

Besser leben ohne Plastik

Bestsellerautorin Nadine Schubert hält Vortrag

Wendelstein (HK) Seit dem Erfolg ihres Buches „Besser leben ohne Plastik“ im Jahr 2016 ist die Spiegel-Bestsellerautorin und Bloggerin Nadine Schubert ein gefragter Gast in Vortragsreihen, Funk und Fernsehen. Die ehemalige Radiomoderatorin aus Unterfranken war nun im Rahmen des „Wendelsteiner Forums“ zu Gast am Gymnasium.

Plastik ist in den vergangenen 70 Jahren zum Sinnbild der Moderne und zum inzwischen allgegenwärtigen Begleiter geworden – mit den entsprechenden Folgen für Mensch, Umwelt und Gesundheit. In den 1950er-Jahren wurden jährlich 1,5 Millionen Tonnen Plastik weltweit produziert, heute sind es rund 300 Millionen Tonnen.

Eindrücke von der Filmdokumentation „Plastic Planet“ und einige drastische Bilder von durch Plastik zerstörten Ökosystemen stellte Nadine Schubert zu Beginn ihres Vortrags auch in der Wendelsteiner Aula kurz vor. Und die Bilder von plastikverschmutzten Weltmeeren und an verschluckten Plastikteilen verendenden Tieren prägten sich sofort ein.

In ihrem erstem Buch „Besser leben ohne Plastik“ dreht sich alles um die grundsätzliche Vermeidung von Plastik im Alltag. Aus ihrem früher von Konsum bestimmten Leben wurde innerhalb von wenigen Jahren eines ohne Massenware aus dem Supermarkt und fast ohne alles, was in einer Plastikverpackung daherkommt, aus Plastik besteht oder in irgendeiner Form Plastik enthält.

Die erste Umstellung im Hause Schubert war die von Tetrapaks und Plastikflaschen auf Getränkeflaschen aus Glas. Milch und Sahne kaufen die Schuberts ebenfalls nur noch in Glasbehältern und Wasser trinken sie grundsätzlich aus dem Hahn. Ihre Grundnahrungsmittel holen sie lose und unverpackt in einem nahe gelegenen Dorfladen. Käse und Wurst werden nicht mehr in Einwegverpackungen gekauft, sondern offen an der Theke, in von zu Hause mitgebrachten Dosen.

Die in beinahe allen Haushalten bereits vorhandenen Plas-



Signiert ihre Bücher: Autorin Nadine Schubert (links) ist bei ihrer Lesung umringt von interessierten Zuhörerinnen. Foto: Mirjam Müller

tikbehälter empfiehlt Nadine Schubert jedoch nicht wegzuwerfen, sondern entsprechend ihrer Lebensdauer von bis zu 400 Jahren im Sinne der Nachhaltigkeit noch länger zu verwenden.

Ihr Wunsch nach Plastikvermeidung hat sie sich auch auf die Suche nach einem alternativen Umgang mit der Müllproblematik im Allgemeinen begeben lassen. Die Referentin plädierte beherzt dafür, Konsum, Verbrauch und vor allem auch das Wegwerfen radikal einzuschränken und viel mehr Dinge – von Handys über Stereoanlagen bis hin zu Flip-Flops – wieder zu reparieren statt diese einfach wegzuwerfen.

Im zweiten Teil des Vortrags gab die Autorin, wie auch in ihrem zweiten Buch „Noch besser leben ohne Plastik“, zahlreiche Tipps und Anregungen, wie der inflationär gebrauchte und nachweislich schädliche Kunststoff aus unser aller Leben zurückgedrängt werden kann. Der Fokus liegt dabei auf dem sogenannten Mikroplastik, das in vielen Produkten auftaucht, die wir täglich benutzen und deren Inhaltsstoffe wir ganz unbewusst, beispielsweise via Bisphenole, über unsere Nahrung und den Wasserkreislauf wieder in uns aufnehmen. Ob in

Honig, Kaffee, Duschgel, Putzmittel oder Kleidung, tagtäglich ist der Konsument mit Mikroplastik und weiteren unsichtbaren, gesundheitsschädlichen Stoffen konfrontiert.

Nadine Schubert fand, es sei höchste Zeit, sich davon zu befreien, und empfahl, im Kleinen mit Veränderungen zu beginnen. Frischkäse gebe es im Handel beispielsweise nur in Plastikverpackung. Doch könne man diesen aus Joghurt ganz leicht selbst herstellen. Auch durch kleine Veränderungen könne man schon viel bewirken. Nadine Schubert hatte eine ganze Reihe an Empfehlungen auf Lager, die sofort und für jeden umsetzbar sind: Verzicht auf Coffee-to-go-Becher; Kauf von regionalem, saisonalem und vor allem unverpacktem Gemüse, Olivenölseife statt Flüssigseife, Nachfüllgräblicher in Gläsern statt der herkömmlichen Plastikvariante. Ein Blick in die Menge der am Thema Interessierten sowie zahlreiche Fragen aus dem Publikum gegen Ende des Vortrags zeigten, dass nicht nur Schüler und Eltern, sondern auch viele interessierte Bürger aus der näheren und weiteren Umgebung in die bis auf den letzten Platz belegte Aula des Gymnasiums Wendelstein gekommen waren.