

PLASTIKFREI IM ALLTAG

NACHHALTIG LEBEN OHNE PLASTIK:
UMWELT SCHÜTZEN, GESUND LEBEN UND
ÖKOLOGISCHEN FUßABDRUCK VERKLEINERN



ROBERT WALDNER

PLASTIKFREI IM ALLTAG

Nachhaltig leben ohne Plastik: Umwelt schützen, gesund leben und ökologischen Fußabdruck verkleinern

+ Mehr Nachhaltigkeit und Klimaschutz durch Zero Waste

1. Auflage – 2020
Copyright © 2019 – Robert Waldner
Alle Rechte vorbehalten

INHALTSVERZEICHNIS

[Vorwort](#)

[Die Geschichte des Mülls und der Beginn der Umweltverschmutzung](#)

[Was ist eigentlich Müll?](#)

[Was ist Plastik?](#)

[Warum verwenden wir so viel Plastik?](#)

[Wo landet das Plastik, wenn wir es wegwerfen?](#)

[Was würde passieren, wenn wir einfach nichts ändern würden?](#)

[Plastik: Die fatalen Auswirkungen](#)

[Die Auswirkungen auf die Umwelt](#)

[Die Weltmeere vermüllen](#)

[Wälder und Flüsse ersticken](#)

[Boden und Grundwasser verschmutzen](#)

[Die Klimaerwärmung nimmt zu](#)

[Die Auswirkungen auf den Menschen](#)

[Wir essen und atmen Plastik](#)

[Mikroplastik – Die unsichtbare Gefahr](#)

[Plastik – Die möglichen Alternativen](#)

[Schritt für Schritt plastikfrei einkaufen](#)

[Plastikfrei unterwegs](#)

[Plastikfrei im Urlaub](#)

[Plastikfrei Sport treiben](#)

[Plastikfrei Kinder großziehen](#)

[Plastikfreie Hygiene-Artikel](#)

[Plastikfreie Ernährung](#)

[Plastikfreies Kinderspielzeug](#)

[Plastikfreie Möbel und Einrichtung](#)

[Plastikfreie Elektronikartikel](#)

[Plastikfreie Kleidung und Mode](#)

[Plastikfrei im Garten](#)

[Plastikfreie Party und Feiern](#)

[Selbst machen und Umwelt schonen](#)

[Lebensmittel einkochen und fermentieren](#)

[Zero Waste Kitchen](#)

[Selbst recyceln und Müll trennen](#)

[Minimalismus leben](#)

[Die Challenge: 60 Tage Plastik reduzieren](#)

[Anderen Menschen die Augen öffnen](#)

[Schlusswort](#)

Vorwort

Plastik ist heute überall. Die moderne menschliche Zivilisation wäre in ihrer gegenwärtigen Gestalt ohne Plastik nicht denkbar. Bis in die kleinsten Bereiche des Alltags hinein haben wir jeden Tag mit Plastik zu tun – Zahnbürste, Einkaufstüte, Getränkeflasche, Verpackungen aller Art werden von uns mit großer Selbstverständlichkeit benutzt, aber nicht hinterfragt.

Viele Plastik-Produkte werden dabei von Anfang an als Wegwerfartikel konzipiert. Weil Plastik so günstig zu produzieren ist, können Unmengen Einmalartikel auf den Markt gebracht werden, die nach der ersten und einzigen Nutzung entsorgt werden. Genau genommen bedeutet das: Plastik wird als Müll hergestellt! Die seriöse Nachrichtenseite ZEIT ONLINE nennt beunruhigende Zahlen:

Neben anderem Müll leitet die Menschheit rund acht Millionen Tonnen Plastik in die Weltmeere – und das pro Jahr! Das ist ungefähr so, als würde in jeder Minute ein ganzer Müllwagen vorfahren. Vorsichtige Schätzungen gehen von etwa 150 Millionen Tonnen Plastik aus, die inzwischen die Ozeane zumüllen. Für die Tiere im Meer stellt das eine große Belastung dar.

Dabei ist Belastung eigentlich eine Untertreibung und wird dem wahren Sachverhalt nicht gerecht: Die Unmengen an Plastik, die in die Ozeane geleitet werden, zerstören diesen Lebensraum immer mehr. Das hat Folgen, tödliche Folgen: Zehntausende Tiere sterben jedes Jahr an Plastikvergiftung; die Dunkelziffer ist hoch, weil die Todesursache oft nicht mit Sicherheit festgestellt werden kann.

Aber es sind keineswegs nur die Meerestiere, die unter dem gewaltigen Plastikaufkommen massiv zu leiden haben. Es trifft auch uns Menschen: Die Umweltschutzorganisation WWF weist darauf hin, dass jeder Mensch bis zu fünf Gramm Plastik konsumiert – mit anderen Worten: Sie essen jede Woche eine ganze Kreditkarte. Das schadet vielleicht nicht Ihrer Bonität, aber Ihrer Gesundheit.

Ja, Plastik ist heute wirklich überall – auch da, wo wir es eigentlich gar nicht erwarten und wo wir es auf den ersten Blick nicht sehen können. Es ist ein langsam wirkendes, aber tödliches Gift, das unseren Lebensraum und unseren Organismus zersetzt. Plastik mag