

Kein Plastik. Einen Monat lang. Und der erste Kontrollgang durch die Wohnung verschärft den Eindruck: Kunststoff scheint in jeder Ecke zu stecken. Shampooflaschen, Spielzeug, Kisten, Geschirr, Fahrradhelme, Telefone. Im Wohnzimmer zusammengetragen formt der Kram die Alpen für Playmobilmännchen. Für die kleineren Legofiguren sogar die Rocky Mountains. Aber problematischer sind Ummantelungen von Stromleitungen, der Computer und natürlich das Auto. Also bevor das Projekt überhaupt startet, müssen schon Ausnahmen eingeräumt werden, denn ohne Technik funktioniert das nicht. Und bei aller Begeisterung für die Idee: Ohne Fahrradhelme radelt hier niemand los.

Gut, notwendiges Equipment bleibt, aber Plastikgeschirr, Acrylklamotten und die Lieblings-Kunststoff-Hausschuhe müssen für einen Monat in den Schrank. Ein Holzbesen und ein Teppichklopfer verbannen den Staubsauger und beim zweiten Wohnungstreifzug steigt schon die Laune, denn so viel Kunststoff hat sich doch nicht angesammelt und die Plastikalen sind recht schnell ersetzt und aufgeräumt. Im Haus tummelt sich viel Holz, Metall, Baumwolle und Glas. Experiment Kunststoffboykott kann beginnen.

Warum ausgerechnet gängiges Plastik ein Problem darstellt? Es will und will einfach nicht verrotten, sondern liegt auf dem gesamten Erdball herum. Es muss doch auch ohne gehen?

„Was machst Du da?“

Woche und Tag eins überraschen allerdings mit einem Koffeinmangel-Schock. Cappuccino heißt das Zaubergetränk, auf das sich der Organismus morgens zwei Stunden lang freut, bis der Nachwuchs in der Schule sitzt. Ohne Rücksprache mit dem Großhirn steuert der Körper auf das kleine Café am Spielplatz zu, das Kleinhirn äußert routiniert die Bestellung und gibt den Zahlungsbefehl. Als das Geld schon in die Kasse klappert, schaltet sich das Großhirn doch noch ein mit einem „Was machst du da?“ „weil der leckere Kaffee im Plastikbecher über die Theke geschoben wird. Schlagartig sinkt die Begeisterung für Umweltprojekte im allgemeinen und dieses im speziellen. Was nun? Um sich nicht bloßzustellen, packt das Großhirn Cappuccino und Restgeld ein und verschenkt ersteren an den Ehemann.

Ein amerikanisches Café für Heißgetränke zum Mitnehmen fordert von seinen Gästen versuchsweise entweder eine mitgebrachte Tasse oder verkauft dergleichen aus Ton zum Immer-wieder-Verwenden und -Mitbringen. Angeblich lassen sich 160 Millionen Wegwerfbehälter am Tag so einsparen. Ob aus Papier oder Kunststoff ist nicht klar und auf welchen geografischen Raum bezogen auch nicht, aber das ist egal, es ist die strahlende Lösung für die morgendliche Koffeinroutine.

Tapfer steuern also Groß- und Kleinhirn am Folgetag in Gemeinschaftsarbeit mit der Kaffeetasse in das lauschige Café und bitten diesmal um den Ausschank des Lieblingsgetränks in genau diese. Nach kurzen Diskussionen und Überlegungen der Besitzer über Ausschankmenge und Größenunterschied zwischen Plastik- und Tonbecher und der simplen Frage „Warum denn das?“ füllen sie den Cappuccino lächelnd in die

Alles Plastik – oder was?

Es sagt sich so leicht: Verzichte auf Plastik! Unsere Mitarbeiterin Frauke Gans hat vier Testwochen hinter sich und sagt: Fast möglich.



Überall sind wir heute von Kunststoff umgeben, ein Leben ohne Plastikbecher oder -tüten scheint kaum möglich. Oder doch? Foto: Fotolia

Tasse. Als Pionier eine etwas unangenehme Situation unter den Augen anderer Gäste, aber da müssen Vorkämpfer nun mal durch. Und die Cafébesitzer stellen fröhlich fest: „Dabei sparen wir ja richtig Geld.“

In einigen deutschen Städten wird man schon lange nicht mehr seltsam gemustert, wenn man seine Einkäufe ohne Kunststoff, sondern in eigenen Gefäßen nach Hause tragen möchte. Längst werben kleine Läden mit dem Antimüllkonzept. Denn was sich mit dem geliebten Cappuccino erstmals präsentierte, kristallisiert sich als Hauptproblem. Es sind die Alltagsprodukte, die zuhause in Kunststoff gewickelt, gefüllt oder eingetütet werden. Um an die gewohnten Lebensmittel und Kosmetikartikel zu gelangen, ohne daheim den gelben Sack anschließend kiloweise mit Plastik zu füttern, beginnt am Tag fünf eine Reise durch Supermärkte, Bioläden, Wochenmärkte und Bauernhöfe. Obst und Gemüse erweisen sich naturgemäß als unproblematisch.

Problem mit der Zahnpasta

Die meisten Läden haben verstanden, dass von der Natur verpackte Nahrung nicht noch zweimal in Plastik und Papier eingewickelt werden muss. Joghurt und Milch erschweren in Glasbehältern zwar etwas den Transport, aber das ist die Sache wert. Statt des Flüssigwaschmittels geht der Griff zum Pulver im

Pappkarton. Das war leicht. An der Kasse die eigenen Stofftaschen auszupacken gehört zum Glück zur Normalität.

Aber bei einigen Produkten ist es wirklich schwierig, Alternativen zu Plastikverpackungen zu finden. Also ein wenig Abspicken bei den kleinen Antimüllgeschäften in deutschen Großstädten: Ihre Waren gehen komplett ohne Verpackung über die Theke. Kunden verwenden ihre eigenen Behälter, wiegen die Mengen und rechnen ab. Mit Zahnpasta beispielsweise entsteht dadurch ein echtes Problem und wird mit Pastapillen gelöst. Das klingt toll, aber da es einen solchen Laden in der näheren Umgebung nicht gibt, bleibt bei Zahnpasta, Creme und Shampoo nur der Griff zur Kunststoffpackung.

Denn auch hier gilt: Bei aller Begeisterung muss Körperhygiene sein. Und die berühmte Nussnougatcreme steckt zwar im Glas, wird aber von einem Plastikdeckel geschützt. An der Wursttheke weigert sich der Verkäufer, ein Mitbringgefäß zu befüllen. „Wie soll ich das den wiegen?“ Und hygienisch wäre es auch nicht. Ganz Unrecht hat er nicht... Selbst in den Anti-Verpackungsläden fehlt Wurst und Fleisch, weil es ihnen hygienetechnisch zu riskant sei.

Eine Alternative für eine CD als Geburtstagsgeschenk zu finden ist natürlich Blödsinn. Aber warum gibt es die Verpackungen eigentlich nicht mehr aus Pappe? Einige wenige Bands hatten das in den 90ern mal ausprobiert.

In Woche zwei verlässt dafür an anderer Stelle Kunststoff überraschend von

selbst das Haus. „Mama, meine Turnschuhe sind zu klein.“ Okay, da die Tests von Sportschuhen aus Kunststoff schadstofftechnisch sowieso ständig katastrophal ausfallen, warum nicht auf Altbewährtes zurück greifen? Klar ist Leder etwas teurer, aber die Schuhe halten länger. Die Sohlen sind nicht aus Kautschuk, sondern wieder aus Kunststoff, aber mit Abstrichen haben wir uns ja inzwischen abgefunden. Damit Umweltverträglichkeit und Tierschutz in keinen Konflikt geraten, werden die Schuhe bei einer Firma bestellt, die aus reinen Stoff- und Lederresten Klamotten bastelt.

Überfall beim Bingo

Dabei stellt sich heraus: Die Alternativsuche im Netz birgt ein Problem. Wer Kunststoffvermeidung anstrebt, scheint allgemein als Korrekt-Einkäufer eingestuft zu werden. Seiten mit Herstellungsbedingungen der Produkte, allgemeiner Umweltverträglichkeit, Tierschutz, Regionaleinkauf und Giftvermeidung drängen sich zwischen die Plastikalternativen und regen naturgemäß zum Nachdenken an. Möchte man alles berücksichtigen, endet ein simpler Einkauf in der Gründung eines Selbstversorger-Bio-Bauernhofs, doch das scheint unrealistisch. Also müssen einige Punkte in diesem Projekt erstmal in den Hintergrund rücken, damit ein Normal-einkauf noch möglich bleibt. Da die Arbeitsbedingungen für die Hersteller der

Produkte aber am wichtigsten sind, erleichtert der Biotrend den Einkauf, denn da gelten oft einige ungeschriebene Gesetze wie der Schutz der Menschen, die diese Produkte herstellen.

Ab Woche drei haben sich zumindest in Bezug auf Plastik so viele Alternativen gefunden, dass sie mit der vierten fast problemlos vorbeihuscht. Es ist gar nicht so schwer. Sicher werden aus Bequemlichkeit einige Kunststoffe wieder in den Alltag einziehen, wie der Staubsauger und Tuppereschüsseln. Aber beim Einkauf schaltet sich das Bewusstsein jetzt oft dazwischen, wenn es die Wahl zwischen Plastik und Alternativen gibt. Und der Cappuccino wird ab jetzt nur noch in der eigenen Tasse abgeholt, die Cafébesitzer haben sich doch so dran gewöhnt und der lobende Zuspruch anderer Gäste wie: „Das ist ja eine gute Idee“, ist so nett.

Doch immer wenn man sich in Sicherheit wähnt, überrascht Plastik aus dem Hinterhalt. In Woche vier entpuppt sich ein harmloses Bingo-Vereinsgewinnspiel mit den Kindern als Kunststoffüberfall. Erst riesen Jubel, weil einer nach dem anderen „Bingo!“ in den Raum brüllt und im Nebenzimmer Preise warten. Alle Kinder verschwinden in dem verheißungsvollen Raum, um sich einen Gewinn herauszusuchen und tauchen mit einem Plastik-Minitischfußball, einer Babypuppe und einem Kopfmassagegerät in Kunststoffpackung wieder auf. Traut sich Mutter sie zum Umtauschen zu schicken?

Sie traut sich nicht. Irgendwo hört der Spaß auf.

Energie sammeln, den Körper mobilisieren, die körperliche und geistige Balance wieder finden: Noch vor wenigen Jahrzehnten galt Yoga als esoterische Spinnerei indischer Gurus. Inzwischen ist der Entspannungssport längst gesellschaftsfähig geworden. Das drückt sich nicht nur dadurch aus, dass es selbst in jedem Dorf mittlerweile Yoga-Kurse gibt. Auch spezielle Läden nur für Yoga-Kleidung sieht man nun. Denn an diese stellen sich besondere Anforderungen: Beim Dehnen, Biegen und Strecken darf schließlich nichts reißen, drücken oder herumbaukeln. Und schick aussehen sollen die Teile natürlich auch noch.

„Wichtig ist, dass die Kleidung ihre Funktion erfüllt“, fasst es André Meyn zusammen. Er ist Modedesigner aus Hamburg und Mitglied im Verband deutscher Mode- und Textildesigner. Für sein Label „Wanaka Precycled“ entwirft Meyn nachhaltige und ökologische Sportkleidung. „Was zählt, ist, dass ich mich in der Bewegung frei fühle.“ Dieser praktische Aspekt spielt auch für Angelika Beßler aus Ibbenbüren bei Münster die größte Rolle bei der Kleiderwahl. Beßler arbeitet seit 18 Jahren als Yoga-Lehrerin und ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Gerade bei kraftvollen Stilrichtungen wie Ashtanga, Vinyasa, Power oder Flow Yoga bewegt man

Jogginghose war früher

Was bei der Wahl der Yoga-Kleidung zählt / Von Katharina Klöber

sich viel. „Wenn ich zum Beispiel auf dem Rücken liege und die Beine nach oben strecke, ist es gut, wenn meine Hose am Fußgelenk ein Bündchen hat, damit sie mir nicht herunterrutscht“, erklärt die Expertin. Oberteile mit Kapuzen hält Beßler für ungeeignet. „Wenn ich mich kopfüber beuge, fällt mir eine Kapuze gleich ins Gesicht.“ Yoga-Sportler sollten außerdem darauf achten, dass ihre Hose am Bauch nicht zu eng sitzt. Das gelte besonders beim Viniyoga, denn dabei sitzen die Yogis eher. „Knöpfe, Gürtel und Reißverschlüsse können unangenehm drücken“, warnt Beßler.

Als Fußbekleidung empfiehlt die Expertin vom BDY zehen- und fersenfremde Socken, die für festen Halt am Boden sorgen. Wer dennoch rutscht, könne Yoga auch problemlos barfuß praktizieren. Generell sei es praktisch, beim Yoga das bekannte Zwiebelprinzip anzuwenden. „So kann ich immer etwas an- oder ausziehen, je nachdem ob ich gerade schwitze oder friere.“ Naturmaterialien wie Baumwolle haben für Angelika Beßler dabei zwei Vorteile: „Sie sind hautsympathisch und knistern nicht – anders als Kleidung aus Kunststoff, zum Beispiel



Beim Yoga sind Naturmaterialien praktischer. Foto: dpa

Ballonseide, die oft Geräusche erzeugt, wenn man sich bewegt.“ Das könne schnell die Konzentration stören. Modedesigner André Meyn ist ebenfalls von Baumwolle überzeugt. „Der Trend geht zu Kleidung, die zu 100 Prozent aus Baumwolle besteht und noch dazu bio-

logisch erzeugt wurde.“ Den Vorteil von Kunststoffen wie Polyester sieht er darin, dass diese Schweiß besser nach außen transportieren, wo die Feuchtigkeit verdampfen kann. Bei den Farben ist die Auswahl längst nicht mehr auf helle, eierschalenfarbene Hemden und Hosen be-

schränkt. „Diese traditionelle Ästhetik aus Indien ist vollkommen überholt“, sagt Beßler. Angesagt sind momentan besonders zarte Pastelltöne und gedeckte Farben, beschreibt Modedesigner Meyn.

Das bestätigt Alexandra von Richthofen aus Frankfurt, Redakteurin der Fachzeitschrift „Textilwirtschaft“. „Modern sind gerade grau-braunes Taupé, glänzendes Bronze, Rosé und Schwarz.“ Knallige und intensive Farben sind bislang noch der Kleidung aktionsreicherer Sportarten vorbehalten. André Meyn prognostiziert jedoch, dass sich dies in den nächsten zwei Jahren ändern wird. Insbesondere helle Grün-, Blau- und Gelbtöne sieht der Designer im Kommen. „Yoga ist als Sport absolut im Trend. Deshalb wird sich zwangsläufig auch die passende Kleidung weiterentwickeln und der Nachfrage junger Leute nach einem modischen Look anpassen“, glaubt er.

Der Yoga-Hype hat inzwischen auch die Hersteller von Homewear, der Mode für zu Hause, erreicht. „Lässig geschnittene, bequeme Hosen und Oberteile für den Feierabend auf der Couch ähneln der Yoga-Kleidung mit tiefer geschnittenem Schritt bei Hosen oder umklappbarem Bund am Bauch immer mehr“, erklärt von Richthofen. Gemütlich und bequem solle Homewear zwar sein, aber nicht weniger schick als das Outfit fürs Büro. Die Jogginghose hat ausgedient.