

Christoph Schulz

PLASTIK FREI

für Einsteiger



mvgverlag

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

Für Fragen und Anregungen
info@mvg-verlag.de

Originalausgabe
5. Auflage 2020
© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Sabine Zürn
Umschlaggestaltung: Laura Osswald
Umschlagabbildung: Christoph Schulz
Layout: Manuela Amode
Satz: Mjüjde Puzziferri, MP Medien, München
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-993-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-304-7
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-305-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter
www.mvg-verlag.de
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

Christoph Schulz

PLASTIK
FREI
für Einsteiger

mvgverlag 

Inhalt

| | |
|--|----|
| <i>Vorwort</i> | 9 |
| <i>Ein Blick hinter die Kulissen</i> | 13 |
| Plastikmüll | 16 |
| Alles für die Tonne | 21 |
| Das Wichtigste über Plastik | 23 |
| Das plastikfreie Leben | 28 |
| <i>Schritt 1: Der neue Lebensstil</i> | 33 |
| Hilfreiche Ausstattung | 35 |
| Gefestigte Einstellung | 40 |
| Plastikfrei-Grundregeln | 45 |
| Einfache Alternativen für den plastikfreien Alltag | 52 |
| <i>Schritt 2: Gewohnheiten ändern</i> | 61 |
| Plastikfrei einkaufen | 63 |
| Plastikfrei unterwegs sein | 68 |
| Natürliche Kleidung | 72 |
| Alternativen für Fortgeschrittene | 76 |
| <i>Schritt 3: Plastikfrei-Experten</i> | 83 |
| Kinder großziehen | 84 |
| Mach's dir selbst | 88 |
| Hilfreiche Hausmittel | 89 |

| | |
|--|------------|
| Noch mehr Helfer | 93 |
| Anleitungen zum Selbermachen | 95 |
| Zahnpasta | 96 |
| Deodorant | 98 |
| Waschmittel | 100 |
| Spülmittel | 102 |
| Sonnenscreme | 104 |
| Ein Schuss Spezialwissen | 106 |
| Alternativen für Experten | 110 |
| Vorgehen | 119 |
| <i>Dank</i> | 123 |
| Weiterführende Informationen | 124 |
| Über den Autor | 125 |
| Bildnachweis | 127 |

Für alle vorausschauenden
Menschen, die unsere Erde als
einen besseren Ort verlassen
möchten, als sie ihn vorge-
funden haben.

Vorwort

»Sag mal, Oma, womit habt ihr euch eigentlich früher die Zähne geputzt?« – »Na, mit einer Zahnbürste aus Holz«, sagte meine Oma in selbstverständlichem Ton. Ich war überrascht. Was sich anhört wie ein Gespräch zwischen meiner Oma und einem Zehnjährigen, ist gerade einmal zwei Jährchen her. Zu dem Zeitpunkt war ich 27 Jahre alt. Und eine Holzzahnbürste zu besitzen, war alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Dass ich die Frage erst so spät stellte, lag einzig und allein an mir selbst. Ich hatte den vielseitigen Kunststoff bis zu diesem Zeitpunkt ausschließlich in seiner Perfektion und Nützlichkeit wahrgenommen – ohne jeglichen Zweifel. Aber ich hole erst einmal Luft und berichte der Reihe nach.

Als mich meine Mutter im Jahr 1988 auf die Welt brachte, plumpste ich bereits mitten ins Plastikzeitalter. Die Ärzte hielten mich mit ihren Einweghandschuhen und durchtrennten meine Nabelschnur mit einer Schere mit grünen Plastikgriffen. Papa brachte eine Plastiktüte mit Nervennahrung mit – Schokolade, doppelt und dreifach gefangen in Plastik. Der vielseitige Kunststoff erlebte in den 1980er-Jahren einen wahren Boom und war nicht nur in jeder Ecke des Krankenhauses zu finden. Nein: Plastik war und ist allgegenwärtig. Während der unbrauchbare Kunststoffmüll früher noch in vielen Dörfern in Gruben versteckt werden konnte, wächst er uns heute über den Kopf – nicht nur in Deutschland, sondern überall auf der

Welt. Denn Plastik ist nicht biologisch abbaubar und bleibt für immer.

Ein Erlebnis während meiner Reise durch Sri Lanka bestätigte mir das und verankerte sich hartnäckig in meinem Langzeitgedächtnis: Nach einer Surfstunde im Süden der Insel marschierte ich ein paar Kilometer am Wasser entlang. Auch wenn mir schon auf dem Surfbrett der ein oder andere Plastiktrinkbecher entgegengeschwappt war, rieb ich mir diesmal ungläubig die Augen. Eine meterlange Wulst aus Plastikflaschen, Trinkbechern, Styroporbehältern und Windeln sowie verendeten Fischen und Vögeln wälzte sich zwischen Sandstrand und Wellen hin und her. Der Anblick war ebenso schwer zu ertragen wie der Geruch. In dem ganzen Einwegmüll verlor sich auch eine mehr als 30 Jahre alte Plastikflasche. Sie verriet ihr ungefähres Alter durch das aufgedruckte Mindesthaltbarkeitsdatum. Ein leicht verwaschenes, aber immer noch sehr gut lesbares »aufzubauchen bis 18.05.1986« zierte den langen, durchsichtigen Flaschenhals. In diesem Moment realisierte ich: Plastik hält ewig.

Für mich war es der entscheidende Anstoß, dem unvergänglichen Plastikmüll den Kampf anzusagen. Ich kam, sah und recherchierte. Ich konnte nicht mehr wegsehen. Werner Boote hat mir dann mit seinem Film »Plastic Planet« sprichwörtlich Streichhölzer zwischen die Augen geklemmt. Hätte es schon im Mittelalter Plastik gegeben, wäre es sogar möglich gewesen, eine Plastikflasche mit einem Haltbarkeitsdatum anno 1568 am Strand zu finden.

Denn knapp 500 Jahre dauert es, bis sich eine gewöhnliche Plastikflasche im Meer durch Reibung, Salzwasser, Wind und Wellen in unsichtbares Mikroplastik zersetzt. Mit jedem Wort, das ich über den hochgejubelten Kunststoff las, hörte und notierte, erkannte ich mehr und mehr seine Gefahren. Mir wurde klar, dass ich durch meinen übermäßigen Plastikkonsum bis dato selbst ein Teil des Problems war, und entschied mich deshalb, durch einen weitgehend plastikfreien Lebensstil zu einem Teil der Lösung zu werden.

Zwei Jahre später schrieb ich dieses Buch, um das Wissen und die Erkenntnisse, die ich inzwischen gewonnen hatte, in einem einfach umzusetzenden Schritt-für-Schritt-Programm weiterzugeben. Ich lebe nicht ohne Bargeld im Wald oder laufe ausschließlich barfuß durch die Gegend – ich bin ein ganz normaler Mensch und ein offener, ehrlicher Unternehmer, der die Natur im Herzen trägt. Mit einer großen Portion Motivation möchte ich dabei helfen, dass die Menschheit ihren Plastikmüll Stück für Stück und mit möglichst geringem Aufwand reduziert. Es geht mir aber nicht darum, Plastik niederzumachen. Ganz im Gegenteil: Ziel ist es, einen klugen Umgang mit dem ja wirklich nützlichen Kunststoff zu finden und Überflüssiges durch nachhaltige Alternativen zu ersetzen. Denn nur so können wir dazu beitragen, dass auch zukünftige Generationen einen bewohnbaren Planeten vorfinden.

*Ein Blick hinter
die Kulissen*

