

## #Mein Plastikfreier Juli

### *Warum es begann*

Plastik ist überall – wirklich überall. Plastik ist billig und man kann fast alles daraus herstellen. Gleichzeitig wissen wir inzwischen: Plastik ist ungesund, verseucht die Meere, tötet Tiere und kehrt ungewollt und oft unerkannt in unseren Nahrungszyklus zurück. Wir müssen unseren Müll drastisch reduzieren. Das Thema trieb mich schon lange um. Aber wo anfangen?

Als ich von der Aktion *Plastic Free July* (<http://www.plasticfreejuly.org/>) erfuhr – eine Aktion, die das australische Western Metropolitan Regional Council ins Leben gerufen hat – entschloss ich mich spontan, dabei mitzumachen. Ein Monat ohne Plastik – das schien machbar, überschaubar. Niemand verlangte, dass ich gleich mein ganzes Leben ändere. Gleichzeitig ist ein Monat lang genug, um der Sache wirklich nachgehen zu können. Insofern war ich tatsächlich gespannt, worauf ich stoßen würde, wenn ich die Aktion ernsthaft durchführe.

### *Jeden Tag ein Schritt – und Scheitern inbegriffen*

Das tat ich dann auch, wie auf meiner Facebook-Seite (und auf [stefanie-remlinger.de](http://stefanie-remlinger.de)) nachzuvollziehen ist. Jeden Tag ein kleiner Schritt, das war meine Devise. Nichts Funktionierendes weg werfen, aber kein neues Plastik hinzufügen war das Ziel. Also: Augen auf beim Lebensmittel-Einkauf. Kritischer Blick auf den eigenen Haushalt, angefangen beim Bad und all den Waschmitteln und Kosmetika. Dann weiter zur Kleidung. Und vorerst kapitulieren bei der Büro- und IT-Ausstattung und vielen langlebigen Konsumgütern (Handy, E-Roller,...) Es kostete schon etwas Zeit, bis ich raus fand, wo in meiner Umgebung ich was unverpackt bzw. ohne Plastik bekomme. Und ich musste mich auch ein bisschen umstellen, was ich kaufe und wie ich koche. Bzw. dass ich überhaupt wieder mehr selbst koche. Denn Fertigpizza und Ähnliches ist jetzt nicht mehr...

Langsam, aber sicher zeigt meine Wohnung deutliche Spuren der Umstellung. Schöne, hochwertigere Materialien halten Einzug: Glas, Holz, Leder, (Baum-)Wolle. Teilweise in neuem Gewand. So wurde ich auf Flüssigholz, genauer: Arboform aufmerksam – ein Bio Werkstoff, für den die Erfinder Jürgen Pfitzer und Helmut Nägele schon 2010 den Erfinderpreis *European Inventor Award* gewonnen haben. (vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=1F5tqNOUVyg> ; vgl. auch <http://cicero.de/wirtschaft/die-erfinder-des-jahres-fl%C3%BCssigholz-statt-erd%C3%B6l/41300> ) Die Suche nach solch neuen Materialien ist wichtig, und es wird viele verschiedene brauchen. Wir dürfen nicht auf eine neue Monokultur setzen – auch wenn Bambus derzeit fast die Plastikalternative schlechthin zu scheint, immer mehr Produkte aus Bambus tauchen auf dem Markt auf. „Wer kein Plastik will, muss Zähne putzen wie die Pandas“, schrieb die BZ etwa zu meiner neuen Zahnbürste.

### *Was bleibt?*

Der Effekt ist spürbar. Es mag daran liegen, dass ich einmal alles durchgegangen bin, ausgemistet, aufgeräumt habe; wie dem auch sei: ich fühle mich in meinem Zuhause wohler denn je, und: gesünder. Es ist, als hätte ich endlich auf meinen Körper gehört, der immer schon sein Unbehagen bei Plastik und Mikrofasern signalisiert hatte. Auch zeitlich hat sich jetzt alles entspannt und neu eingespielt. Einkaufen geht total schnell, wenn man alles weglässt, was in Plastik verpackt ist. Ich koche jetzt auch wieder – und dank besserer Planung wird nichts mehr schlecht, werfe ich nichts von den guten Sachen mehr weg.

Aber nicht nur deshalb hat sich der Monat für mich gelohnt. Ich habe viel gelernt und viele gute Gespräche gehabt. Ganz offensichtlich treibt das Thema sehr viele Menschen um, und alle, mit denen ich geredet haben, fanden die Aktion gut. Das galt auch für die Medien, die auf die Aktion aufmerksam wurden. Ich bekam Besuch von der BZ/BILD, Radio 88,8 und Radio B2. Dankbar war ich umgekehrt für all die Informationen, die vor allem Online verfügbar waren. Herzlich bedanken möchte ich mich bei deshalb stellvertretend insbesondere bei meiner Facebook Gruppe „Plastikfrei leben - Tipps und Tricks“ und bei den Umweltverbänden, die Einkaufsführer mit zahlreichen nützlichen Informationen zum Thema bereit halten. So lernte ich etwa, das ich bei Kosmetik an Labels von *Natru*, *Ecocert* oder auch dem BDIH Siegel „Kontrollierte Naturkosmetik“ verlässlich erkennen kann, wo kein Mikroplastik enthalten ist. Bei Kleidung wiederum ersparen mir *GOTS*, *IVN Best* und der Öko-Tex Standard 100 viel Mühe bei der Suche nach plastikfreien Materialien.

Das bedeutet auch: Mit der Aktion ist mein Engagement nicht beendet. Ich kann nicht garantieren, für immer tapfer auf all die blöd verpackten, aber leckeren Süßigkeiten und Knabberereien zu verzichten, wie ich es diesen Monat getan habe. Aber insgesamt war die Aktion keine einmalige Sache für mich, sondern eher ein Kickstart zur Umstellung und weiteren Suche nach Alternativen. Und die werde ich nach der Sommerpause auch auf politischer Ebene weiter voran zu bringen versuchen!

-----  
Mehr Infos:

<https://plastikfreier-leben.de>

<https://www.fuereinebesserewelt.info/plastikfrei-leben-10-tipps/>

[http://www.duh.de/fileadmin/user\\_upload/download/Projektinformation/Kreislaufwirtschaft/Plastiktueten/Einwegplastiktueten\\_Hintergrundpapier\\_2015.pdf](http://www.duh.de/fileadmin/user_upload/download/Projektinformation/Kreislaufwirtschaft/Plastiktueten/Einwegplastiktueten_Hintergrundpapier_2015.pdf)

Plastik & Einkaufen

<https://www.avocadostore.de/plastikfrei-leben>

<https://frauschubertbloggt.wordpress.com/category/plastikfrei-einkaufen/page/2/>

[https://www.bund.net/fileadmin/user\\_upload\\_bund/publikationen/meere/meere\\_mikroplastik\\_einkaufsfuehrer.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf)

App zur Unterstützung des gesunden Einkaufs: <https://www.codecheck.info/>

Plastik & Schadstoffe

[https://www.bund.net/fileadmin/user\\_upload\\_bund/publikationen/chemie/achtung\\_plastik\\_broschue\\_re.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/achtung_plastik_broschue_re.pdf)

<https://www.bund.net/chemie/hormonelle-schadstoffe/>