



Charlotte Schüler

Einfach plastikfrei leben ★★★★★

Schritt für Schritt zu einem nachhaltigen Alltag

Südwest 2019 · 160 S. · 18.00 · 978-3-517-09801-2

Im „wirklichen Leben“ kenne ich niemanden, der plastikfrei lebt und es ist wohl wirklich unmöglich, hundertprozentig konsequent zu sein. Und wer ungefähr 90% schafft, der schreibt ein Buch darüber. Das ist jetzt vielleicht ein bisschen boshaft von mir und sicher nicht stichhaltig, sondern nur „gefühl“. Aber ich habe jetzt mehrere Bücher gelesen, ge-

schrieben von jungen Frauen, Journalistin oder Bloggerin, die sich ganz bewusst dieser Herausforderung gestellt haben und andere nun von ihren Erfahrungen und ihrem Informationsvorsprung profitieren lassen.

So eine junge Frau ist auch Charlotte Schüler. Sie wurde schon in diesem Sinne, also „öko“ und mit Bedacht auf Nachhaltigkeit, erzogen, musste also keinen 180° Schwenk vollbringen. Das plastikfreie Leben, die Vermeidung von Müll jeglicher Art (auch die Brötchentüte vom Bäcker gehört dazu) ist ihre Philosophie. Die stülpt sie aber keinem über, sondern sie ermutigt auf freundliche und geduldige Art, ihre Leser (wobei ich das Gefühl habe, dass eher Frauen angesprochen werden), einfach mal anzufangen und sich in eigenem Tempo Schritt für Schritt weiter zu entwickeln. Vermutlich fängt man mit dem Augenfälligen an – mit Verpackungsplastik, Coffee to go Bechern zum einmaligen Gebrauch (dafür fehlt mir persönlich jedes Verständnis) und ähnlichem, bis man sich an Mikroplastik in Kosmetika heranarbeitet. Mit letztem Thema muss man sich schon ausführlicher beschäftigen, denn Mikroplastik sieht und spürt man nicht. Zum Glück gibt es Apps, die da informieren. Dann aber eine neue, mikroplastikfreie Hautcreme zu finden, die einem gefällt und gut tut, erfordert schon echten Einsatz.

Charlotte Schüler lässt wohl nichts aus und hat sich mit allen Arten von Plastik beschäftigt und für fast alles Alternativen gefunden. Ausnahmen lässt sie durchaus zu (bei Medizin ist es manchmal unvermeidlich). Man ist aber erschüttert – ich war es auf jeden Fall – was für ein Riesenthema das ist, wobei Plastik eine Rolle spielt.

Charlotte Schüler hilft mit einem 4 Schritte Programm. Schritt 1 bedeutet schnelle, effektive Veränderungen beim Einkauf, in der Küche, im Bad, beim Putzen und für unterwegs. Für unterwegs empfiehlt sie z.B. eine Brotzeitdose und eine Trinkflasche aus Edelstahl. Bei Schritt 2 geht es um Mehrweg statt Einweg. Schritt 3 beschäftigt sich mit Mikroplastik und anderem versteckten Plastik. Und in Schritt 4 gibt sie sozusagen weiterführende Empfehlungen für ein nachhaltiges Leben.



Das betrifft den Umgang mit Lebensmitteln, natürliche Materialien im Haushalt, auch Themen wie Haustiere, Geld und Geschenke werden nicht ausgespart.

Ich wiederhole mich hier gerne: Die freundliche, geduldige und ermutigende Art und der Ton, in dem Charlotte Schüler spricht bzw. schreibt, hat mir gut gefallen. Sie selbst ist ein gutes Vorbild, macht anderen aber kein schlechtes Gewissen, sondern freut sich über jeden noch so kleinen Schritt, den andere ihr nachmachen, und glaubt an eine dauerhafte Veränderung.

Das Paperback-Buch ist auf Apfelpapier gedruckt! Dem bin ich schon einige Male begegnet und finde es, ganz abgesehen vom ökologischen Aspekt (hier wird Trester verarbeitet!), haptisch und optisch sehr angenehm und einfach schön. Es ist nicht grau wie anderes Ökopapier, sondern hell gelblich/beige und ganz leicht gesprenkelt und genau richtig glatt.

Ein Thema, mit dem sich eigentlich jeder beschäftigen sollte. Mit diesem Buch fällt es leicht, auch wenn nicht jeder so konsequent handeln wird wie Charlotte Schüler.