

# Christoph Schulz Plastikfrei für Einsteiger

Leseprobe

[Plastikfrei für Einsteiger](#)

von [Christoph Schulz](#)

Herausgeber: mvg



<https://www.narayana-verlag.de/b24743>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



Christoph Schulz

PLASTIK  
FREI  
*für Einsteiger*

mvgverlag 

© des Titels »Plastikfrei für Einsteiger« (978-3-86882-993-8)  
2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



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 mindestens 20 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*



Es ist schon erstaunlich, wie sehr uns die blendenden Vorteile des Plastiks für mehr als ein halbes Jahrhundert die klare Sicht auf die Dinge nahmen. Angesichts eines gewöhnlichen Plastikbechers wird mir klar, in welcher bedenklichen Lage wir uns manövriert haben: Wir pumpen lieber den begrenzten Rohstoff Erdöl aus dem Boden, transportieren das Öl zur Raffinerie, verwandeln es aufwendig in Kunststoffbecher, die in der praktischen 50er-Plastikverpackung dem Händler geliefert werden, wo sie für kleines Geld gekauft werden, um dann beim nächsten Grillabend nach fünf Schlucken überzuckerter Limonade im hohen Bogen neben Plastiktellern und Plastikbesteck im Müll zu landen. Stattdessen hätte man doch einfach ein wiederverwendbares Glas nehmen und es nach dem Grillen abwaschen können.

Es fühlt sich wirklich großartig an, die eigene Vorstellungskraft ab und zu dafür zu nutzen, um unsere unbewusst antrainierten und uns deshalb richtig erscheinenden Verhaltensweisen zu hinterfragen. Ein Blick hinter die Kulissen offenbart, was uns viele Vertreter aus der Politik und der Plastikindustrie möglichst lange verschleiern wollen: die Folgen unseres wilden Konsums für unsere Erde.

Eine vorgeschnittene Tomate in der Plastikverpackung zum utopischen Preis von 3,80 Euro oder eine Orange im Plastiksarg, für den wir auch noch eine kostenlose Plastiktüte bekommen: Bequemlichkeit und Stress haben zugenommen, und wir wollen Aufwand und Zeit sparen. Die sogenannten Convenience-Produkte sorgen für Berge

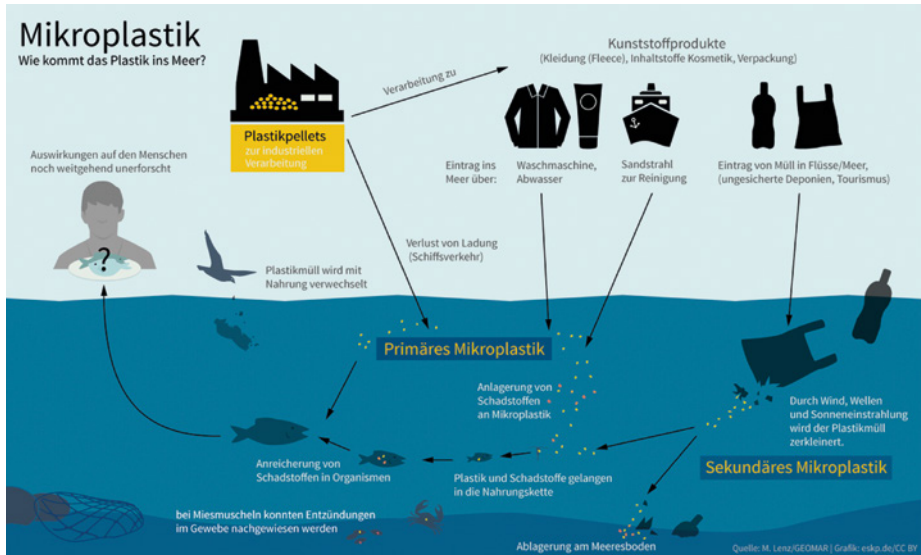


An unseren Stränden finden wir Plastik in allen Farben und Formen – zum Beispiel diesen WC-Duftspüler.

von unnötigem Plastikmüll, den wir häufig in der Umwelt wiederfinden. Wir sollten öfter mal hinter die Kulissen schauen, smart sein und Plastik vermeiden. Schneiden wir unsere Tomate selbst und kaufen wir die Orange unverpackt und ohne Plastikhülle! Mit diesem Buch möchte ich den Vorhang Stück für Stück und in aller Ruhe für dich zur Seite ziehen, damit du eine uneingeschränkte Sicht auf unsere Plastikwelt erhältst.

## Plastikmüll

Plastikmüll ist wie ein unerwünschter Gast auf einer Dinnerparty – er stört und er verschwindet auch nicht so ohne weiteres. Er sieht mies aus und riecht ziemlich stark. Wir halten fest: Plastikmüll ist alles andere als sexy, und nur wenig von dem unnötigen Einwegkunststoff der Fertigsalate und kurzlebigen Coffee-to-go-Becher kann aufgrund des häufig unterschiedlichen Materials und der schlechten Mülltrennung wiederverwertet werden. Aber wenigstens wird der Plastikmüll in Deutschland beinahe täglich abgeholt. Puh, Glück gehabt, könnte man denken – aus den Augen, aus dem Sinn. Doch stellen wir uns einfach mal vor, den gesamten Plastikmüll eines Jahres im Wohnzimmer zu sammeln. Welche Plastikberge sind da nach einem Jahr zu erwarten? Da jeder Deutsche durchschnittlich 37 kg Plastikmüll pro Jahr produziert, kann ich es dir sagen. In deiner Wohnung stünden vermutlich 20 volle, große Säcke mit leeren Spülmittelflaschen, ausgequetschten Zahnpastatuben, muffigen Käseverpackungen, unnützen Plastiktüten und einer Menge weiterem, überflüssigem Verpackungsmüll aus deinem Haushalt. Wir können von Glück sagen, dass wir in Deutschland ein Recyclingsystem haben, bei dem immerhin etwa die Hälfte des anfallenden Plastikmülls verwertet wird. In Ländern wie Indien, Indonesien, Brasilien und Thailand fahren in unregelmäßigen Abständen klapprige Traktoren mit löchrigen Anhängern durch die meist überbevölkerten Orte, um den Müll abzuholen. Nur leider wird dort nicht weniger Müll produziert, denn die profitgierigen westlichen



Plastikmüll gelangt in die Meere und zersetzt sich dort ganz langsam zu einer fast unsichtbaren Gefahr.

Großkonzerne wollen ihre müllproduzierenden Produkte ja schließlich in allen Ländern dieser Welt verkaufen und verschwenden keinen Gedanken an die Abfallsituation in den Entwicklungsländern. Doch Plastikmüll ist ein weltweites Problem, das jeden Einzelnen von uns betrifft.

Dass jedes Jahr etwa 32 Millionen Tonnen Plastikmüll in der Umwelt landen, ist eine logische Folge unseres Plastikwahns. Regelmäßig unterstütze und organisiere ich Aufräumaktionen an den Stränden dieser Welt, um die Menschen aufzuklären und um die Meere vor den Folgen unseres unbewussten Massenkonsums zu schützen. Dabei finden wir jede vorstellbare Form – von Plastikmüll von der pfandfreien Flasche über den künstlichen WC-Duftspüler

bis zur vollen Windel. So wie eine Plastikflasche benötigt auch eine Einwegwindel mindestens 500 Jahre, um sich in ihre Einzelteile aufzulösen. Auch Zigaretten, von denen weltweit täglich etwa zehn Milliarden auf den Boden und nicht in den Aschenbecher fallen, zersetzen sich je nach Zusammensetzung erst in etwa zwei bis fünf Jahren, wenn sie es sich nicht schon vorher im Magen eines Vogels bequem gemacht haben. Plastiktüten verwenden wir etwa zehn bis 20 Minuten lang. Zehn bis 20 Jahre sind sie aber in den Meeren unterwegs, wo sie von Meeresschildkröten für Quallen gehalten und gefressen werden. Auch wenn die Plastikflaschen und all die anderen achtlos über die Schulter geworfenen Gegenstände aus Plastik nach mehreren Jahrzehnten oder Jahrhunderten nicht mehr sichtbar sind – ihre einzelnen Bestandteile bleiben für immer auf unserer Erde und richten verheerenden Schaden an. Über Meerestiere gelangen die Mikroteilchen auch in die menschliche Nahrungskette. In mindestens fünf großen Müllstrudeln kreisen Millionen von Plastikteilen auf den Ozeanen, angetrieben durch die Meeresströmungen. Allein im pazifischen Müllstrudel sollen 80.000 Tonnen Plastikmüll umherirren. Insgesamt sind bereits etwa 300 Millionen Tonnen Plastik ins Meer gelangt. Nach Schätzungen befinden sich 70 % des Plastikmülls im Meer in der Schwebe oder am Meeresboden, 15 % treiben an der Oberfläche und genau so viel Müll liegt angespült an den Stränden.

Auch wenn die von uns ins Meer geschleuderte Plastiktüte aus unserem Sichtfeld verschwinden mag, können wir si-

cher sein, dass früher oder später ein anderes Lebewesen darunter leiden wird. Jedes Jahr verenden Hunderttausende Delfine, Schildkröten und andere Meeresbewohner sowie eine Million Seevögel wegen unseres achtlosen, verschwenderischen Lebensstils. Die Tiere halten Plastikteile wie Flaschendeckel, Tüten oder Feuerzeuge für Nahrung und fressen sie – doch der Kunststoff kann nicht verdaut und im Regelfall auch nicht ausgeschieden werden. Seevögel verwenden Angelschnüre, Teile von Fischernetzen und anderen Kunststoff außerdem für den Nestbau. Da das Material nicht nachgibt, erdrosseln sich viele Tiere selbst und baumeln von ihren Nestern herunter. Junge Schildkröten schwimmen in Sixpack-Ringe aus Hartplastik und wachsen im Laufe der Zeit immer weiter hinein. Die Ringe geben nicht nach und schneiden sich in das Fleisch. Somit kommt es zu unnatürlichen und später tödlichen Verformungen der Tiere. Umhertreibende Geister-Fischernetze aus Kunststoff werden zur Todesfalle für Meerestiere. Je länger ich darüber nachdenke, desto klarer wird mir, dass wir Menschen die wahren Monster auf diesem Planeten sind. Wir und niemand anders haben die Verantwortung dafür zu tragen, dass laut wissenschaftlicher Prognosen im Jahr 2050 mehr Plastik im Meer schwimmen könnte als Tiere.

Doch wir sägen auch selbst mit kräftigen Zügen an dem Ast, auf dem wir sitzen. Davon abgesehen, dass Weichmacher im Kunststoff unseren Hormonhaushalt durcheinanderwirbeln, transportieren Plastikteile die daran gebundenen Erreger von Cholera und anderen Krankheiten wie Taxifahrer über die Meere. Durch die Meeresströ-





Christoph Schulz

[Plastikfrei für Einsteiger](#)

128 Seiten, paperback  
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)