



Nadine Schubert  
**Noch besser leben ohne  
Plastik**

112 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-087-8,  
14,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

## Neue Tipps und Tricks für ein plastikfreies Leben

Seit dem großen Erfolg von »Besser leben ohne Plastik« ist sie gefragt wie nie: Nadine Schubert wird für Auftritte im gesamten deutschsprachigen Raum gebucht, ist gern gesehener Gast in Funk und Fernsehen und gibt Workshops zur Plastikvermeidung. Jetzt legt die Spiegel-Bestsellerautorin nach und präsentiert in »Noch besser leben ohne Plastik« (ET 03.08.2018) neue Tipps und viele Anregungen, den ebenso unschönen wie schädlichen »Kunst«-Stoff aus unserem Leben zu verbannen. Ihr Fokus liegt dabei diesmal auf dem hochaktuellen Thema Mikroplastik.

»Ich habe 2013 erkannt, dass es so nicht weitergehen kann – mit all dem Müll, den unser Einkauf verursacht, und mit den Schadstoffen, die angeblich im Plastik steckten. Ich suchte nach Alternativen – und siehe da: Es funktionierte, auch wenn es seine Zeit brauchte, bis das Haus »plastikfrei« war.« sagt Nadine Schubert – Autorin, Bloggerin und Vollprofi in Sachen Plastikvermeidung. Zehntausende von Leserinnen und Lesern inspirierte sie in den vergangenen Monaten mit ihrem Blog und gleichnamigen Ratgeber »Besser leben ohne Plastik«. Wie viel sich seither in den Köpfen der Verbraucher (und Unternehmer) getan hat – darüber ist fast täglich in den Medien zu lesen. Menschen kaufen bewusster ein, verzichten auf Plastiktüten und unnötige Verpackungen. Geschäfte bieten lose Waren an, Handelsketten wie REWE haben Laserstempel eingeführt, um auf Plastiketiketten bei Obst und Gemüse verzichten zu können.

»Trotzdem: Es gibt noch viel zu tun!« appelliert die Autorin, »Vieles geht nach wie vor nur in Eigeninitiative«. Der Verbraucher kann den Apfelsaft in der Glasflasche dem aus dem Tetra Pak vorziehen. Er kann seine Dose mit an die Käsetheke bringen, um nicht den eingeschweißten Plastikkäse kaufen zu müssen. Doch was ist mit dem Plastik, das wir nicht sehen? Mikroplastik taucht in all jenen Produkten auf, die wir täglich benutzen und deren Inhaltsstoffe – ob wir wollen oder nicht – über den Abfluss ins Abwasser gelangen und letztlich im Meer landen.

»Noch besser leben ohne Plastik« zeigt was wir gegen die große wie (mikro-)kleine Plastikflut tun können – zu Hause, beim Einkaufen, in der Schule oder am Arbeitsplatz – und präsentiert darüber hinaus viele neue Ideen für ein schöneres und gesünderes Leben, vom Plastikfasten über Beauty-Rezepte bis hin zu plastikfreiem Schenken. Eine große Portion Tatendrang und viel Lust auf Neues – das sind für Nadine Schubert die wichtigsten Zutaten für den Einstieg in ein plastikfreies Leben: »Es wird nicht von heute auf morgen gehen. Aber ist der Anfang erst gemacht, geht bald vieles von allein. Packen Sie's an!«



© 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

»Die bunte Mischung von Denkanstößen, Tipps und Rezepten nach lockerer Gliederung, aber mit hilfreichen Register ergänzt das Thema bei weiterem Bedarf.«

Olaf Kaptein, ekz Bibliotheksservice

»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

»Es geht zum Glück nicht um „ganz oder gar nicht“, die Autorin macht auf jeden Fall keinen Druck und kein schlechtes Gewissen, sondern vielmehr Lust, einfach irgendwo anzufangen.«

Jutta Seehafer, alliteratus (online)