



Anneliese Bunk, Nadine Schubert

## **Besser leben ohne Plastik**

*Tipps und Rezepte, die zeigen, wie es anders geht*

112 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-86581-784-6,  
14,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

## Schritt für Schritt auf Plastik verzichten

Plastik ist überall: Wir atmen es, wir trinken es, wir essen es. Plastik macht krank und schadet der Umwelt. Grund genug, unser Leben mit Plastik zu überdenken – und Konsequenzen zu ziehen. Aber wie? Das neue Buch »Besser leben ohne Plastik« weiß Rat und beweist, dass es ganz einfach auch ohne geht.

Das Wasser, mit dem der Kaffee gebrüht wird, enthält kleinste Plastikpartikel. Der Honig, den wir uns allmorgendlich aufs Brötchen schmieren, ist ebenfalls mit Mikroplastik belastet. Plastik ist zum festen Bestandteil unseres Lebens geworden – mit entsprechenden Folgen für Gesundheit und Umwelt. Aber brauchen wir das viele Plastik wirklich? »Ganz und gar nicht«, sagen die beiden Autorinnen Anneliese Bunk und Nadine Schubert. In ihrem Ratgeber »Besser leben ohne Plastik« (ET 22.02.2016) zeigen sie, wie und wo Plastik im Alltag eingespart und ersetzt werden kann – und dass dies viel einfacher ist als gedacht.

Jeder Deutsche verbraucht laut Umweltbundesamt 76 Plastiktüten jährlich. 300 Kilogramm Plastikmüll fallen pro Kopf und Jahr an, wovon nur 40 Prozent wiederverwertet werden. Der Rest landet in der Müllverbrennung. Die Weltgesundheitsorganisation warnt davor, dass Kunststoffverpackungen Schadstoffe an Lebensmittel abgeben – und das über viele Jahre hinweg. Auch wenn die genauen Folgen für die Gesundheit heute noch nicht absehbar sind, ist das Urteil der Wissenschaft klar: Sicheres Plastik gibt es nicht. Denn der Großteil aller Plastikprodukte wird aus Erdöl hergestellt und enthält eine Vielzahl von Chemikalien, über deren Langzeitfolgen wenig bekannt ist.

Als sich Nadine Schubert vor über zwei Jahren entschied, dem gesundheitsschädlichen Stoff den Rücken zu kehren, war dies zunächst nur für Lebensmittel geplant. »Doch dann hat sich das plastikfreie Leben ganz schnell verselbstständigt und auf den gesamten Haushalt ausgebreitet«, erklärt die Mutter zweier Kinder. Ähnlich ging es Anneliese Bunk, und so ist es nur folgerichtig, dass die beiden mit ihren Familien heute fast vollständig ohne Plastik auskommen. In »Besser leben ohne Plastik« liefern die beiden Autorinnen zahlreiche praxiserprobte und leicht umzusetzende Tipps für ein Leben ohne den omnipräsenten »Kunst-Stoff« – vom bewussten Konsumieren und plastikfreien Einkaufen bis hin zum Selbermachen von Kosmetik- und Hygieneprodukten oder Snacks, die man »plastikfrei« in keinem Supermarkt bekommt. Einsteigen kann jeder, Schritt für Schritt und ganz nach eigenem Tempo.



© Oliver Nieder

## **Anneliese Bunk**

Die Designerin Anneliese Bunk ist in München zu Hause und sie beweist, dass »plastikfrei« auch in der Großstadt problemlos funktioniert. Sie produziert die Naturtasche.de: einen Baumwollbeutel, der den Einkauf loser Lebensmittel ermöglicht, ohne dabei Müll zu produzieren.



© Nadine Schubert

## **Nadine Schubert**

Die Journalistin Nadine Schubert ist Profi in Sachen Plastikvermeidung. Seit 2013 lebt sie (fast) ohne den gesundheitsschädlichen Stoff. Ihre Erfahrungen veröffentlicht die Mutter zweier Kinder in ihrem Blog [besser-leben-ohne-plastik.de](http://besser-leben-ohne-plastik.de).

## **Pressestimmen**

»Ein informativer Ratgeber für den Hausgebrauch – und zwar nicht nur für überkandidelte

---

Recycling-Fanatiker, Gemüsegartenpuristen oder neureiche Ökoyuppies, sondern für jeden, der genug von all dem Plastik hat, das die Meere und Wege verreckt, in Marsriegeln klebt, in Fischbäuchen lagert oder in Menschenblut fließt.«

Martin Roos, WirtschaftsWoche (Online)

»Soviel über Plastik, die verschiedenen Kunststoffe, ihre Verwendung und krankmachenden Auswirkungen habe ich in noch keinem anderen Buch erfahren.«

Karoline Jockel, Raempel (Blog)

»(...) für alle, denen es langsam zu viel wird mit dieser Plastikverschwendung, ist dieses Buch ein wirklich attraktiver Lichtblick. (...) Da dieser Titel nicht nur inhaltlich sehr gut aufgearbeitet ist, sondern auch optisch sehr ansprechend gestaltet wurde, kann ich ihn auch absolut als Geschenkmöglichkeit empfehlen.«

Linda Graß, Veganice (online)

»Mein Fazit? Ich bin schwer angetan!«

Anna Steinbach, gruenwiegras (Blog)

»Ein Ratgeber, der neben dem Lieblingskochbuch seinen Stammplatz haben muss.«

Sabine Bovenkerk-Müller, Schreiblust – Verlag (online)

»Der Spiegel-Bestseller ›Besser leben ohne Plastik‹ beweist, dass nachhaltiges Leben auch mit wenig Geld klappt und nicht anstrengend sein muss.(...) Wer diesen Ratgeber zur Hand hat, der hat bald nicht nur weniger Plastik in seinem Leben, sondern auch eine bessere Lebensqualität.«

Victoria Scherff, Utopia

»Ein schönes Plus entdeckt man am Ende des Buches: Rezepte zum Selbermachen tragen bei sorgfältiger Zutatenauswahl ebenso zur Müllvermeidung bei. Besonders gut schmeckt übrigens der Erdbeersirup für Fruchtjoghurt!«

Vera Högl, VEÖ Magazin (online)

»Was Sie versäumen, wenn Sie das Buch nicht lesen: Impulse zur Veränderung, das gute Gefühl, jetzt und sofort und auch noch hier gleich etwas verändern zu können. (...) Es ist kein Besserwisserbuch, sondern ein Küchengespräch, bei dem einen zwei tolle Frauen sagen, dass man doch einfach den Korb nehmen und auf das Plastiksackerl verzichten soll. Ginge ja auch so! Außerdem sind die Fotos wunderschön, stimmungsvoll und die Erklärungen sachlich-praktisch-einfach.«

Christina Repolust, Welt der Frauen (online)

»Dieses Buch hat sich den Titel Bestseller redlich verdient.«

Simon Brunner, Kochen ohne Knochen

»Auf den Tischen in den Buchhandlungen finden sich Dutzende Ratgeber zum Verzicht. Ein besonders erfolgreicher heißt: Besser leben ohne Plastik. Der zweite Band: Noch besser leben

ohne Plastik.«

Pia Ratzesberger, Süddeutsche Zeitung