ich kann daher nur raten: Denken Sie an sich, an Ihre Gesundheit, die Ihrer Kinder und an die Umwelt. Werden Sie Vorreiter, und werben Sie in Ihrem Umfeld für die Vorzüge eines plastikfreien Lebens. Ein paar eingängige Argumentationshilfen habe ich im nachfolgenden Kasten für Sie zusammengestellt – und viele konkrete Tipps bekommen Sie, wenn Sie weiterblättern.

In diesem Sinne: Viel Freude beim Anders- und Bessermachen wünscht

B. Stubb



PLASTIKFREI LEBEN ...

... ist gesünder Die Zusatzstoffe, die verwendet werden, um aus Erdöl ein Produkt aus Kunststoff herzustellen, sind äußerst ungesund. Weichmacher und Bisphenole gelangen über die Haut, die Mundschleimhäute und den Magen in unseren Körper und damit in den Blutkreislauf. Die Belastung ist messbar. Laut Umweltbundesamt sind in Deutschland über 90 Prozent aller Menschen mit Schadstoffen aus Plastikverpackungen belastet. Sobald man Plastik vermeidet, gehen die Schadstoffwerte im Blut rasch wieder zurück.

... ist umweltfreundlicher Der beste Müll ist der, der gar nicht anfällt. So könnte man die Herausforderung auf den Punkt bringen. Die Umwelt leidet unter unseren Kunststoffabfällen. Nicht nur, weil zu viel Müll in der Natur landet, sondern auch, weil wir die Rohstoffe aus der Natur beziehen. Erdöl ist eine endliche Ressource, die eine Vielzahl an Problemen schafft; verhindern wir also, dass es als Plastik auch noch in der Müllverbrennung landet.

... ist günstiger Wer kein Plastik kauft, gibt weniger Geld aus. Das stimmt wirklich. Wer verpackte Lebensmittel im Supermarkt links liegen lässt, hat weniger im Einkaufskorb. Keine Angst: Sie werden nicht verhungern, wenn Gummibärchen, Frühstücksflocken und Chips im Regal bleiben. Am meisten Geld sparen Sie, wenn Sie Wasch- und Putzmittel selber machen.

... ist hübscher Plastik ist hässlich. Das fängt bei der Plastiktüte an, für die es mittlerweile gute Alternativen gibt: Moderne Baumwoll- oder Jutebeutel sind zum schönen Accessoire aufgestiegen. Und es endet bei der Plastikente, made in China, die obendrein noch voller Schadstoffe steckt.

... bedeutet mehr schöne Lebenszeit Wer sich von Plastik befreit, entkommt auch dem Konsumwahn(sinn). Ich mag keine ausgedehnten Shoppingtouren mehr, sondern schlendere heute lieber über den Markt, um frisches Gemüse zu kaufen. Wer weniger Zeit mit Shoppen verbringt, hat mehr Zeit für andere Dinge. Da das Selbermachen von plastikfreien Alternativen ganz leicht ist und teilweise sehr schnell geht, kann man öfter mal die Füße hochlegen.



ÜBERALL PLASTIK

140 Millionen Tonnen Plastik befinden sich bereits in den Weltmeeren, und jedes Jahr kommen acht bis zehn Millionen Tonnen hinzu. Die Kunststoff verarbeitende Industrie meldet Jahr für Jahr Zuwächse; unser Bedarf an Plastik steigt. Damit wächst aber auch das Umweltproblem, das durch Kunststoffe ausgelöst wird. Für unser immer größer werdendes Verlangen nach billiger Ware, schnellem Genuss und »einfacher« Entsorgung leiden anderswo Menschen und Tiere – möchten Sie dafür verantwortlich sein?