

Nadine Schubert

Noch besser leben ohne Plastik

Mit vielen
neuen Tipps
der Bestseller-
Autorin

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	■

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?

Gutes Plastik, schlechtes Plastik?

Eines ist sicher: Ein Leben *komplett* ohne Plastik funktioniert nicht (ganz). Auch im Hause Schubert gibt es keinen Staubsauger aus Holz. Handy und Telefon, Computer, Waschmaschine und Auto sind ebenfalls vorhanden und nicht mehr wegzudenken. Und der Nachwuchs darf sogar mit Lego und Playmobil spielen. Selbst für eine fortgeschrittene Plastikvermeiderin wie mich ist das in Ordnung – und ich sage Ihnen auch, warum.

Schlechtes Plastik

Dazu zähle ich alles, was nur kurz verwendet wird und später keinen weiteren Nutzen erfüllt. Verpackungen von Lebensmitteln, die nach dem Einkauf sofort weggeworfen werden, gehören in diese Kategorie. Denn selbst »überflüssiges« Plastik ist zu wertvoll, um schnell und unbedacht entsorgt, meist sogar verbrannt zu werden. Da der meiste Plastikmüll in deutschen Haushalten bei Verpackungen anfällt, ist es wichtig, genau hier anzusetzen und zu versuchen, Kunststoffabfälle drastisch zu reduzieren.

Vermeiden Sie auch die Anschaffung von Geräten mit kurzer Lebensdauer, für die häufig gerade die Verwendung billiger Plastikteile verantwortlich ist. Hier zahlt sich Qualität am Ende aus! Achten Sie auf Reparierbarkeit; mittlerweile treffen sich immer häufiger handwerklich begabte und technikversierte Bürger in Reparaturcafés und bringen defekte Kleingeräte wieder zum Laufen.

Am wichtigsten ist es, Gegenstände und Geräte aus Plastik lange zu benutzen. Das bedeutet eben auch, nicht jedes Jahr das neueste Smartphone zu kaufen, und alles, was im Haushalt vorhanden ist, zu nutzen, bis es ersetzt werden muss. Das gilt z. B. für Sandkastenspielzeug, Putzeimer oder Wäschekörbe.

Beim Plastiksparen geht es also um dreierlei: (1) Wegwerfplastik vermeiden, (2) bei Neuanschaffungen Kunststoffe umgehen und (3) unvermeidbares Plastik lange nutzen.

In wenigen Ausnahmefällen kann es jedoch durchaus sinnvoll sein, auf Produkte aus Plastik zu setzen, nämlich immer dann, wenn alternative Rohstoffe ausscheiden, weil sie energie- oder ressourcenintensiv sind oder (zu) schnell entsorgt werden müssen.

UNSERE ÜBERFLÜSSIGSTEN PLASTIKSÜNDEN

Oft haben wir keine Zeit, uns über die Folgen unseres Tuns Gedanken zu machen. Produkte aus Plastik sind häufig billig und/oder schnell und bequem verfügbar – und schon sind wir mittendrin und mitverantwortlich für Unmengen an Plastikmüll, die sich eigentlich ganz leicht vermeiden ließen. »Einfach verweigern« statt »gedankenlos kaufen« heißt die Lösung für unsere größten Plastiksünden.

Coffee to go

320.000 Coffee-to-go-Becher gehen jede Stunde über deutsche Läden. Für ihre Herstellung werden jährlich 64.000 Tonnen Holz und 11.000 Tonnen Kunststoff benötigt. Nach fünf Minuten landen die Becher im Mülleimer – oder, schlimmer, auf Autobahnauffahrten, in Flüssen und Parks.

Kaffeekapseln

60 Euro kostet 1 Kilogramm Kaffee, wenn man es auf kleine Portionen in Kapseln verteilt. Ein Trend, der nicht nur eine Belastung für den Geldbeutel, sondern vor allem für die Umwelt ist. Drei Milliarden Kaffeekapseln landen jährlich in deutschen Abfallcontainern – Tendenz steigend. Denn mittlerweile sind auch Kapseln mit Tee und sogar Babymilchpulver (Schweiz) auf dem Markt.

Einwegflaschen

Vor allem beim Wasser greifen wir häufig zu Einweg. 89 Milliarden Liter unseres Hauptnahrungsmittels werden weltweit jedes Jahr abgefüllt – in Plastikflaschen, die nur einmal verwendet werden. Die Flaschen aus Polyethylenterephthalat werden zu Granulat verarbeitet; für neue Plastikgegenstände muss »frisches« Material aus Erdöl beigemischt werden.

Hemdchenbeutel

Plastiktüten kosten mittlerweile Geld, weshalb ihr Gebrauch in Deutschland erfreulicherweise im Jahr 2016 um zwei Milliarden Stück zurückgegangen ist. Doch in nahezu allen Lebensmittelmärkten werden noch immer Hemdchenbeutel in der Obst- und Gemüseabteilung zur kostenlosen Mitnahme angeboten. Ihr Nutzen ist gering, da sie im besten Fall als Müllbeutel enden.

Gutes Plastik

Keine Frage, Kunststoffe sind eine Errungenschaft der Moderne und heute kaum noch wegzudenken. Problematisch ist der inflationäre, gedankenlose Umgang damit. Doch manchmal schneidet Plastik im Alltagstest sogar besser ab als die Alternativen aus Holz oder anderen natürlichen Rohstoffen, z. B. bei diesen Gegenständen:

WC-Bürste Klobürsten aus Holz werden sehr schnell unansehnlich. Der häufige Kontakt mit Wasser lässt Holz und Borsten schimmeln. Das ist unschön und unhygienisch. Eine WC-Bürste aus Kunststoff hält deutlich länger. Um die Plastikbürste nicht so oft austauschen zu müssen, lohnt es sich, in eine Bürste mit Silikon Aufsatz zu investieren. Die Silikonlippe lässt sich gut reinigen, die Bürste ist über viele Jahre verwendbar.

LEGO und Playmobil Beides findet sich auch in den Zimmern meiner Kinder. Wobei meine Tochter fast ausschließlich mit den vom großen Bruder geerbten Steinen und Männchen spielt. Ich habe nichts gegen das bunte Plastikspielzeug einzuwenden, weil man es nie wegwirft, sondern wegen der guten Qualität immer weitergeben kann.

»PLASTIK VERMEIDEN« & NACHHALTIGKEIT

Nachhaltig zu leben bedeutet für mich: Durch meinen Lebensstil darf niemandem, nicht Mensch, nicht Tier, ein Nachteil entstehen. Wer strikt nach dieser Definition urteilt, wird erkennen, dass es nahezu unmöglich ist, alles »richtig« zu machen. Plastik zu sparen macht einen nicht automatisch zu einem nachhaltig lebenden Menschen, wenn man andererseits alle Einkäufe mit dem Auto erledigt, zweimal im Jahr fliegt oder Kreuzfahrten macht.

Auch ich bin weit von »100 Prozent öko« entfernt, selbst wenn ich durchaus mehr für die Umwelt tue, als »nur« Plastik zu vermeiden. Aber Perfektion ist gar nicht mein Anspruch. Ich möchte etwas tun und Wege aus dem Konsumdschubel zeigen, richtige und wichtige Ansätze verfolgen, ohne Zwang und den erhobenen Zeigefinger. Der Rest kommt fast zwangsläufig von allein. Plastikvermeidung kann der Start in ein besseres und nachhaltigeres Leben sein, wenn man sich darauf einlässt und Perfektionismus nicht das oberste Ziel ist.

Gelber Sack und Gelbe Tonne

Was passiert eigentlich mit unserem Plastikmüll? Eine Frage, die sich viele Verbraucher stellen. Kunststoff-Recycling hat einen schlechten Ruf. Viele gehen davon aus, dass die meisten Verpackungen in der Müllverbrennung landen, und entsorgen sie deshalb in der Restmülltonne. Dabei leistet der Gelbe Sack bzw. die Gelbe Tonne wichtige Dienste in Sachen Recycling.

Verpackungsmüll aus dem Gelben Sack und der Gelben Tonne wird schrittweise auf das Recycling vorbereitet:

1 Staub, Sand und Feinpartikel sowie Plastikteile, die kleiner sind als 20 Millimeter, werden ausgesiebt. Ihr Mengenanteil beträgt ca. 5 Prozent und landet in der Müllverbrennung.

2 Abfälle zwischen 20 und 60 Millimeter Größe fallen durch Löcher von riesigen Siebtrommeln und gehen als Ersatzbrennstoff in Zementwerke, um dort Kohle und Öl als Brennstoff zu ersetzen.

3 Weißblech und Alu werden aussortiert. Tetra Paks landen in großen Ballen in der Papierfabrik und werden dort geschreddert. Das Papier wird recycelt, Tetra-Kunststoffe später im Zementwerk verbrannt.

Verpackungen zwischen 60 und 240 Millimeter Größe werden mittels Nahinfrarottechnik sortiert (PE, PP, PS, PET). Gleichzeitig werden Folien in der sogenannten Windsichtung herausgeblasen und -gesaugt. Folien, die größer sind als DIN A4, werden zu einem Re-Granulat verarbeitet. Verpackungen, die kleiner als DIN A4 sind, werden zum Ersatzbrennstoff.

4 Kunststoffe, die als »sortenrein« erkannt worden sind, gehen schließlich in Betriebe, die Granulate daraus herstellen. Ihr Anteil beträgt 15 bis 20 Prozent des Gesamtinhalts der Gelben Säcke und Tonnen.

Übrigens: Vieles, was in den Gelben Säcken bzw. Tonnen landet, hat dort gar nichts zu suchen. Über 30 Prozent davon sind Fehlwürfe, wie Papier, Windeln oder anderer Hausmüll.

Quelle und Informationen: www.recycling-fuer-deutschland.de

Plastik macht uns krank

Weichmacher (Phthalate) und andere Chemikalien (z. B. Bisphenol A) sind in Kunststoffprodukten nicht fest gebunden und werden nach und nach an die Umgebung abgegeben. Das Umweltbundesamt führt regelmäßige Untersuchungen durch und hat dabei festgestellt, dass wir alle diese Schadstoffe in uns tragen. Sie sind im Blut und im Urin nachweisbar. Mittlerweile weiß man auch, dass der Großteil der Belastung aus in Plastik verpackten Lebensmitteln stammt.

Weichmacher werden in großen Mengen eingesetzt. Oft stecken bis zu 60 Prozent Phthalate in Fußböden und Spielzeugen. Sie machen Produkte flexibel und biegsam, unzerbrechlich oder sorgen für ein »gutes Hautgefühl« in Kosmetika. EU-Grenzwerte verbieten den Einsatz von Weichmachern zwar in Verpackungen von Lebensmitteln, Spielsachen und Pflegeprodukten. Die Belastung der Bevölkerung sei seitdem jedoch nicht wesentlich gesunken, so das Umweltbundesamt. Das könne an der hohen Importrate aus China liegen, denn dort gelten solche Grenzwerte nicht.

So wirken Schadstoffe

Schwangere Frauen und kleine Kinder, besonders Jungen, sind gefährdet. Weichmacher wirken am intensivsten auf den Embryo im Mutterleib. Die Entwicklung und Reifung der Organe ist aber auch in der Phase bis zur Pubertät störanfälliger als beim Erwachsenen. Tierversuche ergaben, dass eine Phthalat-Belastung in der Schwangerschaft zu einer Hemmung des männlichen Hormons Testosteron um bis zu 80 Prozent führen kann und die Spermienqualität deutlich abnimmt. Diese Entwicklung hat man in den letzten Jahrzehnten bei deutschen Männern festgestellt.

Schadstoffe vermeiden

Wer frisch kocht, nimmt weniger Schadstoffe zu sich. Denn je weniger ein Produkt verarbeitet ist, umso weniger ist es verpackt (und umso weniger Zusatzstoffe enthält es). Fertiggerichte und Fast Food enthalten die meisten Schadstoffe, auch in Süßigkeiten wurde eine hohe Belastung gemessen. Verantwortlich dafür sind Verpackungen, aber auch die Zubereitung. Ein in Plastik verpacktes Gericht, das in der Kunststoffschale erhitzt wird, enthält größere Mengen an Weichmachern. Saisonal und regional bezogene Lebensmittel ohne Verpackung sind deutlich weniger belastet.

Mikroplastik: Die versteckte Gefahr

140 Millionen Tonnen Plastik schwimmen bereits in den Weltmeeren. Jedes Jahr kommen acht bis zehn Millionen dazu. Wir sehen jedoch nur die Kunststoffe, die auf der Oberfläche treiben oder an den Strand gespült werden. Doch ein Großteil des Plastikabfalls liegt unsichtbar auf dem Meeresboden – oder ist als Mikroplastik so klein, dass wir ihn mit bloßem Auge nicht erkennen können.

Als Mikroplastik bezeichnet man Kunststoffteilchen, die kleiner als fünf Millimeter sind. Für Kosmetika werden meist Partikel mit einer Größe von einem Millimeter oder kleiner verwendet. Man unterscheidet zwischen primärem und sekundärem Mikroplastik.

Primäres Mikroplastik

Primäres Mikroplastik wird industriell hergestellt und verwendet, etwa als Granulat in der Kosmetikindustrie. In die Meere gelangt es, wenn Schiffe einen Teil ihrer Ladung verlieren – oder über den Umweg als »verarbeitetes Endprodukt«.

Forscher des 5 Gyres Institute in Los Angeles veröffentlichten, dass ein handelsübliches Gesichtspeeling bis zu 330.000 Plastikpartikel enthalten kann. Das bedeute, so die Forscher, dass die US-Amerikaner täglich acht Milliarden Plastikstückchen in den Abfluss spülen. Das Problem öffentlich zu machen zeigte Wirkung. Die USA haben Ende 2015 den Verkauf und die Herstellung von Produkten, die Mikroplastik enthalten, verboten. Kanada, die Niederlande und Neuseeland kündigten ebenfalls ein Verbot an.



Das Umweltbundesamt (UBA) warnt zwar vor den Gefahren durch Mikroplastik, tut aber konkret nichts, um es aus dem Verkehr zu ziehen. Das Gutachten »Quellen für Mikroplastik mit Relevanz für den Meeresschutz« führt folgende Zahlen zur Verwendung von Mikrokunststoffen in Produkten auf dem deutschen Markt auf:

Produkt	Menge
Kosmetika	500 Tonnen
Wasch-/Reinigungsmittel	< 100 Tonnen
Kunststoffwachse	100.000 Tonnen

Sekundäres Mikroplastik

Sekundäres Mikroplastik beschreibt kleine Plastikteilchen, die aus dem Zerfall größerer Kunststoffprodukte resultieren. Wenn die Plastiktüte im Meer durch Wellengang, Salzwasser und Sonne zerfällt, entsteht sekundäres Mikroplastik. Dazu zählen jedoch auch Fasern, die aus Kleidungsstücken ausgewaschen werden und im Abwasser landen. Im Einzelnen sehen die Mengen beim sekundären Mikroplastik wie folgt aus (Quelle: UBA):

Produkt	Menge Deutschland	Menge Europa
Zerfall von Kunststoffabfällen	unbekannt	bis 5,7 Mio. Tonnen
Reifenabrieb	bis 111.000 Tonnen	bis 693.000 Tonnen
Synthetikfasern	80 – 400 Tonnen	500 – 2.500 Tonnen



Plastic is a killer – so drastisch diese Aussage auch klingen mag, so viel Wahrheit steckt darin: Plastik macht uns und unsere Umwelt krank. Ohne es zu spüren vergiftet vor allem Mikroplastik unseren Alltag. Ob in Duschgel, Kosmetika oder Putzmitteln – tagtäglich sind wir mit Mikroplastik und weiteren unsichtbaren, gefährlichen Stoffen in Kontakt und verschmutzen unsere Gewässer damit. Es ist Zeit, sich endlich davon zu befreien!

In ihrem neuen Buch zeigt Nadine Schubert, wie Sie insbesondere Mikroplastik vermeiden können und wie Ihr Leben mit leicht umsetzbaren Tipps nach und nach plastikfrei wird.

- Von der Küche bis zum Badezimmer – plastikfrei in allen Wohnbereichen
- Zahlreiche einfache Rezepte für schadstofffreie Pflegeprodukte, Putz- und Waschmittel
- Viele hilfreiche Adressen und Web-Links

www.oekom.de

100 %
Recycling-Papier

ohne
Folienkaschierung

mineralölfreie
Druckfarben

