

# Besser leben ohne Plastik – so gelingt es

Vortrag von Mascha Wigges mit viel Hintergrund und praktischen Tipps findet große Resonanz

**Regen.** Regelmäßig tauchen in den Medien Bilder ganzer Müllinseln auf hoher See und toter Wale mit Unmengen an Plastikmüll im Magen auf. Trotz Recycling und vielfältiger Umweltschutzbemühungen gelangen jährlich rund acht Millionen Tonnen Plastik in die Ozeane. Dies entspricht etwa einer Müllwagenladung pro Minute.

In der Natur angekommen zerstört der Plastikmüll Lebensräume und gefährdet die Gesundheit von Mensch und Tier. Problematisch sind hierbei besonders nicht recycelbare Plastikgemische und Mikroplastik, das sich beim Waschen von vielen synthetischen Kleidungsstücken ablösen kann und immer noch in zahlreichen Kosmetikprodukten zu finden ist. Diese winzigen Kunststoffteilchen führen möglicherweise zu Entzündungen. Nicht nur die Natur leidet also unter dem massiven Plastikverbrauch, sondern auch unsere Gesundheit.

Referentin Mascha Wigges zeigte bei ihrem Vortrag „Besser leben ohne Plastik“ im Niederbayeri-



**Referentin Mascha Wigges** zeigte, wo und wie Plastik eingespart werden kann. – Foto: Michl

schen Landwirtschaftsmuseum Möglichkeiten auf, um Plastik zu vermeiden und stellte Alternativen zum vielfach verwendeten Kunststoff vor. Organisiert hat die informative und mit 60 Zuhörern sehr gut besuchte Veranstaltung die Klimaschutzmanagerin der Stadt Regen, Julia Michl.

Sowohl daheim als auch unterwegs oder beim Einkaufen kann leicht auf Plastik verzichtet werden. „Statt Plastiktüten sollte man einfach Mehrweg-Taschen ver-

wenden, an die Frischetheke können eigene Dosen mitgebracht werden, Obst und Gemüse kann man lose kaufen. Statt Frischhalte- oder Alufolie können Wachs-tücher verwendet werden, es gibt Zahnbürsten aus Holz und Zahnpasta in Tablettenform, Wattestäbchen aus Papier, (Haar-) Seife statt Duschgel und Shampoo und Bambus- oder Glastrinkhalme“, informierte Wigges.

Haushaltsprodukte gibt es verpackt in recyceltem Plastik, noch besser ist jedoch die eigene Herstellung von Reinigungsmitteln. Dafür gibt es genügend simple Rezepte, genauso wie für Kosmetikprodukte. „Für das Gesichtspeeling einfach Kaffeesatz mit Öl vermischen, so hat es Oma schon gemacht“, erzählte Mascha Wigges. So kann jeder für sich einen Beitrag zum Umweltschutz leisten, die Möglichkeiten sind im Alltag schier unendlich – unterwegs oder in der Arbeit können beispielsweise Coffee-to-go-Mehrwegbecher sowie nachfüllbare Wassertrinkflaschen aus Glas oder Metall verwendet werden.

Etwas mehr in die Tiefe ging Wigges mit ihrer Exkursion in die chemische Zusammensetzung von Plastikverpackungen. Mit den Recyclingcodes wie PE oder PET auf den Produkten lässt sich der Hauptteil der chemischen Bestandteile identifizieren. Die Dozentin legte den Zuhörern die kostenfreie und unabhängige App „Codecheck“ ans Herz. Damit lässt sich genau überprüfen, welche Stoffe in einem Produkt stecken. Mit der App „Tox Fox“ können Kinder- und Kosmetikprodukte auf Schadstoffe geprüft werden.

„Es ist sehr wichtig, einfach immer und überall zu sagen: Nein, Danke. Wir haben eh zu viel Plastik in der Welt,“ gab Mascha Wigges den Zuhörern mit auf den Weg. „Es ist allerhöchste Zeit etwas zu ändern. Plastikverpackungen sind oft praktisch, leicht herzustellen und billig – genau das könnte jedoch dem Planeten und uns Menschen am Ende teuer zu stehen kommen“, so die Referentin. – bb