

## GLÜCKLICH MIT DER PLASTIK-DIÄT

Marian (25) lebt mit alternativen Materialien

Einmal-Tüten, Joghurtbecher, Pampers oder Fernseher? Brauchen wir nicht, sagen der Braunschweiger Psychologie-Student Marian Klapp (25) und seine kleine Familie.

Natürlich weiß Marian schon lange, dass Plastik schlecht für die Umwelt ist. Doch dass im Nordost-Pazifik ein Teppich aus Plastikabfällen herumschwimmt, der ungefähr die Größe von Zentraleuropa hat? Dass dieser Müll Massen an Fischen und anderen Meerestieren umbringt und auch für den Menschen eine Gefahr darstellt? Dass in Europa Jahr für Jahr etwa 60 Millionen Tonnen Plastik produziert werden, während es bis zu 450 Jahre dauert, bis eine Kunststoffflasche oder eine Wegwerfwindel sich zersetzt haben? Diese Details sind dem 25-Jährigen erst nach und nach bewusst geworden. „Wenn ich darüber nachdenke, dass durch unsere Umwelteinflüsse die Fruchtbarkeit bei Männern zurückgeht, dann habe ich einfach ein ungutes Gefühl. Eine Art Angst vor dem Plastik“, sagt Marian.

Deshalb versucht er seit ungefähr drei Jahren gemeinsam mit seiner Freundin, peu à peu alle vermeidbaren Plastikprodukte aus dem gemeinsamen Leben zu verbannen: Viele Lebensmittel bekommt er über eine Einkaufsgenossenschaft direkt vom Großhändler, ohne Verpackung oder zumindest in riesigen Paketen. Joghurt und Milch kauft er im Glas, Taschentücher in einer Papierverpackung, Käse lässt er sich an der Theke in ein mitgebrachtes Gefäß legen. Seine Butterbrot-dose ist aus Metall und statt dem Duschgel aus der Plastikflasche verwendet er eine biologische Seife. Und zum Spülen verwendet er Waschsoda aus der Drogerie, die in einer

plastikfreien Papierverpackung verkauft wird und keine giftige Chemie enthält.

### ALTER KOCHTOPF ALS MÜLLEIMER

Marian gibt zu, dass auch die Produktion anderer Materialien auf Kosten der Umwelt geht. Deshalb legt er Wert darauf, insgesamt möglichst wenig zu konsumieren und Dinge – wenn möglich – wiederzuverwenden. Immer wieder hat Marian neue Ideen, auf welche Produkte er verzichten und welche er ersetzen kann: „Gestern habe ich in einem Kaufhaus erfolglos nach einem plastikfreien Biomülleimer mit Deckel gesucht. Beim Herausgehen durch die Kochabteilung kam mir dann die Idee, dass man ja einfach einen alten Kochtopf verwenden kann“, erzählt Marian. Manche der Leinenbeutel, mit denen er einkaufen geht, sind über 30 Jahre alt. Für sein Brot und Gemüse verwendet er gebrauchte Papiertüten und auch seine Geschenke wickelt er in gebrauchtes Papier, um sie dann – ohne Klebeband – mit einer Schnur zu verschließen.

Auf manche plastikverpackte Produkte kann Marian nur schwer verzichten: Gewürze, Klopapier und Sojaprodukte wie Tofu bekommt er nicht ohne Plastikverpackung. Mit der Zahnbürste aus Bambus war er nicht zufrieden, so dass er jetzt wieder auf ein Plastikteil mit austauschbaren Borsten zurückgekommen ist. Und auch manche Elektrogeräte braucht er einfach. Doch er

findet meist Wege, um zumindest keine neuen Plastikprodukte zu kaufen: „Als meine Stereoanlage kaputtgegangen ist, hatte jemand aus der Verwandtschaft noch eine im Keller herumstehen. Und als meine Digitalkamera runtergefallen war, habe ich sie von einem Freund reparieren lassen.“

### STOFF AM PO UND WASSER OHNE WEICHMACHER

Immer wieder erlebt Marian im Alltag Situationen, die seinen neuen Lebensstil bestätigen: „Früher habe ich eine Plastikflasche mit in die Uni genommen. Wenn die mal übers Wochenende in der Tasche gelegen hatte, war das Wasser darin ungenießbar. Jetzt benutze ich Glasflaschen und stelle fest: Das Wasser bleibt auch nach Tagen frisch.“ Von solchen Erlebnissen erzählt Marian gerne und er freut sich, wenn er damit auch andere zum Nachdenken und Nachmachen anregen kann. Doch immer wieder erlebt er auch, dass andere Menschen verständnislos auf seine „Plastikdiät“ reagieren: „Wahrscheinlich zeigt das, dass ich Schuld- oder Angstgefühle in ihnen aktiviere“, meint er. Das sei aber nicht seine Absicht, denn: „Schuldgefühle blockieren Veränderungen.“

### Kurz & kompakt

- » Einen Einblick in die Gefahren des Plastiks bieten die Filme „Plastic Planet“ und „Plastik über alles“.
- » Auch Umweltschutzorganisationen wie BUND oder NABU informieren über die Probleme, die durch Plastikmüll entstehen.
- » Es gibt inzwischen zahlreiche Internetseiten mit Tipps zum plastikfreien Leben, zum Beispiel [www.accakassel.de](http://www.accakassel.de), [www.apfelmaedchen.de](http://www.apfelmaedchen.de), [www.checked4you.de](http://www.checked4you.de), [www.plastikfrei.at](http://www.plastikfrei.at) oder [www.keinheimfuerplastik.at](http://www.keinheimfuerplastik.at).

### TIPPS UND TRICKS FÜR DEN PLASTIKFREIEN (CAMPUS-)ALLTAG

- » **Büromaterialien** wie Kugelschreiber oder Lineal gibt es auch aus Holz, Schere und Tacker aus Metall.
- » Eine **mitgebrachte Metalltasse** oder Thermoskanne ersetzt den Coffee-to-go-Becher mit Einwegplastikdeckel.
- » **Wem Glasflaschen** für Kaltgetränke auf Dauer zu schwer sind, kann sich ein wiederverwendbares Produkt leisten. Im Onlineshop [www.kleankanteen.com](http://www.kleankanteen.com) gibt's zum Beispiel Edelstahl-Flaschen mit Bambusverschluss.
- » Man findet auch Butterbrot-dosen, die aus Metall gefertigt sind. Damit – oder auch in **gebrauchten Papiertüten** – lässt sich zum Beispiel der Pausensnack transportieren.
- » **Brötchen** gibt's in vielen Bäckereien auch unverpackt „auf die Hand“, so dass man sie direkt in eine mitgebrachte Papier- oder Stofftüte legen kann.
- » **Obst und Gemüse** kann man im Supermarkt auch **ohne Tüte** wiegen. Das Etikett kommt auf ein anderes Produkt und wandert dann ganz allein in den Müll.
- » Viele Drogerien verkaufen Taschentücher in **plastikfreien Papierverpackungen**.

TEXT // JANNA DEGENER  
FOTO // NINA WEYMANN-SCHULZ