

Zehn Tipps für ein plastikfreieres Leben!



Ein Leben mit weniger Plastik, das ist gesünder, umweltfreundlicher und ästhetischer.

Plastik wird u.a. aus Erdöl hergestellt, einer immer knapper werdenden Ressource. Je nach Plastikart sind verschiedene gesundheitsschädliche Stoffe enthalten, die z.B. negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit haben können oder krebserregend sind. Plastikpartikel gelangen über viele Wege in unseren Körper, z.B. über die Haut (Kleidung, Berührung), über die Nahrung, über Medikamente und sogar über die Luft – wusstest du, dass im Hausstaub immer auch Plastikstaub enthalten ist? Außerdem ist Plastik nach der Verwendung ein großes Problem für die Umwelt, da sowohl das Recycling alles andere als ausreichend funktioniert, als auch, dass viel Plastik in der Natur, v.a. in den Flüssen und Meeren landet. Dort verrottet es nicht, sondern sorgt dafür, dass Meeresvögel, die zu viel Plastik fressen, elendig verhungern. Oder es wird vom Wasser so fein zerrieben, dass wir es nie wieder herausbekommen und über Trinkwasser oder Fische letztendlich wieder in uns aufnehmen.

Viele Gründe also, Plastik zu reduzieren oder zu ersetzen. Hier sind zehn einfache Tipps, wie du anfangen kannst.

1. Glasflaschen



Weichmacher und andere schädliche Stoffe des Plastiks können in die Getränke übergehen. Um das zu vermeiden, kannst du, wenn immer das möglich ist, Getränke aus Mehrweg-Glasflaschen kaufen. Selbst, wenn auf manchen Plastik-Wasserflaschen Bisphenol-A-frei steht, gibt es andere hormonaktive Bisphenole sowie viele andere mögliche Stoffe im Plastik, von denen viele in gesundheitlicher Hinsicht kaum erforscht sind. Edelfastahl und Glas hingegen sind unbedenklich. Da insbesondere Säure, auch Milchsäure, gesundheitsschädliche Stoffe aus Plastik herauslösen kann, solltest du auch Milch, Joghurt und Co. im Glas kaufen.

2. Brottüten



Häufig gibt es beim Bäcker das geschnittene Brot, ohne zu fragen, in Plastiktüten. Du kannst den*die Verkäufer*in einfach bitten, das Brot in eine Papiertüte zu tun. Oder sogar selber eine saubere Papiertüte oder ein Baumwolltäschchen mitbringen.

3. Wasche dich mit Seife



Im Bioladen z.B. findest du eine tolle Auswahl an meist papierverpackten Wasch- und Haarseifen, die darüber hinaus sicher kein Mikroplastik enthalten.

4. Lege dir einen gesunden Wasserkocher zu



Auch Hitze löst besonders gesundheitsschädliche Stoffe aus Plastik heraus. Inspiziere deinen Wasserkocher. Wenn er im Innenraum Plastik enthält (auch die Wasserstandanzeige beachten), solltest du dir einen plastikfreien, aus Edelstahl oder Glas, zulegen.

Hier findest du z.B. welche, die im Innenraum plastikfrei sind:

<http://plastikfrei.at/index.php?text=Wasserkocher&do=searchResults>

5. Kaufe plastikfrei(er).



Die Küchenreibe mit Plastikrahmen, die ich in Studienjahren geschenkt bekommen habe, hat keine fünf Jahre lang gehalten, dann ist der Rahmen gebrochen. Eine hochwertige Reibe aus Metall gibt's sogar noch von meiner Oma. Kaufe, nur wenn nötig, neue Dinge, und dann, wenn möglich, ohne Plastik. Edelstahl hält über Generationen.

Wie häufig ist leider gerade das Bio-Obst und -Gemüse in Plastik verpackt. Auf Wochenmärkten gibt es das aber meist unverpackt und du kannst genau so viel kaufen, wie du willst. Denke dran, dir eigene Stofftaschen mitzubringen!

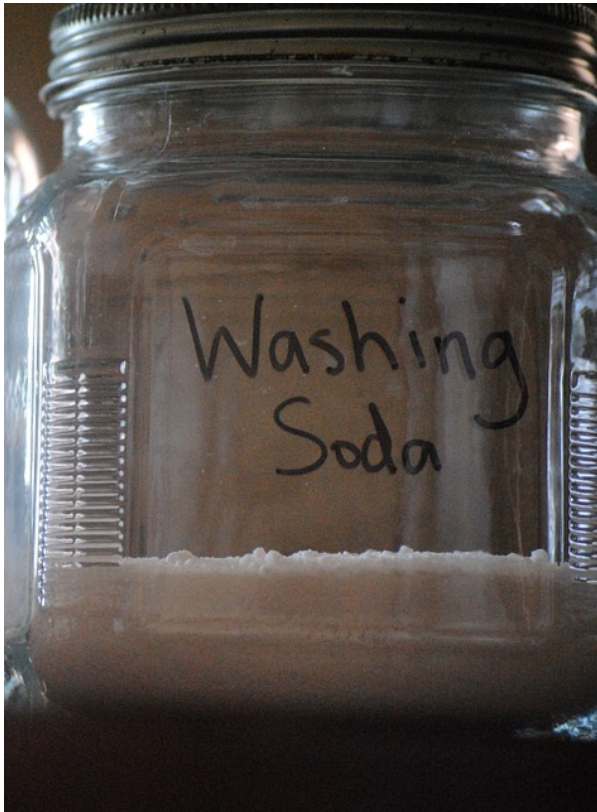
6. Kaufe keine neue Plastikkleidung



In vielen Oberteilen sind Polyester oder andere künstliche Gewebe verarbeitet, anteilig oder komplett. Das trägst du einerseits auf deiner Haut, andererseits lösen sich kleine Partikel und Flusen beim Waschen ins Wasser, aus dem man sie nie wieder herausbekommt. Kaufe daher andere Materialien wie Baumwolle, Wolle, Leinen oder Hanf.

Vielleicht findest du auch gute Kleidung für dich in einem Second-Hand-Geschäft? Das schont die Umwelt noch mehr. Oder vielleicht kannst du auf einer Kleidertauschparty sogar noch die Kleidungsstücke loswerden, die deinen Schrank verstopfen?

7. Waschsoda und Kaisernatron



Waschsoda (neuerdings leider immer häufiger in Plastiktüten verpackt) und Kaisernatron sind zwei Haushaltsgehilfen, mit denen fast sämtliche Putzarbeiten erledigt werden können. Mit Waschsoda kannst du das Geschirr spülen, den Boden oder Flächen abwaschen oder Flecken einweichen. Mit Kaisernatron kannst du Gerüche binden oder sogar selber Deo herstellen. Waschsoda und Kaisernatron findest du in jeder gutsortierten Drogerie oder im Internet. Dazu noch Essig zum Entkalken, Schimmelentfernen oder Toilette Reinigen und schon brauchst du nicht mehr viele verschiedene, teilweise giftige Reinigungsmittel zu kaufen.

Weitere Tipps und Rezepte dazu findest du z.B. hier:

http://www.accakassel.de/ACCA/Mitwelt_freundlich.html

8. Kaffee-To-Go-Mehrwegbecher



Kaffee-To-Go-Becher stellen eine große Umweltverschmutzung dar. Da lohnt es sich, in einen Mehrwegbecher zu investieren, den du viele Male benutzen kannst. Da gibt es schicke Modelle, z.B. aus Porzellan mit Silikon-Deckel (Silikon am besten im Ofen einmal erhitzen und damit ausdünsten lassen).

9. Suche nach Alternativen



Als wir einen Windeleimer suchten, wollten wir erst einen neuen kaufen. Dann kamen wir aber zum Glück auf die Idee, nach Alternativen zu suchen und fanden im Keller einen alten größeren Topf, der uns treue Dienste leistete und zudem weder uns Geld noch der Umwelt neue Ressourcen gekostet hat.

Bevor du etwas Neues kaufst, mach dir die Mühe und denke darüber nach, ob du etwas Passendes im Keller hast. Oder vielleicht deine Freunde oder Familie?

10. Bleib achtsam



An so vielen Stellen in unserem Leben begegnen wir Plastik. Nicht alle können und wollen wir sofort ersetzen. Du kannst jedoch darauf achten, wo du Plastik sinnvoll reduzieren und ersetzen kannst. Es gibt viel mehr coole Alternativen, als du denkst. Als ich z.B. eine neue Computermaus kaufen wollte, bin ich, ohne eigentlich damit gerechnet zu haben, auf eine Maus aus biologischen Materialien gestoßen, die bis auf den Chip verrottbar ist. Mittlerweile gibt es auch Zahnseide im Glas, weichmacherfreie Kassenbons, Brillen aus Holz und und und....

Halte die Augen offen!

Alle Bilder sind lizenzfrei und von www.pixabay.com. Vielen Dank an diesen tollen Bilderpool!

Text: CreativeCommons-Lizenz by-nd (Weitergabe mit Namensnennung, keine Bearbeitung/Veränderung ohne Genehmigung).

Für die enthaltenen Links wird keine Haftung übernommen.

Über den Autor:



Marian Klapp, Jahrgang 1988, Vater von zwei Kindern. Psychologe, Musiker und Mensch. Lebt seit sechs Jahren plastikbewusst. Diverse Berichte über ein plastikfreieres Leben, u.a. in der Welt und beim NDR.