

Schaufeln wir uns unser Plastikgrab?

An der Änderung der Konsumgewohnheiten führt kein Weg vorbei – Ideen für den Lebensmittelkauf

Von Melina Kazemi

NACKENHEIM. Es ist Donnerstags früh, und prall gefüllte Gelbe Säcke stapeln sich neben großen Tonnen auf den Bürgersteigen. So wie alle zwei Wochen und wie überall. Dass jeder Deutsche 68 Kilogramm Verpackungsmüll im Jahr auf die Waage bringt, davon gut die Hälfte in Form von Plastik, lässt einen stirnrunzelnd die gelben Haufen betrachten.

müll wird in Asiens Natur und Meer entsorgt. Riesige Plastikmüllteppiche, viereinhalbmal größer als Deutschland, schwimmen auf der Meeresoberfläche, Millionen Tonnen Plastik auf dem Meeresgrund gelangen über Fische in den Lebensmittelkreislauf. Mikroplastik, auch aus Plastikflaschen, gelangt in den menschlichen Körper und gefährdet die Gesundheit. Jetzt schmeckt das Mineralwasser aus der Plastikflasche nicht mehr gut.

Alternativen in Holzregalen, Stoffnetzen und Papiertüten

Im festen Wunsch, etwas zu ändern, führt der Weg zum Unverpackt-Laden in der Mainzer Neustadt. Hier also beginnt der plastikfreie Einkauf: Man betritt den Laden fast wie bei einer Zeitreise: Auf Holzregalen und -tischen warten Holzzahnbürsten, feste Shampoos und Waschmittel auf ihre Käufer. Eine Verkäuferin mit Schürze steht freundlich wartend hinter der Kassentheke. Jetzt führt der Blick an die breite Wand im Hintergrund: Wie eine große Orgel in vielen Farben mutet das Abfüllsystem aus durchsichtigen Röhren mit Nudeln, Nüssen, Trockenfrüchten, Kaffee und Tee an. In mitgebrachten Dosen oder Papiertüten lässt sich alles mitsamt des guten Gewissens nach Hause nehmen.

Klar ist, dass sich in puncto Plastik viel ändern muss. So einfach und praktisch diese Verpackung ist, so gefährlich sind die Folgen für Mensch, Tier und Umwelt. Den eigenen Anteil an diesen Folgen kann jeder vor seiner eigenen Haustür an der Größe des Gelben Sacks ermessen.

Die gleichsam rituelle Sammlung im Gelben Sack signalisiert uns zwar eine Wiederverwertung, jedoch ist inzwischen allgemein bekannt, dass nur ein kleiner Teil des Plastiks, nämlich 16 Prozent, recycelt, die Hälfte jedoch verbrannt wird und zu CO₂- und Giftausstoß führt. Ein weiterer großer Teil unseres sortierten Plastiks wird wohl den Weg nach Asien finden, denn Deutschland ist nach den USA und Japan der drittgrößte Plastikmüllexporteur.

Also lautet die Devise, für die nächste Abfallsammlung weniger Plastikmüll zu produzieren. Der Blick im Supermarkt zeigt schon beim Obst: Vieles ist in Plastik verpackt. Das, was lose liegt, kann in Abreiß-Plastiktüten eingepackt werden. Da fällt der suchende Blick auf zusammengefaltete Einkaufsnetze, die, einmal erworben, mehrfach benutzt werden können. Im Kühlregal ist Plastik Standardverpackung, genauso bei Nudeln, Reis und Haushaltsprodukten. Spätestens wenn man den Wocheneinkauf zu Hause wegsortiert, muss man kopschüttelnd zugeben: 80 Prozent ist in Plastik verpackt, wird also wieder den Gelben Sack füllen. Unser exportierter Plastik-



Foto: LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

DAS PROJEKT

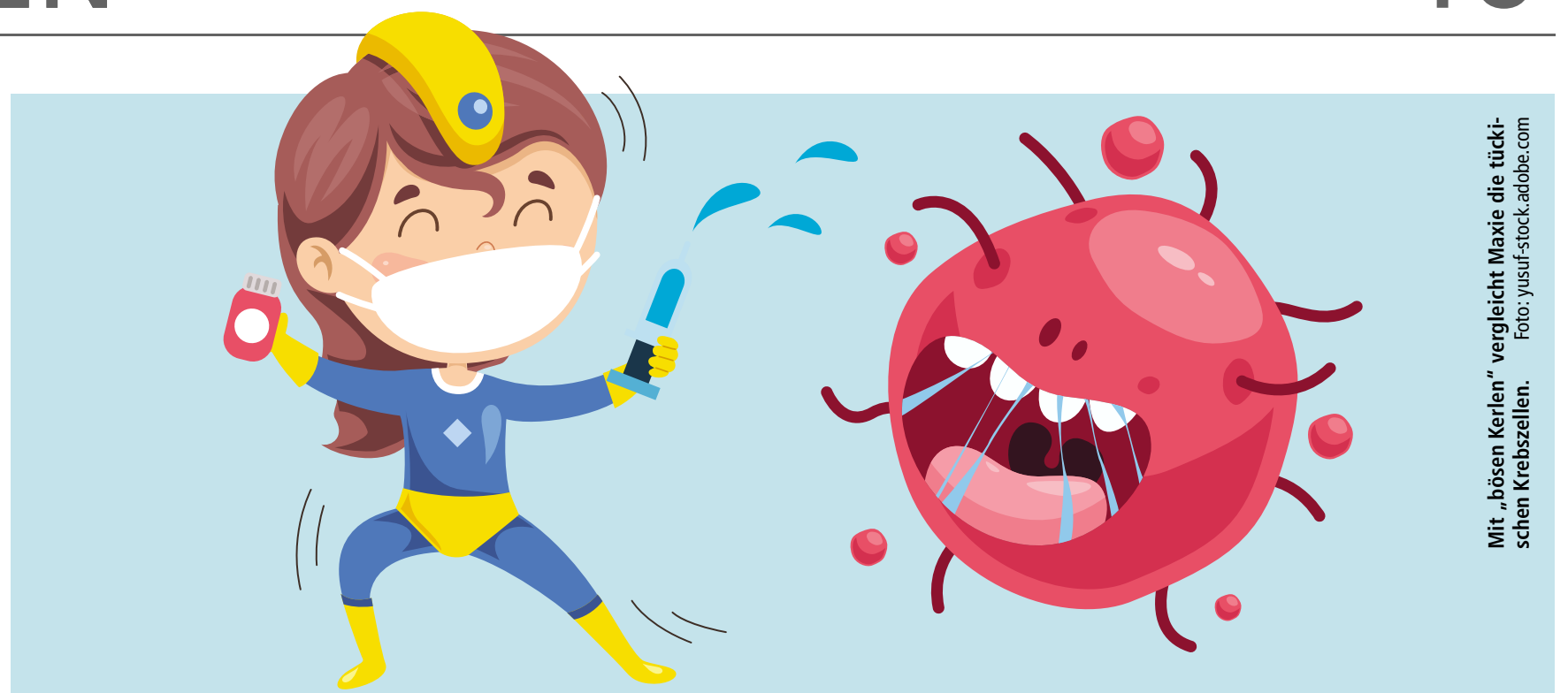
► Im Rahmen des Projekts „Schüler lesen Zeitung“ studieren die teilnehmenden Schulen nicht nur die Printausgabe und/oder das E-Paper der Allgemeinen Zeitung, die Schüler haben zudem die Möglichkeit, selbst Themen zu recherchieren und Texte zu schreiben.

► Die Themenauswahl erarbeiten die Jugendlichen gemeinsam mit den betreuenden Lehrern.

► Einen Teil der Schülertexte drucken wir ab.

► Deutschlehrerin Anke Friederich hat mit ihrer Klasse 9c des Gymnasiums Nackenheim am Herbstprojekt von „Schüler lesen Zeitung“ teilgenommen – zum ersten Mal bekam die Klasse die tägliche AZ als E-Paper. „Das war viel cooler und hat den Schülern und mir richtig Spaß gemacht!“, berichtet sie.

► Das G8-Gymnasium ist seit mehreren Jahren Pilotschule für digitales Lernen. Dass jeder Schüler schon vor der Pandemie mit einem Tablet ausgestattet war, erleichterte den Fernunterricht wie auch die Teilnahme am Projekt.



Mit „bösen Kerlen“ vergleicht Maxie die tödlichen Krebszellen.
Foto: yusuf-stock.adobe.com

Kampf gegen die bösen Kerle

Wochenlang isoliert im Schleusenzimmer, zwei Jahre Leukämie-Therapie, Kortison – doch die Tortur hat Erfolg!

Von Maxie Sonntag

NACKENHEIM. Es ist leicht, sich über sein Leben zu beschweren, wenn man gesund ist. Sobald man schwer erkrankt, sieht man das Leben mit anderen Augen. Mit vier Jahren bin ich an Leukämie erkrankt. Das ist die häufigste Krebserkrankung bei Kindern. Die Form von Blutkrebs, die ich hatte, heißt ALL – akute lymphatische Leukämie. Sie ist eine bösartige Erkrankung blutbildender Zellen, die unbehandelt schnell tödlich verläuft.

Mir ging es die Tage vor meiner Diagnose miserabel, und ich hatte 40 Grad Fieber. Nach dem Verdacht auf Blutkrebs wurde ich sofort auf der Kinderkrebstation der Uniklinik Mainz behandelt, auf der mich meine Schwestern, mit Ausnahme von Weihnachten, nicht besuchen durften. Nach der Knochenmarkpunktion, die dient der Beurteilung der Ausbreitung oder Erkrankung des Knochenmarks und des blutbildenden Systems, und der Lum-

balpunktion, bei der mit einer hohlen Nadel Nervenwasser auf der Höhe der Lende entnommen wird, stand die Diagnose fest: Leukämie.

Ich kam in ein sogenanntes Schleusenzimmer, in dem ich wochenlang isoliert von der Außenwelt lag. Die Chemotherapie begann unverzüglich.

Weil ich so klein war, konnte ich die Situation noch nicht einschätzen. Die bösartigen Zellen nannte ich die bösen Kerle, die in meinem Körper Ärger machen. Ich sagte: „Die müssen wir rauskicken, und dann bin ich wieder gesund.“

Das war allerdings keine einfache Angelegenheit.

Die Nebenwirkungen der Chemotherapie waren sehr heftig. Ich hatte starke Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen und Haarausfall. Furchtbar war es, wenn die Schleimhäute derart entzündet waren, sodass ich nicht mal mehr meine eigene Spucke runterschlucken konnte.

Zur Therapie gehörte die Einnahme von hochdosiertem Kortison. Das führte dazu, dass ich erstens stark zugenommen

habe und zweitens sehr großen Appetit hatte. Am liebsten aß ich Bananen und Königsberger Klopse mit Kapern.

Heißhunger auf Bananen

An einem Tag aß ich mal sieben Bananen, nachdem ich am Morgen aufgewacht war und meiner Mutter von meinem Traum erzählt hatte. „Ich wünschte, ich wohnte in einem Bananenbaum, dann könnte ich immer Bananen essen.“

Meine Mutter konnte meinem Flehen nach Bananen nichts anderes als nachgeben.

Wie ich zu dem Zeitpunkt aussah? Lichtes Haar, dunkle Schatten unter den Augen und Pausbäckchen.

Die gesamte Dauer der Therapie betrug 2 Jahre; 7 Monate Intensivtherapie im Krankenhaus und 17 Monate Dauertherapie mit Chemotabletten vorwiegend zuhause.

Ganz wichtig war Tag 15 nach meiner Diagnose, an dem entschieden wurde, nach welchem Therapieprotokoll weiter

behandelt wurde! Der Knochenmarkpunktions-Befund entscheidet über das Therapieprotokoll, ob Low-Risk-Protokoll bei Patienten, bei denen die Chance gering ist, dass der Krebs zurückkommt, oder High-Risk-Protokoll bei Patienten, bei denen es wahrscheinlicher ist, dass der Krebs zurückkommt und die daher einer aggressiveren Behandlung unterzogen werden.

Im Tagebuch meiner Mutter, das sie für mich während der gesamten Zeit schrieb, steht: „Mama, ich habe Angst vor der Punktion“ und Tränen kullern aus Deinen Augen. Mami: „Die Ärzte machen das, während Du schläfst. Du merkst das nicht. Es ist wichtig, um zu sehen, ob die ‚bösen Kerle‘ aus Deinem Knochenmark verschwunden sind.“

Bei der Visite sagten die Ärzte: „Die Leukämiezellen sind aus dem Knochenmark verschwunden. Dort sind jetzt weder gute noch böse Zellen. So ist es optimal.“ Die Ärzte streckten ihre Daumen nach oben.

Alle Leukämiezellen sind aus dem Knochenmark verschwunden. Das bedeutet, ich konnte nach dem Low-Risk-Protokoll, ohne Bestrahlung bekommen zu müssen, behandelt werden. Meinen Eltern kamen vor Glück die Tränen.

Im Tagebuch steht, dass meine Schwestern Linda und Nathalie nach der Schule eine Freundin auf dem Heimweg trafen und voller Freude riefen: „Unsere Schwester hat die Krebszellen besiegt.“

Als ich nicht mehr in dem Schleusenzimmer bleiben musste, schlich ich immer über die Station auf der Suche nach neuen Freunden zum Spielen.

Ich hatte das Glück, keine Stammzellspende zu brauchen. Viele andere an Leukämie erkrankte Menschen benötigen sie aber. Deshalb registriert Euch bitte bei DKMS (ehemals Knochenmark-Spenderdatei).

Mittlerweile bin ich wieder komplett gesund und kann mein Leben ohne irgendwelche Folgen wie jeder andere genießen.

Jetzt ganz ruhig bleiben

„Lass uns mal rausgehen“ – vom Umgang mit der autonomen kleinen Schwester / Erfahrungen eines großen Bruders

Von Lukas Bukall

NACKENHEIM. „Nein, das mag ich auch nicht!“, beschwert sich Romy, meine dreijährige Schwester, bei mir und will etwas anderes machen. Mittlerweile ist es der fünfte Film, den sie schauen möchte. „Jetzt mag ich auch nicht mehr!“, schreit sie und läuft beleidigt weg. Nachdem sie sich kurz beruhigt hat, kommt sie zurück und bittet mich darum, ein Spiel mit ihr zu spielen. „Das mit den Affen, die so fallen“, sagt sie und will, dass ich es hole. Doch mit dieser Erklärung weiß ich nicht genau, was sie meint. Daraufhin wird sie sauer und schreit herum.

Ein typisches Verhalten von sehr autonomen Kindern, wenn sie unterfordert sind. Solche Kinder zeichnen sich dadurch aus, dass sie sehr viel Wert auf ihre Selbstbestimmung legen. Sie haben einen sehr starken Willen, jede Form von Autorität löst bei ihnen noch mehr Gegenwillen aus. Deswegen ist es wichtig, in so einer Situation ganz ruhig zu bleiben und genau auf die Bedürfnisse dieser Kinder einzugehen.

„Jetzt bloß nicht auf einen Streit einsteigen“, denke ich mir, denn wenn ich etwas gelernt habe, während ich auf Romy aufpasse, ist es, dass man in so einem Fall ganz ru-

hig bleiben muss. Das Wichtigste ist, ihr Alternativen zu bieten. Ich habe verstanden, dass ich ihr möglichst den Freiraum lassen muss, eine Entscheidung selbstständig zu treffen. Man muss erst einmal verstehen, dass man Romy nicht nur beispielsweise eine Auswahl an Spielen anbieten muss, sondern ihr die Möglichkeit geben sollte, zu entscheiden, ob sie überhaupt spielen möchte.

Vielleicht treffen wir ja einen Freund draußen

„Möchtest du etwas spielen? Oder magst du vielleicht rausgehen?“ Eigentlich habe ich keine Lust zu spielen, und ich muss mir jetzt Argumente ausdenken, Romy davon zu überzeugen, mit mir spazieren zu wollen. Ich schlage also vor: „Wir könnten frische Luft schnappen, wir könnten auf den Spielplatz gehen, und vielleicht treffen wir ja einen Freund von dir draußen.“

Manche würden jetzt denken: Dieses Kind hält sich nicht an Regeln und macht, was es will. Allerdings ist es so, dass sich diese Kinder sehr wohl an Aufforderungen halten, wenn sie diese erklärt bekommen und ihnen aufgezeigt wird, was passiert, wenn sie sich nicht daran halten.

„Wenn wir jetzt weiter nur nach Spielen suchen, wird es



Verhandeln auf Augenhöhe: Lukas Bukall, Autor des Textes, mit seinen beiden Schwestern Romy (li.) und Emilia. Romy kann ganz schön schwierig sein, wenn sie nicht bekommt, was sie will. Foto: Bukall

schnell langweilig. Lass uns doch rausgehen. Wir wissen doch nicht, was wir genau wollen. Bestimmt können wir uns das bei einem Spaziergang besser überlegen. Was meinst du?“, frage ich sie und lasse ihr ein wenig Zeit zum Überlegen.

Genau diese Frage „Was meinst du?“ ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig. Man wird sehr überrascht sein, dass diese autonomen Kinder unterscheiden können,

wann sie sich an Regeln halten müssen und wann sie eine Möglichkeit sehen, eine eigene Entscheidung zu treffen. Es dauert nicht lange, bis Romy sich dann tatsächlich dazu entscheidet, mit mir spazieren zu gehen. Hätte ich nun versucht, ihr meinen Willen aufzudrücken und sie unter Druck gesetzt, hätte Romy auf nichts mehr reagiert. Möglicherweise wäre ein Wutanfall die Folge gewesen. Ich habe mit der Zeit gelernt,

Romy nicht nur als dreijähriges Kleinkind anzusehen, sondern darauf zu achten, wie weit sie schon in ihrem Verhalten ist. Ich rede mit ihr auf Augenhöhe und nehme sie und ihre Bedürfnisse ernst. Ich zeige ihr auf, welche Entscheidungen besser sind und lasse ihr Zeit, sich darüber im Klaren zu werden. Dann habe ich (Lukas, 15 Jahre alt) die beste Schwester, mit der man vernünftig sprechen und viel Spaß haben kann.