

Können Sie mir das bitte nicht einpacken!?

Plastikmüll ruiniert den Planeten.
Dennoch scheint es unmöglich, kunststofffrei
einzukaufen. Wirklich? Unsere Autorin hat eine
Plastikjägerin nach Hause eingeladen, um sich
beim Shoppen auf die Finger schauen zu lassen

Foto
MARINA WEIGL

Text
VERONIKA WIGGERT

W

Wir alle kennen die Bilder. Von schwimmendem Plastikmüll im Meer. Von toten Fischen mit Abfall im Maul. Von verdreckten Badestränden. Kunststoffpartikel stecken auch schon längst im Boden und wurden in der Luft nachgewiesen. Und sogar im menschlichen Körper: Jüngst entdeckten Wiener Wissenschaftler Kleinst-Kunststoff im Stuhl von Testpersonen, nachdem diese Fisch gegessen und Wasser aus Plastikflaschen getrunken hatten. Nun wollen die Mediziner weiter erforschen, wie schädlich Mikroplastik für uns ist. Doch allein die Vorstellung, dass sich in meinem Körper jeden Tag mehr Kunststoff ansammelt, lässt mich schauern. Höchste Zeit, meinen Plastikverbrauch zu überdenken – und damit mein komplettes Konsumverhalten.

Die bittere Wahrheit jedoch ist: So sehr ich es mir auch vornehme – ich scheitere immer wieder. Unser Lieblingsmüsli in der Plastiktüte landet doch wieder im Einkaufskorb. Ich bestelle weiter meinen Cappuccino im Becher mit dem Plastikdeckel und kaufe meiner Tochter weiter eine von diesen Kinderzeitschriften mit dem unnützen Plastikspielzeug in der unnützen Plastikhülle.

Zwar benutze ich schon lange Naturkosmetik ohne Mikroplastik und erledige meine Einkäufe hauptsächlich im Bio-Supermarkt, doch an Plastik komme ich auch hier nicht vorbei. Es ist einfach überall, vor allem Plastikverpackungen, die man zuhause nur kurz aufreißt, wegwirft und damit in den globalen Müllkreislauf einspeist. Als ich schließlich mit vollen Einkaufstüten beladen an einem riesigen WWF-Plakat vorbeilaufe, das einen Delfin mit zugemüllter Schnauze zeigt, reicht es mir.

Ich beschließe, mein Einkaufsverhalten radikal zu ändern, diesmal wirklich. Unterstützung erhoffe ich mir von Kerstin Mommsen, die ich zu einer Bestandsaufnahme zu mir nach Hause einlade. Die Journalistin und zweifache Mutter hat es inner-

Lassen sich von der Plastik-Industrie nicht einwickeln: Müll-Profi Kerstin Mommsen (links) und Autorin Veronika Wiggert



DIE PLASTIK-JÄGERIN

Kerstin Mommsen

Die Journalistin und Mutter zweier Söhne ist zur Expertin für Plastikmüll (und dessen Vermeidung!) geworden, seit Sohn Paul, 9 Jahre, die Nase voll hatte vom Plastik im Meer. Nach Stationen bei RTL und Spiegel TV leitet Mommsen, 47, seit 2007 die Lokalredaktion der Tageszeitung Südkurier in Friedrichshafen am Bodensee. Dort erscheint auch ihr Blog „Leben ohne Plastik“, in dem sie Konsum-Tipps und Anleitungen, etwa für selbst gemachtes Spülmittel gibt. Im September 2018 erhielt sie dafür den dritten Preis des Helmut-Schmidt-Journalistenpreises.

www.suedkurier.de

halb weniger Monate geschafft, ihre sechs gelben Plastikmüllsäcke pro Monat auf einen zu reduzieren – und der ist nur zu drei Vierteln voll. Anstoß dazu gab ihr neunjähriger Sohn Paul, der in den Kindernachrichten die Bilder von müllverseuchten Ozeanen sah und schließlich mit seiner Familie einen „Plastikpakt“ schloss. Seitdem hat sich im Hause Mommsen vieles verändert. Ihre Erfahrungen gibt Mommsen in ihrem Blog „Leben ohne Plastik“ weiter.

Wir treffen uns an einem Samstagvormittag in meiner Wohnung in München. Bevor wir uns zu einem gemeinsamen Einkauf aufmachen, schaut sich Kerstin Mommsen erst mal bei mir um. Ich erzähle ihr, dass ich pro Woche rund zwei prall gefüllte 35-Liter-Müllsäcke zu einer Wertstoffinsel trage. Gelbe Säcke gibt es hier nicht.

In der Küche fallen ihr sofort die vielen Tetra Paks mit Milch auf: „Die waren als erstes dran. Bei uns gibt es nur noch Milch in Glasflaschen.“ Mittlerweile, sagt Kerstin Mommsen, kaufe sie alle Milchprodukte wie Käse und Joghurt bei einer Molkerei. Sogar Freunde hat sie damit angesteckt und bildet mit ihnen eine Einkaufsgruppe. Jeder kauft abwechselnd für die anderen ein.

Als sie sich in Kühlschrank und Vorratskammer umsieht, entdeckt sie den Lieblingspudding meiner Kinder – wie fast alle Puddings gibt es den nur im Plastikbecher. „So etwas lasse ich inzwischen liegen. Das gibt's einfach nicht mehr bei uns.“ Ich schlucke und überlege, wie ich das meinem Mann

und meinen Kindern erklären soll, die für diesen Pudding sterben würden.

Doch es gibt auch Dinge, die bei uns schon richtig gut laufen: zum Beispiel der Saft und das Mineralwasser in den Mehrwegflaschen vom Getränkemarkt. Oder das Obst und das Gemüse, die ich lose im Bio-Markt einkaufe. Alles erste wichtige Schritte für einen nachhaltigen Plastikverzicht.

Und dann entdeckt sie sie doch noch: die große Schwachstelle meines Haushalts. In einem Regal in der Vorratskammer drängen sich allerlei Reiniger, Waschmittel und Fleckenentferner. Fast alles in Plastikflaschen. Dass ich allein drei Ofenreiniger besitze, zaubert Kerstin Mommsen dann doch ein kleines Grinsen ins Gesicht. Sie empfiehlt mir erst mal alles zu verbrauchen – und anschließend drastisch zu reduzieren. „Eigentlich braucht man gar nicht so viel. Ich benutze für den Geschirrspüler nur noch Soda und Zitronensäure. Und fürs Kloputzen Natron mit Badreiniger, den ich im Unverpackt-Supermarkt abfülle. Diese Kloreiniger hier kaufe ich zum Beispiel nicht mehr.“ Sie hält eine von diesen fiesem Chemiekeulen hoch. Ich bekomme sofort ein schlechtes Gewissen.

„Bleib locker!“, beruhigt sie mich, „Das geht nicht alles von jetzt auf gleich. Der erste wichtige Schritt ist, Plastikverpackungen durch Glas oder Papier zu ersetzen. Also zum Beispiel das Waschmittel im Karton zu kaufen und Fleckenreiniger durch ein Stück Gallseife ersetzen.“ Während unserer Unterhaltung frage ich mich plötzlich, warum ich eigentlich so selten in den Unverpackt-Supermarkt bei mir um die Ecke gehe. Und warum ich immer wieder zu Lebensmitteln greife, die in Plastik verpackt sind. „Ganz einfach, weil wir alle in unserem Trott gefangen sind und von der Industrie alles so schön serviert bekommen“, antwortet Kerstin Mommsen.

Im Laufe ihres Plastikprojekts sei ihr eins klar geworden: Als mündiger Bürger müsse man diesen ganzen Konsumrausch auch mal hinterfragen. „Mein Plastikverzicht ist zu einer richtigen kleinen Bewegung geworden. Es macht mir total Spaß, nach Alternativen zu suchen, Neues auszuprobieren. Es ist wie ein Spiel.“ Aber Politik und Industrie müssten ebenfalls in die Verantwortung gezogen werden: Wie in Österreich bereits geplant solle man auch hier Plastiktüten und Mikro-Plastik in Kosmetika verbieten, genauso unnötige Verpackungen wie eingeschweißte Gurken. Außerdem müsse man der Industrie auferlegen, mehr recycelten Kunststoff für ihre Verpackungen zu verwenden.

Nach dem Wohnungs-Check machen wir uns auf den Weg – zum plastikfreien Shopping. Unsere erste Anlaufstelle ist meine Haus-und-Hof-Metzgerei. Ich nehme eigene Boxen mit und bitte die Metzgerin, dass sie das Hackfleisch, die Wurst und die Salamibrezeln direkt dort hineinlegt. Aufgrund der Hygienevorschriften müssen die Boxen auf die Theke gelegt werden – sonst funktioniert alles ohne Probleme. Doch leider bin ich eine hoffnungslose Chaotin und neige zu Spontan-Einkäufen. Ob ich in Zukunft wirklich immer meine Tupperdosen dabei haben werde? Ich glaube kaum. „Für diesen Fall empfehle ich dir ein Notfall-Set aus Tüte, Box und Fläschchen zum Abfüllen, das du immer in der Handtasche dabei hast.“ Nach einer kurzen Pause fügt sie noch lächelnd hinzu: „Und wenn es mal nicht klappt – auch nicht schlimm!“

Beim Discounter bin ich darüber erschrocken, wie viel Obst und Gemüse in Plastikfolie angeboten werden. „Das besorge ich nur noch lose auf dem Wochenmarkt. Alles andere wie Nudeln, Mayonnaise oder Ketchup kaufe ich im Karton oder Glas. Und alles, was zu sehr in Plastik verpackt ist, lasse ich liegen“, sagt Kerstin Mommsen. Aber auch sie stößt an ihre Grenzen: Reis und Süßes gibt es bis auf wenige Keksorten nur in der Plastik-Verpackung. Reis kauft sie deshalb nur noch im Unverpackt-Laden. Aber: Der ist in ihrem Fall 30 Kilometer entfernt.

Für Süßigkeiten und Kekse hat sie noch keine Lösung gefunden. Und weil sie ihren Kindern nicht alles verbieten will und ihr zum Backen die Zeit fehlt, lautet ihr Motto:

Das kommt in die Tüte – oder ins Glas, das man selbst mitgebracht hat: Im Unverpackt-Laden gibt es Nudeln, Bohnen und Linsen im Spender



Fotos: Sandra Stein

Gibt es ein Familienleben ohne Luftballons und Überraschungseier?

Fünfe gerade sein lassen. „Dann geht es halt nicht komplett plastikfrei. Ich glaube, jede Familie muss für sich selbst herausfinden, was ihr besonders wichtig ist. Es gibt da nicht die einzige und richtige Lösung.“

Wir machen noch einen Abstecher in den Unverpackt-Laden in meinem Viertel, der nur fünf Minuten von mir entfernt ist (was es noch unverzeihlicher macht, dass ich dort so selten einkaufe). Ich fülle mir eine riesige Tüte Naturkornreis ab. Dann gönne ich mir ein 3er-Set des Bienenwachstuches, das mir Kerstin als Alternative zur Frischhaltefolie empfiehlt. Bei einem Preis von rund 27 Euro schlucke ich, aber Kerstin lächelt mir aufmunternd zu: „Das ist echt eine tolle Sache!“ Sie zeigt mir allerlei Dusch- und Haarseifen in Bio-Qualität, die ich anstelle meiner Duschgels und Flüssigseifen verwenden kann. Auch einen Putzlappen aus Baumwolle nehme ich mit, denn meine aus Mikrofaser enthalten leider ... Mikroplastik!

Als ich Kerstin Mommsen frage, ob man für ein plastikfreies Leben nicht Unmengen an Geld ausgibt, da man sich ja zum Teil komplett neu ausstatten muss, erwidert sie: „In Summe gebe ich pro Monat ungefähr dasselbe aus wie früher. Da ich aber jetzt gezielter einkaufe, konsumiere ich auch weniger. Und schmeiße weniger weg.“

Als wir wieder in meiner Wohnung sind, wirft Kerstin noch einen kurzen Blick in unser Kinderzimmer. Das Faible meiner Kinder für Playmobil, Schleichtiere und Lego ist nicht zu übersehen.

„Bei uns sieht es nicht anders aus“, erzählt sie lächelnd. „Allerdings herrscht bei uns mittlerweile ein Lego-Einkaufsstopp. Paul hat einfach so viel davon.“ Anstatt im-

PLASTIKFREI EINKAUFEN: 10 TIPPS FÜR EINSTEIGER

1. Plastik durch Glas ersetzen: Lebensmittel und Kosmetik gibt es mittlerweile im Glas.

2. Obst und Gemüse nur noch lose im Supermarkt oder auf dem Markt kaufen. Gute Alternative: ein Abo einer der vielen Bio-Kisten, die regionale Produkte nach Hause liefern – ohne Plastikverpackung.

3. Eigene Beutel und Gefäße mit zum Einkaufen nehmen. So spart man beim Bäcker, Metzger und an der Käsetheke unnötiges Verpackungsmaterial.

4. Mit der App „Codecheck“ lässt sich einfach überprüfen, in welchen Produkten Mikroplastik steckt. Infos unter: codecheck.info

5. Unverpackt-Läden: Eine ausführliche Liste von Supermärkten und Online-Shops gibt es zum Beispiel auf der Website von Utopia: utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt/

6. Naturkosmetik aus dem Glastiegel. Bei Villa Lavanda gibt es alles, was das Herz begehrt: Gesicht-, Körper- und Zahnpflege, aber auch Reiniger für den Haushalt: shop.villalavanda.de

7. Reiniger selbst herstellen! Anleitung unter: sauberkasten.com

8. Mehrweg statt Einweg: Beim Einkauf genau hinschauen und nur Getränke in Glas- oder PET-Mehrwegflaschen kaufen.

9. Recup statt Pappe und Plastik: Eine App zeigt, welche Cafés und Restaurants bereits Partner des ausgeklügelten Pfandsystems für Coffee-to-go sind: recup.de

10. Plastikspielzeug gebraucht auf dem Flohmarkt, bei Ebay oder im Kleinanzeigen-Teil kaufen. Und das alte Spielzeug weiterverschenken oder tauschen.

mer wieder neue Packungen von Ninjago oder Star Wars zu kaufen, ermuntert Kerstin Mommsen ihre Kinder, eigene Kreationen zu bauen.

„Aber ich kann natürlich nicht alles verbieten.“ Und dann erzählt sie lachend, dass sich Paul im Sommer einen großen Wunsch erfüllen durfte und sich ein Wassergewehr aus Plastik gekauft hat. Es ist diese authentische Art, die mir an Kerstin so gut gefällt und die wahrscheinlich auch den Erfolg ihres Blogs ausmacht. Niemals gibt es bei ihr den erhobenen Zeigefinger.

Aber auch sie hat ihre Prinzipien. „Überraschungseier mit dem ganzen Plastik-Kram habe ich total abgeschafft. Und die üblichen Mitbringsel-Tüten mit den verpackten Bonbons und Gummibärchen gibt es bei uns auch nicht mehr. Stattdessen verwende ich nur noch Papiertüten, in die ich nützliche Dinge packe, etwa witzige Radiergummis.“

Mittlerweile sind einige Wochen vergangen, seitdem Kerstin Mommsen und ich uns getroffen haben. Ihren so motivierenden, gänzlich undogmatischen Spirit nehme ich noch immer bei jedem Einkauf mit. Viele ihrer Tipps habe ich übernommen. An einigen scheitere ich regelmäßig, wie zum Beispiel konsequent die Milch in Glasflaschen zu kaufen. Auch weil ich das Zurückbringen des Leerguts immer wieder vor mir herschiebe. Als mir neulich der Glasdeckel meiner plastikfreien Marmelade herunterfiel, fragte ich mich genervt, warum ich mir den ganzen Aufwand überhaupt antue. Ein paar Tage später wusste ich es wieder: Da entdeckte ich zusammen mit meiner Tochter im Supermarkt eine Packung Milchreis in der Papiertüte.

Und freute mich darüber wie ein kleines Kind.



VERONIKA WIGGERT, 42, überlegt nervös, wie sie ihrer sechsjährigen Tochter erklären soll, dass es bei der nächsten Geburtstagsparty weder Luftballons noch Mitbringsel-Tüten mit verpackten Gummibärchen oder Maoams geben wird.

Foto: Privat