



KriKoko
Kritischer Konsum konkret

Plastikfasten

Eine KriKoKo anlässlich der Fastenzeit

Februar | 2018

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe*r Leser*in!

Laut *Plastikmüll Statistik 2017* von CareElite produziert jede*r Deutsche durchschnittlich 37 kg Plastikmüll nur aus Verpackungsmaterialien pro Jahr. Außerdem gibt es in weiten Teilen des Meeres mittlerweile sechsmal mehr Plastik als Plankton. Allein eine Plastikflasche benötigt im Meer 450 Jahre, um sich zu zersetzen, allerdings nur in kleinere Plastikteilchen (CareElite, 2016, <https://www.careelite.de>).

Das sind erschreckende Zahlen und man fängt an, über den eigenen Plastikverbrauch nachzudenken. Und genau das soll diese KriKoKo-Ausgabe zur Fastenzeit bewirken. Neben Informationen zur Plastikproblematik und hilfreichen als auch informativen Tipps zur Plastikmüllreduzierung erwarten dich auch plastikfreie Rezepte in dieser KriKoKo-Ausgabe. All diese Anregungen findest du in Form eines Plastikfastenplans mit 40 Infos und Tipps für die Fastenzeit, dazu noch einen spirituellen Impuls zum (Plastik-)Fasten. Außerdem findest du alle Informationen als täglichen Impuls nochmal auf Facebook: <https://www.facebook.com/jgcl.krikoko>.

Unserem Gastautor Frank Beyersdörfer (2018 Kommissarischer Kirchlicher Assistent der GCL-JM) danken wir herzlich für seinen Beitrag, den spirituellen Impuls.

Falls du beim Plastikfasten mitmachst, freuen wir uns, wenn du uns und anderen Leser*innen von deinen Erfahrungen berichtest. (krikoko@j-gcl.org)

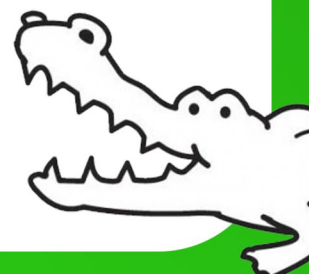
Viel Freude beim Lesen und natürlich auch beim Selbstversuch „Plastikfasten“!

Deine KriKoKo-Redaktion

Isabelle mit Catharina, Friedrich, Morena, Saskia, Severin und Birgit

P.S. für diejenigen, die es noch nicht wissen:

Bei den 40 Tagen der Fastenzeit sind die Sonntage als „Fastenpausen“ ausgenommen.





+++ Themenschwerpunkt: Plastikfasten +++

++ Grundlegendes ++

Plastik verschmutzt die Umwelt und schadet der Gesundheit. Plastik ist mittlerweile jedoch überall und ein Leben ohne es ist nur schwer vorstellbar. Es stellt sich die Frage, ob es wirklich nicht ohne Plastik funktioniert. Wir finden, dass es im Haushalt möglich ist, auf Verpackungsmaterialien aus Plastik und auf Produkte mit Mikroplastik zu verzichten. Für den Start findest du hier alle Informationen, die es dir ermöglichen sollen, weitgehend keinen Plastikmüll zu verursachen. Plastik hat natürlich viele Vorteile. So soll diese Ausgabe der KriKoKo nicht auf lang nutzbare Gebrauchsgegenstände aus Plastik (wie zum Beispiel den Laptop) aufmerksam machen, sondern auf die Plastikproblematik, die durch Verpackungsmüll und Inhaltsstoffe aus Kunststoffen entsteht.

++ Was kann ich alleine ausrichten? ++

Natürlich stellt man sich die Frage, ob man alleine überhaupt etwas ausrichten kann. Aber du bist nicht alleine. Wenn alle Leser*innen dieser Ausgabe mitmachen, sind wir schon ganz viele! Außerdem finden sich im Internet viele Erfahrungsberichte von Plastikmüll-“Verweigernden“.

Wäre es nicht toll zu sehen, wie viel Plastikmüll wir alle zusammen in der Fastenzeit einsparen können?

Deswegen wäre es super, wenn du notierst, was du geschafft hast. Zum Beispiel kannst du jedes Mal, wenn du dich statt für Milch im Tetrapack für Milch in der Mehrwegflasche entschieden hast, notieren, dass ein Tetrapack gespart wurde.

++ 40 Anregungen zum Plastikfasten in der Fastenzeit ++

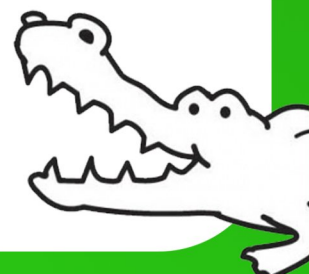
Auf Schokolade verzichten ist nicht dein Ding? Wie wäre es mit einem Verzicht auf den Einkauf von Plastik? Nachfolgend findest du 40 Tipps, Informationen, Rezepte und vieles mehr. Mit diesen Anregungen zum Mitmachen fällt die Reduzierung von Plastik in deinem Alltag hoffentlich leicht und kann nachhaltig Einzug in unser aller Leben finden.

1 Wieso soll ich auf Plastik verzichten?

Plastik schadet nicht nur der Umwelt, sondern kann auch krank machen. Mit der Zeit werden aus dem Plastik Chemikalien und Weichmacher freigegeben, diese gelangen in die Organismen von Mensch und Tier und das kann zu Hormonveränderungen führen. Die Folgen dieser Hormonveränderungen können zum Beispiel Fruchtbarkeitsstörungen oder Entwicklung von Krebs sein. (<https://www.bund.net/chemie/achtung-plastik>)

2 Warum habe ich Plastik in meinem Körper?

Schädliche Inhaltsstoffe kommen nicht nur durch die Atmung, sondern auch durch Nahrungsmittel in unseren Körper. Weichmacher lösen sich aus Lebensmittelverpackungen und wir nehmen sie beim Essen zu uns. Außerdem können Weichmacher zum Beispiel aus Kleidungsstücken, Spielsachen, Cremes oder anderen Hygieneartikeln über die Haut aufgenommen werden.





3 Mikroplastik, u.a. in Kosmetika

Neben all dem offensichtlichen Plastik in Form von Verpackungsmüll ist Mikroplastik (Kunststoffteilchen, die kleiner als fünf Millimeter sind) ein sehr großes Problem. Mikroplastik wird zum Beispiel in Kosmetik als Bindemittel verwendet, beim Waschen aus Kunststofffasern ausgewaschen oder es entsteht durch den Zerfall von Plastik. Die Kunststoffpartikel können in den Kläranlagen nicht abgebaut bzw. ausgefiltert werden, dadurch gelangen sie in den Klärschlamm oder direkt in die Gewässer. (<http://www.stmuv.bayern.de/themen/forschung/mikroplastik/index.htm>)

Unter folgendem Link findest du einen nützlichen Einkaufsführer, der alle Informationen über Mikroplastik in Kosmetika aufführt:

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf

4 Biokunststoff

Vorsicht: „Biokunststoff“ ist nicht gleichbedeutend mit „biologisch abbaubar“ oder „unproblematisch“, auch wenn sich die Forschung verstärkt Kunststoffen aus nachwachsenden Rohstoffen widmet!

„Wie beim Biosprit konkurrieren bei der Herstellung von Biokunststoff aus Pflanzenmaterial verschiedene Bedürfnisse: Die Verwendung von essbaren Pflanzen als Rohmaterial steht in Konkurrenz zur Nahrungsmittelproduktion. Wertvolle Anbauflächen gehen für den Anbau von Lebensmitteln verloren.“

Diese und weitere Informationen findest du hier: <https://utopia.de/ratgeber/wie-bio-ist-bioplastik>

5 Ist-Zustand checken

Als Erstes ist es gut, festzustellen, wo in deinem Haushalt überhaupt Plastikmüll entsteht. Welcher Plastikmüll ist leicht zu vermeiden und wo stellst du es dir schwer vor? Versuche dir zu überlegen, wo du dir vorstellen kannst, des Plastiks wegen auf etwas zu verzichten und wo auf keinen Fall.

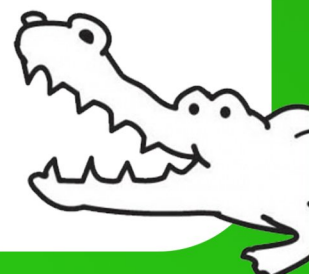
6 Brauche alles auf, bevor du dir eine Alternative suchst!

Im Haushalt plastikmüllfrei zu leben, ist ein Prozess, der mehrere Monate andauert, bis man tatsächlich keinen Plastikmüll mehr „produziert“. Das ist normal und das ist auch gut so. Brauche erst alle Lebensmittel, Hygieneartikel oder Putzmittel auf, bevor du auf eine plastikfreie Variante umsteigst. So findet der Umstieg nach und nach statt und er fällt dir viel leichter.

7 Plastikfrei einkaufen

In vielen Supermärkten ist es sehr schwierig, plastikfrei einzukaufen und ein einzelner Supermarkt reicht meist nicht dafür aus, dieses Ziel zu erreichen. Nach ein paar Probeeinkäufen, bei denen man sich orientiert, was wo zu bekommen ist, wird es einfacher, fast alles für den täglichen Gebrauch ohne Plastik zu bekommen.

In den meisten Städten gibt es Wochenmärkte, meist sind auch Hofläden zu finden und in letzter Zeit gibt es auch immer mehr sogenannte Unverpackt-Läden. Ausgestattet mit Stoffbeuteln, Vorratsdosen und/oder -gläsern - und anfangs mit ein wenig Geduld - wird der plastikfreie Einkauf eine Freude. Es gibt viel Neues zu erkunden und auch kritischer Lebensmittelkonsum wird gefördert, da sowohl Hof- als auch Unverpackt-Läden überwiegend regionale Produkte vertreiben.





8 Vorurteil: „Plastikfrei einkaufen ist viel teurer.“

Stimmt nicht! Viele Produkte sind im Glas günstiger, außerdem kann man durch den Kauf regionaler Produkte Transportwege kürzen und dadurch Kosten sparen. Dazu kommt, dass man alle Produkte in der richtigen Menge kaufen kann, wodurch man nur bezahlt, was man wirklich braucht und Lebensmittelverschwendung vermieden wird.

9 Durch Plastikfasten dem Konsumwahn entgehen

Wenn man auf Plastik verzichtet, verzichtet man automatisch auch auf viele Produkte, die man eigentlich nicht braucht oder nicht kaufen wollte. Hier kann man nicht nur im Verpackungsbereich an Plastik sparen. Muss ich wirklich jeden Trend mitmachen? Wie wäre es stattdessen, ein Second-hand-Geschäft zu besuchen? Außerdem ist es nicht nötig, sich jedes Jahr mit dem neuesten Smartphone-Modell einzudecken. Oder reicht es nicht auch, die Studi-Wohnung mit Möbeln aus dem Sozialkaufhaus oder dem Flohmarkt auszustatten, statt mit neuen Möbel (die beim Studierendenbudget vermutlich nicht aus Vollholz sind)?

10 Unverpackt einkaufen

„Ein verpackungsfreier Supermarkt oder „Unverpackt-Laden“ kommt ohne Einwegverpackungen aus. Diese Shops, Läden und Märkte bieten alle Waren „offen“ oder notfalls in wiederverwendbaren (Pfand-)behältern an. Kunden können sich die gerade benötigte Menge selbst abfüllen oder einpacken und auf diese Weise plastikfrei einkaufen. Egal ob Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Kaffee, Süßwaren, Seife oder Waschmittel: Hier bekommt man fast alles als lose Ware.“ (Annika Flatley, Utopia, 2018, <https://utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt>)

11 Stoff- statt Plastikbeutel

Um nach dem Einkauf in der Obst- und Gemüseabteilung nicht alles einzeln aufs Band zu legen, empfiehlt es sich, kleine Stoffbeutel, Wäschenetze oder alte Kissenbezüge zum Einkaufen mitzubringen. Neue Stoffbeutel anzuschaffen ist nicht optimal, oft hat man Beutel schon zu Hause. Außerdem kann man Beutel aus Stoffresten herstellen. (Diese können zum Beispiel von einem aussortierten T-Shirt kommen.)

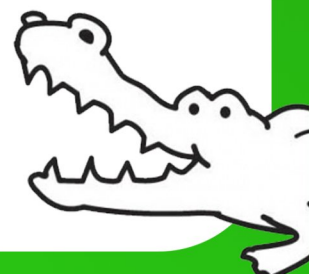
<https://www.smarticular.net/obst-und-gemuese-beutel-statt-plastiktuete-diy>

12 Schlüssel, Geldbeutel, Smartphone, Stoffbeutel

So einfach ist es, an den Stoffbeutel zu denken und Plastikbeutel zu sparen. Füge ihn einfach in die Liste mit Gegenständen ein, die du checkst, bevor du das Haus verlässt und gewöhne dir so an, immer einen Stoffbeutel dabei zu haben. Dadurch kommst du gar nicht erst in Versuchung, im Supermarkt einen Plastikbeutel zu kaufen.

13 Sei beim kleinen Hunger unterwegs vorbereitet!

Das Angebot für „schnelles Essen“ in der Stadt ist immens, meistens wird Fastfood in Plastik oder in mit Plastik beschichtetem Papier verkauft. Um diesen Verlockungen zu widerstehen, reicht oft schon Ablenkung oder eben ein Snack im Gepäck. Eine einfache Alternative ist es, immer ein paar Nüsse in einer Dose oder einem kleinen Beutelchen in der Tasche dabei zu haben. Alternativ bekommt man das Essen unterwegs auch meistens in die eigens mitgebrachte Verpackung.





14 Coffee-to-go Becher

Wer nimmt nicht gerne schnell mal einen Kaffee zum Mitnehmen? Um Müll in diesem Zusammenhang zu vermeiden, ist die beste Lösung, sich für einen Kaffee vor Ort Zeit zu nehmen. Die andere Alternative ist es, einen Thermobecher, ein Einmachglas oder irgendein anderes Trinkgefäß für den Kaffee zum Mitnehmen dabei zu haben. Viele Cafés bieten bei selbst mitgebrachten Gefäßen auch einen Preisnachlass auf den Kaffee an. Wenn es sich wirklich nicht vermeiden lässt, sollte man zumindest auf den Plastikdeckel verzichten und nur den Papierbecher nehmen. Interessant zu wissen: Auch Städte reagieren auf verschiedene Weise auf den Kaffeebecherwahn: https://www.focus.de/regional/oldenburg/stadt-oldenburg-coffee-to-go-ab-sofort-umweltfreundlicher_id_7551111.html, <http://plastikfreies-augsburg.de/bringyourowncup>

15 Glas- statt Plastikflaschen

Sowohl Wasser als auch Säfte sind in Glasflaschen verfügbar. Wem das zu viel zu schleppen ist, kann auf Leitungswasser in Kombination mit Trinkwassersprudlern zurückgreifen. So spart man nicht nur Plastikmüll, sondern schont auch noch den Geldbeutel.

16 Milchprodukte

Auch Milch, Sahne und Joghurt kann man im Glas kaufen. Bei anderen Milchprodukten ist das schon schwieriger. Käse kann man an der Theke in Papier verpackt kaufen (Achtung, oft ist das Papier mit Plastik beschichtet!) oder man bringt eine eigene Dose mit und fragt, ob es möglich ist, den Käse direkt in die Dose zu bekommen. Frischkäse ist zum Beispiel aus Joghurt einfach selbst herzustellen.

17 Frischkäse selber machen

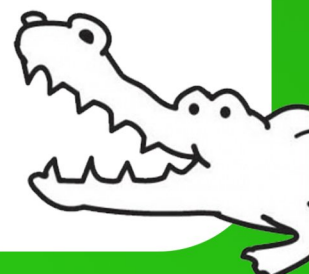
Frischkäse selbst herzustellen ist ganz einfach. Man braucht eine kleine Schüssel, ein in die Schüssel passendes Sieb, ein Durchsehtuch (Musselintuch, Käsetuch), Joghurt und Gewürze. Der Joghurt wird einfach über Nacht in das mit einem Durchsehtuch ausgelegte Sieb in die Schüssel gehängt. Am nächsten Tag kann der Frischkäse nach Bedarf gewürzt und dann verwendet werden.

18 Metzgereiwaren

Etwas schwieriger wird es bei Fleisch und Wurst. Im Supermarkt ist alles in Plastik verpackt und auch in der Metzgerei wird mit Plastikfolie beschichtetes Papier verwendet. In vielen Metzgereien ist es jedoch möglich, Wurst- und Fleischwaren in die eigene Dose zu bekommen. Anfangs verlangt es etwas Mut, danach zu fragen. Die Verkäufer*innen dürfen die Dose aus Hygienegründen nicht hinter die Theke nehmen, solange die Dose aber auf dem Tresen bleibt, werden alle Vorschriften eingehalten.

19 Kaffee

In vielen Röstereien besteht die Möglichkeit, den Kaffee (achtet auf fair trade!) in selbst mitgebrachte Behälter gefüllt zu bekommen, egal, ob als ganze Bohne oder gemahlen. Nachfragen lohnt sich übrigens auch in kleinen Bäckereien!





20 Gewürze

Gewürze sind im verpackungsfreien Laden meist günstiger. Das liegt daran, dass die Verpackungskosten durch kleine Losgrößen bei Gewürzen sehr hoch ausfallen. Verpackungsfreie Läden haben die Möglichkeit, große Mengen einzukaufen, wodurch das Gewürz im Verkauf günstiger wird. Gewürze sind alternativ auch oft in Glas zu kaufen.

21 Trinkflaschen

Um Plastikmüll in Form von Getränkeflaschen zu vermeiden, sind Trinkflaschen aus Glas oder Edelstahl gute Alternativen. Dazu ist es nicht unbedingt nötig, eine teure Flasche zu kaufen. Schnapp' dir im Supermarkt nächstes Mal einfach eine Mehrwegflasche aus Glas und befülle diese immer wieder. Um Scherben zu vermeiden, gibt es auch Flaschen mit bruchsicheren Ummanntelungen. (Übrigens: Auch Plastikpfandflaschen sind nicht umweltfreundlich!)

22 „Refill Deutschland“: Plastikmüll vermeiden - Leitungswasser trinken - Wasserflasche auffüllen

„Refill Deutschland“ ist eine ehrenamtlich getragene Non-Profit-Organisation, mit deren Hilfe Läden im städtischen Raum durch einen Sticker am Ladeneingang zeigen können, dass es dort möglich ist, die mitgebrachte Flasche kostenlos mit Leitungswasser aufzufüllen. Weitere Informationen und eine Karte mit allen teilnehmenden Städten und Läden findest du hier:

<https://refill-deutschland.de>

23 Bienenwachstuch statt Frischhaltefolie

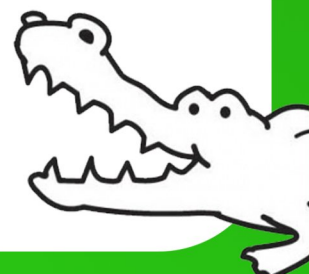
Bienenwachstücher wie die von BeesWrap (<https://www.beeswrap.com>) sind eine gute Alternative zu Frischhaltefolie. Dabei handelt es sich um ein mit Bienenwachs getränktes Baumwollstoffstück. Es ist lange wiederverwendbar, leicht zu reinigen, außer für Fleischprodukte vielseitig einsetzbar und ganz leicht selbst herstellbar.

24 Bienenwachstuch selbst herstellen

Alles, was du brauchst, ist ein frisch gewaschenes Stück Baumwollstoff, Jojobaöl und Bienenwachs. Lege den Stoff auf ein mit Backpapier belegtes Blech und verteile etwas Jojobaöl auf dem Stoffstück. Reibe anschließend Bienenwachs über den Stoff und verteile es gleichmäßig. Im Anschluss kommt das Blech bei 95° in den Ofen, bis das Wachs geschmolzen ist (etwa 5 Minuten). Wenn der Stoff nicht gleichmäßig bedeckt ist, kann man noch mit einem Pinsel nachbessern. Wenn alles ausgekühlt und getrocknet ist, ist das Bienenwachstuch auch schon einsatzbereit.

25 Müllbeutel

Trenne deinen Müll. Wenn du das machst, wirst du sehen, dass kaum noch Restmüll anfällt. Deswegen ist der erste Schritt, eine gut abwaschbare Biomüllschüssel zu organisieren. (Eine der alten Plastikdosen eignet sich dafür optimal!) Wenn Biomüll, Papier und (hoffentlich ganz wenig) Plastik getrennt weggeworfen werden, ist kaum noch Restmüll übrig, der in einen Plastikmüllbeutel wandern müsste. Lege deinen Mülleimer einfach mit Zeitungspapier aus oder nutze Mehlverpackungen oder Ähnliches als kleine Müllbeutel.



26 Feste Seife statt Flüssigseife und Duschgel

Bei Duschgel ist nicht nur die Verpackung das Problem, viele Produzent*innen verwenden Mikroplastik als Füllmittel. Feste Seife gibt es in allen Preis- und Qualitätsklassen, außerdem gibt es viele Duftnoten. Doch aufgepasst: Für viele Seifen aus dem Drogeriemarkt wird ebenfalls Mikroplastik verwendet, achte auf „echte“ Naturkosmetik (<https://www.oekolandbau.de/verbraucher/wissen/fragen-und-antworten/mode-und-kosmetik/gibt-es-zertifizierte-naturkosmetik>) oder wende dich an regionale Seifensiedereien.

27 Haarseifen und festes Shampoo statt Shampoo aus der Flasche

Auch in Shampoo wird oft Mikroplastik verwendet. Neben Haarseifen gibt es auch konzentriertes Shampoo in fester Form, dem sozusagen nur das Wasser fehlt. Beides kann man z. B. in oben genannten Seifensiedereien oder Unverpackt-Läden finden. Wer Seife oder festes Shampoo nicht mag, kann auf das Angebot von Unverpackt-Läden zurückgreifen und die eigene Shampoo-Flasche vor Ort auffüllen.

28 Deo

Anstelle von „normalem“ Deo (das nicht nur in Plastik verpackt ist, sondern auch noch viele bedenkliche Inhaltsstoffe enthält) kann man zum Beispiel auch Deo-Creme verwenden. Zum einen kann man diese in verpackungsfreien Läden kaufen, zum anderen kann man es auch ganz leicht selbst herstellen. Rezeptideen findest du hier:

<https://utopia.de/ratgeber/deo-ohne-aluminium-selber-machen>

<https://www.smarticular.net/kokosoel-deocreme-aus-drei-zutaten-schnell-wirksam-und-gesund>

29 Baumwollpads oder Waschlappen statt Wattepad

Um neben der Plastikverpackung auch den anfallenden Müll durch Wattepad zu vermeiden, kann man entweder auf die guten alten Waschlappen zurückgreifen oder Baumwollpads selber machen bzw. kaufen. Dadurch wird nicht nur Plastikmüll vermieden, sondern es können außerdem wertvolle Ressourcen gespart werden. (Bild rechts: <https://www.green-shop.ch/de/anae-bio-kosmetik-marke/14376-waschbeutel-mit-10-bio-baumwollpads-zum-abschminken-1-stuck-anae-3760138839985.html>)



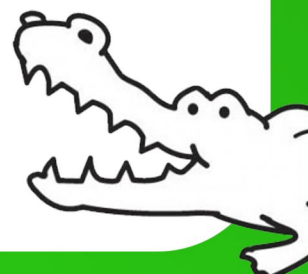
30 Menstruationstassen statt Tampons oder Binden

Menstruationstassen sind eine tolle Möglichkeit, um die Monatshygiene nicht nur plastiksparend sondern fast komplett ohne Müll zu gestalten. Unter folgendem Link findest du weitere Alternativen zu Tampons:

<https://ze.tt/drei-umwelt-und-vagina-freundliche-alternativen-zum-tampon>.

31 Zahnbürsten aus Bambus

Eine gute Alternative zur Plastikzahnbürste ist eine Zahnbürste aus Bambus. Wenn das nächste Mal der Kauf einer neuen Zahnbürste ansteht, kann man die plastikfreie Alternative einfach mal ausprobieren.





32 Taschentücher

Um Plastikverpackungen von Taschentüchern zu vermeiden, kann man ganz einfach auf Taschentücher aus einer Spendebox zurückgreifen. In vielen Drogeriemärkten sind diese in einer Box aus Recyclingpapier. Teilweise ist sogar die Lippe, durch die man die Tücher entnimmt, aus Papier. Bei den Spendeboxen spart man außerdem Geld, da eine Packung mit 100 Tüchern bereits unter einem Euro erhältlich ist. Selbstverständlich sind auch Stofftaschentücher nicht nur ressourcensparend und plastikfrei, sondern auch angenehmer für die Nase.

33 Kokosöl

Kokosöl wird in Gläsern (die danach wiederverwendet werden können) verkauft und ist nicht nur zum Kochen und Backen eine tolle Sache. Man kann Kokosöl auch zum Abschminken, als Bodylotion oder als Mückenschutz verwenden. Außerdem kann Kokosöl zur Herstellung von Badepräparaten, Deo-Creme oder Handcreme benutzt werden. Wichtig: Achte immer darauf, das Kokosöl in Bioqualität zu kaufen, so erhältst du schadstofffreies Kokosöl. Achte trotz der Vorteile wegen der langen Transportwege des Öls auf einen reduzierten Konsum.

34 Waschmittel aus Kernseife

Waschmittel kann man ganz einfach selbst machen. Für einen Euro kann man etwa 3 Liter selber herstellen, unter folgendem Link findest du ein Rezept dafür:
<https://utopia.de/waschmittel-selber-machen-16120>.

35 Waschmittel aus natürlichen Rohstoffen

Sowohl Kastanien als auch Efeublätter enthalten Saponine (lat. sapo = Seife) und können deswegen zu Reinigungszwecken verwendet werden. Um daraus Waschmittel herzustellen, müssen etwa eine Handvoll zerkleinerter Kastanien mit 300 ml kochendem Wasser übergossen werden. Nach 24 Stunden Ziehen-Lassen kann die abgeseigte Flüssigkeit zusammen mit zwei Esslöffeln Waschsoda ins Hauptwaschfach gegeben werden. Die Efeublätter werden unzerkleinert übergossen. Das Waschmittel sollte nicht länger als zwei Tage aufbewahrt werden.

36 Natron

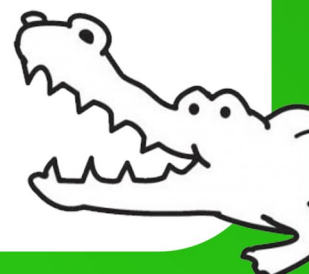
„Natron gehört zu den Hausmitteln mit den meisten Anwendungsmöglichkeiten. Es ist zudem günstig, leicht zu bekommen und meist in Papier statt Plastik verpackt. Wer versucht, ökologisch zu putzen, sollte daher auf jeden Fall Natronpulver im Schrank stehen haben. Denn es kann industrielle Allzweckreiniger, Spülmittel, Backofensprays und viele weitere chemische Putzmittel einfach ersetzen und auf diese Weise viel Gift und Müll sparen.“

<https://utopia.de/ratgeber/natron-als-hausmittel-vielseitig-und-oekologisch>

37 Essigessenz

Essigessenz kann weit mehr als die Armaturen von Kalk befreien! Sie ist ganz einfach in Glasflaschen zu bekommen, günstig und vielseitig verwendbar. Essigessenz kann man zum Beispiel als Weichspüler verwenden. Unter folgendem Link findest du viele Anwendungsmöglichkeiten:

<https://utopia.de/ratgeber/essig-essigessenz-hausmittel>





38 Waschsoda

Außer Natron ist auch Waschsoda nicht nur umweltfreundlich und günstig, sondern eine vielseitig verwendbare Haushaltshilfe. Unter folgendem Link findest du viele Anwendungsmöglichkeiten: <https://utopia.de/ratgeber/soda>

39 Geschirrspülpulver

Pulver für die Geschirrspülmaschine lässt sich ganz einfach selbst machen. Wiege dazu einfach 300g Natron, 300g Waschsoda, 300g Zitronensäure und 125g feines Spülmaschinensalz ab und fülle alles in ein großes Einmachglas. Dann muss das Ganze nur noch geschüttelt werden, damit sich die Zutaten vermengen. Schon kann es verwendet werden. Pro Waschgang braucht man 1 bis 2 Esslöffel des Pulvers.

40 Ausnahmen ohne schlechtes Gewissen zulassen

Solange wir unser Bestes geben, ist es kein Problem, mal eine Ausnahme zu machen. Manchmal geht es einfach nicht anders und wenn man im Restaurant einen Strohhalm bekommt, weil man nicht daran gedacht hat zu sagen „Ich brauche keinen Strohhalm.“, ist es auch kein Drama. Auf Plastik verzichten bedeutet nicht, an Lebensqualität zu verlieren, sondern Lebensqualität zu gewinnen. Deswegen ist es gut, wenn man konsequent den Weg zu mehr „Plastikfreiheit“ verfolgt, sich aber wegen kleiner „Zwischenfälle“ nicht zu sehr anklagt.

++ Warum fasten? ++

Spirituelle Impuls von Frank Beyersdörfer, Kommissarischer Kirchlicher Assistent der GCL-JM

Wer fastet, kann damit mehrere Absichten verfolgen:

- *Mich bewusster wahrnehmen:* Klar, der Verzicht mag am Anfang im Vordergrund stehen und eine Hürde sein. Habe ich diese überwunden, kann ich mich an das „Weniger“ gewöhnen.

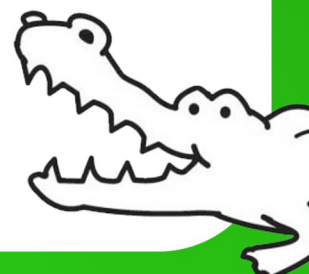
- *Klarer erkennen, was ich wirklich brauche:* Vieles erscheint uns unverzichtbar. Wir wollen es haben. Das Haben prägt unsere ganze moderne Zivilisation. Wenn ich mit weniger klar komme, befreie ich mich damit aus Abhängigkeiten.

- *Solidarisch sein:* Wenn ich mit weniger klar komme, merke ich, wie es Menschen geht, die ohnehin weniger haben als ich und die sich weniger leisten können.

Und was hat das mit dem Plastik zu tun?

Es ist klar, dass vieles von dem, was ich zu brauchen meine, aus Plastik oder in Plastik verpackt ist. Es soll haltbar sein, es soll transportiert werden können, es soll stets verfügbar sein. Der Preis ist enorm. Die Erde kann den Müll kaum „schlucken“. Vor allem die Meere seufzen unter dem Müll – und das auf Jahrhunderte.

Am Anfang der Bibel heißt es: „Und Gott sah, dass es gut war!“ Wenn Gott den vielen Müll sieht – und er sieht ihn – muss er traurig sein darüber, was wir aus seiner Erde machen. Lasst uns daher aktiv werden und in der Fastenzeit auf Plastik verzichten, damit das Antlitz der Erde wieder schön wird!





++ Aktionsidee der Jugendaktion 2018 „BASTA - Wasser ist ein Menschenrecht!“ von BDKJ und Misereor ++

Du füllst frisches Leitungswasser in Glasflaschen ab, beklebst sie mit dem Logo der Jugendaktion und gibst die Flaschen gegen eine Spende in Schule, Gemeinde, Arbeitsstätte ab. So vermeidest du die Unterstützung großer Konzerne durch den Kauf von teurem, (oft in Plastikflaschen) abgepackten Wasser und zeigst mit der Spendenaktion deine Solidarität mit Menschen weltweit, denen der Zugang zu sauberem Wasser erschwert oder ganz verwehrt bleibt.

Näheres zur Jugendaktion und der Aktionsidee unter:
<http://jugendaktion.de> und <http://jugendaktion.de/2018/aktion>

+++ Schickt uns was für die nächste KriKoKo +++

Du hast beim Plastikfasten mitgemacht? Erzähl uns davon! Wir freuen uns darauf, über deine Erfahrungen beim Verzicht auf Plastik zu lesen.

krikoko@j-gcl.org

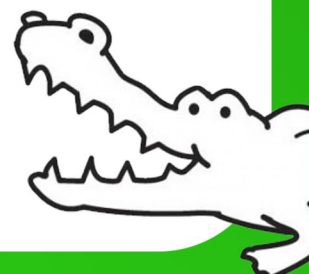
Die nächste KriKoKo wird sich mit kritischem Konsum im Bereich **Hygiene** beschäftigen, auch dafür freuen wir uns über eure Fragen oder Gastbeiträge.

krikoko@j-gcl.org

+++ Besucht uns auf Facebook +++

Während der Fastenzeit sollen alle oben genannten Tipps als tägliche Erinnerung auf unserer Facebook Seite zu finden sein. Schau doch mal vorbei!

<https://www.facebook.com/jgcl.krikoko>



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

Isabelle Paul

(GCL-MF, DV Regensburg, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

• Saskia Burghardt

(GCL-MF, DV Aachen, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Catharina Döring

(GCL-MF, DV, Bamberg, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Friedrich Hiemenz

(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Morena Merkelbach

(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Severin Wingender

(GCL-JM, DV Trier, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?

Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL-Bundesstelle

Bei St. Ursula 2

86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org