



Plastik
Teuflisch
Gut


Plastik Fasten

Begleitheft



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS WESEL



GMÖ 



Eine Kampagne des Evangelischen Kirchenkreises Wesel

- Kirchengemeinden und Öffentlichkeit werden über die gesundheitlichen Gefahren des Plastiks für Menschen, Tiere und Pflanzen informiert.
- Kirchengemeinden und Öffentlichkeit gehen bewusster mit Plastik um und verringern deutlich die Verwendung von Kunststoffmaterialien und die Entstehung von Plastikmüll.
- Der Kirchenkreis unterstützt politische Initiativen, die die Verringerung des Plastikmülls zum Ziel haben.
- Ehren- und Hauptamtliche aus allen Gemeinden beteiligen sich.



Warum Fasten ?

Fasten ist ein Innehalten. Die Passionszeit als Fastenzeit im Kirchenjahr lebt auf Veränderung und Erneuerung hin. Sie schenkt uns die Chance, etwas in uns freilegen und in Bewegung zu bringen. Wir können Neues ausprobieren! Eine Skizze eines anderen Alltags testen, indem wir frei und mutig fragen: Was wäre wenn?

Plastikfasten bedeutet, auf Vorgefertigtes und sofort Verfügbares zu verzichten. Weniger Plastik mehr vom Leben? Näher am Apfels Kern? Vielleicht läuft manches nicht mehr ganz so rund und vorhersehbar wie sonst. Doch jenseits von unseren eingefahrenen Wegen können wir Unerwartetes erleben, Gott und uns selbst neu erfahren. Statt gewohntem Einweg, neue Wege....

Wir wünschen Ihnen, dass Sie beim Verzichten Fülle entdecken, Ihre Kreativität neu erleben und beim Innehalten Ihre Freude am Leben mit Gottes Segen spüren.



Ausstellung „Plastic Planet“ in Ihrer evang. Gemeinde:

20.2.-2.3. Hamminkeln | 2.-13.3. Schermbeck | 13.-23.3. Rees | 23.3.-3.4. Emmerich | 3.-15.4. Dom in Wesel

Auf geht's

Fasten Sie 40 Tage oder testweise eine Woche? Wir unterstützen Sie mit einigen Impulsen.

Komplett auf Plastik zu verzichten ist schon schwierig. Wählen Sie ggf. Ihr Level: Ich verzichte auf

- To-go-Getränke, Fertiggerichte in Plastik
- PET-Flaschen
- Plastikverpackungen bei Lebensmitteln
- Plastik in und um Kosmetik
- Sonstiges Plastik im Haushalt
- Neue Kleidung aus Polyester
- _____

Motivation ab:

Plastic Planet

Doku über die Folgen für Mensch & Natur.

Online sehen: youtube oder
Mediathek der Bundeszentrale
für politische Bildung (bpb).

Vorführung: 30.03.19
im Rathaus in Hamminkeln



Tipps & Tricks

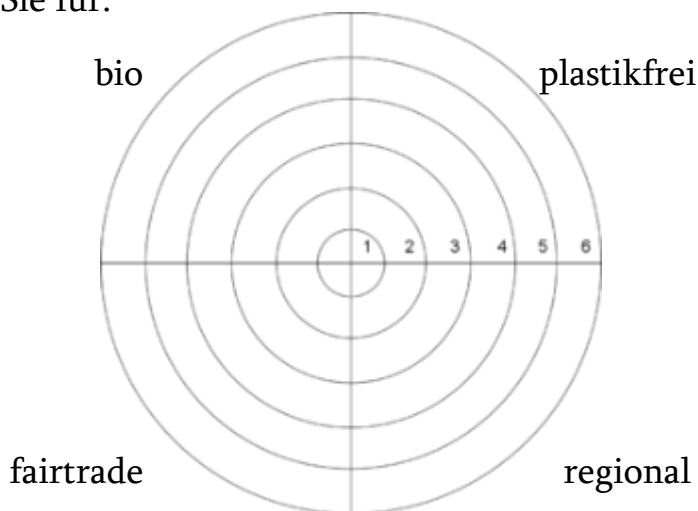
Suchen Sie sich Menschen, die mitmachen! Verabreden Sie Treffen, um sich auszutauschen, gemeinsam plastikfrei zu kochen oder z.B. die Dokumentation (siehe Kasten links) anzusehen.


Gerne begleiten wir Sie in Ihrer
Gemeinde: niederrhein@gmoe.de

Wählen Sie Ausnahmen:

- Worauf wollen Sie nicht verzichten, auch wenn es aus Plastik ist? Elektronik, Brille, Medizin, Zahnpastatube?
- Sind Plastikdeckel bei Alternativen aus Glas oder Aluminium für Sie ok?

... und dann ist ausgerechnet die Bio-Gurke in Plastik!
Überlegen Sie sich Ihre Prioritäten. Wie viele Punkte vergeben Sie für:



A young child with curly blonde hair is shown in profile, holding a dandelion flower to their mouth. The child is wearing a pink sweater. The background is a soft-focus green field. A semi-transparent pink box is overlaid on the bottom right of the image, containing a quote in German.

Wir haben die Erde nicht
von unseren Eltern geerbt,
sondern von unseren Kindern
geliehen.

Buch-Empfehlungen

mit Tipps und Rezepten
für Küche, Haushalt und
Kosmetik.

Internet-Blog der Autorinnen
besser-leben-ohne-plastik.de



Super Blog von Shia Su:
wastelandrebel.de

Frischer Wind in die Routine

Günstig, schnell, chemikalien- und plastikfrei...

2 Esslöffel Roggenmehl type 1150 mit Wasser zu Shampoo anrühren. 1-2 Minuten einziehen lassen, ausspülen.

Spülung gefällig? 2 Esslöffel Apfelessig mit 1/2 Liter Wasser. 1-2 Minuten einziehen lassen, ausspülen.

Vollkornmehl lässt sich schwieriger ausspülen. Die Kopfhaut stellt sich unterschiedlich schnell um, weniger Fett produzieren zu müssen. Buchtipp: Hautnah, Dr. Yael Adler.





Duftige Sache

Lippenpflege:

1 Esslöffel Kokosöl erwärmen. Mit je 1/2 Teelöffel Oliven- und Sonnenblumenöl vermischen.

Deo

2 Esslöffel Kokosöl erwärmen. Vermischen mit 1 Esslöffel Natron, 3 Esslöffel Speisestärke und 2-3 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl. Fertig. (Wird im Sommer ggf. flüssig.)

Wer wird Visionär?

50:50



Was sind Ihre Lieblings-Plastik-Alternativen?

Papier	Jute	Stoff	Karton
Glas	Alu	Holz	Wachs

Was ist Ihre beste Idee für eine plastikfreie Alternative?

Wenn's ohne Schokolade gar nicht mehr geht?

- Pudding schlemmen
- Schokocreme löffeln
- Faire GEPA-Schokolade wählen.
Fair, lecker, 90% Bio-Plastik.

GEPA gibt es im Eine-Welt-Verkauf
in der Gemeinde oder im Weltladen
z.B. Windstege 7, 46483 Wesel

Weniger Müll— Volles Leben

Ein Erfahrungsbericht: In meinem Supermarkt gibt es Milch in Flaschen mit Auswahl zum Fettgehalt und bio oder konventionell. Es gibt 8 Joghurtsorten und 3 Desserts im Glas, falls ich nicht selbst Pudding oder Kompott kochen mag. Reicht, finde ich. Säfte in Flaschen bieten alle Sorten. Die Hälfte vom Obst und Gemüse ist verpackt, von der bleibenenden Auswahl fallen mir dennoch viele Gerichte ein. Früchte statt Fruchtgummis. Gesund und günstig. Ganze Gänge kann ich beim Einkaufen überspringen! Sehr entspannend. Da bleiben Ruhe und Zeit!

Wobei tut Ihnen Ihr Plastikfasten gut?

Zeit

Kreativität

bewussteres
Leben & Genießen

gesündere
Ernährung

Freude



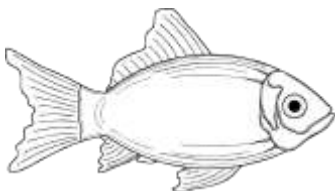
Weniger Plastik ist Meer

Wale an Plastiksäcken erstickt. Vögel mit Mägen voller Plastik. Bekannte Bilder aus den Medien. Ein Spaziergang in der Natur zeigt: Plastik ist überall.

Am Niederrhein strömt im Rhein mehr als zehn Mal so viel Kunststoff wie noch in Basel. Im Ruhrgebiet steigt die Plastikkonzentration sprunghaft an. Kurz hinter Duisburg findet sich am meisten Plastik: Fast 3 Millionen Partikel pro Quadratkilometer. Wir tragen dazu bei: Denn wer z.B. synthetische Kleidung wie sein Sportshirt wäscht, setzt dabei Mikroplastik frei. Auch der Reifenabrieb durch Autofahren setzt Plastikpartikel frei, die über Regenwasser in den Fluss gelangen und der Umwelt schaden. Und dann kommt noch all jenes Plastik dazu, das neben der Tonne und ebenfalls später im Wasser landet.

Wir können auch zur Bewahrung der Schöpfung beitragen!

Zwei nette Youtube-Comics von plastic-change.org:





„Clean up“ in Emmerich 2018

Zusammen machen wir den Rhein sauber!
Von der Quelle bis zur Mündung


14. September 2019

„Clean up“ am Rhein

mit Sammlungen u.a. in
Wesel, Rees & Emmerich

www.rhinecleanup.org





Ihre Erfahrungen:

Ich suche nicht - ich finde.

Suchen, das ist das Ausgehen von alten Beständen und das Finden-Wollen von bereits Bekanntem.

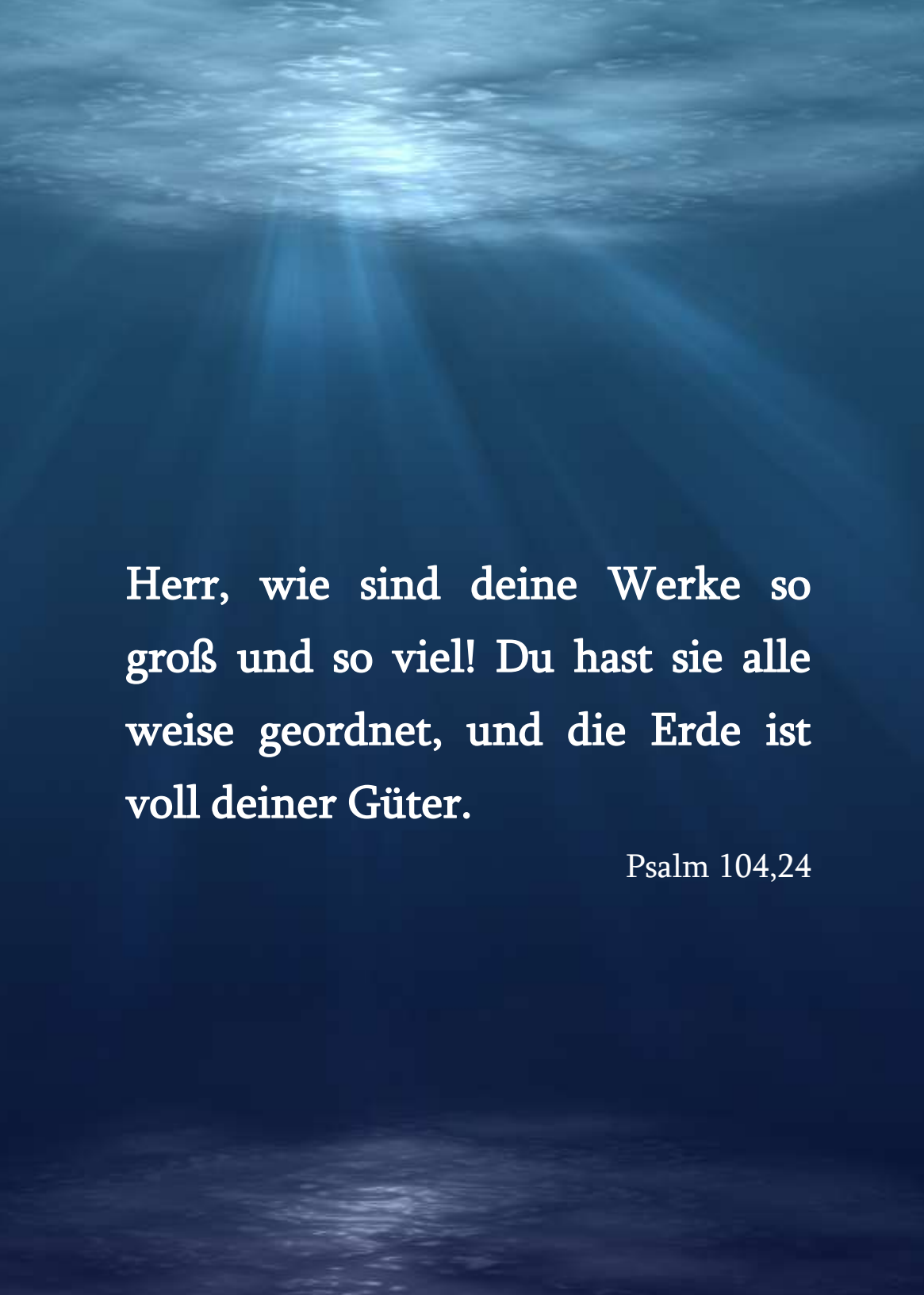
Finden, das ist das völlig Neue.

Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer.

Pablo Picasso

Fazit





Herr, wie sind deine Werke so
groß und so viel! Du hast sie alle
weise geordnet, und die Erde ist
voll deiner Güter.

Psalm 104,24



Herausgeber

Evangelischer Kirchenkreis Wesel
Korbmacherstraße 12-14 | 46483 Wesel
www.kirchenkreis-wesel.de

Gemeindedienst für Mission und Ökumene (GMÖ)
Seyffardtstr. 74 | 47805 Krefeld
www.gmoe.de | niederrhein@gmoe.de

Text und Gestaltung:
Ariane Stedtfeld, M.A. | GMÖ (V.i.S.d.P.)

Druck und Verarbeitung: Die Umweltdruckerei.
CO₂-neutraler Druck auf Recyclingpapier

Februar 2019

