

CHARLOTTE SCHÜLER

Do it yourself

Einfach plastikfrei leben



Charlotte Schüler

Do it yourself.
#Einfach plastikfrei leben

südwest

INHALT

<i>DO IT YOURSELF – GAR NICHT SO SCHWER</i>	6
BASICS RUND UMS PLASTIKFREIE LEBEN	11
<i>#EINFACHPLASTIKFREILEBEN</i>	12
<i>WARUM SOLLEN WIR PLASTIK VERMEIDEN?</i>	13
<i>TIPPS FÜR DEN EINSTIEG</i>	19
<i>LOW-BUDGET-TIPPS</i>	21
<i>MEINE TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE</i>	24
DO IT YOURSELF!	27
BAD	31
<i>DIE PLASTIKFREIE GRUNDAUSSTATTUNG</i>	34
<i>DIYS FÜRS GESICHT</i>	37
<i>DIYS FÜR DEN KÖRPER</i>	68
<i>DIYS FÜR DIE HAARE</i>	86
<i>DIYS FÜR DIE ZÄHNE</i>	102

HAUSHALT	107
<i>DIE PLASTIKFREIE GRUNDAUSSTATTUNG</i>	108
<i>DIYS ZUM WASCHEN</i>	110
<i>DIYS ZUM PUTZEN</i>	116
<i>DIYS ZUM EINRICHTEN</i>	124
LEBENSMITTEL	129
<i>DIE PLASTIKFREIE GRUNDAUSSTATTUNG</i>	132
<i>DIYS FÜR LEBENSMITTEL UND KÜCHENHELFER</i>	135
UNTERWEGS	159
<i>DIE PLASTIKFREIE GRUNDAUSSTATTUNG</i>	161
<i>DIY FÜR UNTERWEGS</i>	162
<i>FAZIT</i>	166
<i>NACHHALTIGER DRUCK</i>	171
<i>DANKSAGUNG</i>	172
<i>REGISTER</i>	172
<i>IMPRESSUM</i>	176

DO IT YOURSELF – GAR NICHT SO SCHWER!

Hey!

Schön, dass du dabei bist und die Welt ein Stückchen verändern möchtest!

Bevor wir mit den Do it yourselfs anfangen, stell ich mich kurz bei dir vor. Ich heiße Charlotte, komme aus München und habe vor einigen Jahren angefangen, mein Leben immer plastikfreier zu gestalten. Der Wunsch ist mir natürlich nicht einfach ganz spontan gekommen. Das war ein längerer Prozess, erst einmal gedanklich so weit zu kommen, dass ich das wirklich anpacken möchte und dass ich meine Gewohnheiten nach und nach geändert habe, um immer mehr Plastik im Alltag einzusparen. Die Umstellungen waren mal leichter, mal etwas schwieriger, mal gingen sie superschnell, mal haben sie einige Anläufe gebraucht. Alles in allem waren die Umstellungen zu immer weniger Plastik im Leben alle machbar und hatten zum Glück nie wirklich mit Verzicht zu tun. Dann hätte das bei mir wahrscheinlich auch gar nicht so gut geklappt, denn ich wollte mein Leben nicht komplett umkrepeln und auf viel Liebgewonnenes verzichten, sondern eben möglichst nur so gestalten, dass ich nicht einen riesigen Müllhaufen auf unserer Welt hinterlasse.

Aber wie kam es eigentlich genau dazu? Den ersten Impuls dazu habe ich durch meine liebe Mama bekommen. Sie war gerade dabei, in einer kleinen Manufaktur ein Produkt zu entwickeln – ein »Kochsackerl«. Die Idee war, dass sich in dem Sackerl schon alle trockenen Zutaten für die jeweiligen Gerichte befanden. Dabei ist ihr aufgefallen, dass es nur Plastikverpackungen für Produzenten im Angebot gab. Sehr widersprüchlich natürlich, wenn man ein hochwertiges Bioprodukt aus der Region in eine Plastikverpackung packt. Also musste eine andere Lösung her. Wir haben dann zusammen in Handarbeit alle Lebensmittel in Papier-

tüten gepackt. Anfangs war ich natürlich verwundert, warum es meiner Mama so wichtig war, kein Plastik zu verwenden. Aber nach einigen Gesprächen und Artikeln habe ich langsam das ganze Ausmaß des Problems und die Folgen unseres Plastikkonsums begriffen.

Mit dieser Erkenntnis musste sich natürlich auch einiges zu Hause ändern. Am Anfang – das muss ich ehrlich zugeben – ist es mir nicht so leichtgefallen, weil es einfach so viele Dinge in allen Lebensbereichen betrifft und mir für viele Produkte auch keine Alternative eingefallen ist. Meine Mama hat dann recht schnell ihre Manufaktur zur Plastikfreien Zone weiterentwickelt – einem Laden in München-Haidhausen mit dazugehörigem Onlineshop. Ich habe dort öfter ausgeholfen und habe mit dem wachsenden Produktsortiment des Ladens auch immer mehr plastikfreie Alternativprodukte kennengelernt und ausprobiert. Das hat natürlich ungemein geholfen und ich wurde konstant mit dem Thema »plastikfrei leben« konfrontiert. Anfangs wurde ich da ziemlich überrumpelt, denn meine Mama hatte sich schon länger damit beschäftigt und war auch von Anfang an sehr konsequent. Da gab es Phasen, in denen ich das Gefühl hatte, dass die Veränderungen mir aufgedrängt werden und dass vieles komplizierter wird. Einmal wollte ich zum Beispiel spontan mein neues WG-Zimmer streichen. Doch meine Mama meinte, dass auch in Wandfarbe Plastik enthalten ist. Aus meinem Plan, schnell in den Baumarkt zu fahren und gleich anzufangen zu streichen, wurde erst mal nichts. Ich recherchierte einen halben Tag, wo es die plastikfreie Kreidefarbe gibt und wo ich die richtigen Farbpigmente herbekomme. Ein paar Tage später hatte ich auch alles zusammen und konnte endlich mit dem Streichen anfangen. Der ganze Aufwand hat sich natürlich gelohnt – denn wer will schon Plastik mit der Wandfarbe einatmen? Doch zu dieser Zeit schien für mich aus jedem einfachen Prozess eine komplizierte Aktion zu werden. Ich hatte für mich selbst noch nicht endgültig entschieden, dass ich bei dem ganzen Plastikkonsum nicht mehr mitmachen möchte. Daher empfand ich es als störend, wenn mir die Veränderungen aufgedrängt wurden und ich mich für jede Plastiktüte oder jede Einwegverpackung rechtfertigen musste. Ich habe mich aber schnell daran

gewöhnt und mit der Zeit hat mir der neue plastikfreie Alltag auch einfach gut gefallen. Dadurch ist mir auch nochmals viel bewusster geworden, wie viel Müll wir eigentlich verursachen und wie schädlich Plastik ist.

Nachdem meine Mama den Laden eröffnet hatte, habe ich mit kleinen Schritten angefangen: Zunächst hatte ich immer eine Edelstahlflasche dabei – die mich übrigens bis heute begleitet. Eine Brotzeitbox folgte und dann kamen andere Bereiche wie mein Bad oder meine Einkäufe dazu. Natürlich gab es auch mal Rückschritte, wenn ich nicht weiterkam. Aber wenn etwas nicht geklappt hat oder für mich nicht umzusetzen war, habe ich einfach bei einer anderen Sache weitergemacht. Es gibt ja genug zu ändern. Mittlerweile betrachte ich diese Momente auch nicht mehr als Rückschritte – sie gehören zum Prozess einfach dazu. Es heißt ja nicht, dass es für immer so bleiben muss, aber manches lässt sich eben nicht von heute auf morgen verändern. Das war zum Beispiel bei meiner ersten plastikfreien Zahnbürste so. Die war aus etwas grob verarbeitetem Holz und hatte Schweineborsten. Ich war schon beim ersten Anblick nicht ganz überzeugt, aber habe es immerhin ausprobiert. Nach dem Zähneputzen war mein Mund jedoch ganz wund und einige Borsten sind während des Putzens auch ausgefallen. Für mich keine gute Lösung, deswegen habe ich vorerst meine alte Zahnbürste weiterbenutzt. Das war natürlich nicht der Punkt, an dem das ganze Plastikfrei-Projekt gescheitert ist. Statt bei der Zahnbürste habe ich dann lieber woanders nach einer Lösung gesucht.

So ging das etwa zwei Jahre und ich habe immer Stück für Stück plastikfreie Alternativen in mein Leben einziehen lassen. Dann bin ich im Jahr 2016 von meiner WG in eine eigene Wohnung gezogen – zum Glück nur mit einigen Koffern und Kisten. Als ich zum ersten Mal die komplett leeren Zimmer gesehen habe, wurde mir klar: Hier sollte kein Plastik (beziehungsweise so wenig wie möglich) einziehen. In der eigenen Wohnung konnte ich ganz andere Sachen durch plastikfreie Alternativen ersetzen als noch in der WG. Manches ging

schnell, manches wiederum war etwas schwerer. Da ich in der Zeit so viel neues Wissen rund ums plastikfreie Leben gesammelt habe und ich zeigen wollte, dass der umweltbewusste Alltag nicht langweilig sein muss, habe ich angefangen, meinen Weg ins plastikfreiere Leben online zu dokumentieren. Zuerst habe ich die Alternativprodukte mit Bildern aus dem Alltag auf meinem Instagram-Account @plastikfrei_leben gezeigt. Da die Texte unter den Bildern schnell immer länger wurden und ich mich zu der Zeit sowieso in meiner Ausbildung als Mediengestalterin mit Websitedesign beschäftigt habe, kam im Herbst 2016 noch der Blog Plastikfreileben.de hinzu. Seitdem folgt mir eine motivierte Community auf den Accounts und der Austausch macht großen Spaß.

Mittlerweile gibt es viele Projekte rund ums plastikfreie Leben. Ich gebe nicht mehr nur online meine Tipps weiter, sondern bin auch in ganz Deutschland mit Vorträgen und Workshops unterwegs. Im April 2019 ist mein erstes Buch *Einfach plastikfrei leben* erschienen und seit Februar 2020 könnt ihr euch meine Tutorials rund um den Alltag ohne Plastik auf dem Portal Sinnsucher.de ansehen.

Als ich mit den Veränderungen begonnen habe, war ich noch ein ganz schöner Paradiesvogel und ich wurde oft verwundert angesehen, wenn ich auf Plastik verzichtet habe. Aber seitdem hat sich zum Glück enorm viel entwickelt. Immer mehr Menschen haben sich für ein plastikfreies Leben entschieden und es gibt immer mehr Möglichkeiten, Plastik einzusparen. Durch die wachsende Zielgruppe konnten sich auch viele neue Firmen entwickeln und Produkte auf den Markt bringen, die es uns erleichtern, ohne Plastik zu leben, oder es wandern auch wieder zahlreiche Produkte in die Läden, die schon unsere Großeltern benutzt haben. Dank der größeren plastikfreien Sortimente und immer mehr Unverpackt-Läden auch in kleineren Städten wird der Verzicht auf Plastik immer einfacher. Jeden Tag fangen noch mehr Leute damit an und es ist eine tolle große Bewegung entstanden. Schön, dass du auch dabei bist! ☺



Basics rund
ums plastik-
freie Leben

#EINFACHPLASTIKFREILEBEN

Unser steigender Plastikkonsum und die damit einhergehenden Probleme für Mensch und Natur sind zurzeit zwar in aller Munde, aber Veränderungen geschehen nur sehr vereinzelt und Verantwortung wird oft abgeschoben. Es wird viel geredet und diskutiert, aber noch zu wenig umgesetzt. Ich finde, es ist an der Zeit, dass wir aktiver werden und noch viel mehr verändern. Jeder Einzelne von uns! Natürlich entstehen viel Verschmutzung und Müll durch die Industrie, aber eben auch ein Großteil durch den Konsum unserer Privathaushalte. Deshalb kann auch jeder Einzelne von uns einiges zum Besseren verändern und zum Umweltschutz beitragen. Es ist höchste Zeit, dass wir anfangen, in unseren Haushalten genau hinzusehen und unsere Lebensstile zu überdenken.

Nach meinem ersten Buch mit einem Vier-Schritte-Programm für ein plastikfreies Leben habe ich mich entschieden, mich diesmal ganz auf das Selbermachen zu konzentrieren. Denn viele der verpackten Produkte, die wir in unserem Alltag benutzen, können wir ohne viele Zutaten selbst herstellen. Ich zeige dir anhand von vielen DIY-Rezepten, persönlichen Tipps, Low-Budget-Hacks und Checklisten, wie du deinen Plastikkonsum ganz einfach minimieren kannst.

Das Buch eignet sich für dich, wenn du gerade erst anfängst, dich mit der Thematik zu beschäftigen, und du nach einem guten Start ins plastikfreie Leben suchst. Aber auch wenn du schon länger dabei bist, wirst du viele spannende Tipps und Anleitungen finden. Vor allem die Rezepte und meine persönlichen Tipps sind für Fortgeschrittene interessant.

Wie immer ist es mir wahnsinnig wichtig, dass du dich nicht überrumpelt fühlst, sondern diese wichtige Umstellung in deinem eigenen Tempo machst. Nur wenn jeder von uns – langfristig und nachhaltig – weniger Plastik konsumiert, hat es eine große Wirkung auf



Schon gesehen?

*In meinem ersten Buch **#Einfach plastikfrei leben** findest du ein Vier-Schritte-Programm für einen nachhaltigen Alltag: Ich verrate dir darin schnelle, effektive Veränderungen für den Einstieg, zeige dir, wie du auf Mehrweg statt Einweg setzen kannst, wie du Mikroplastik vermeidest und welche langfristigen Veränderungen du in Angriff nehmen kannst. Es ist eine wunderbare Ergänzung zu diesem Ratgeber!*

unseren gesamten Plastikkonsum. Lass dich von dem Begriff »plastikfrei leben« nicht abschrecken. Ich persönlich sehe es als Ideal, dem wir uns Stück für Stück annähern. Wir müssen nicht alle sofort zu 100 Prozent auf Plastik verzichten. Wir kommen viel schneller an das große Ziel, unseren Plastikkonsum in größeren Mengen zu reduzieren, wenn möglichst viele Leute anfangen, »unperfekt« plastikfrei zu leben. Unzählige kleine Schritte sind viel besser und verändern mehr, als wenn nur ganz wenige Menschen vollkommen perfekt plastikfrei leben. Lasst uns gemeinsam immer nachhaltiger leben und nach und nach immer mehr Plastik einsparen!

WARUM SOLLEN WIR PLASTIK VERMEIDEN?

Obwohl die Aufmerksamkeit rund um Plastikmüll immer größer wird und immer wieder von den negativen Auswirkungen auf uns sowie auf die Umwelt hingewiesen wird, fällt es doch am Anfang schwer, mit Veränderungen anzufangen. Ich bin ja sowieso der Meinung, dass Umstellungen nur dann klappen, wenn man wirklich für sich selbst entschieden hat, dass der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist. Wenn man nicht komplett überzeugt ist,



Lass dich nicht demotivieren!

Ganz wichtig ist mir auch, dass du dich nicht vom sogenannten »Ökoshaming« und »Whataboutism« demotivieren lässt.

Ökoshaming: Wenn sich jemand dazu bekennt, mehr auf die Umwelt achten zu wollen, wird er oft von anderen kritisiert, wenn er für etwas noch keine perfekte Lösung hat. Das ist leider oft der Fall, weil es vor allem beim Thema Umwelt eine Weile dauert, bis man in allen Lebensbereichen etwas verändert hat.

Whataboutism: Oft wird in Diskussionen vom eigentlichen Thema abgelenkt und auf eine andere Problematik verwiesen. Jemand verkündet zum Beispiel, dass er ab sofort auf Plastik verzichten möchte. Dann kommen Entgegnungen wie: »Warum fährst du dann trotzdem noch mit dem Auto?«

Beide Verhaltensweisen bringen uns überhaupt nicht weiter, verbreiten nur schlechte Stimmung und führen sogar dazu, dass sich einige gar nicht mehr trauen, etwas zu sagen oder zu verändern. Doch es ist immer gut, sich mit einem so wichtigen Thema wie Umweltschutz zu beschäftigen und Verbesserungen selbst in die Hand zu nehmen. Lasst euch durch negative Kommentare nicht irritieren. Ich versuche, solche Gespräche immer wieder in eine positivere Richtung zu lenken. Anstatt immer die Fehler bei anderen zu suchen, sollten wir uns gegenseitig bestärken und unterstützen.

sind die ersten Schritte furchtbar schwer und anstrengend. Da ich auch eine gewisse Zeit gebraucht habe, bis ich bereit für das plastikfreie Leben war, habe ich dir gleich zu Beginn des Buches eine Übersicht mit den wichtigsten Gründen für einen nachhaltigeren Lebensstil zusammengestellt. Ich finde, solche Übersichten helfen auch, wenn es gerade nicht so gut

klappt oder wenn du zwischendurch nicht so motiviert bist. So kannst du dir immer wieder in Erinnerung rufen, warum dein Beitrag sinnvoll ist – und unglaublich wichtig.

1. GEWÄSSERVERSCHMUTZUNG

Unsere Gewässer sind mittlerweile riesige Müllhalden geworden, darunter leiden die Bewohner dieser Lebensräume und unsere Wasserqualität. Wusstest du, dass Plastik auf den unterschiedlichsten Wegen im Meer landet?

Schifffahrt/Fischerei

Plastikmüll landet durch die Schifffahrt und Fischerei direkt vom Meer im Meer. Immer wieder kommt es vor, dass Müll illegal im Meer entsorgt wird. Unter anderem bei Kreuzfahrten, da wird zum Beispiel immer wieder der während der Fahrt anfallende Müll im Meer entsorgt. Das liegt unter anderem daran, dass die Schiffe eine Müllgebühr an den Häfen zahlen müssen und es günstiger ist, den Müll verbotenerweise vorher loszuwerden. Bei der Fischerei landet der Müll durch sogenannte Geisternetze im Meer – das sind herrenlose Fischernetze, die durch Stürme oder Unfälle ins Meer gelangen. Im Wasser sind sie eine tödliche Gefahr für die Meeresbewohner und mit der Zeit tragen sich die Kunstfasern der Netze ab, verfallen zu immer kleineren Stücken, sodass sie irgendwann als unsichtbares Mikroplastik im Meer umhertreiben.

Strände/Küstengebiete

Ein beachtlicher Teil unseres Plastikmülls landet in unseren Gewässern: Er kann in unmittelbarer Wassernähe liegen gelassen worden sein, durch den Wind seinen Weg dorthin gefunden haben oder von unserer heimischen Mülltonne in ein anderes Land verschifft worden und dort im Wasser gelandet sein. Von den Gewässern wird der Müll dann immer weiter ins Meer transportiert. Im Wasser zerfallen die Müllstücke durch Sonneneinstrahlung sowie den Wellengang in immer kleinere Stücke.

Mikroplastik

Mikroplastik landet nicht nur durch die Zerteilung größerer Plastikstücke im Wasser, sondern kann auch direkt in unser Wassersystem gelangen. Das kann zum Beispiel durch Kosmetikprodukte passieren, die Mikroplastik enthalten. Wäscht man sie ab, gelangt das Mikroplastik in unser Abwassersystem und kann dort nicht mehr hinausgefiltert werden. Genauso gelangen kleine Kunstfaserstückchen aus Synthetikkleidung mit jedem Waschgang in unser Abwasser. Auch durch den Reifenabrieb, der mit dem nächsten Regen in unsere Kanalisation gespült wird, gelangt Mikroplastik in unseren Wasserkreislauf.

Mittlerweile gibt es einige Projekte wie zum Beispiel »The Ocean Cleanup«, die sich intensiv damit beschäftigen, das Meer von unserem Müll zu säubern. Bisher erweist sich das Ganze jedoch als ein kompliziertes Unterfangen, aber wen wundert das auch? Schließlich haben wir längst Millionen Tonnen Müll in unsere »Müllkippe Meer« abgeladen. Deshalb – und weil Vorsorge immer besser als Nachsorge ist – sollten wir von Anfang an verhindern, dass es nicht so weit kommt und wir viel weniger Müll produzieren.



Fakten zum Plastik im Meer

- *Jede Minute landet etwa eine Lkw-Ladung Plastikmüll in unseren Gewässern.*
- *893 000 Mikroplastikpartikel schwimmen pro Quadratkilometer im Rhein.*
- *Ca. 86 Millionen Tonnen Plastik sind mittlerweile im Meer gelandet.*
- *Laut einer Schätzung der Ellen MacArthur Foundation wird im Jahr 2050 mehr Plastik im Meer schwimmen als Fische.*

2. GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN

In unserem Alltag kommen wir ständig mit Plastik in Berührung und nehmen es auch in uns auf. Das kann auf den unterschiedlichsten Wegen geschehen:

- Hautkontakt (zum Beispiel durch Kleidung, Oberflächen, Verpackungen),
- Atemwege (zum Beispiel Mikroplastik),
- orale Aufnahme (zum Beispiel durch in Plastik verpackte Lebensmittel, Wasser aus Plastikflaschen).

Wir nehmen im globalen Durchschnitt pro Woche bis zu 5 Gramm Mikroplastik in uns auf. Das entspricht dem Gewicht einer Kreditkarte. Aber es geht natürlich nicht nur uns so. Auch andere Lebewesen leiden unter Plastikmüll, besonders die Bewohner unserer Gewässer. So ist es sogar schon so weit gekommen, dass Fische unter anderem durch heraus-tretende Schadstoffe der Weichmacher hormonell beeinträchtigt sind.

3. RESSOURCENVERSCHWENDUNG

Wie viele Erden bräuchten wir, wenn alle Menschen so leben würden wie die Bewohner*innen von ...

