

# ZERO WASTE



WORKBOOK

**GREEN CITY**

Der Verein.

**„Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin den ersten Schritt zu tun.“**

Mark Twain

# HEY!

Schön, dass du bei der Zero Waste Challenge mitmachst und die Welt zum Besseren verändern möchtest.

Wir sehen den Zero Waste-Lebensstil nicht als Verzicht, sondern als einen Weg zu einem bewussteren und erfüllteren Leben. Auf diesem Weg möchten wir dich begleiten. Dich erwarten Fragen zum Nachdenken, einfache sowie herausfordernde Challenge-Aufgaben und viele inspirierende Tipps und Rezepte zum Selbermachen.

**Denk daran: Auf einer Reise ist oft der Weg das Wichtigste.** Freu dich also über jeden Schritt, den du mehr in Richtung Zero Waste gehst. Denn das Ziel ist nicht perfekt zu sein, sondern einfach anzufangen und Neues auszuprobieren. Vielleicht steckst du nach einer Weile sogar ganz nebenbei dein Umfeld mit deiner Begeisterung an?

Das Workbook ist so aufgebaut, dass du dich nacheinander jeweils einem Lebensbereich widmest. Das muss nicht von vorne nach hinten geschehen, du kannst deine eigene Reihenfolge festlegen. Fang doch bei dem Bereich an, der dich am meisten anspricht und arbeite das Workbook in deinem Tempo durch. Schau einfach hin und wieder rein und wähle aus, was gerade passt um neue Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren.

**Das Schöne am Thema Zero Waste ist, dass du jeden Tag aufs Neue die Möglichkeit hast, dich dafür zu entscheiden.** Jede und jeder kann ganz einfach etwas bewirken und das macht auch noch richtig glücklich und zufrieden.

Dann lass uns gleich loslegen...

DEIN GREEN CITY-TEAM

# INHALT

**5** → Zero Waste – Was ist das eigentlich?

**6** → Das Zero Waste-Prinzip

**8** → Finde dein Warum

**10** → Challenge

**12** → Los geht's

**16** → Lebensstil

**22** → Einkaufen

**26** → Küche

**34** → Bad

**40** → Putzen & Waschen

**46** → Kleidung

**52** → Freizeit

**56** → Uni & Job

**62** → Unterwegs

**66** → Aktiv werden


**70** → Rückblick

**71** → Ausblick

**72** → Gute Gedanken

**73** → Links & Literatur

**74** → GREEN CITY e.V.



Hier warten Denkanstöße, Fragen zum Nachdenken und Zeilen zum Ausfüllen auf dich.

# ZERO WASTE – WAS IST DAS EIGENTLICH?

**Zero Waste heißt nicht einfach, keinen  
Abfall mehr zu erzeugen...**

**„Was du tust,  
macht einen  
Unterschied, und  
du musst ent-  
scheiden, welche  
Art von Unter-  
schied du machen  
möchtest.“**

Jane Goodall

Zero Waste ist eine Lebenseinstellung, die ein Zeichen gegen verschwenderischen Konsum setzt und Werte neu definiert. Wirklich „null Müll“ zu produzieren ist im Moment fast unmöglich, es kann aber als Motivation und Orientierungswert dienen.

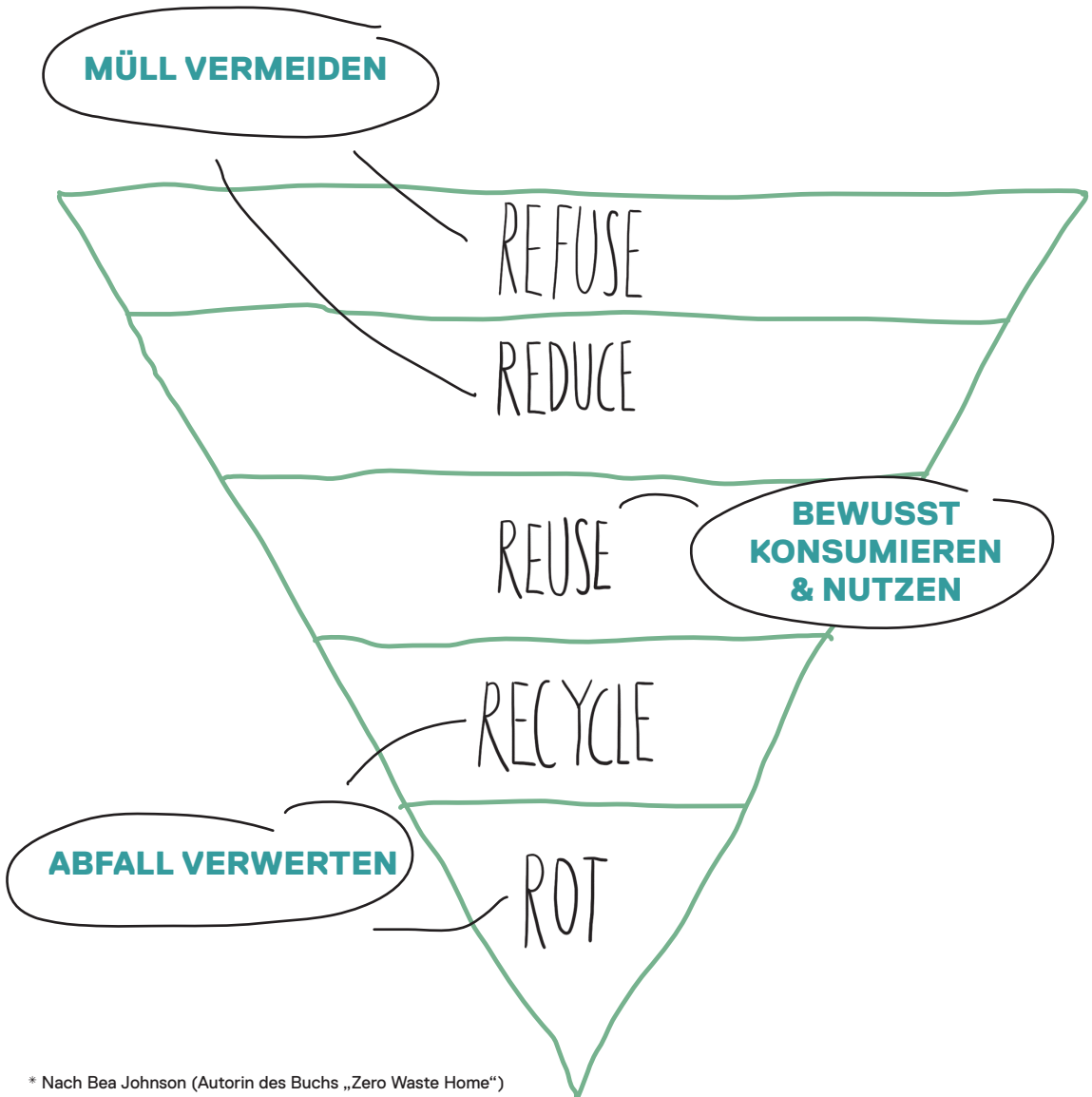
Man kann es auch so sehen: Zero Waste macht manches einfacher. Es bedeutet, das eigene Leben von Vielem zu befreien, das belastet und ausbremst und so ein Bewusstsein dafür zu schaffen, welche Dinge und Aktivitäten uns wirklich wichtig sind und was wir für ein gutes Leben brauchen. Deshalb bedeutet der Zero Waste-Lebensstil für uns nicht Verzicht, sondern mehr Zeit für das Wesentliche zu haben und ein natürlicheres, gesünderes und zufriedeneres Leben mit anderen Menschen und unserer Mitwelt zu führen.

Auf jeden Fall ist Zero Waste ein Weg, ein Prozess mit Höhen und Tiefen und eine Herausforderung für dich selbst. Es geht nicht darum, von heute auf morgen komplett ohne Müll zu leben. Jeder Schritt in diese Richtung zählt und macht einen Unterschied – den du direkt daran sehen kannst, dass du weniger Müll wegbringen musst. Wer klein und leicht anfängt, wird nach und nach gute Lösungen für sich finden, die sich nach einiger Zeit ganz normal anfühlen.

Wie konsequent du in der Lage bist, dein Leben zu verändern, musst, kannst und darfst du selbst entscheiden. Es gehört ein bisschen Mut dazu. Aber Mut wird immer belohnt! Und wahrscheinlich ist es für dich sowieso keine Alternative einfach so weiterzumachen wie bisher, oder?

# DAS ZERO WASTE-PRINZIP

Die „5 Rs“ fassen sehr gut zusammen, wie du deinen eigenen Müll deutlich verringern kannst, wenn du diese fünf Schritte in dieser Reihenfolge beachtest:



\* Nach Bea Johnson (Autorin des Buchs „Zero Waste Home“)

### **Refuse** Ablehnen // Zurückgeben

Lass Überfluss und zukünftigen Müll, wie Einwegplastik, Gratisgeschenke und Werbepost, erst gar nicht in dein Leben, sondern nur das, was du wirklich brauchst. Das ist manchmal nicht leicht, aber eine wichtige Grundlage für Zero Waste. Um andere damit nicht zu enttäuschen oder vor den Kopf zu stoßen, hilft eine kurze, freundliche Erklärung.

### **Reduce** Reduzieren // Vereinfachen

Reduziere, was du brauchst. Beschränke dich also auf das Nötigste. Behalte und kaufe nur Dinge, die du regelmäßig nutzt und/oder die dich glücklich machen. Alles was du weitergibst, wird wieder zur Ressource, die andere nutzen können. Außerdem machst du dir so das Ordnung halten und deine Entscheidungen leichter und du kannst dich auf das Wichtige in deinem Leben konzentrieren. Auch Gewohnheiten, die zum Konsum anregen, viel Energie benötigen oder viel CO<sub>2</sub> erzeugen, kannst du bewusst reduzieren.

### **Reuse** Wiederverwenden // Teilen // Reparieren

Nutze, was du brauchst – immer wieder, so lange es geht und gemeinsam mit anderen. Das Wiederverwenden von Gegenständen verhindert verschwenderischen Konsum, verlängert die Nutzungsdauer von Anschaffungen und vermindert so den Ressourcenverbrauch. Du kannst zum Beispiel mit wiederverwendbaren Behältern einkaufen, Mehrwegprodukte bevorzugen, verschenken, tauschen, leihen und teilen (von Werkzeugen bis hin zu Autos), Gebrauchtes und langlebige Produkte kaufen, Kaputtes reparieren (lassen), Dinge kreativ vielfältig nutzen oder durch Upcycling etwas Neues daraus machen.

### **Recycle** Wiederaufbereiten // Im Kreislauf halten

Was wir nicht wiederverwenden können, sollte recycelt werden. Im Moment hängt Recycling aber noch von zu vielen Variablen ab, als dass es eine verlässliche Lösung für unser Müllproblem sein könnte. Außerdem benötigt es viel Energie. Was wir brauchen, ist eine durchgängige und konsequente Kreislaufwirtschaft, wie sie das Prinzip des Cradle to Cradle (C2C) entwirft: es gibt keinen Müll, da sämtliche Wertstoffe ohne Qualitätsverlust im Kreislauf bleiben. Da Metall, Glas und Papier im Gegensatz zu Kunststoffen größtenteils recycelt werden, sollten wir diese Materialien bevorzugen.

### **Rot** Verrotten // Kompostieren

Kompostieren ist das Recycling der Natur. Organische Abfälle zersetzen sich und werden zu wertvoller Komposterde: ein perfekter Kreislauf ohne Müll. Wenn du nicht die Möglichkeit hast draußen einen eigenen Kompostbehälter aufzustellen, kannst du es mit einem Wurmkompost in der Wohnung versuchen oder die Biotonne nutzen. Kompostieren ist auf jeden Fall sinnvoll, wenn du deine Müllmenge verringern willst, da etwa ein Drittel unseres Hausmülls organisch ist.

**Diese Aufstellung ist auch hilfreich, um sich zu orientieren und zu fragen: Was kann ich sofort umsetzen? Was gehe ich etwas später an, wenn ich die einfachen Veränderungen schon verinnerlicht habe? Was sind die ganz großen Herausforderungen für mich?**

An vielen Stellen sparst du durch diese Vorgehensweise nicht nur Abfall, sondern auch Geld, Arbeit und Zeit. Das ist doch motivierend, oder?

### **Überlege...**

Welche Schritte werden dir eher leicht fallen?

---

Wo stehst du vor größeren Herausforderungen?

---

Welche Vorteile siehst du jeweils für dich, wenn du dich an die verschiedenen „Rs“ hältst?

---

# FINDE DEIN WARUM

Wenn du in deinem Leben etwas verändern möchtest, ist es hilfreich, dir zuerst das eigentliche Ziel und den tieferen Sinn dahinter bewusst zu machen. Warum möchtest du überhaupt etwas verändern? Was motiviert dich?

Denk immer daran: Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Wenn du aber die für dich positiven Aspekte herausfindest und dein Warum kennst, fällt dir die Umstellung sicherlich leichter – sei es beim längeren Weg zum Unverpackt-Laden oder wenn es doch mehr Zeit kostet, etwas selbst herzustellen anstatt es zu kaufen. So wird Zero Waste langfristig und nachhaltig dein Leben verändern, anstatt lediglich ein kurzes Experiment zu sein.

## Nimm dir, was du willst



### MEHR ZEIT

für mich und Menschen, die mir wichtig sind.

### MEHR GELD

weil ich nicht mehr so viel kaufe und Dinge selbermache.

### BEWUSSTSEIN UND WERTSCHÄTZUNG

für Lebensmittel und Dinge, die ich kaufe.

### KLARHEIT UND FOKUS

weil ich weniger entscheiden muss.

### WENIGER RESSOURCENVERBRAUCH

weil ich gar nicht so viel brauche.

### ICH BIN STOLZ AUF MICH

weil ich etwas verändere.

### SPASS

am Selbermachen und Lösungen finden.

### GESÜNDER LEBEN

ohne riskante Zusatzstoffe im Plastik.

### EIN GUTES GEFÜHL

weil ich Umwelt und Klima schütze.



Auf der rechten Seite hältst du deine Wünsche und Ziele für den Zero Waste-Lebensstil schriftlich fest. Um deine Vision davon anschaulich und greifbar zu machen, kannst du eine Collage zusammensstellen, die die Stimmung und das Wesentliche deiner Vorstellungen zeigt. Gestalte sie auf einem Blatt Papier mit bunten Stiften, verschiedenen Farben, Bildern aus Magazinen und allem, was du sonst verwenden möchtest. Das wichtigste Werkzeug für diese Aufgabe ist deine Fantasie.



# Wünsche und Ziele

Welche Veränderung wünschst du dir von der Arbeit mit diesem Workbook? Was darf anders sein nach der Zero Waste Challenge? Wie stellst du dir deinen neuen Zero Waste-Lebensstil vor? Markiere die passenden Wörter und ergänze deine eigenen Gedanken.

**BEWUSST**  
ENTWICKLUNG *Ausprobieren*  
LUNG *Vorbild sein*  
AUS *Weniger Konsum*  
TAUSCH **QUALITÄT**  
→ **einfach & KLAR**  
*selber machen*  
Freiheit *WENIGER MÜLL*  
*gesund*

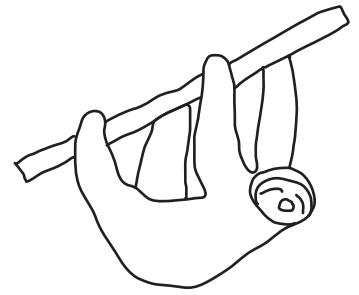


NOTIZEN

---

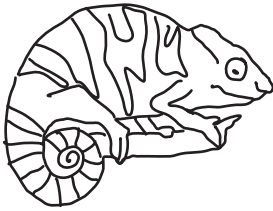
---

# CHALLENGE...



## Gewohnheiten ändern ist Typsache!

In welchem Tempo du Veränderungen in deinen Alltag integrierst und wie lange du an einer Sache dranbleibst, hängt natürlich davon ab, wieviel Zeit du dir dafür nimmst, aber auch welcher Typ du bist. Denn es gibt viele unterschiedliche Wege, die Challenge zu absolvieren und mit diesem Workbook zu arbeiten.



### Chamäleon

Das wandlungsfähige Chamäleon passt sich an die jeweilige Situation an: Mal hat es viel Zeit und Energie, sich mit dem Thema Zero Waste zu beschäftigen. Es kommt aber auch vor, dass das Chamäleon viel unterwegs ist oder andere Sachen im Kopf hat und dann in alte Muster zurückfällt und ein Zero Waste-Lebensstil zu anstrengend ist.

**Tipp:** Nutze als Chamäleon die Zeiten, in denen du motiviert bist und arbeite dann die Challenge-Aufgaben in mehreren Kapiteln intensiv durch. Sorge vor und stelle in dieser Zeit beispielsweise DIY-Reiniger und Kosmetik her und bereite dein Zero Waste-Toolkit für unterwegs vor, damit du für hektischere Zeiten gewappnet bist und alles griffbereit hast.

### Faultier

Das gemütliche Faultier macht in aller Ruhe einen Schritt nach dem anderen und lässt sich dafür Zeit. Erst wenn eine Gewohnheit etabliert ist, kommt die nächste (und dazwischen gönnt es sich vielleicht auch noch eine Pause). Aber: Das Faultier ist extrem ausdauernd und hält an seinen kleinen Veränderungen fest, sodass sich nach einiger Zeit ganz nebenbei eine Menge Zero Waste-Routinen einstellen.

**Tipp:** Konzentriere dich als Faultier länger auf einen Bereich und nimm dir eine Challenge-Aufgabe nach der anderen vor, bevor du zum nächsten Kapitel schlurfst.



### Biene

Die fleißige Biene hat hohe Ambitionen, jedes Kapitel von vorne bis hinten perfekt durchzuarbeiten. Dafür strengt sie sich so richtig an und ist erst zufrieden, wenn sich der Müllberg in allen Bereichen stark verringert hat.

**Tipp:** Mache als Biene eine Zero Waste-Fastenzeit: Versuche eine Woche oder sogar einen Monat nichts Verpacktes zu kaufen. Oder nimm dir für jedes Kapitel eine Woche vor, um alle Challenge-Aufgaben zu bearbeiten. Aber lass dich nicht stressen, niemand muss perfekt sein!

## GEWOHNHEITSTIERE

Ordne dich den Tier-Beschreibungen zu und überlege, welche Herangehensweise dir am meisten entspricht:

---

---

---

**Wie soll ich bloß anfangen meinen Müll zu reduzieren? Jede\*r von uns ist anders, daher wollen wir dir keine feste Anleitung vorgeben. Du entscheidest selbst, wie du die Challenge angeht, welche Bereiche dich am meisten interessieren und was du erstmal hinten anstellst.**

### Gewohnheiten ändern ist gar nicht so einfach!

Viele Wissenschaftler\*innen meinen, dass es mindestens 30 Tage dauert, bis eine Routine in unserem

Leben etabliert ist. Viele Tätigkeiten laufen unbewusst ab, ohne dass wir darüber nachdenken und wenn wir dann mal etwas anders machen, müssen wir uns aktiv dafür entscheiden. Das kostet Energie, daher fallen wir oft nach einigen Tagen zurück ins alte Muster – trotz guter Vorsätze. Das Positive ist aber, dass wir unser Gehirn austricksen können. Dabei helfen dir die Challenge-Aufgaben in den verschiedenen Bereichen, feste Zeiträume, die du dafür einplanst und eine regelmäßige Reflexion über deine Verhaltensmuster.

### Gewohnheiten ändern ist Routine!

Mit den folgenden Anregungen ist es noch einfacher, Routinen für einen Zero Waste-Lebensstil in deinem Alltag zu erschaffen:

- **Erinnere dich selbst:** auf dem Handy, am Kühlschrank, an der Haustür...
- **Notiere feste Termine** in deinem Kalender: für DIY-Experimente, den Wochenmarkt, einen Flohmarktbesuch, zum Ausmisten....
- **Suche Mitstreiter\*innen:** im Freundeskreis, Partner\*innen, WG-Mitbewohner\*innen, Familie...
- **Lass dich durch Vorbilder inspirieren:** auf Blogs, durch Social Media, Podcasts, in deinem direkten Umfeld...

**„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“**

Hermann Hesse

Laut Umweltpsychologie hängt das Ändern von Gewohnheiten von folgenden Fragestellungen ab.

- Welche Vorteile siehst du für dich selbst?
- Welches größere Ziel dahinter motiviert dich?
- Wie aufwendig sind die Veränderungen?
- Wie verhalten sich deine Mitmenschen?

Schreibe dir deine Gedanken dazu auf, bevor du mit der Challenge beginnst, und kehre zwischendurch immer wieder zu diesen Fragen zurück:

---

---

Ganz nach Hermann Hesses Zitat: Sei stolz, wenn du die ersten Schritte machst, genieße es, dir Zeit zu nehmen, um (neue) Experimente zu wagen, feiere deine Erfolgserlebnisse – und seien sie noch so klein. Ein Zero Waste-Lebensstil trägt nicht nur zur Vermeidung von Müll und Verschwendung bei, sondern kann dein Leben auf vielen Ebenen bereichern, etwa indem er mehr Bewusstsein und Achtsamkeit in deinen Alltag bringt. **Freu dich also auf die Herausforderung!**

**...ACCEPTED!**

# LOS GEHT'S...

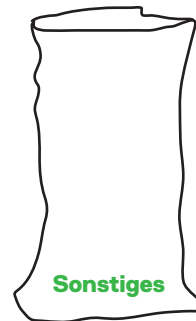
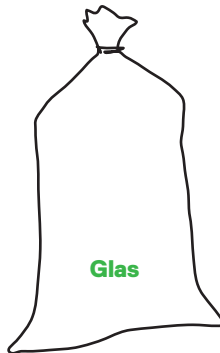
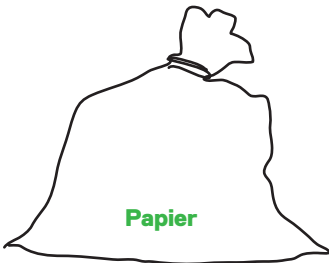
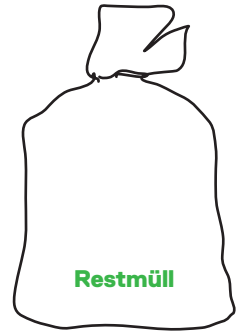
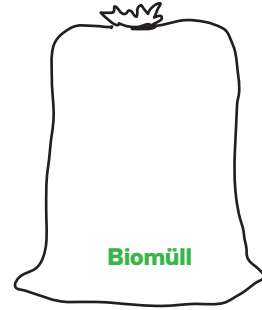
## Verschaff dir einen Überblick

Bevor du mit den großen Veränderungen startest, mache zuerst eine Bestandsaufnahme: Wie viel Müll fällt bei dir im Haushalt und unterwegs an? Woher kommt der ganze Abfall überhaupt? Und wie entsorgst du ihn? Erst im zweiten Schritt gilt es dann zu überlegen, wie dein Müllberg auf Dauer kleiner werden kann.

Sammle eine Woche deinen gesamten Müll und sortiere ihn. Entferne dazu auch alle Verpackungen von deinen Einkäufen, soweit es möglich ist. Wie viel hat sich bei dir angesammelt? Zeichne oder schreibe in die Müllsäcke, wieviel Abfall in jeder Kategorie anfällt.

1. Gesammelt von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

2. Gesammelt von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ \*



\*  
Es ist doch toll, wenn du die gleiche Aufgabe nach einiger Zeit nochmal machst und merkst, dass deutlich weniger Müll zusammenkommt!

Bei welchen drei Produkten fällt bei dir am häufigsten und am meisten Müll an? Fallen dir dafür Alternativen ein? Vielleicht gibt's das gleiche Produkt in einem anderen Laden verpackungsfrei? Wenn du nicht sofort eine Antwort hast, ist das nicht schlimm. Wichtig ist zuerst einmal, dass du dir der Müllquelle bewusst wirst.

## MÜLL

---



---



---

## ALTERNATIVE

---



---



---

### Recycling, na logisch – aber wie?

Die Wiederaufbereitung von Wertstoffen ist wichtig, das wissen wir alle. Nur wer blickt bei den vielen Möglichkeiten zur Mülltrennung genau durch? Hier sind allgemeine Tipps, die immer gelten. Diese Abfälle können recycelt werden, wenn du sie so trennst:

#### BIOTONNE

- Küchenabfälle (roh und gekocht)
- Grünabfälle von Balkon und Garten
- Teebeutel aus Papier, Kaffeesatz
- Küchenrolle, Papierservietten und Zeitungspapier in kleinen Mengen
- KEINE Bio-Plastik-Beutel

Manche Wohnanlagen haben keine Biotonne. Du kannst aber bei der Hausverwaltung nachfragen und beim örtlichen Abfallwirtschaftsbetrieb eine Tonne für dein Haus bestellen.

#### PAPIERTONNE

- Zeitungen, Zeitschriften
- Briefumschläge
- Eierkartons
- Papiertüten
- Kartonverpackungen (ohne viel Klebeband)

#### Achtung! Das kommt in den Restmüll:

- Kassenbons und Fahrkarten
- Verschmutzte Papierverpackungen
- Benutzte Taschentücher
- Beschichtetes Papier (durch einen Reißstest erkennbar, z.T. Buchumschläge, beschichtetes Geschenkpapier...)
- Tapetenreste

#### WERTSTOFFINSEL

- **Glas**  
weiß, braun, grün (andersfarbiges Glas gehört zum Grünglas)
- **Metall**  
Konservendosen, Kronkorken, Schraubverschlüsse von Flaschen und Gläsern, Spraydosen, Aluminium und Alufolie, Weißblech
- **Kunststoffe**  
Getränk kartons, Kunststoff-Flaschen (ohne Pfand), Kunststoff-Becher, Kunststoffverpackungen, Styropor, Verpackungsfolien

#### Achtung!

Leider wird momentan nur ein geringer Anteil der Kunststoffe recycelt, obwohl deutlich mehr möglich wäre.

Die Behälter müssen leer sein, ein Auswaschen ist aber nicht notwendig. Drück die Verpackungen und Dosen am besten flach, bevor du sie einwirfst.



## Ein Mülltrennungs-System für dein Zuhause

Überlege dir, wie und wo du die verschiedenen Abfallsorten sammeln möchtest. Nutze eine Kiste oder eine große Papiertüte für den Papiermüll, die du immer wieder verwendest. Sammle an einem Ort alte Tüten und größere Verpackungen (von Toilettenpapier oder Online-Bestellungen, Chipstüten...), die du anstelle von gekauften Müllbeuteln für den Restmüll verwenden kannst. Richte eine Stofftasche her, um Plastik, Glas und Metall zu sammeln und zur Wertstoffinsel zu bringen. Schaffe dir einen Behälter mit Deckel für den Bioabfall an, das kann auch eine leere 2l-Eispackung oder ein kleiner Eimer sein.

Folgende Müllsorten trenne ich ab jetzt:

---

---

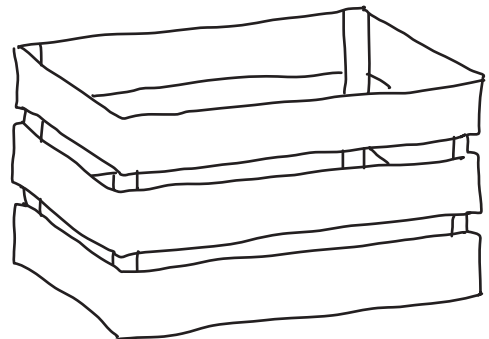
---

„Wege entstehen  
dadurch, dass  
man sie geht.“

Franz Kafka

Gehe in jeden Raum und trage alle Dinge zusammen, die du nicht mehr brauchst oder die kaputt sind: abgetragene Kleidungsstücke, Zeitschriften, Werbebesenke und andere Sachen, die eine Zeitlang bei dir herumliegen, bevor du dich dann doch davon trennst. Überlege dir nun, was du mit den Gegenständen machen möchtest: Reparieren (lassen), upcyclen, verschenken, spenden oder fachgerecht entsorgen.

Sammele alles, was andere noch gut verwenden könnten in einer Kiste. Jedes Mal wenn Freund\*innen zu dir kommen, kannst du fragen, ob sie etwas aus der Kiste brauchen und mitnehmen wollen oder du stellst sie als Verschenk-Kiste vor deine Haustür.

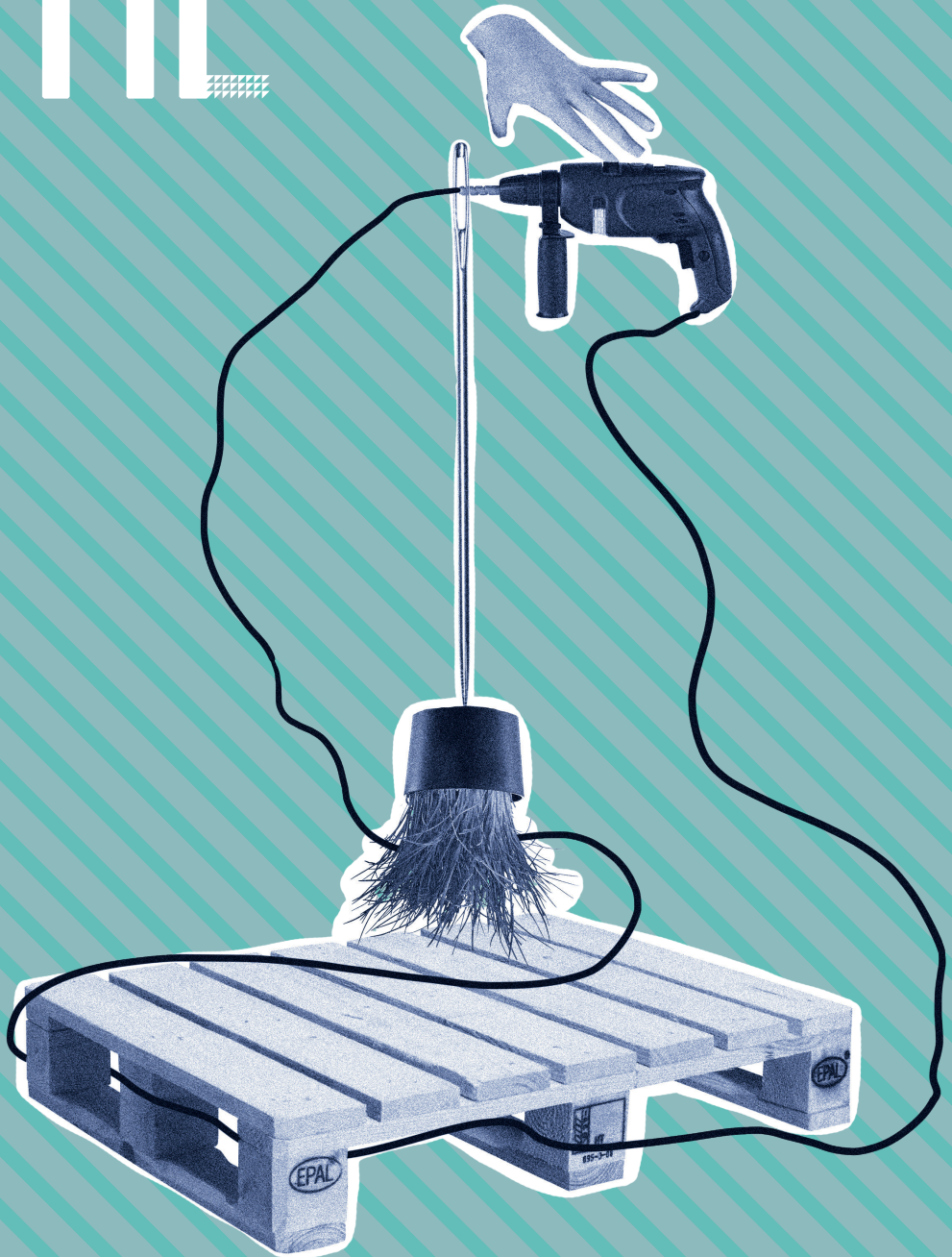


**„I am no longer  
accepting the  
things I cannot  
change.  
I am changing  
the things  
I cannot accept.“**

Angela Y. Davis



# LEBENS- STIL





# Radikal anders?!

Je weniger Dinge du brauchst und anschaffst, umso weniger Müll erzeugst du auf Dauer. Das Konzept des Minimalismus bietet dir also eine gute Orientierung für den Zero Waste-Lebensstil. Passend dazu beschäftigt sich der 3. Schritt des Zero Waste-Prinzips ("Reuse") mit bewusstem (Nicht-)Konsum und der möglichst sinnvollen und teilweise gemeinsamen Nutzung unserer Gebrauchsgegenstände. Bevor du etwas neu kaufst gibt es nämlich noch viele andere Möglichkeiten das zu bekommen, was du brauchst. **Bist du bereit für die Konsumrebellion?**

Hinterfrage rigoros alle gängigen Vorstellungen davon, was du besitzen solltest und wie etwas gemacht wird. Überprüfe deine Gewohnheiten und achte darauf, was die Werbung dir einreden will. Ist es radikal, sich anders zu verhalten als der Mainstream? Oder ist es eigentlich normal, zu versuchen, einen möglichst geringen ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen, also zum Beispiel so wenig Müll wie möglich zu erzeugen?



---

---

---

### Hast du genug?

Nicht alles, was du willst, brauchst du auch. Das wird dir oft klar, wenn du genauer darüber nachdenkst. Stell dir also vor einer Neuanschaffung folgende Fragen:

- Hast du schon etwas Ähnliches?  
Warum reicht dir das nicht?
- Ersetzt die gewünschte Sache etwas, das kaputt oder unmodern ist?  
Könntest du das, was du schon hast, statt dessen reparieren oder aufwerten?
- Kannst du dir den Gegenstand auch leihen?

### Haben oder sein?

- Geht es dir wirklich um dieses Ding oder eher um die Vorstellung davon, was es aus dir macht?
- Wie lange musst du arbeiten, um dir die Sache leisten zu können?
- Wie viel Zeit brauchst du, um den Gegenstand zu nutzen, zu pflegen und aufzubewahren? Was könntest du mit dieser Zeit sonst noch tun?

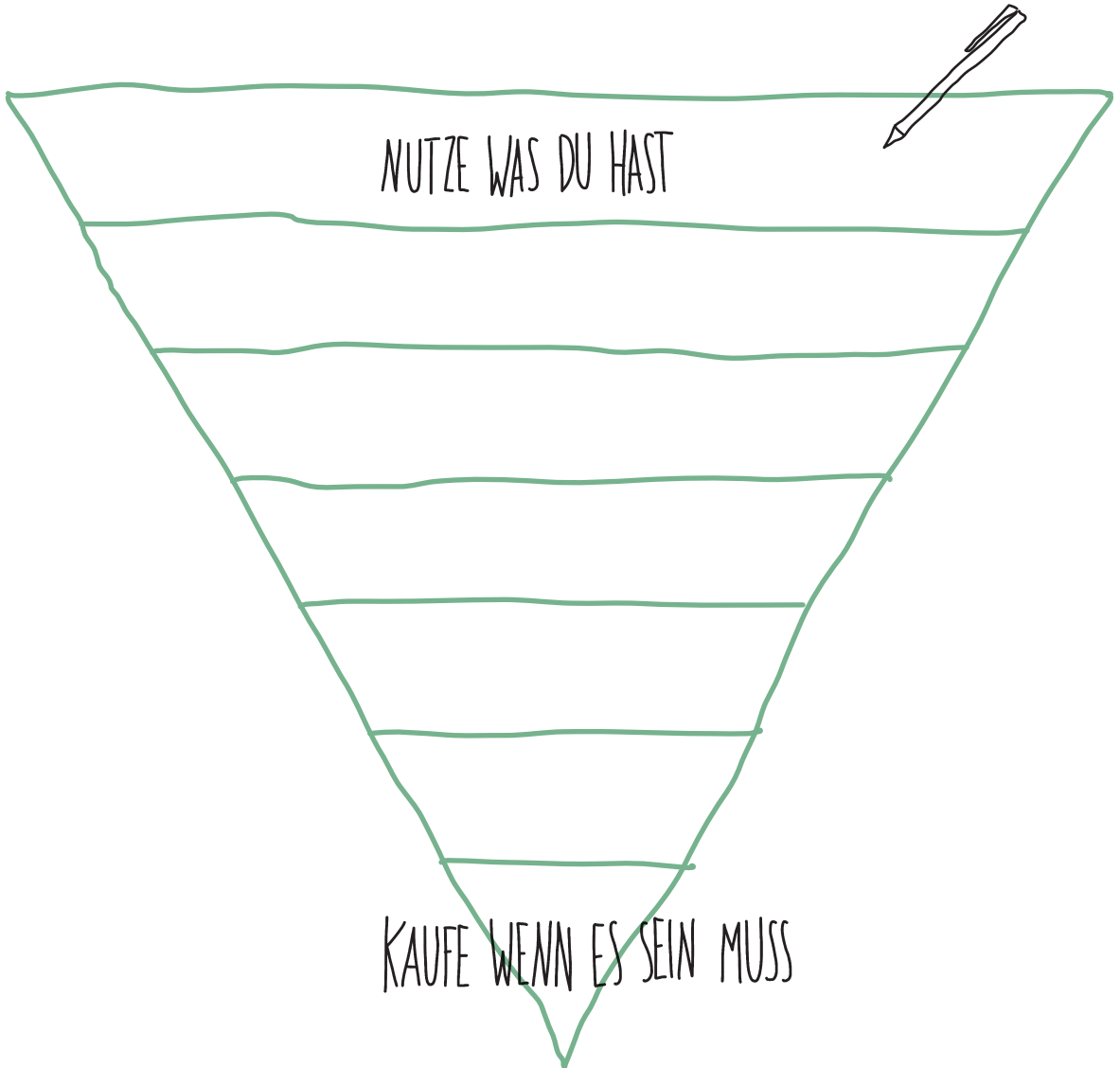
## Eine Anregung zur Konsumrebellion

**"Reuse", also die möglichst lange Nutzung und das Wiederverwenden von Dingen, war früher vollkommen selbstverständlich und ist es heute noch immer, wenn Neuanschaffungen (im Verhältnis) zu teuer sind. Meistens sparst du also Geld, wenn du die hier aufgeführten Möglichkeiten ausprobierst und nutzt.**

**Du kannst einiges alleine umsetzen, genau zu dir passende Lösungen finden und deiner Kreativität dabei freien Lauf lassen. Oft geht es aber leichter und macht mehr Spaß, wenn du dir Hilfe oder Anregungen von anderen holst und Gesellschaft suchst. Vieles ist sogar nur als Gemeinschaft möglich, wie das Teilen, Leihen, Tauschen und Schenken. Dabei sind Internet und Handy für Vernetzung und Austausch oft hilfreich. Als Ausgleich dazu tut es uns besonders gut, in der Realität zusammen etwas zu erleben und etwas Greifbares mit den Händen zu schaffen.**

# Stell deine Gewohnheiten auf den Kopf

Wie sieht deine Wunsch-Pyramide aus? Welche Aktivitäten würdest du gerne reduzieren, welche ausbauen? Lies dir die Beschreibungen auf den Seiten 20, 21 in Ruhe durch und trag dann die folgenden Begriffe in deiner Reihenfolge hier ein: **Schenke & Spende, Mach's selber, Tausche, Leihe aus & Teile, Repariere.**



\*Pyramide in Anlehnung an Sarah Lazarovic

# Individuell und unabhängig

## Nutze, was du hast

Eigentlich ganz einfach: Das, was du eh schon besitzt, benutzt du solange es geht (und gemeinsam mit den anderen Mitgliedern deines Haushalts). Du brauchst deine Vorräte auf. Und du überlegst, ob du Sachen eventuell anders nutzen kannst, bevor du sie aussortierst (z.B. leere Gläser als Vorratsbehälter...). Vielleicht hilft es auch einen Gegenstand zu verändern, um ihn länger nutzen zu können? Oder hast du gute Upcycling-Ideen?

**Über welche Dinge, die du schon seit Langem besitzt, freust du dich immer wieder? Warum?**

---

---

---

„Auf etwas zu verzichten, was du nicht brauchst, macht dich nicht ärmer, sondern freier.“

Buddha

## Repariere, was du brauchst

Hast du auch genug von der verbreiteten Wegwerfmentalität? Dann wird es Zeit etwas zu ändern! Einiges kannst du selbst reparieren (Kleidung, zerbrochenes Geschirr, teilweise auch elektronische Geräte, Möbel...). Anleitungen dazu findest du haufenweise im Internet oder du fragst mal deine Familie oder Bekannte, die sich damit auskennen. Eine tolle Möglichkeit sind auch Repair Cafés. Dort kannst du mit fachkundiger Unterstützung umsonst oder gegen Spende deine Sachen reparieren. Manchmal braucht es aber einfach eine Schusterei, eine Schneiderei oder einen Reparatordienst, um etwas zu retten. In jedem Fall wirst du feststellen, dass du das, was du schon einmal (selbst) repariert hast, viel mehr schätzt.

**Was möchtest du demnächst selber reparieren oder reparieren lassen? Welche Vorteile hat das Reparieren für dich?**

---

---

---

## Mach's selber – Konstruieren statt Konsumieren

Dinge wieder selbst herzustellen liegt im Trend. Egal ob du Möbel baust, Kleidung und Accessoires nähst, dein eigenes Gemüse und Kräuter ziehst oder leckere Sachen zubereitest - es macht Spaß, ist kreativ und günstig, bringt neue Freund\*innen und Freude an den Dingen. Denn du würdigst das, was du mit viel Liebe und Hingabe selbst hergestellt hast am meisten. DIY macht dich also unabhängig und zufrieden! Worauf wartest du noch? Leg einfach los... Im Internet findest du viele Anleitungen und Ideen, wenn du nach „DIY <Gegenstand>“ suchst. Oder du besuchst einen Workshop oder schaut in einer offenen Werkstatt vorbei. Dort bekommst du das richtige Werkzeug und die Unterstützung, um zu basteln und zu bauen. Besonders ressourcenschonend ist das Ganze natürlich, wenn du Materialien verwendest, die eh schon vorhanden sind (Paletten, alte Kleidungsstücke und Stoffe, Fahrradschläuche, selbst gesammelte Samen...).

**Was hast du zuletzt selbst gemacht anstatt es zu kaufen? Was ist dein nächstes DIY-Projekt? Was gefällt dir am Selbermachen?**

---

---

---

## Kaufe – nur wenn es sein muss

Die erste Wahl ist dann immer Gebräuchtes, da diese Dinge sowieso schon vorhanden sind und keine weiteren Ressourcen verschwendet werden. Falls es etwas Neues sein soll, kannst du darauf achten, dass es möglichst fair und ökologisch hergestellt wurde und von guter Qualität ist, damit es lange hält und notfalls repariert werden kann.

# Gemeinsam geht's besser

## Leihe aus & Teile – Nutzen statt Besitzen

Viele Dinge, die wir nicht täglich nutzen, können wir privat, über nichtkommerzielle Plattformen oder über gewerbliche Anbieter miteinander teilen – von Autos über Bücher, Werkzeuge, Kleidung bis hin zu (Ferien-)Wohnungen. Das vermeidet nicht nur Müll und Verschwendung, sondern erzeugt oft auch ein gutes Gemeinschaftsgefühl. Außerdem sparst du Geld, Zeit und Nerven, weil du die Sachen nicht allein pflegen und instand halten musst.

**Was leihst du dir anstatt es selbst zu kaufen? Welche Möglichkeiten willst du demnächst mal ausprobieren?**

---

---

---

## Tausche

Eine echte Win-win-Situation: beide Seiten bekommen kostenlos das, was sie benötigen. Die Herausforderung dabei ist, den/die passende Tauschpartner\*in zu finden. Angebote wie Tauschpartys, DIY-Tauschmärkte, Tauschregale und diverse Onlineplattformen erleichtern uns mittlerweile die Suche. Du kannst aber nicht nur Gegenstände, sondern auch Wissen und Fertigkeiten tauschen, wenn du dich einem lokalen Netzwerk anschließt, in dem sich Menschen gegenseitig helfen und unterstützen (z.B. LETS Tauschring, Zeitbank).

**Was könntest du selbst zum Tausch anbieten? Was würdest du gerne im Tausch erhalten?**

---

---

---

## Schenke & Spende

Alle Sachen, die noch zu gebrauchen sind, aber dein Leben nicht mehr bereichern, kannst du ganz einfach in den Kreislauf zurückführen, indem du sie verschenkst oder spendest. Vielleicht weißt du schon jemanden, dem du damit eine Freude machen kannst? Ansonsten kannst du die Dinge mit einem "Zu Verschenken"-Schild an die Straße stellen, zu einem Umsonstladen bringen oder sozialen Einrichtungen spenden. Wäre es nicht wunderbar, wenn sich diese Kultur des Schenkens noch weiter verbreitet, so wie es die immer zahlreicheren Give-Boxen in den Straßen zeigen?

**Was hast du schon mal weitergegeben, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten? Wie fühlst du dich, wenn du etwas verschenkst?**

---

---

---

TIPP

Auf Seite 73 findest du interessante und hilfreiche Links zu all diesen Themen.

## CHALLENGES

- Suche alle kaputten Sachen in deinem Zuhause zusammen (Stuhl, Lampe, Bügeleisen...) und repariere sie oder geh damit zu einem Repair Café.
- Dein Sharing-Experiment: Tausche oder leihe etwas anstatt es zu kaufen.
- Organisiere eine Tauschparty oder starte einen (Online-)Tauschzirkel mit Freund\*innen und Bekannten.
- Bitte eine/n Freund\*in oder Nachbar\*in bei etwas um Hilfe, anstatt jemanden dafür zu bezahlen.
- Stelle eine Give-Box mit Sachen, die du verschenken möchtest, vor deinem Haus auf.
- Mach jeden Tag einem Menschen ein ernst gemeintes Kompliment. Versuch es auch mal bei Menschen, die du nicht so gern magst und beobachte, was passiert.



# Einmal ohne, bitte

## TIPP

### Wusstest du's?

Kassenzettel gehören in den Restmüll, da sie meist auf Thermopapier gedruckt werden, das mit Chemikalien beschichtet ist.

**Beim Einkaufen von Lebensmitteln im Supermarkt fällt wahrscheinlich der meiste Müll in deinem Haushalt an. Zum Glück kannst du in diesem Bereich auch wahnsinnig viele Verpackungen einsparen. Dein Kassenzettel ist sozusagen dein Stimmzettel, mit dem du für nachhaltige Produkte und gegen unsinnige Verpackungen voten kannst.**

### Zero Waste – total teuer?

Wenn du die Preise in einem Unverpackt-Laden oder auf dem Wochenmarkt direkt mit den Sparpreisen in Discountern vergleichst, gibt es natürlich große Unterschiede. Durch einen Zero Waste-Lebensstil kaufst du aber gezielter und bewusster ein und kannst dir so auch hochwertige, biologische Lebensmittel leisten, wenn du auf folgende Punkte achtest:

- Mache einen Essensplan für die Woche und gehe mit Einkaufszettel, aber ohne knurrenden Magen los.
- Schau, ob Produkte in deinem Laden reduziert sind, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft.
- Kaufe nur so viel ein, wie du brauchst. Tätige keine Hamsterkäufe und achte zuhause auf eine optimale Lagerung deiner Lebensmittel.

→ Saisonales und regionales Obst und Gemüse sind normalerweise günstiger als Produkte mit langen Transportwegen. Ein Saisonkalender hilft dir dabei, die Vielfalt und Erntezeiten kennenzulernen. Passende, leckere Rezepte findest du im Netz.

→ Trockenwaren wie Haferflocken, Mehl, Hülsenfrüchte und (Pseudo-)Getreide haben einen relativ geringen Kilopreis, den du dir wahrscheinlich auch in Bio-Qualität im Unverpackt-Laden leisten kannst.

→ Selber kochen und vegane oder vegetarische Gerichte mit Gemüse und Beilagen wie Hirse, Buchweizen, Couscous, Polenta oder Reis schonen deinen Geldbeutel im Vergleich zu teuren Fertiggerichten und veganen Ersatzprodukten.

### Auf was möchtest du bei deinem Einkauf Wert legen?

Überlege, welche dieser Aspekte dir besonders wichtig sind und nummeriere sie von **1 – 7**.

Aus der Region

Preis

Saisonalität

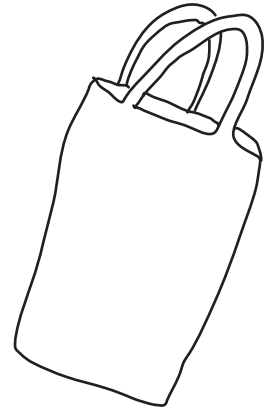
Unterstützung von kleinen Betrieben

Bio-Qualität

Keine oder nachhaltige Verpackung

Gesundheit

## Immer dabei – dein Zero Waste-Einkaufskit:



Welchen Markt oder Laden möchtest du mal ausprobieren?

### Wo gibt es unverpackte Waren zu kaufen?

Wenn du Beutel, Gläser und Boxen dabei hast, kannst du überraschenderweise in ziemlich vielen Läden und Supermärkten Produkte unverpackt einkaufen, etwa an offenen Theken. Die ersten Male kostet es möglicherweise etwas Überwindung, der/dem Verkäufer\*in zu sagen, dass du die Lebensmittel in deine (sauberen!) Behälter erhalten möchtest. Nicht alle Verkäufer\*innen wissen, dass dies laut Hygienerichtlinie ausdrücklich erlaubt ist.

Folgende Möglichkeiten eignen sich besonders gut für den müllfreien Einkauf:

→ Unverpackt-Läden  
(Liste auf [zerowastemap.org](http://zerowastemap.org))

→ Wochenmärkte, Hofläden, Bauernhöfe und Getreidemühlen

→ Solidarische Landwirtschaften und regionale Biokisten (Lieferung in Mehrwegkisten)

→ Bioläden und sogar konventionelle Supermärkte haben inzwischen oft Abfüll-Stationen

→ Bäckereien

→ Feinkost-Läden

→ türkische/italienische/griechische/orientalische Läden mit Theke

→ Kaffeeröstereien und Teeläden



### „Einmal ohne, bitte“ – Das Label für müllfreies Einkaufen

Das Label „Einmal ohne, bitte“ hat sich die Vermeidung von Verpackungsmüll bei Einkauf und Take Away zum Ziel gesetzt. Den Sticker kannst du in München (und einigen anderen Städten in Deutschland, z.B. Berlin) an Theken und Eingangsbereichen finden. Er kennzeichnet Geschäfte und Lokale, in denen Waren wie Käse, Wurst, Backwaren und Imbisse unverpackt angeboten und in deine mitgebrachten Behältnisse gefüllt werden. Auf [einmalohnebitte.de](http://einmalohnebitte.de) findest du eine Übersichtskarte mit über 400 teilnehmenden Geschäften allein in München.



## Welche Verpackung ist die umweltfreundlichste?

Pauschal kann man das nicht sagen, denn viele Faktoren spielen eine Rolle: Herstellung, Gewicht, Größe und Form, Transportwege... Generell machen Mehrweg-Systeme und eine Kreislaufwirtschaft am meisten Sinn, denn so können Verpackungen und Gläser wiederverwendet werden und es entsteht kein Müll. Dabei ist wichtig, dass es Standardgrößen gibt, sodass z.B. Gläser nicht zurück zum ursprünglichen Abfüller gebracht werden müssen, sondern nur zum nächstgelegenen Betrieb, der dieselben Gläser verwendet. Solche einheitlichen Mehrwegverpackungen gibt es bei uns hauptsächlich für Getränke und Milchprodukte in Pfandflaschen und -gläsern.

Welche Produkte möchtest du ab jetzt in Pfandgläsern und Mehrweg-Systemen kaufen?

TIPP

Mit der App „ReplacePlastic“ kannst du den Barcode auf Produkten scannen und den Herstellern mitteilen, dass du dir eine plastikfreie und nachhaltigere Verpackung wünschst.

## Die Illusion der Markenvielfalt

Wenige multinationale Großkonzerne wie Coca-Cola, Nestlé, Kraft Foods Group, Mondelez, Kellogg, Danone, Mars, PepsiCo, Procter & Gamble und Unilever kontrollieren, welche Lebensmittel und Kosmetikprodukte wir in den Regalen vorfinden, also was wir essen, trinken und wie wir uns pflegen – und das nicht nur in Deutschland, sondern auf der ganzen Welt.

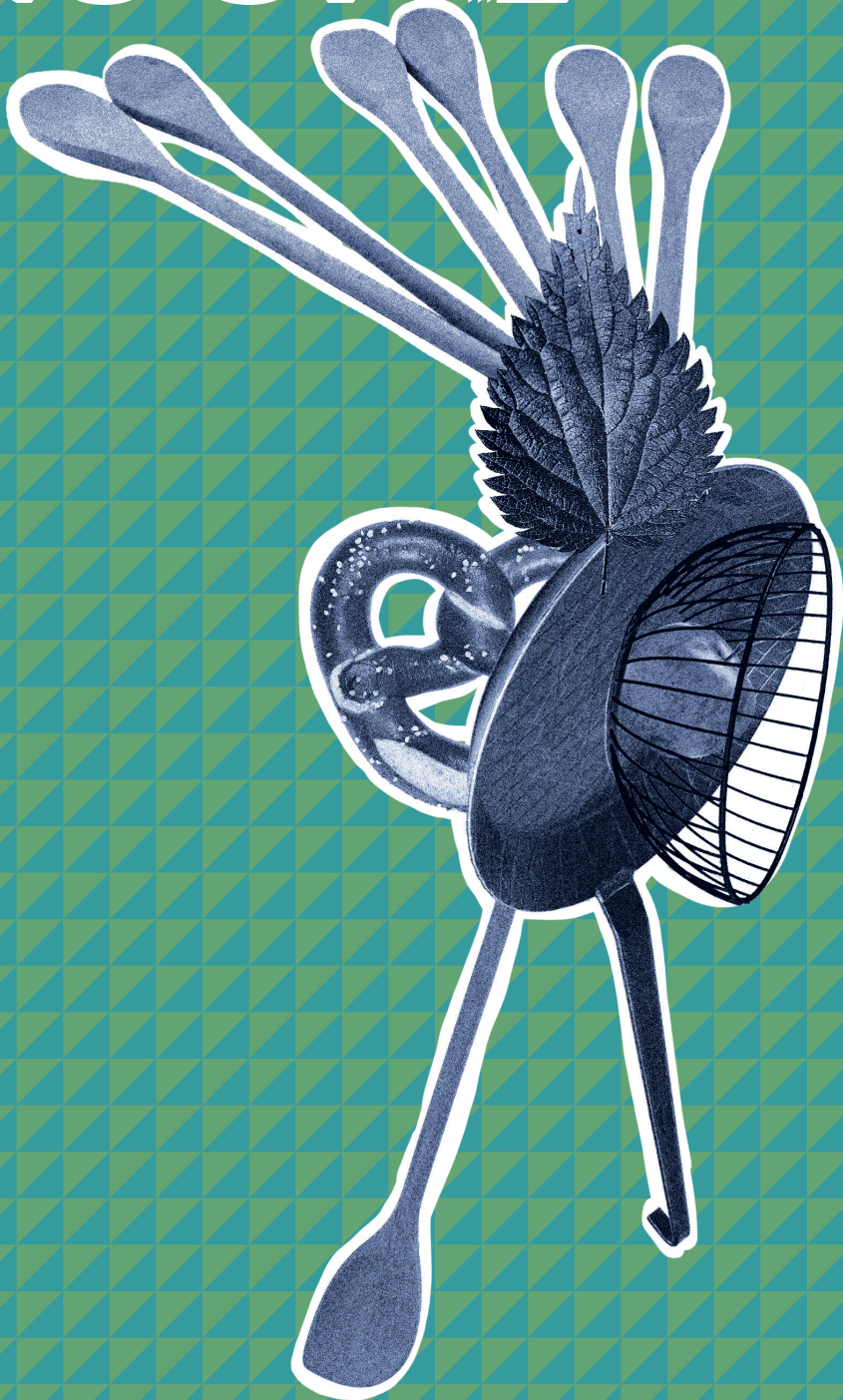
Diese Konzerne kämpfen gegen Mehrweg-Lösungen und wollen weiterhin Wegwerfprodukte aus Plastik in unserem Leben verbreiten – neben weiteren fragwürdigen Praktiken, wie Kontrolle über Preise und Lieferketten, Einflussnahme auf die Politik, Ausbeutung von Arbeiter\*innen und falsche Umwelt- und Werbeversprechen. „The illusion of choice“ heißt eine bekannte Infografik, die zeigt, welche Marken zu welchen großen Lebensmittelkonzernen gehören. Wusstest du, dass Uncle Ben's zu Mars gehört, San Pellegrino zu Nestlé oder der Bio-Teehersteller pukka zu Unilever?

**Was kannst du also tun?** Denk daran: Supermärkte sind nicht die einzige Möglichkeit, Lebensmittel zu bekommen! Es gibt viele kleinere Hersteller, die auf nachhaltige Verpackungen achten und umweltschonende Alternativen entwickeln. Die kannst du durch deinen Einkauf gezielt unterstützen. In diesem Workbook findest du noch viele weitere Alternativen zum klassischen Einkauf im Supermarkt.

## CHALLENGES

- Stelle dir dein Zero Waste-Einkaufskit zusammen, das du ab jetzt zum Einkaufen mitnimmst.
- Überlege dir einen Essensplan für die Woche und schreibe dann einen Einkaufszettel.
- Besuche einen Unverpackt-Laden oder einen Wochenmarkt.
- Lass dir beim Bäcker Brot und andere Backwaren in deinen eigenen Beutel geben.
- Kaufe mit eigenem Behältnis an einer offenen Theke ein, z.B. Antipasti, Käse oder Wurst.
- Kaufe einmal im Supermarkt nur Produkte ein, die nicht in Plastik verpackt sind.
- Recherchiere über multinationale Großkonzerne, wie Coca-Cola, Nestlé und Co., und welche Marken dahinter stecken.

# KÜCHE



# Weniger Müll – mehr Genuss

In der Küche, beim Kochen und Backen kannst du viel Abfall sparen. Dabei geht's nicht nur darum, was du wo einkaufst, sondern auch um das, was du wieder wegwirfst: Aus schrumpeligem Obst und Gemüse oder hartem Brot lassen sich oft noch leckere Gerichte zaubern und abgelaufene Lebensmittel gehören nicht unbedingt sofort in die Tonne. Wenn du viel selbst machst, frische Zutaten verwendest und kreativ wirst, dann freuen sich dein Bauch und dein Geldbeutel - und alle lieben Menschen, die du bekochst, freuen sich auch.



## REZEPT

### Basics ganz einfach selber machen

Fertigprodukte enthalten oft fragwürdige Inhaltsstoffe und hinterlassen besonders viel Verpackungsmüll. Dieser DIY-Vorrat hilft dir beim Kochen und Backen:

**Gemüsebrühe:** 500 g Gemüse (z.B. eine Mischung aus Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Knollensellerie, Lauch, Kräutern) und 3 EL Salz mit Mixer, Küchenmaschine oder Pürierstab zu einer feinen Paste verarbeiten und in ein Schraubglas geben. Im Kühlschrank ist die selbstgemachte Gemüsebrühe bis zu einem Jahr haltbar. 2 TL reichen für 1 l Wasser.

**Salat-Kräutermischung:** Frische Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Oregano...) auf einem Tuch ausbreiten und vollkommen trocknen lassen, im Mörser oder mit der Hand fein zerkleinern. 100 g getrocknete Kräuter, 10 g Salz und 1 TL Pflanzenöl vermischen und im Glas aufbewahren.

**Semmelbrösel:** Alte Semmeln, Brezen und Brot mit der Küchenreibe oder im Mixer zerkleinern. Die Brösel sind in einem Schraubglas monatelang haltbar.

**Vanillezucker:** Eine ausgekratzte Vanilleschote in ein Glas mit Zucker geben, einige Wochen ziehen lassen.

**Puddingpulver:** 40 g Speisestärke und 20 g Zucker in einem Glas vermischen. Die Menge reicht für 0,5 l Kuh- oder Pflanzenmilch.

### Zubereitung

400 ml Milch aufkochen, Puddingpulver mit den restlichen 100 ml verquirlen und einrühren, 2-3 Minuten unter Rühren eindicken lassen. Für Vanillepudding Vanillemark und eine Messerspitze Kurkuma dazugeben. Für Schokopudding 2 TL Kakaopulver oder gehackte Schokolade einrühren.

# REZEPT

Diese beiden Rezepte kannst du ganz nach deinem Geschmack und deinen Vorräten immer wieder neu kombinieren.

## Gemüse-Aufstrich

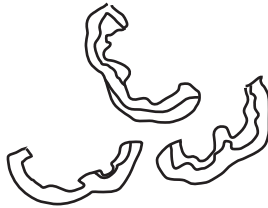
### Zutaten

Linsen (gekocht), saisonales Gemüse (aus dem Backofen oder angebraten)

Olivenöl

Gewürze wie Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili  
Kräuter wie Petersilie, Oregano, Basilikum

Salz, Pfeffer



## Pesto zur Grünzeug-Verwertung

### Zutaten

Grünzeug, das leider oft nicht verwendet wird (Grün von Radieschen, Karotten, Knollensellerie, Brokkoli- und Rote Bete-Blätter...)

Olivenöl

Nüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

evtl. geriebener Parmesan

evtl. Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer



### Zubereitung von Aufstrich und Pesto

Alles mit Mixer, Küchenmaschine oder Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. In einem Schraubglas im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

# TIPP

## Tausendsassa Marmeladenglas

Samle leere Schraubgläser in verschiedenen Größen. Du kannst sie vielfältig verwenden:

- als Behälter zum Einkaufen
- als Vorratsbehälter, z.B. für Nüsse, Mehl, Rosinen, Gewürze
- als auslaufsichere Essensbox, z.B. für Bircher Müsli, Joghurt mit Früchten, Salat oder das selbstgekochte Mittagessen
- zum Einfrieren von Curries, Suppen, Kräutern etc., dabei das Glas nur zu 3/4 befüllen, damit es nicht zerspringt
- als Tassenersatz, wenn kein Coffee to go-Becher in Reichweite ist
- du kannst Muffins oder Aufläufe im Glas backen, dann sind sie fertig zum Mitnehmen für unterwegs

Fällt dir noch eine andere Verwendung ein?



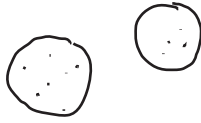
## Mundraub – Unsere Stadt ist essbar

Auf der Karte unter [mundraub.org](http://mundraub.org) findest du öffentliche Orte mit Obst- und Nussbäumen, Bienensträuchern und Kräutern, an denen du die Früchte und Blätter einfach so ernten darfst. Das ist eine tolle Möglichkeit, um gesunde Lebensmittel ohne Verpackung direkt aus der Natur zu bekommen. Nachhaltiger geht es ja kaum – und das auch noch kostenlos.

Deine gesammelten Wildkräuter kannst du zum Beispiel für Smoothies, Salate und Dippys verwenden oder für Tees trocknen. Besorge dir Bestimmungsbücher oder nimm an einer Wildkräuterführung teil, wenn du die essbaren Arten noch nicht sicher erkennst.

# REZEPT

## Energiekugeln



### Zutaten

1 Tasse Trockenfrüchte (Datteln, Aprikosen, Rosinen...)  
 1 Tasse Nüsse, Samen, Haferflocken  
 ca. 2 EL Flüssigkeit (Nussbutter, Apfelmus, Orangen- oder Zitronensaft, Ahornsirup, zerdrückte Banane...)  
 evtl. Kakao, Kokosraspeln, Zimt, Vanille, Mohn, Ingwer...

### Zubereitung

Alles mit Mixer, Küchenmaschine oder Pürierstab zu einer Masse verarbeiten, zu Kugeln rollen und im Kühlschrank aufbewahren.

# TIPP

**Was du sonst noch tun kannst, um weniger Müll zu erzeugen und Plastik in deiner Küche zu vermeiden:**

Weintrauben einfrieren statt Eiswürfel in Plastiktüten  
 (weiteres Plus: sie verwässern die Getränke nicht).

Brot oder Semmeln im Geschirr- oder Wachtuch einfrieren.

Statt Backpapier das Blech einfetten oder eine Dauerbackmatte aus Silikon benutzen.

Statt Frischhaltefolie einen Teller oder ein Wachtuch auf die Schüssel legen.

Einwegservietten durch Stoffservietten ersetzen.

Holzbretter statt Plastikbretter verwenden.

Eine gusseiserne Pfanne statt eine mit Antihaft-Beschichtung verwenden, bei deren Benutzung sich nach und nach schädliche Teilchen ablösen.

# REZEPT

## Granola



Alle Zutaten gibt es oft unverpackt, in Papier oder im Glas zu kaufen.

### Zutaten

500 g Haferflocken  
 5-8 EL Öl (Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kokosöl...)  
 5-8 EL Süßungsmittel (Honig, Agavendicksaft, Zuckerrübensirup...)  
 nach Belieben:  
 Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Kakao, Kokosflocken...  
 Trockenfrüchte (Äpfel, Rosinen, Datteln, Feigen, Cranberries...)  
 Gewürze (Zimt, Kardamom, Vanille, Ingwer, Prise Meersalz, abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale...)

### Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und in einer Pfanne einige Minuten unter Rühren anrösten bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist. Abkühlen lassen.

In einem dicht schließenden Behälter ist das Granola mehrere Wochen haltbar - aber wahrscheinlich schon nach ein paar Tagen aufgegessen.

# „Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“

Mahatma Gandhi

## Plastik raus aus der Biotonne

Auch Müllbeutel aus biologisch abbaubarem Kunststoff gehören nicht in den Bio-Müll. Das Material zersetzt sich zwar mit der Zeit, jedoch nicht schnell genug für die Kompostieranlagen. Besser ist es, die Bio-Abfälle in einem Behälter (mit Deckel und evtl. alter Zeitung ausgelegt) zu sammeln, der nach dem Ausleeren einfach ausgewaschen werden kann.

Für Fortgeschrittene gibt es den Bokashi-Kompost oder die Wurmkomposte. Beide Alternativen sind sogar in einer Wohnung ohne Balkon möglich.

## CHALLENGES

- Berechne Tee und Kaffee müllfrei zu.
- Trinke Leitungswasser anstatt Wasser aus der Flasche, das spart auch viel Geld und Schlepperei.
- Starte deine eigene Sprossenzucht, am einfachsten geht das mit Kresse. Expert\*innen wagen sich an ein Pilzzuchtexperiment mit Kaffeesatz.
- Baue selbst Kräuter und Salat auf der Fensterbank an. Wenn du einen Balkon hast, kannst du es auch mal mit Gemüse versuchen.
- Etabliere Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie.
- Lebe einen Monat ohne Küchenrolle.
- Friere etwas in einem Schraubglas ein.
- Finde Möglichkeiten, wie du deinen Müll ohne gekaufte Müllbeutel trennen kannst.
- Entdecke Alternativen zu herkömmlichen Spülschwämmen, die Mikroplastik absondern, z.B. Baumwolltuch, Schwamm selbst stricken/häkeln/nähen, Kupfertuch, Holzbürste.
- Benutze ökologisches Geschirrspülpulver statt einzeln verpackte Tabs.
- Mach eine große Ausmistaktion in deiner Küche und überlege, welche Gegenstände und Zutaten du auch in Zukunft gerne verwendest, und was du jetzt aufbrauchen oder weitergeben kannst.
- Frage deine Großeltern nach Rezepten zum Haltbarmachen und Reste verwerten.
- Schau auf [mundraub.org](https://www.mundraub.org) nach Erntemöglichkeiten in deiner Nähe.
- Geh Wildkräuter sammeln und bereite damit was Feines zu, z.B. Salat, Grüne Soße oder Omelette.

# Zu gut für die Tonne

**Manchmal kommen wir einfach nicht dazu, die gekauften Lebensmittel rechtzeitig zu verarbeiten. Was kannst du dann noch gut mit ver schrumpeltem oder überreifem Obst und Gemüse und welken Salatblättern zubereiten?**

- Smoothies: Verwende einfach das Obst, das du gerade da hast. Du kannst es auch erst einfrieren und danach verarbeiten. Für einen grünen Smoothie kannst du Salat, verschiedene Gemüseblätter und Wildkräuter dazugeben.
- Obstkuchen oder -crumble und Bananenbrot
- Gemüse-Quiche, Curry oder Suppe
- müden Salat für 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ist er wieder frisch
- oder:



## TIPP

### Allzweckmittel Kaffeesatz

Kaffeesatz ist eigentlich viel zu schade zum Wegwerfen, denn er enthält viele wertvolle Nährstoffe und ist für die unterschiedlichsten Anwendungen hilfreich. Damit er nicht anfängt zu schimmeln, lässt du ihn am besten in der Sonne oder auf einem Backblech trocknen bevor du ihn verarbeitest.

**Dünger:** Mische den Kaffeesatz mit Blumenerde oder arbeite ihn nachträglich ein.

**Geruch neutralisieren:** Reibe deine Hände nach dem Schneiden von Zwiebeln oder Knoblauch mit Kaffeesatz ab.

### Mindestens haltbar bis... und noch viel länger!

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist ein reiner Richtwert. Der Hersteller garantiert, dass das Produkt bis zu diesem Datum gut ist. Das heißt aber nicht, dass es danach innerhalb von Stunden oder Tagen schlecht wird. Oft sind Lebensmittel noch Wochen, Monate oder sogar Jahre nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums in Ordnung. Unsere Sinne geben uns meistens eine bessere Auskunft als ein festgesetztes Datum: Erst anschauen, dann riechen und zuletzt ein bisschen probieren. Solange sich kein Schimmel gebildet hat und das Produkt normal riecht und schmeckt, besteht kein Grund es nicht zu essen.

**Aber Vorsicht:** Beim Verbrauchsdatum, das Fleisch und Fisch kennzeichnet, gelten andere Regeln. Diese Produkte solltest du wirklich nur innerhalb des angegebenen Zeitraums essen. Wenn du schon vorher weißt, dass du die Fleisch- oder Fischprodukte nicht rechtzeitig verbrauchen wirst, kannst du sie einfrieren.

**Schuh-Deo:** Streue eine Handvoll in deine Schuhe und lasse den Kaffeesatz über Nacht einwirken. Danach gut ausschütteln.

**Scheuermittel:** Reinige dein Spülbecken, deinen Ofen oder verkrustete Töpfe damit.

**Wespenschreck:** Gebe 2 EL Kaffeesatz in eine feuerfeste Schale und zünde ihn an. Wespen mögen den aufsteigenden Rauch überhaupt nicht und verschwinden ganz von allein.

**Peeling:** Einfach mit Kokosöl mischen (siehe Bad, S. 37).

## Müll... oder doch nicht?!

Diese Lebensmittelabfälle kannst du noch sinnvoll nutzen:

- Bio-Orangen- und Zitruschalen: für Orangenreiniger oder Tee (dafür einige Tage in kleinen Stücken trocknen lassen)
- Zitronenschalen: als Mottenschutz in Schrank oder Kommode legen (nach einigen Wochen wechseln)
- ausgepresste Zitrone: als Klarspüler im Besteckkasten der Geschirrspülmaschine mitlaufen lassen, als Weichspüler in Sockeknoten und mitwaschen
- Bio-Apfelschalen: für selbst hergestellten Apfelessig oder Tee
- Bananenschalen: zum Abreiben von Pflanzenblättern (für Glanz und Pflege)
- Bio-Gemüse-Schalen: für Chips aus dem Ofen oder Gemüse-Fonds
- Kartoffelschalen: als Lederreiniger, Edelstahlreiniger (z.B. fürs Spülbecken) oder Spiegelreiniger (der Spiegel beschlägt dann beim Duschen nicht mehr)
- Eierschalen: als Pflanzendünger, als Scheuermittel
- Gebrauchte Teebeutel (erst trocknen): als Geruchskiller in Kühlschrank und Schuhen, als Badezusatz oder als Dünger (dafür über Nacht im Gießwasser ziehen lassen oder direkt in die Erde einarbeiten)

oder:



„Tu etwas Gutes,  
wo immer du bist. Es  
sind all die Kleinigkeiten,  
die zusammen  
die Welt verändern.“

Desmond Tutu

### Foodsharing – Lebensmittel retten

Du hast Tee geschenkt bekommen, den du nicht magst, oder du hast Obst und Gemüse zuhause, das du nicht verwertest? Dann kannst du einen Essenskorb in die foodsharing-Karte eintragen und Interessierte können die Sachen bei dir zuhause abholen.

Du willst Essen retten? Dann geh doch mal zu einem Fairteiler und nehme kostenlos Lebensmittel mit, die sonst in der Tonne landen würden. Oder hole selbst einen Essenskorb bei einer anderen Person ab.

Du findest es blöd, dass Supermärkte übrige oder abgelaufene Lebensmittel einfach wegwerfen? Dann werde Foodsaver\*in und hole übriggebliebene Produkte bei kooperierenden Betrieben ab.

Wie das mit den Essenskörben funktioniert, wo Fairteiler in deiner Nähe sind und wie du Foodsaver\*in wirst, erfährst du unter [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de).



# REZEPT

## Brotsuppe (für trockene Brotreste)

Zwiebel in Öl anbraten, Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini oder was du gerade im Kühlschrank hast) und Brotwürfel dazu und mit Brühe aufgießen. Würzen und nach Belieben Käse drüber reiben.

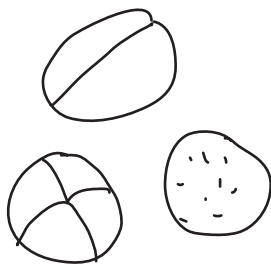
Das Brot saugt den Geschmack des Gemüses auf und wird wieder ganz weich. Mit diesem Prinzip kann man super experimentieren, versuch's einfach!

**Welche Möglichkeiten ältere oder trockene Backwaren zu verarbeiten kennst du noch?**

---

---

---



# REZEPT

## Fermentierte Melonenschalen

Das äußere Grün einer Bio-Melonenschale mit dem Sparschäler entfernen. Die Schale in mundgerechte Stücke schneiden und in ein Fermentationsglas geben, ein größeres Gurken- oder Weckglas geht auch. Das Glas mit einer etwa 2-prozentigen Wasser-Salz-Lösung auffüllen, bis die Schalen komplett bedeckt sind (auf 1 l lauwarmes Wasser kommen 20 g Meersalz). Nach Geschmack Senfkörner, Zwiebelstücke oder Knoblauch hinzufügen. Das Glas verschließen und einige Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, bis Blasen aufsteigen. Dann ab in den Kühlschrank oder direkt essen.

## CHALLENGES

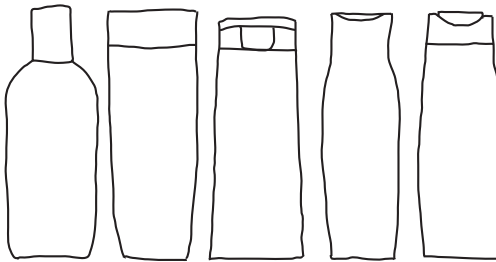
- Suche Lebensmittel aus deinem Vorratsschrank und im Kühlschrank zusammen, die bald das Ablaufdatum erreichen und verbrauche sie in der nächsten Zeit.
- Informiere dich über die richtige Lagerung von Obst und Gemüse, damit es möglichst lange frisch bleibt.
- Probiere ein paar „Leaf to root“-Rezepte aus. Du wirst staunen, was du aus Gemüse- und Obstteilen, die du sonst wegwirfst, Leckerer zubereiten kannst.
- Mach was Leckerer aus übriggebliebenen Brotstücken oder Semmeln.
- Informiere dich auf [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) über die verschiedenen Möglichkeiten, Lebensmittel zu retten.

# BAD



# Mehr Platz für Deine neuen Lieblingsprodukte

Wie viele Körperpflegeutensilien, Duschgels, halbleere Shampoos und Probepäckchen stehen bei dir im Bad herum? Wie viele davon benutzt du häufig? Und was ist da eigentlich genau drin? Frag dich also, was du wirklich brauchst und welche Zero Waste Alternativen du mal ausprobieren möchtest.



Räum alles aus und wähle das aus, was du häufig und wirklich gerne verwendest. Stelle diese Produkte an ihren Platz zurück. Überlege nun, was du mit den anderen Sachen tun möchtest: Selbst aufbrauchen, verschenken oder gar wegwerfen?

## REZEPT

### Deo-Creme

3 EL Kokosöl  
2 EL Natron  
2 EL Mais- oder Kartoffelstärke  
evtl. 10 Tropfen ätherisches Öl  
Für die Deo-Wirkung sind Lavendel-, Salbei- und Teebaumöl besonders gut.

Alles gut vermischen und in ein Schraubglas füllen. Zur Anwendung eine erbsengroße Menge unter den Achseln verteilen und kurz einziehen lassen. Mehrere Monate haltbar.

Mach vor und nach der Ausmistaktion ein Foto, um den Unterschied besser zu sehen.  
**Wie gefällt dir dein Bad jetzt?**  
**Was hat sich verändert?**

---

---

---

## Zero Waste Swaps

Für die meisten Dinge, die wir im Bad verwenden, gibt es gute müllfreie oder zumindest plastikfreie Alternativen.



Zahnbürste → **Bambus- oder Holzzahnbürste**

Zahnpasta → **Zahntabletten oder Zahnpasta aus dem Glas**

Flüssigseife → **Seifenstück**

Duschgel → **Seifenstück oder gar nichts**

Shampoo → **festes Shampoo, Haarseife oder Roggenmehl**

Body Lotion → **Mandelöl, Olivenöl, Jojobaöl, Kokosöl oder Sheabutter**

Deo → **selbstgemachte Deo-Creme oder festes Deo**

Abschminkpads → **waschbare Pads aus Baumwolle, evtl. auch selbstgenäht aus abgetragener Kleidung**

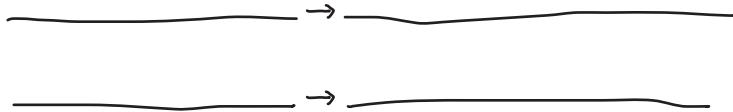
Taschentücher → **Recycling-Taschentücher aus der Pappbox oder Stofftaschentücher**

Wattestäbchen → **aus Papier, Ohrenreiniger aus Metall oder die Ohren einfach beim Haare waschen mitsäubern**

Toilettenpapier → **Recycling-Toilettenpapier, am besten unverpackt**

feuchtes Toilettenpapier → **Kokosöl oder eine Po-Dusche**

oder...



TIPP

### App CodeCheck

Mit dieser kostenlosen App kannst du den Barcode von Kosmetikartikeln und Lebensmitteln scannen und sehen, ob sie Mikroplastik oder andere kritische Inhaltsstoffe (z.B. Parabene und Silikone) enthalten und vegan sind. Außerdem kannst du dir nachhaltigere Produktalternativen vorschlagen lassen.

**Gut zu wissen:** Generell enthalten Naturkosmetik-Produkte kein Mikroplastik, keine Silikone und Parabene, keine synthetischen Duftstoffe und auch keine Erdölprodukte.

# TIPP

## Alleskönner Kokosöl

Kokosöl kann praktisch für fast alles verwendet werden:

- Gesichts- und Handcreme
- Bodylotion: mit dem Handrührgerät aufschlagen und einige Tropfen ätherisches Öl dazu
- Make-Up-Entferner
- Pflegendes Peeling: 3 Teile Kaffeesatz, 1 Teil Kokosöl
- Zahnpasta: mit Natron, Minzöl und Birkenzucker (Xylit)



- Ölziehen
- Deo
- Haarkur
- statt Feuchttüchern: mit Toilettenpapier über das feste Öl streichen
- Natürlicher Sonnenschutz mit LSF 5
- After Sun-Lotion gegen Sonnenbrand



## In der Regel kein Müll

Rate mal, wie viele Tampons und Binden eine Frau im Laufe ihres Lebens durchschnittlich verbraucht?

Zwischen 14.000 und 17.000 Stück – wow, ist das viel! Menstruationstassen sind eine super Alternative. Sie bestehen meist aus medizinischem Silikon und können mehrere Jahre verwendet werden. Du sparst also richtig viel: nämlich Müll und Geld! Die Tassen gibt es in verschiedenen Größen und Formen, sie kosten zwischen 10 und 30 Euro. Und das Tolle ist: Normalerweise muss die Tasse nur einmal in der Früh und am Abend entleert werden. Somit eignet sie sich bestens zum Sport, Wandern, Schwimmen oder auch für Saunagänge.

Welche Menstruationstasse zu dir passt und wie du sie verwendest, kannst du nachlesen unter [tassenfinder.de](http://tassenfinder.de).

Es gibt auch Stoffbinden und Periodenunterwäsche – einfach mal ausprobieren!

## REZEPT

### Trockenshampoo

Statt Trockenshampoo zu kaufen kannst du Mais- oder Kartoffelstärke verwenden. Vermische die Stärke mit etwas Kakaopulver, Heilerde oder Zimt, wenn du dunklere Haare hast.

**Anwendung:** Massiere kleine Mengen in die Haaransätze ein und kämm deine Haare gut durch, bis keine Reste mehr zu sehen sind. So kannst du die Haarwäsche um mindestens einen Tag verschieben.

## TIPP

### Haare waschen im Zero Waste Style

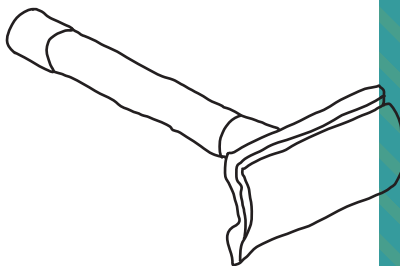
Im Internet findest du viele Anleitungen und Erfahrungsberichte zu den verschiedenen Möglichkeiten. Such doch mal nach „No Poo“. Wichtig zu wissen ist, dass Haare und Kopfhaut oft mehrere Wochen oder sogar Monate brauchen, um sich umzustellen, vor allem bei der Roggenmehl- und Wasservariante. Dafür gibt's neben der Müllvermeidung noch viele andere Vorteile: eine gesündere Kopfhaut und weniger Schuppen, die Haare fetten nicht so schnell nach und somit ist das Waschen seltener nötig. Außerdem gibst du weniger Geld aus.

**Festes Shampoo oder Shampoo-Bar:** die einfachste Methode für Einsteiger. Mit dem Shampoostück übers nasse Haar streichen, dann wie gewohnt einmassieren und auswaschen.

**Haarseife:** mehr Griffigkeit und Volumen bei feinem Haar. Eine saure Rinse danach ist empfehlenswert, weil die Haare sonst strähmig und fettig wirken.

**Roggenmehl:** 2-3 EL fein gemahlenes Roggenmehl mit 200-300 ml lauwarmem Wasser gut vermischen (oder in einem Glas schütteln), evtl. einige Minuten stehen lassen. Die Masse gut einmassieren, einige Minuten ziehen lassen, gründlich ausspülen und mit kaltem Wasser oder einer sauren Rinse nachspülen.

**Water only:** die Haare werden nur gründlich mit Wasser gewaschen, ausgiebiges Bürsten (mit einer Naturborsten-Bürste) ist dabei wichtig.



## REZEPT

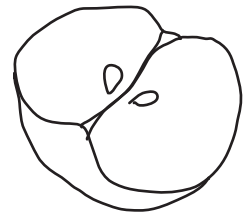
### Saure Rinse als Haarspülung

Das hört sich nicht besonders appetitlich an, macht aber unglaublich weiche und glänzende Haare.

0,5 l kaltes Wasser

1-2 EL Apfelessig oder Zitronensaft

Zutaten in einer Flasche oder einem Glas mischen und die Haare (am besten kopfüber) damit spülen. Ausspülen ist nicht nötig. Keine Sorge, der Essiggeruch verfliegt recht schnell.



### Keine Angst vor dem Rasierhobel

Ein Rasierhobel ist eine wunderbare Alternative zum gängigen System- oder Einwegrasierer aus Plastik – und gleichermaßen für Frauen und Männer zur Enthaarung aller Körperstellen geeignet. Er besteht aus Edelstahl, kostet etwa 30 Euro und bleibt dir ein Leben lang erhalten. Du musst also nur noch Geld für die Rasierklingen ausgeben. Die sind aber sehr günstig (1 Euro für 10 Stück) und können komplett recycelt werden. Für eine längere Nutzung drehst du sie einfach um oder schleifst sie mit Jeansstoff wieder scharf. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich die Klinge gut reinigen lässt und sich dadurch keine störenden Pickelchen bilden.

**Statt Rasierschaum kannst du Seife verwenden oder dein eigenes Rasieröl herstellen:**

3 EL Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Olivenöl) und 1 TL Aloe Vera-Gel (aus Apotheke oder Reformhaus) gut vermischen und in einem Glas aufbewahren.

# REZEPT

## Pflegender Lippenbalsam

4 g Bienenwachs (vegan: Carnaubawachs)  
10 g Sheabutter  
10 g Kokosöl  
evtl. einige Tropfen ätherisches Öl

Alle Zutaten im Wasserbad erwärmen, gut verrühren und in eine kleine Dose füllen.

„Wer ins kalte Wasser springt, taucht in ein Meer aus Möglichkeiten.“

Finnisches Sprichwort

# NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## CHALLENGES

- Miste dein Badezimmer aus und reduziere deine Kosmetikprodukte auf das Nötigste.
- Finde heraus, welche Inhaltsstoffe in deinen Kosmetikprodukten stecken und suche, falls nötig, gute Alternativen.
- Schreibe eine Einkaufsliste mit den Zero Waste Alternativen, die du ausprobieren möchtest und besorge sie beim nächsten Einkauf.
- Teste ein DIY-Rezept: Deo, Peeling, Zahnpasta, Lippenpflege – es gibt unzählige, preiswerte Varianten zum Selbermachen.
- Probiere eine No (Sham)Poo-Variante aus, am besten mehrere Wochen, weil die Umstellung manchmal etwas dauert.
- Kaufe Recycling-Toilettenpapier und verwende die Verpackung als Mülltüte.
- Für Zero Waste Profis: Kaufe unverpacktes Klopapier und probiere eine Podusche aus.

# PUTZEN & WASCHEN





# Sauber ohne (Mikro)Plastik

Mit dem Abwasser können kleinste Plastikteilchen und andere schädliche Stoffe in die Kanalisation und schließlich in unsere Flüsse und Meere gelangen. Unzählige Tricks und Rezepte machen es aber möglich, Mikroplastik und Verpackungsmüll zu vermeiden und dabei noch Geld zu sparen. Es ist ganz einfach...



## Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Werbeanzeigen, Supermärkte und Drogerien wollen uns weismachen, dass wir für jede Oberfläche und Anwendungsart ein Spezialreinigungsmittel brauchen, dessen aggressive Inhaltsstoffe garantiert alle Mikroben und Bakterien beseitigen.

### Gibt's dazu Alternativen? Ja!

Wenn du diese fünf Zutaten, die übrigens nur ein paar Euro kosten, immer zuhause vorrätig hast, kannst du viele verschiedene Reiniger in wenigen Minuten selbst herstellen:



Selbstgemachte Reinigungsmittel haben viele Vorteile. Du bestimmst, was drin ist – nämlich nur natürliche und biologisch abbaubare Zutaten anstatt hormonell wirksamer und toxischer Inhaltsstoffe, die Allergien auslösen können. So tust du deiner Gesundheit was Gutes und gibst weniger Geld aus. Außerdem schonst du die Umwelt, indem du Mikroplastik und Verpackungsmüll vermeidest.



TIPP

Von **smarticular** gibt's übrigens ein Buch mit dem gleichnamigen Titel, darin findest du noch mehr Rezepte und Inspirationen.

Wie viele verschiedene Putzmittel und Reiniger besitzt du? \_\_\_\_\_

Welche Zutaten für selbstgemachte Reiniger hast du schon zuhause?

---

---



## REZEPT

### Zitronen-Allzweckreiniger

2 EL Zitronensäure  
2 EL Essigessenz  
1 Tropfen Spülmittel  
500 ml lauwarmes Wasser

Alle Zutaten in eine alte Sprühflasche geben und schütteln.

**Anwendung:** Diesen Reiniger kannst du praktisch für alles und fast überall verwenden: einfach aufsprühen, evtl. kurz einwirken lassen und mit einem Tuch abwischen. In der Küche und im Bad löst er effektiv Schmutz und Kalk von Spül- und Waschbecken, Armaturen, Dusche, Wanne... Zum Wischen des Bodens verwendest du einen Eimer Wasser mit einem Schuss Reiniger.

**Achtung:** Naturstein wie Marmor, Dichtungen, Silikonfugen und Kupfer solltest du auf Dauer nicht mit Essig reinigen. Dafür kannst du den Essig im Rezept einfach weglassen.



## TIPP

Schreibe die Rezepte direkt auf die Flaschen oder Behälter. Wenn Reiniger oder Waschmittel leer sind, kannst du sie direkt nachmischen.

### Pimp deinen Allzweck-Reiniger

Für einen guten Geruch kannst du entweder ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzugeben oder vorher den Essig aromatisieren, indem du Zitruschalen in einem Schraubglas komplett mit Essigessenz bedeckst und zwei Wochen stehen lässt.

Wenn etwas vom Zitrusessig übrig bleibt, mach einen Glas- und Fensterreiniger daraus: 1:1 mit Wasser mischen – fertig!

## Und wenn's mal etwas dreckiger ist?

Bei hartnäckigen Verschmutzungen hilft Natron: Streue es auf die dreckige Stelle, sprühe den Reiniger darauf, lass es kurz aufschäumen und schrubbe dann fest. Oder probiere mal Kaffeesatz, zerbröselte Eierschalen oder Salz als alternative Scheuermittel aus. Auch den Backofen bekommst du damit super sauber!

## Oder wenn die Oberflächen fettig sind?

Reibe in einem Eimer mit warmem Wasser kurz Kernseife in deinen Händen, um sie etwas aufzulösen. Tauche einen Lappen hinein und wische die Oberflächen sauber. Bei ganz fettigen Flächen kannst du die Kernseife direkt auf den Lappen reiben, damit putzen und dann mit Wasser nachwischen.

„Eine saubere Umwelt ist ein Menschenrecht.“

Dalai Lama

### WANTED! Alternativen zum Glitzi-Schwamm

Die üblichen Haushalts-Schwämme bestehen aus..., ja genau: Schaumstoff alias Plastik. Bei jedem Abwasch lösen sich winzige Partikel, verschwinden im Abfluss und gelangen schließlich ins Meer. Statt Kunststoffschwamm, Mikrofasertuch und Spülbürste aus Plastik gibt es viele umweltfreundliche Alternativen:

- Spüllappen aus Baumwolle oder Waschlappen
- Kupfertuch für hartnäckige Verkrustungen
- Luffa-Schwamm (ist kein Tier, sondern ein Kürbisgewächs)
- Kompostierbare Spülbürsten aus Holz mit auswechselbaren Köpfen
- Gemüsebürste aus Kokosfasern

Für lange Putzfreude kannst du Lappen, Tücher und sogar Luffa-Schwämme regelmäßig in der Waschmaschine waschen.

TIPP

### Upcycling

Zerschneide alte Handtücher, Bettwäsche oder T-Shirts zu Putztüchern. Aus alten Socken oder Pullis kannst du einen #Tawashi-Schwamm knüpfen oder du häkelst einen aus Sisal- oder Hanf-Paketschnur.

REZEPT

### Rohrfrei-Abflussreiniger

Gib 1 EL Natron in das Abflussrohr und schütte 1 Tasse Essig oder verdünnte Essigessenz (1 Teil Essigessenz + 4 Teile Wasser) darauf. Lass es 10 Minuten schäumen und gieße dann 1 Liter kochendes Wasser nach.

NOTIZEN

---

---

---

---

# REZEPT

## Klamotten aus Plastik?!

Wenn du Kleidung aus synthetischen Textilien in der Waschmaschine wäschst, brechen unzählige winzige Fasern ab, die dann ins Abwasser gelangen. Ungefähr ein Drittel des gesamten Mikroplastiks in der Umwelt stammt vom Waschen unserer Synthetik-Kleidung. Verrückt, oder?

Was kannst du also tun? Achte darauf, dass möglichst viele deiner Kleidungsstücke aus natürlichen Fasern hergestellt sind, die in der Natur biologisch abgebaut werden können.

Bei den vielen verschiedenen Namen der Textilien ist es gar nicht so einfach einen Überblick zu behalten:

→ **Synthetische Kunststofffasern** verstecken sich hinter Begriffen wie Polyester (= Polartec, Polarguide, Thermolite), Polyamid (= Nylon), Polyacryl und Elasthan (= Lycra).

→ **Halbsynthetische Fasern** wie Viskose, Modal und Lyocell (= Tencel) werden auf Basis von Zellulose aus Pflanzen gewonnen. Sie weisen ähnliche Eigenschaften wie die synthetischen Fasern auf, sind aber biologisch abbaubar.

→ Baumwolle, Wolle, Leinen, Hanf und Jute sind **natürliche Fasern** und im Hinblick auf biologische Abbaubarkeit die beste Wahl.

## Waschpulver

100 g Kernseife (z.B. Olivenölseife oder palmölfreie Aleppoife)  
150 g Wasch-Soda  
150 g Natron

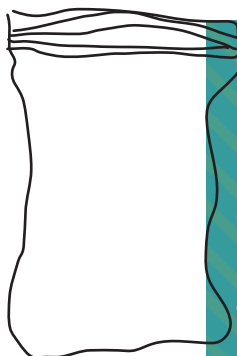
### Optional:

100 g Spülmaschinensalz (für hartes Wasser)  
100 g Zitronensäure (für weiße Wäsche)

Rasple die Seife auf einer Küchenreibe fein. Vermische alle Zutaten und bewahre das Pulver in einem luftdicht verschließbaren Behälter auf. Verwende 1-2 Esslöffel pro Waschladung, je nach Verschmutzung und Härtegrad des Wassers.

**Achtung:** Für tierische Fasern wie Wolle und Seide ist dieses Waschmittel nicht geeignet!

**Tipp:** Für ein noch besseres Ergebnis gib zusätzlich 1 EL Essig (mit 5% Säure) oder verdünnte Essigessenz ins Weichspüler-Fach.



## Guppyfriend – Dein Freund für die Waschmaschine

Falls du auf deine Outfits aus Kunstfasern, z.B. Sportklamotten, nicht verzichten möchtest, gibt es eine Lösung: der Guppyfriend-Waschbeutel reduziert den Faserabbruch deiner Kleidung und sorgt dafür, dass die gelösten Fasern nicht im Abwasser landen. Der Beutel selbst gibt dabei keine Partikel ab. Nach einigen Wäschen kannst du die abgebrochenen Fasern als feinen Flaum aus dem Beutel entfernen und im Restmüll entsorgen.

## Das 1x1 des Zero Waste-Waschens

Laut Umweltbundesamt gibt es kein umweltfreundliches Waschmittel zu kaufen, denn die Inhaltsstoffe sind entweder biologisch nicht leicht oder nicht vollständig abbaubar und schädigen die Organismen in den Gewässern. So kannst du deine Belastung der Umwelt beim Wäschewaschen dennoch reduzieren:

- Wasche deine Kleidung möglichst selten. Oft hilft schon Auslüften an der frischen Luft, vor allem bei Wolle.
- Lass die Waschmaschine nur voll beladen laufen.
- Wasche bei möglichst geringer Temperatur: 30 Grad für normale Wäsche reicht völlig.
- Verwende nur die Hälfte der angegebenen Waschpulvermenge. Oder probiere Waschmittel-Alternativen wie DIY-Rezepte, Kastanien oder Efeublätter aus.
- Lass den Weichspüler weg und gebe stattdessen 1 EL Essig ins Weichspüler-Fach. Für einen angenehmen Duft kannst du einige Tropfen ätherisches Öl auf eine Socke geben, die du mitwäschst.
- Hänge deine Wäsche auf statt einen Trockner zu verwenden. Bügle nur, wenn es sein muss.

## REZEPT

### Kastanien-Waschmittel

Kastanien enthalten Saponine und haben daher eine seifenartige Wirkung, sodass man mit ihnen sogar Kleidung waschen kann. Wenn du im Herbst 2-3 Kilo sammelst, kannst du dir einen Jahresvorrat an komplett biologisch abbaubarem Waschmittel herstellen – und das völlig kostenlos.

**Vorbereitung:** Möglichst bald nachdem du die Kastanien gesammelt hast, solltest du sie säubern und mit einem Messer oder im Hochleistungs-Mixer zerkleinern. Dabei gilt: Je kleiner, desto wirksamer und desto kürzer die Einweichzeit. Lass dann die Kastanienstückchen einige Tage auf einem Blech ausgebreitet gut trocknen (sonst herrscht Schimmelgefahr).

**Verwendung:** Gib 2-3 EL Kastanien„müsl“ in ein Schraubglas mit 300 ml Wasser. Lass die Mischung in heißem Wasser 10 Minuten, in kaltem Wasser über Nacht stehen. Kurz schütteln, sodass sich Schaum bildet. Nun kannst du die Kastanienstücke durch ein Sieb abseihen und den Sud wie Flüssigwaschmittel ins Fach geben.

Bei dreckiger Wäsche hilft zusätzlich 1 EL Soda (Vorsicht: Nicht bei Wolle und Seide!).



## TIPP

Flecken solltest du mit Kernseife vorbehandeln.

## CHALLENGES

- Stelle deinen eigenen Allzweck-Reiniger her.
- Mach einen kompletten Wohnungsputz ohne gekaufte Reiniger. Verwende dafür die fünf Hausmittel.
- Informiere dich über die verschiedenen Faserarten. Welche möchtest du in Zukunft auf deiner Haut tragen?
- Lüfte deine Kleidung nächstes Mal, wenn du sie sonst schon in die Waschmaschine tun würdest.
- Probiere eine Alternative zum gekauften Waschmittel aus.

# KLEIDUNG



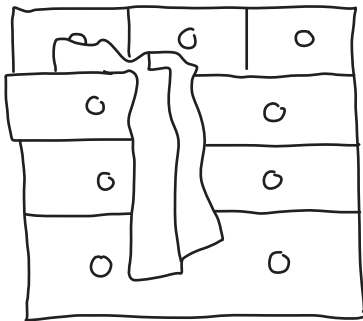
# Mode bewusst?!

Hast du auch manchmal das Gefühl einen Kleiderschrank voll mit „nichts zum Anziehen“ zu haben? Vielleicht, weil dich die Menge an Klamotten, die du besitzt, eigentlich überfordert oder dir zumindest das Entscheiden nicht leicht macht?

„Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut.“

Pippi Langstrumpf

Dabei tragen die meisten von uns nur einen Teil ihrer Kleidung regelmäßig und wirklich gern. Der Rest gefällt uns nicht mehr so gut, sitzt nicht recht, müsste ausgebessert werden... Höchste Zeit also, um dich genauer mit deinen Klamotten zu beschäftigen: zu überlegen, welche du wirklich brauchst, wo du sie im Sinne von Zero Waste am besten herbekommst und wie du sie lange nutzen und eventuell noch weitergeben kannst!



## Verschafe dir als erstes einen Überblick und sortiere deinen Kleiderschrank aus:

- 1 Nimm alle Kleidung und auch deine Schuhe und Accessoires aus Schrank oder Kommode. Jetzt suchst du deine Lieblingsstücke heraus. Womit fühlst du dich richtig wohl? Was ziehst du immer wieder an?
- 2 Sortiere danach alles aus, was du sicher nicht mehr brauchst, weil es kaputt, ausgeleiert oder unbequem ist.
- 3 Dann kommt der Rest des Stapels dran. Nimm jedes Teil in deine Hände und überlege: Bereichert es mein Leben? Hör dazu einfach auf dein Bauchgefühl.

### Hier sind weitere hilfreiche Fragen, wenn du dir nicht sicher bist:

- Ist es mehrfach vorhanden? Dann entscheide dich für deine Favoriten und hebe nur die benötigte Anzahl auf.
- Habe ich es im letzten Jahr getragen?
- Würde ich das Teil heute nochmal und zum vollen Preis kaufen?

Alle Stücke, die du behalten willst, ziehen gleich wieder in deinen Schrank ein. Den Rest kannst du je nach Zustand weitergeben, anders nutzen oder einer möglichst sinnvollen Verwertung zuführen (Tipps dazu gibt's auf S. 50).

Was hat sich in deinem Kleiderschrank verändert? Welches Gefühl hast du jetzt beim Öffnen deiner Schranktüren und Schubladen?

---

---

---



REDUCE

TIPP

### Klamotten, die dir gut gefallen, aber ...

... nicht richtig passen oder ausgebessert werden müssen, kannst du ändern oder reparieren (lassen). Das gilt auch für deine Schuhe. Eine gute Schneiderei und eine Schusterei deines Vertrauens verhelfen deinen Lieblingsteilen zu neuem Glanz und nebenbei sparst du dir das Geld für Neuanschaffungen. Super DIY-Inspiration findest du z.B. unter #visible mending.



# Woher nehmen?

Vermutlich hast du nun einen gut sortierten Kleiderschrank und genug, um dich für alle Gelegenheiten passend anzuziehen. Falls dir aber einige Teile fehlen sollten oder du nach einiger Zeit Ersatz benötigst, stellt sich die Frage: Wie kommst du im Zero Waste-Lebensstil zu neuen Kleidungsstücken und Accessoires?

Eigentlich ist es ganz klar: am wenigsten Müll erzeugst du, wenn du das nutzt, was eh schon vorhanden ist! Damit sparst du nicht nur wertvolle Ressourcen und jede Menge Geld, sondern entwickelst auch einen individuelleren Stil, weil du nicht nur das trägst, was gerade in ist. Es gibt viele Möglichkeiten, die du ausprobieren kannst, wenn du das nächste Mal etwas brauchst. Also...

- Stöbere auf Flohmärkten. Da bekommst du günstige Sachen – und vielleicht noch ein nettes Gespräch mit der/dem Verkäufer\*in dazu.
- Geh zu einer Kleidertauschparty. Das macht Spaß, du kannst besondere Stücke finden, die sonst niemand hat und bis auf den Eintritt kostet es nichts!
- Durchforste die Second Hand-Läden in deiner Stadt. Hier ist die Kleidung schon nach Größen sortiert, was die Suche einfacher macht.
- Schau bei Second Hand-Anbietern im Internet. Du kannst Plattformen für Privatverkäufe nutzen, wo du eventuell auch Klamotten in deiner Nähe entdeckst. Außerdem gibt es gewerbliche Anbieter, bei denen du gezielt nach Größen, Farben und bestimmten Marken suchen und die Teile teilweise sogar zurückschicken kannst, falls sie doch nicht passen sollten.

**Wo willst du deine nächsten Besorgungen machen? Welche Möglichkeiten fallen dir sonst noch ein?**

---

---

---



TIPP

## Leihen statt kaufen - für mehr Abwechslung im Kleiderschrank

Vor allem für besondere Anlässe wie Hochzeiten und andere Feste lohnt sich das Leihen von Kleidungsstücken. Und es macht Spaß neue Outfits auszuprobieren, die du dir sonst vielleicht nicht leisten würdest. Leihläden gibt es bisher nur in wenigen Städten, online findest du aber mehrere Anbieter mit verschiedenen Schwerpunkten.

TIPP

Für einen neutralen Geruch kannst du beim ersten Waschen etwas Natron mit in die Maschine geben.



## Wenn es doch mal was Neues sein muss...

...dann achte darauf, dass es möglichst umwelt-schonend und fair hergestellt wurde und von guter Qualität ist, damit es lange hält und falls nötig repariert werden kann. Außerdem verwenden immer mehr Hersteller Baumwollstoffe mit einem Anteil recycelter Fasern (aus Altkleidern oder der Stoffproduktion) und Synthetikfasern aus recycelten Kunststoffen (für Sport- und Outdoorbekleidung, Feinstrumpfhosen, Rucksäcken...). Auch das kannst du bei deiner Auswahl berücksichtigen.

# Was draus machen oder wohin damit?

Und was machst du jetzt mit den Klamotten, die du nicht mehr brauchst und aussortiert hast? Hier ist eine kleine Entscheidungshilfe...

Ist das Teil noch gut erhalten? Würde sich jemand anderes darüber freuen?

JA

Gut erhaltene Kleidungsstücke kannst du...

- **verschenken**: an Freund\*innen, Bekannte, in einer Kiste auf dem Gehweg oder beim nächsten Kleidertausch
- **verkaufen**: auf dem Flomarkt, oder im Internet
- **spenden**.



NEIN

Kannst du etwas Neues daraus machen oder das Teil für ein **Upcycling**-Projekt verwenden?

NEIN

Vielleicht kannst du den Stoff noch zu Putzlappen zerschneiden? Falls nicht mal mehr das geht, ist es wohl leider wirklich ein Fall für die Mülltonne.



JA



## Kleider spenden

Das Thema Kleiderspende ist komplex und umstritten. Im besten Fall gehen die Sachen über Kleiderkammern, Sozialkaufhäuser und Hilfsgüterinitiativen direkt an Bedürftige. Bei Container- und Straßensammlungen profitieren aber fast immer gewerbliche Anbieter. Achte also darauf, wohin du deine Kleidung gibst, damit sie auch wirklich Gutes bewirkt. Unter **fairwertung.de** kannst du dich genauer über Altkleiderverwertung und -exporte informieren und dir selbst eine Meinung bilden.

Ganz leicht kannst du aus alter Kleidung Einkaufsbeutel, Kosmetikpads und Taschentücher nähen. Oder du stellst daraus Textilgarn her – mit dem du dann wieder schöne und nützliche Dinge, wie Körbe und Teppiche, häkeln oder weben kannst. Viele weitere Ideen findest du z.B. unter **smarticular.net** und **handmadekultur.de**.

## Klamottenkur: Weniger ist mehr...

Schaffst du es, in einer siebenwöchigen Reflexionszeit, zum Beispiel in der Fastenzeit, mit einer 50 Teile-Minimalgarderobe auszukommen, die du aus deiner vorhandenen Kleidung zusammenstellst?

Ziel der Klamottenkur ist es, den Umgang mit einer reduzierten Garderobe zu üben. Dabei ist erlaubt, was Spaß macht, eine kleine Herausforderung darstellt und für die eigene Lebenssituation Sinn macht. So stellst du deine Konsumgewohnheiten und dein Selbstbewusstsein auf die Probe – für mehr Freiheit und Selbstbestimmung. Genauere Infos findest du unter [klamottenkur.de](http://klamottenkur.de).



„Buy less,  
choose  
well, make  
it last.“

Vivienne Westwood

NOTIZEN

---

---

---

## CHALLENGES

- Lass ein Teil in einer Schusterei oder Schneiderei reparieren. Und freu dich, wenn du es wieder nutzen kannst.
- Upcycling-Projekt: Mach etwas Neues aus einem alten Kleidungsstück - vielleicht zusammen mit Freund\*innen?
- Miste zweimal pro Jahr deinen Kleiderschrank aus, z.B. immer im Frühjahr und im Herbst. Gib die aussortierten Klamotten gleich weiter und besorge direkt das, was dir fehlt. Dazwischen kaufst du nichts.
- Führe eine knappe Bestandsliste und vermerke darin, was du ersetzen musst. Das hilft dir dabei, deine Garderobe übersichtlich zu halten.
- Informiere dich im Internet über Möglichkeiten zum Kleiderleihen.
- Mach eine private Kleidertauschparty - und stelle mit deinen Freund\*innen neue Lieblingsoutfits zusammen.

# FREIZEIT



# Erlebnisse statt Dinge

**Shoppern ist für viele eine Freizeitbeschäftigung, aber meistens sind es doch schöne Momente und Erlebnisse, die uns lange im Gedächtnis bleiben und ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Und diese Momente haben oft nichts mit Geld ausgeben und der Verschwendung von Ressourcen zu tun oder damit, einem bestimmten Ideal hinterherzulaufen.**

## Kauf dich glücklich?!

Werbung begegnet uns immer und überall – wenn wir im Internet surfen, Zeitschriften lesen, in der Stadt unterwegs sind, in unseren Briefkasten schauen... Unbewusst erhalten wir so permanent Botschaften, was wir für ein vermeintlich erfolgreiches und glückliches Leben brauchen und wie wir zu sein haben. Und natürlich erreichen wir dieses Ziel nur, indem wir genau dieses eine Produkt kaufen – jaja, wer's glaubt?!

Überlege, wie Werbebotschaften dich beeinflussen: Wo und wie oft bist du jeden Tag Werbung ausgesetzt? Welche Werbung animiert dich, Dinge zu kaufen? Und was kannst du tun, damit Werbung bei dir nicht Bedürfnisse weckt, die du eigentlich gar nicht hast?

---

## Zeit für dich

Wann hast du zuletzt etwas unternommen, was dir als Kind total Spaß gemacht hat? Auf Bäume klettern, die Straße bemalen, Kastanientiere basteln, lauthals drauflos singen - oft vergessen wir die simplen Dinge, die uns so viel Freude bereiten und die gleichzeitig nichts mit Kaufen und Konsumieren zu tun haben.

Wie willst du deine freie Zeit verbringen? Vielleicht so...

**Do it yourself:** Ob Möbel, Kleidung, Kosmetik oder Leckereien – fast alles kannst du für wenig Geld selber machen und dabei viel Spaß haben, vielleicht auch mit Freund\*innen zusammen?

## Dein kaputtes Handy ist noch was wert...

Freizeit ohne Handy ist für viele unvorstellbar. Was aber damit tun, wenn es irgendwann nicht mehr repariert werden kann? Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) bietet zusammen mit dem Mobilfunkanbieter Telefónica eine Entsorgungsmöglichkeit, von der die Umwelt profitiert. Bei der Aktion „Alte Handys für die Hummel“ kannst du dein kaputtes Handy zu einer der 440 Sammelstellen bringen oder es mit einem kostenlosen Versandaufkleber verschicken und so fürs Recycling spenden. Direkt mit dem Fahrrad zum örtlichen Wertstoffhof zu fahren ist eine weitere Möglichkeit, denn auch dort können Handys, ebenso wie andere alte Geräte, umweltgerecht entsorgt werden.

**Upcycling:** Aus Toilettenpapierrollen, Flaschen, Korken & Co. lassen sich mit ein bisschen Kreativität coole Gegenstände zaubern. Im Internet gibt's unzählige Inspirationen und Anleitungen, z.B. bei Pinterest oder unter [diy-academy.eu](http://diy-academy.eu).

**Urban Gardening:** Selbst auf kleinstem Raum, wie auf einer Fensterbank oder vertikal in einem Hängeregale, kannst du Pflanzen zum Essen großziehen. Salat, Radieschen, Chilischoten oder Spinat eignen sich prima und wandern so ohne Pestizide und Verpackung in deinen Mund! In vielen Gemeinschaftsgärten kannst du ehrenamtlich mithelfen oder sogar eigenes Gemüse auf einer gemieteten Parzelle anbauen.

**Regrow:** Aus Gemüseresten kannst du ohne großen Aufwand neue Pflanzen ziehen (z.B. Salat, Zwiebeln, Fenchel, Sellerie und Küchenkräuter). Stelle dafür Wurzel-, Strunk- oder Pflanzenteile in ein Glas mit Wasser, welches du regelmäßig wechselst. Warte einige Tage oder Wochen ab, bis sich neue Wurzeln bilden und setze die Pflanze in einen Topf mit Erde. Keimende Ingwer- und Kurkumastücke kannst du direkt einpflanzen.

**Mikroabenteurer:** Raus aus dem Alltag, rein in die Natur! Geh oder radel von deiner Haustür aus los, mach eine Nachtwanderung, schlaf unter freiem Himmel, spring in einen eiskalten See – das alles verbraucht keine Ressourcen und du fühlst eine tiefe Zufriedenheit, die dir kein Gegenstand oder Shoppingtag geben kann.

## Digital Zero Waste

Damit uns das Internet jederzeit zur Verfügung steht und wir rund um die Uhr Serien, Filme und Musik streamen können, werden riesige Rechenzentren betrieben. Der Energieverbrauch und der damit einhergehende CO<sub>2</sub>-Ausstoß sind unglaublich hoch. Auch die Beschaffung von Edelmetallen und anderen Rohstoffen für die Produktion von technischen Geräten geht zu Lasten unserer Umwelt und beruht momentan auf der Ausbeutung von Arbeiter\*innen in ärmeren Ländern. Außerdem können Gesundheit und soziale Kontakte unter dem permanenten Medien- und Internetkonsum leiden.

Kreuze an, auf welche Punkte du für einen bewussteren Umgang mit Technik und Medien achten willst:

Informiere dich eine Woche lang über deine tägliche Handy-Bildschirmzeit. Überlege, welche Apps oder Aktivitäten du einschränken möchtest.

TIPP

## Tetrapaks mal anders

Schneide den oberen Teil mit der Öffnung ab und zerknittere und knete den Karton, bis sich die oberste, farbige Schicht einfach ablösen lässt. Nun hast du eine naturfarbene Außenseite und eine silberne, wasserabweisende Innenseite und kannst daraus schöne Blumenübertöpfe, Täschchen und Geschenkverpackungen basteln.

## Was möchtest du noch machen?

---

---

- Miste regelmäßig deine digitalen Daten aus (z.B. Fotos, Dokumente, Mails, Apps).
- Setze dir eine tägliche oder wöchentliche Grenze für deinen Film- und Serienkonsum.
- Digital Detox: Wie oft und wann willst du dein Smartphone ausschalten und Zeiten ohne Social Media und Internet einrichten?
- Vermeide Verträge, die darauf ausgerichtet sind, dass du alle zwei Jahre ein neues Handy bekommst.
- Kaufe gebrauchte Geräte, z.B. auf Plattformen für hochwertige Secondhand-Technik mit Garantie (refurbed, rebuy, asgoodasnew...), bei ebay Kleinanzeigen oder frage in deinem Freundes- und Bekanntenkreis nach.

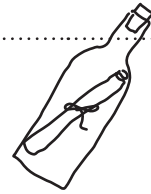
---

## Verschenke keinen Müll – vom Geschenk bis zur Verpackung

Überlege mal, warum du einer Person etwas schenken möchtest. Und was kommt von Herzen?

- Gemeinsame Zeit: Kochabend, Picknick, Spielenachmittag, Ausflug in der Umgebung, Stadtteil erkunden, Filmabend, Sporteln...
- Natur: Kräuterwanderung, auf einen Berg gehen, Waldspaziergang, Bootsfahrt, Fahrradtour...
- Wissen: ein Musikinstrument, Tanzen oder eine Sprache lernen, eigene Fähigkeiten weitergeben...
- Selbstgemachtes: Upcycling, Pflanzensetzlinge, Handwerk, Basteln...
- Hilfe: Fahrrad reparieren, Hunde-/Babysitten, gemeinsam Ausmisten, Kleidung umnähen oder andere unbeliebte Tätigkeiten...

- Erinnerungen: Fotobuch oder Kalender basteln, Playlist zusammenstellen, Brief schreiben, Fotoabend...
- Genuss: selbstgemachte Kekse, Gewürzmischungen, Tees, Marmeladen, aromatisierte Öle, Müsli- und Backmischungen...
- Verwende Behälter, die du schon zuhause hast (Dosen, Gläser, Boxen...).
- Wickle Geschenke in Stoffe, Taschen, Geschirr- oder Wachstücher.
- Verschenke eine Flaschenpost.
- Verpacke Geschenke in Zeitungspapier oder alte Kalender- und Magazinblätter.
- Verwende gebrauchtes Geschenkpapier und Bänder nochmal.

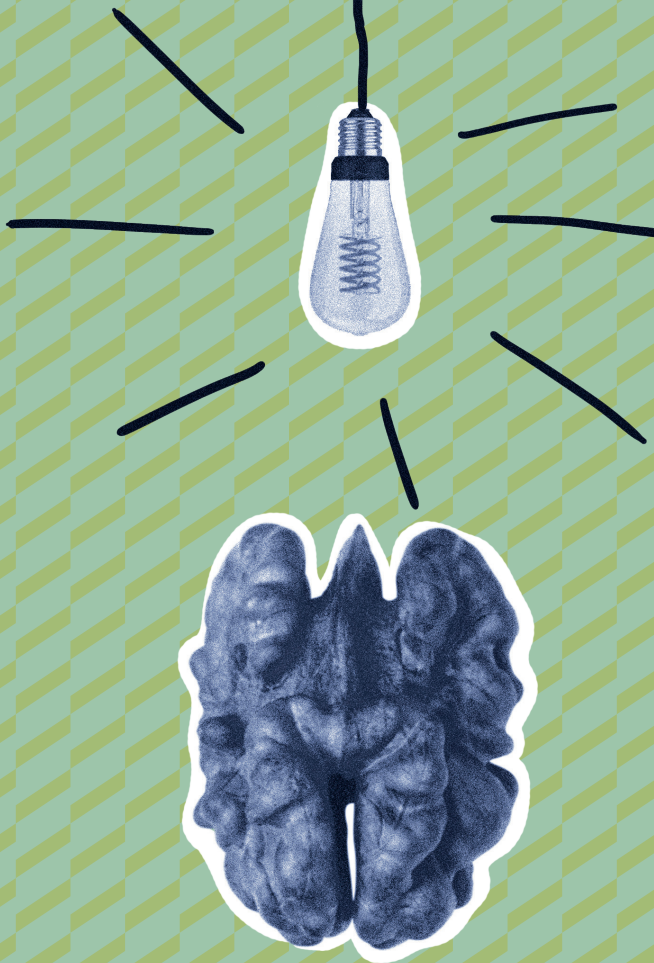


---

## CHALLENGES

- Lege eine Einkaufs- oder Wunschliste an. Warte vor jedem Kauf ab, ob du den Gegenstand in einer Woche oder einem Monat immer noch brauchst und unbedingt haben willst. Vieles davon erledigt sich von selbst, was stehen bleibt ist oft genau das Richtige für einen Geschenkwunsch.
- Starte einen Shopping-Fasten-Monat (oder mehrere). Welche Dinge möchtest du in dieser Zeit nicht kaufen?
- Suche neue Freizeitbeschäftigungen, die dir Spaß machen und der Umwelt nicht schaden.
- Leihe dir eine Sache für eine Freizeitbeschäftigung von Nachbar\*innen, Freund\*innen oder deiner Familie aus, wenn du sie nicht selbst besitzt (Sportgeräte, Spiele, Bastelutensilien...). Bibliotheken, Nachbarschaftsplattformen wie **nebenan.de** oder Verleihservices sind auch eine Möglichkeit.
- Bring alte Handys zu einer Sammelstelle oder zum Wertstoffhof. Verkaufe oder verschenke noch funktionierende Geräte, die du nicht mehr brauchst.
- Schau dir eine Doku über die Plastik- und Müllproblematik an (Filmtipps siehe S. 73)
- Verschenke Zero Waste Geschenke.

# UNI & JOB





# Master of Zero Waste-Lifestyle

**Nicht nur in deiner Freizeit, auch in Vorlesungen oder beim Lernen und Arbeiten kommt ganz schön viel Müll und einiges an Energieverschwendung zusammen – ob bekritzelte Blätter, kaputte Stifte, Uni-Unterlagen, die du nicht mehr brauchst oder der durchgängig laufende Laptop... Es lohnt sich, in diesem Bereich Veränderungen vorzunehmen und dadurch auch mehr Ordnung und Platz zu schaffen.**

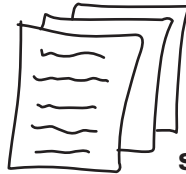
## Schluss mit der Zettelwirtschaft!

Papier besteht aus nachwachsenden Rohstoffen und ist biologisch abbaubar. Allerdings werden dafür weltweit riesige Waldflächen abgeholzt und das Recycling ist wegen der kürzer werdenden Papierfasern auf einige Zyklen begrenzt. Beim Herstellungsprozess wird zudem viel Chemie, Wasser und Energie benötigt. Also heißt es auch hier: Weniger ist mehr – und besser für die Umwelt!



## Wusstest du's?

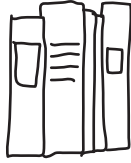
In einem typischen weißen A4-Blatt stecken 10 Liter Wasser, in einem Blatt Recyclingpapier dagegen nur etwa 100 Milliliter.



## So kannst du im Studium Papier sparen und nebenbei mehr Ordnung halten:

- Vermutlich lädst du dir eine große Anzahl an Vorlesungsunterlagen und Skripten runter. Brauchst du wirklich alle auf Papier?
- Lege dir für deine Uni-Unterlagen eine digitale Ordnerstruktur an (Semester, Fach, Prof., Thema, Datum), damit du den Überblick bewahrst.
- Schreibe dir Zusammenfassungen von den Skripten – so sparst du dir das Ausdrucken und kannst dir die wichtigsten Punkte besser merken.
- Schreibe bei Vorlesungen und Präsentationen auf dem Tablet direkt in die PPP-Folien oder PDFs mit.
- Verwende auch die Rückseiten von nicht mehr genutzten Ausdrucken.

## Das minimalistische Bücherregal



Macht schon was her, so ein gefülltes Regal mit klugen Büchern. Aber muss es wirklich jedes Buch in der neuesten Auflage sein? Platz und Geld sparen kannst du so:

- Nutze Online-Bibliotheken.
- Leihe dir Bücher aus: bei Kommiliton\*innen oder aus der Bibliothek.
- Kaufe Bücher gebraucht. Und verkaufe sie nach dem Semester wieder weiter.

## Und wenn du doch mal was ausdrucken willst:

- Nutze Recyclingpapier mit dem „Blauen Engel“: das Siegel ist ökologisch sehr anspruchsvoll und garantiert 100% Altpapier. Die Siegel „chlorfrei gebleicht“, „holzfrei“ oder „Aqua Pro Natura – Weltpark Tropenwald“ sind Mogelpackungen und nicht empfehlenswert.
- Drucke doppelseitig und vier Seiten auf eine Seite aus.
- Der Entwurfsmodus verbraucht weniger Tinte, da die Druckqualität herabgesetzt ist.
- Lass deine Druckerpatrone im Copy-Shop nachfüllen oder versuche es selbst.
- Falls du die Kartusche doch einmal entsorgen musst, bringe sie zum Wertstoffhof oder schicke sie mit einem kostenlosen Rücksendeschein an den Hersteller zurück.
- Schalte den Drucker immer am Gerät aus, nicht über die Steckerleiste. Sonst fährt die Farbpatrone nicht an die Parkposition zurück – und deine Tinte trocknet schneller aus.

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.“

Francis Picabia

## Wie sieht deine Lernumgebung aus? Was brauchst du, um gut arbeiten zu können? Richte dir deinen Arbeitsplatz schön und funktional ein:

Schau dich auf Flohmärkten und in Gebrauchtwarenhäusern nach Second-Hand-Möbeln um oder stöbere online, etwa in Nachbarschaftsportalen.

Es gibt unzählige Ideen für DIY-Möbel, selbstgebastelte Gegenstände und praktische Hacks. Lass dich von Seiten wie **solebich.de** oder **handmadekultur.de** inspirieren.

Hol dir frisches Grün und gute Luft ins Zimmer. Ziehe Pflanzen, setze Stecklinge und tausche mit Freund\*innen.

Was möchtest du noch verändern?

**Stifte, Klammern, Ordner... Hier sind ein paar Ideen, wie du auch bei deinen Schreibwaren und Büromaterialien auf Zero Waste achten kannst. Kreuze an, was du dir vornimmst:**

TIPP

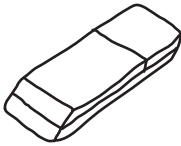
**Schreibwaren verpackungsfrei online bestellen**

Schreibwaren werden bei **memo.de** in Pfand-Boxen ohne Verpackung geliefert. Bei den angebotenen Produkten wird auf Nachhaltigkeit geachtet.

Kauf deine Schreibmaterialien in kleinen Schreibwarenläden in deiner Nähe oder über nachhaltige Online-Shops (möglichst aus der Umgebung)



Miste volle Ordner aus und nutze sie für Aktuelles

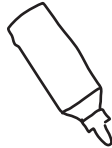


Buntstifte zum Markieren statt Textmarker aus Kunststoff

Auffüllbare Stifte mit Patronen oder Minen zum Wechseln: Druckbleistifte, Faserstifte auf Wasserbasis zum Wiederbefüllen, Füller mit Tinte aus dem Glas, Kugelschreiber (z.B. aus Karton) mit auswechselbarer Mine

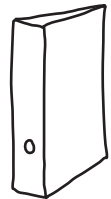
Radierer auf Naturkautschuk-Basis

Lösungsmittelfreie Kleber auf Wasserbasis (möglichst nachfüllbar)



Stiftverlängerungen für Bunt- und Bleistifte

Tacker ohne Klammern (funktioniert für bis zu 10 Blätter)



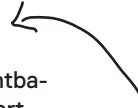
Ordner, Mappen, Heftstreifen etc. aus 100% recyceltem Papier, selbstgeschnittene Trennblätter aus Altpapier

YEAH

## Das unsichtbare Müllmonster

Der Strom aus der Steckdose verursacht zwar keinen für uns sichtbaren Abfall, verbraucht aber Unmengen an Ressourcen und generiert im schlimmsten Fall sogar Atommüll, für den wir noch keine akzeptable Lösung gefunden haben. Indem du deinen Stromanbieter bewusst auswählst, hast du's in der Hand: nämlich ob durch Verbrennung von Kohle und Gas CO<sub>2</sub> emittiert wird oder ob dein Strom aus erneuerbaren Energien wie Wasser, Wind und Sonne gewonnen wird. Als Student\*in sitzt du sicherlich viele Stunden vor dem Bildschirm. Wie viel Energie du für Computer, Laptop und Handy benötigst, kannst du ein ganzes Stück weit selbst bestimmen:

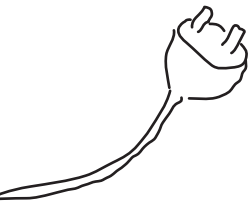
- Wähle in den Einstellungen den Stromsparmodus.
- Setze die Bildschirmhelligkeit herunter.
- Schließe Browser, Musikprogramm und alles andere, was du gerade nicht brauchst.
- Sortiere Fotos, Filme, Dateien und andere Datenbanken aus und mache Speicherplatz frei.
- Bestelle unnötige Newsletter ab.
- Fahr deinen Laptop komplett herunter, zieh den Stecker und schalte die Steckdosenleiste und den WLAN-Router in der Nacht und im Urlaub aus.



TIPP

### Mit der Internetsuche Bäume pflanzen...

...geht auf **ecosia.org**, der grünen Suchmaschine. Die Suchanzeigen generieren Einnahmen, die dann für Baumpflanzprojekte in der ganzen Welt verwendet werden. Du kannst Ecosia anstelle von google benutzen und am besten gleich als deine Standard-suchmaschine einrichten. Aber Vorsicht: Jede Suche im Internet verbraucht Energie, also gilt auch hier: Brauche ich die Information wirklich?



### BÜROkratie ohne Müll – Grüner Arbeiten als Werkstudent\*in oder Praktikant\*in

Du willst nicht nur im Privaten nachhaltig leben, sondern auch einen Beruf ausüben, der dieses Thema berücksichtigt? Dann macht es Sinn, schon als Student\*in Erfahrungen in nachhaltigen Unternehmen und Berufsfeldern zu sammeln. Interessante Stellen für grüne Jobs und Praktika findest du bei Jobbörsen wie **goodjobs.eu**, **greenjobs.de**, **jobverde.de** oder **oekojobs.de**.

In welchen grünen Jobs oder Berufsfeldern würdest du gerne arbeiten?

---

---

## In der Arbeit kannst du deine Kolleg\*innen inspirieren und viele nachhaltige Ideen einbringen:

Komm mit Vorgesetzten ins Gespräch, tausche dich mit Kolleg\*innen aus und gründet ein Nachhaltigkeits- oder Zero Waste-Team.

Macht einen Energie-Rundgang: Achtet darauf, dass PCs, WLAN-Router und Lampen am Wochenende und über Nacht ausgeschaltet werden – und nicht im Standby-Modus weiter Energie verschwenden!

Weg mit Kaffee kapseln und Plastikbechern und -flaschen: Stellt auf losen Kaffee und Tee um, kauft Bio-Milch in der Glasflasche, verzichtet auf Flaschenwasser und trinkt stattdessen Leitungswasser oder Wasser aus dem Soda-Sprudler.

Ruft einen Zero Waste-Monat oder Plastikfasten ins Leben.

Snacks und Getränke für Meetings können auch Zero Waste sein: Kuchen und süße Teilchen vom Bäcker, Nussmischungen, Kekse und Cracker aus dem Unverpackt-Laden oder loses Obst sind super Alternativen.

Richtet eine Kiste oder Schublade mit Beuteln, Schraubgläsern und Edelstahlboxen ein, die jede\*r Mitarbeiter\*in für den Mittagsimbiss oder den Gang zur Bäckerei ausleihen kann.

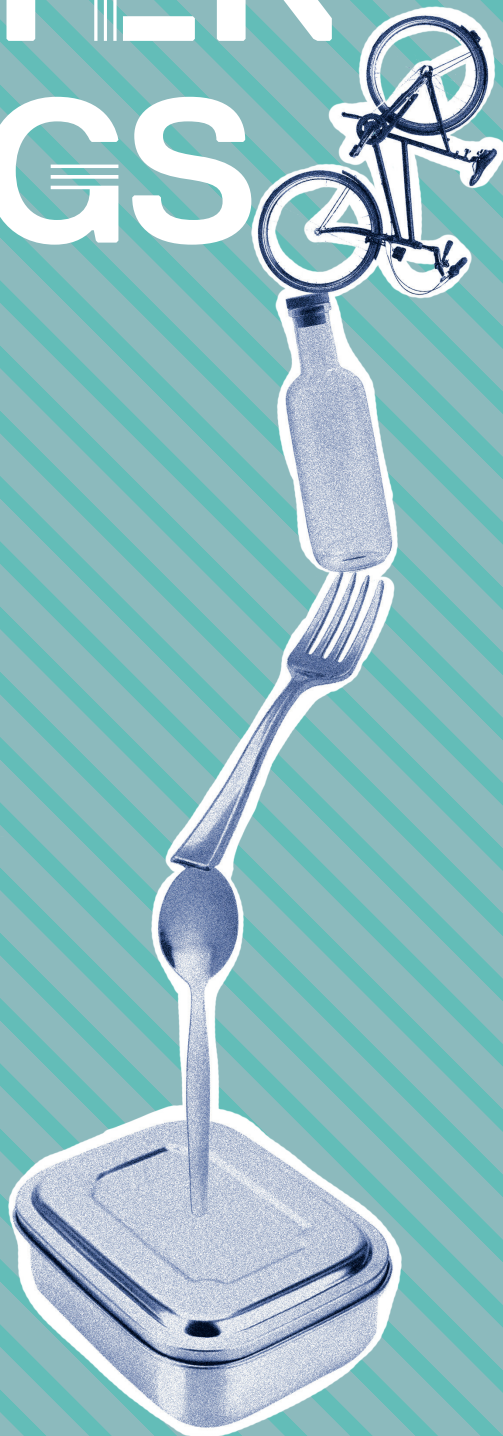
Kümmert euch um ein funktionierendes Mülltrennungs-System: Papier, Metall, Glas und Bioabfälle können auch in der Arbeit getrennt werden.

Richtet ein Tauschregal für alle Mitarbeitenden ein oder organisiert eine (Kleider-)Tauschparty.

## CHALLENGES

- Überlege dir, wie du deinen Papiermüll reduzieren kannst.
- Verwende fürs Drucken folgende Standard-einstellungen: vier Seiten auf eine, doppelseitig, schwarz-weiß und Entwurfsmodus.
- Sortiere deine alten Unibücher aus und informiere dich über Möglichkeiten, sie weiterzugeben.
- Besorge dir nachfüllbare, langlebige Stifte.
- Woher kommt dein Strom? Informiere dich und wechsle zu einem nachhaltigen Stromanbieter, der zu 100% erneuerbare Energien nutzt.
- Schalte dein Handy und deinen Laptop auf Energiesparmodus und freu dich darüber, dass dein Akku länger hält.
- Schalte alle elektrischen Geräte ab, die du gerade nicht brauchst, vor allem in der Nacht.
- Durchforste ab jetzt das Internet mit Ecosia. Wenn du motiviert bist, starte eine Ecosia-Kampagne an deiner Uni. Anleitung und Material dafür findest du unter den FAQs auf [ecosia.org](https://www.ecosia.org).
- Inspiriere deine Kolleg\*innen am Arbeits- oder Praktikumsplatz mit Zero Waste-Ideen.

# UNTER- WEGS



# Zero Waste on the road

Wenn du unterwegs bist und nichts zu essen und trinken dabei hast, sind to go-Angebote natürlich verlockend, kommen aber mit haufenweise Verpackungen daher. Am besten hast du einige nützliche Dinge immer dabei – egal, ob du nur tagsüber außer Haus bist oder mehrere Wochen im Urlaub. Halte die Augen offen: auch unterwegs gibt's nachhaltige Einkaufsorte zu entdecken und viele Möglichkeiten, den Zero Waste-Lebensstil zu etablieren.

## Dein Zero Waste Toolkit

Hake ab, was du schon regelmäßig dabei hast. Kreise ein, was du bereitlegen und zukünftig mitnehmen willst.



Trinkflasche oder Thermoskanne

Jutebeutel

kleinere Beutel (für Obst, Gemüse oder Backwaren)

Coffee-to go-Becher

Glas mit selbstgekochem Essen oder Snacks

auslaufsichere Box (zum Einkaufen, Essenholen und für Reste beim Restaurantbesuch)

Besteck, in eine Stoffserviette oder ein Geschirrtuch gewickelt

Wachstuch für Döner, Dürum, Falafel oder andere Snacks auf die Hand

Stofftaschentücher

**Fällt dir noch was ein?**

---

# TIPP

## Refill – Trinkwasser for free

Überall, wo der Refill-Aufkleber angebracht ist, ob in Cafés, Arztpraxen, Rathäusern und anderen Gebäuden mit festen Öffnungszeiten, kannst du kostenfrei Leitungswasser in deine mitgebrachte Flasche füllen (lassen) und Plastikmüll vermeiden.

Du findest alle Refill-Stationen auf [refill-deutschland.de](http://refill-deutschland.de) oder in der App **Karte von Morgen**. Refill funktioniert übrigens auch mit einem Marmeladenglas.



Hinter spontanen Entscheidungen und Einkäufen, bei denen jedes Mal Müll anfällt, stecken oft Gewohnheiten: in der Früh eine Breze beim Bäcker holen, als Kaffeejunkie jeden Coffee-to go in Reichweite mitnehmen, nach der Uni schnell ein Falafel-Sandwich essen?

Welche Gewohnheiten hast du unterwegs und was kannst du ändern oder mitnehmen, um keinen Müll zu produzieren?

---

---

---

## Zero Waste Festival statt Müllberge ums Zelt – so feierst du ohne schlechtes Gewissen:

- Informiere dich vorher über die Möglichkeiten vor Ort: Gibt es Wasserspender? Welche Behälter darfst du mitnehmen? Tetrapaks zum Wiederbefüllen sind da sehr praktisch!
- Nimm deine eigene Regenjacke mit, um Einmal-Regenponchos zu vermeiden.
- Bring Essen und Snacks in Gläsern, Dosen und Beuteln von zuhause mit.
- Koche lieber Nudeln mit Pesto oder Couscous mit Gemüse statt fade Dosengerichte.
- Vermeide Einweggrills und nimm stattdessen einen Kugel- oder Eimer-Grill mit. Oder frage Zelt Nachbar\*innen, ob du deren Grill kurz benutzen darfst.
- Verwende (wenn überhaupt) biologisch abbaubaren Glitzer, denn Glitzer besteht normalerweise aus winzigen Plastikteilchen.
- Samle deinen Müll in einem Müllsack und geb ihn am Ende des Festivals ab. Manchmal bekommst du sogar Müllpfand zurück.

„A Zero Waste Lifestyle is a journey. Not a destination.“

Unbekannt



## Weniger ist mehr – auch im Urlaub

Ob Abfall, Gepäck oder Bequemlichkeit, beim Reisen kannst du auf viele Dinge achten, die hinsichtlich Müllvermeidung und Nachhaltigkeit einen Unterschied vor Ort machen:

Suche eine nachhaltige Unterkunft und informiere dich vorher über deren Prinzipien, z.B. in Bezug auf das Energie-, Müll- und Reinigungskonzept, das Essensangebot oder die Bauweise.

Für ein kleines Budget bieten folgende Unterkunftsmöglichkeiten coole Erfahrungen und nette Begegnungen und sind zudem sehr ressourcenschonend:

Couchsurfing

**couchsurfing.de**

Couchsurfing mit dem Zelt

**1nitentent.com**

Couchsurfing für Radreisende

**warmshowers.org**

Packe minimalistisch und lass unnötige Produkte zuhause: Haarseife oder festes Shampoo kannst du auch als Duschgel-Ersatz verwenden, Zahnputztabletten sind klein und leicht, Behälter für Kontaktlinsen sind super Aufbewahrungsdöschen für Cremes & Co.

Starte ein Clean Up am Strand, im Wald, in den Bergen... Dafür brauchst du nur einen Beutel für den Müll und evtl. Handschuhe. Such dir ein paar Helfer\*innen, denn gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

Kaufe keine unnötigen Souvenirs für dich selbst und als Mitbringsel. Lade deine Freund\*innen stattdessen zu einem Kochabend mit landestypischen Gerichten und einer Foto-Show ein.

Gönne dir gutes Essen in einheimischen Restaurants und verzichte auf Fastfood-Ketten.

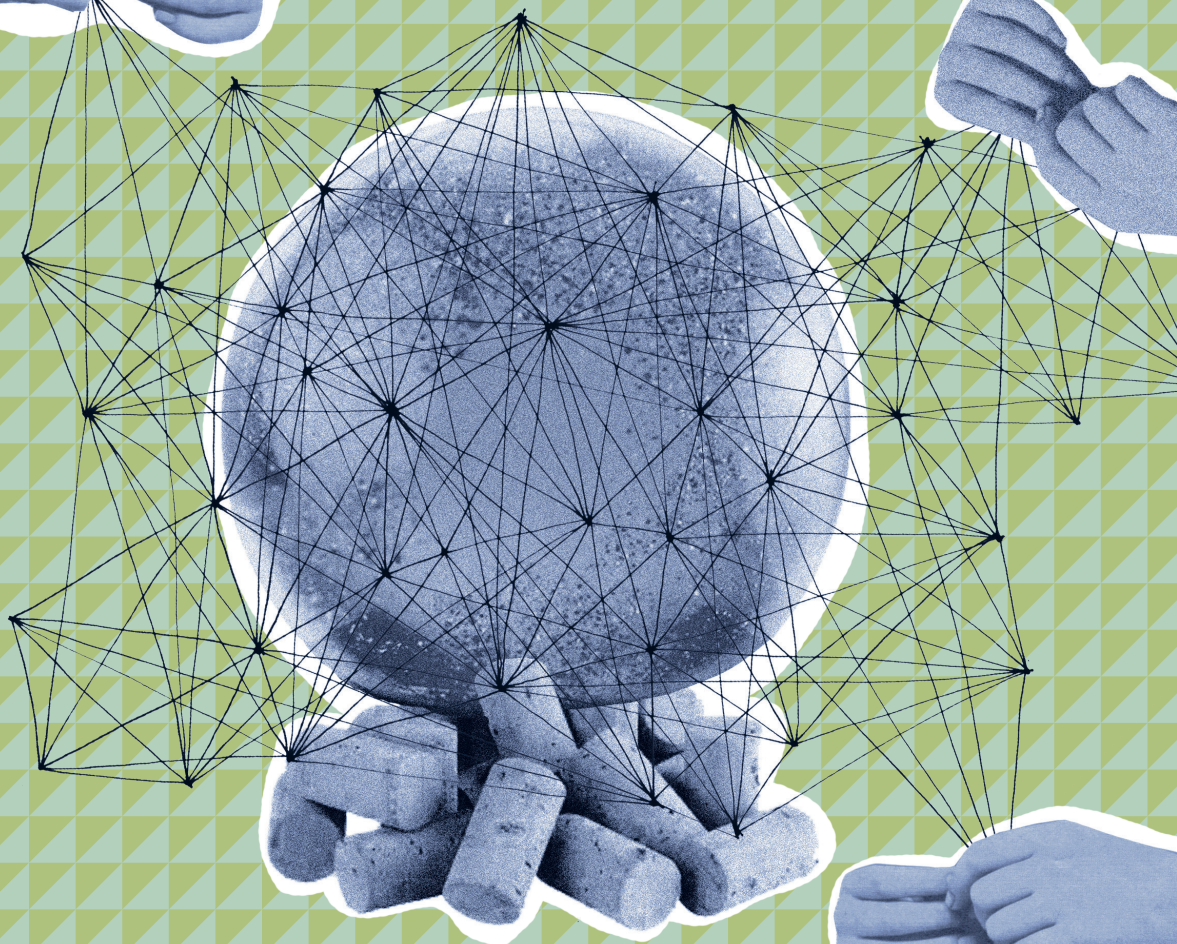
### Wusstest du's?

Der Abrieb von Autoreifen ist die größte Quelle von Mikroplastik in Deutschland. Also: Rauf aufs Fahrrad, rein in die öffentlichen Verkehrsmittel oder einfach zu Fuß los!

## CHALLENGES

- Pack immer eine eigene Flasche ein und fülle sie unterwegs mit Leitungswasser auf.
- Stell dir dein Zero Waste-Toolkit für unterwegs zusammen - und vergiss es nicht zuhause.
- Überlege dir Alternativen zu plastikverpackten Taschentüchern: Stecke einzelne Taschentücher aus der Pappbox oder Toilettenpapier in einen Stoffbeutel oder probiere Stofftaschentücher wie zu Ur-Omas Zeiten aus.
- Bestelle im Café oder Restaurant Dinge ab, die weggeworfen werden (Strohhalme, Servietten, Zucker in Päckchen, Sahne im Plastikbehälter...). Verwende deinen eigenen Strohalm aus Edelstahl, Bambus, Glas oder einfach gar keinen.
- Nimm dir Zeit für deinen Kaffee oder Cappuccino und genieße die Tasse ganz bewusst vor Ort.
- Esse Eis in der Waffel oder lass es dir in deinen eigenen Behälter geben, Löffel nicht vergessen.
- Plane deinen nächsten Urlaub hinsichtlich folgender Punkte im Zero Waste Style: Gepäck, Transportmittel, Übernachtung, Essen und Aktivitäten vor Ort.
- Feiere müllfrei – auf Festivals, bei der nächsten WG- oder Geburtstagsfeier und in der Bar ohne Strohalm.

# AKTIV WERDEN



# Verbreite deine Botschaft

„You’re never too small to make a difference.“

Greta Thunberg

Den eigenen Alltag umzukrempeln, um Müll zu reduzieren, das ist die eine Sache. Genauso wichtig ist es größer zu denken: Du kannst auch auf politischer Ebene etwas bewirken. Bestehende Systeme zu hinterfragen, Politik und Wirtschaft aufzurütteln, Gesetze zu ändern, einen Wandel der Gesellschaft anzustoßen – das ist die andere Sache.

## Erweitere deinen Horizont

Neben Medien wie Büchern, Filmen oder dem Internet gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um dich als Student\*in in Zero Waste- und Nachhaltigkeitsthemen weiterzubilden und dich zu engagieren:

- Nimm an Umwelt-Ringvorlesungen und anderen offenen Nachhaltigkeits-Vorlesungen und -programmen teil.
- Belege fachübergreifende Zusatz-Studiengänge im Bereich Umwelt, zum Beispiel am Rachel Carson Center (LMU).
- Entdecke oder gestalte selbst Angebote und Projekte der Umweltreferate oder anderer studentischer Nachhaltigkeits-Gruppen an deiner Hochschule.
- Die Virtuelle Akademie Nachhaltigkeit auf der Seite **va-bne.de** ist eine kostenlose Lernplattform, bei der du sogar ECTS-Punkte für bestandene Prüfungen erhalten kannst.
- Die Plattform n auf der Seite **netzwerk-n.org** bietet eine Vielzahl an Werkzeugen für Zusammenarbeit, Vernetzung und Wissenstransfer rund um das Thema nachhaltige Hochschulen an.
- Besuche Veranstaltungen und Workshops von lokalen Umweltorganisationen oder engagiere dich dort ehrenamtlich.

## Glaub an das Gute

Es klappt besser, motiviert zu bleiben und diese Einstellung auszustrahlen, wenn du dich mit positiven Nachrichten umgibst. Die Initiator\*innen des Portals goodnews sammeln von Montag bis Freitag die besten „Good News“ und die wichtigsten lösungsorientierten Nachrichten der deutschsprachigen Medien und stellen sie dir kostenlos zur Verfügung unter **goodnews.eu**.

## Wechsle die Perspektive

Mach einfach mal was anders als sonst:

Finde neue Perspektiven zu deinem Herzensthema und nimm verschiedene Sichtweisen dazu ein.

Gehe auf Andersdenkende zu und lass dich überraschen!

Wie informierst du dich normalerweise über die Welt? Übers Internet oder gedruckte Zeitungen, über Radio- und Podcast-Beiträge oder übers Fernsehen? Probiere andere Medien und Quellen aus und ergründe die Unterschiede.

## Der Schneeball-Effekt

So wie ein einzelner Schneeball durch einen winzigen Anstoß in Bewegung gerät und immer größer wird, kann durch Impulse bei deinen Mitmenschen eine Lawine an Veränderungen entstehen. Gemeinschaftliche Aktionen und Feste, aber auch Treffen mit Freund\*innen, WG-Mitbewohner\*innen oder Familienmitgliedern sind gute Anlässe, um über Zero Waste ins Gespräch zu kommen, zu motivieren und Begeisterung dafür zu wecken.

Plane und organisiere zusammen mit Mitstreiter\*innen Aktionen. Natürlich könnt ihr das Ganze auch größer aufziehen und die Nachbarschaft, Uni-Gemeinschaft oder Öffentlichkeit dazu einladen:

- Kleidertauschparty: Mistet eure Kleiderschränke aus und tauscht die Kleidungsstücke untereinander.
- Schnibbelparty: Rettet Lebensmittel oder sammelt Lebensmittel-Reste, die jede\*r zuhause hat und kocht bei guter Musik daraus zusammen ein leckeres Essen.
- Selbermachen: Trommelt Freund\*innen zu einem DIY- oder Upcycling-Treffen zusammen.
- Clean Up & Plogging: Schnappt euch Stoffbeutel und Handschuhe und befreit eure Spazier- oder Joggingstrecke von Müll. Oder säubert gemeinsam euren Lieblingspark, -fluss oder -ort.
- Kunstaktion mit Müll: Werdet kreativ, nutzt alte Flaschen, Tetrapaks, Korken oder anderen „Müll“ für Skulpturen, Bilder, Kunst-Installationen... - und stellt sie öffentlichkeitswirksam aus.

## Läuft denn alles wie versprochen?

Über [fragdenstaat.de](https://www.fragdenstaat.de) kannst du Anfragen stellen, die an die zuständigen Politiker\*innen und Verwaltungsbehörden weitergeleitet werden. Die Antworten werden dann transparent und für alle einsehbar veröffentlicht.

"Bürger\*innen fragen – Politiker\*innen antworten": Auf [abgeordnetenwatch.de](https://www.abgeordnetenwatch.de) bekommst du direkten Zugang zu politischen Informationen und Abstimmungen im Bundestag. Außerdem kannst du sehen, ob Politiker\*innen ihre Vorhaben auch wirklich umsetzen.

## Welche Ideen für gemeinschaftliche Aktionen hast du noch?

---

---



## Spread the message!

Gemäß der Umweltpsychologie orientieren wir uns stark an unserem direkten Umfeld und suchen uns authentische Vorbilder. Denen machen wir dann Handlungsweisen nach, die uns inspirieren. Das Vorbild bist in diesem Fall du, also nutze deinen Einfluss:

### Tue Gutes und rede darüber!

**Presse:** Verfasse eine Pressemitteilung (z.B. über deine Aktion) und schicke ein Foto mit. Dann hast du – zumindest bei kleinen Zeitungen – gute Chancen, dass dein Artikel abgedruckt wird.

**Social Media:** Berichte von deinen Zero Waste-Erfahrungen und neuen Erkenntnissen durch Blogbeiträge, Instagram oder Facebook-Posts, Podcasts... Sei dabei ehrlich und stelle auch Misserfolge dar oder erzähle, wann es dir schwerfällt auf Konsum zu verzichten und Müll zu vermeiden. Es ist viel authentischer, nicht immer alles perfekt zu schaffen.

**Kunst:** Kleine Denkanstöße kannst du mit Street-Art in der Stadt verteilen. Vorsicht: das ist nicht immer legal. Informiere dich vorher und lass dich unter **streetartfinder.de** inspirieren.

## Klassisch politisch – wie geht das?

Oft wirkt es, als lägen politische Entscheidungen außerhalb unseres Einflussbereichs. Es gibt aber zusätzlich zum Wählen viele Möglichkeiten, die eigene Meinung einzubringen und Veränderungen auf höherer Ebene zu bewirken.

→ Gründe eine Bürgerinitiative. Wie das geht, liest du unter **buergergesellschaft.de**.

→ Starte eine Petition. Für lokale Anliegen, auch innerhalb der Uni, kannst du Unterschriften auf Plattformen wie **openpetition.de** sammeln. Als Adressat für rechtliche Bestimmungen dient der Landtag (**bayern.landtag.de/petitionen**) oder der Bundestag (**epetitionen.bundestag.de**). Erklärungen und Anleitungen dazu findest du auf den Seiten.

→ Gehe zur Bürgerversammlung deines Viertels und reiche einen Antrag ein. Du bekommst für dein Anliegen 5 Minuten Redezeit und oftmals eine direkte Rückmeldung von Mitarbeiter\*innen der Stadtverwaltung. Was am Abend beschlossen wird, geht als Empfehlung an den Stadtrat oder Bezirksausschuss.

→ Wende dich an Politiker\*innen deines Stadtteils, die im Bezirksausschuss tagen. Deren Sitzungen sind teilweise öffentlich.

→ Schreibe deinem/r Bürgermeister\*in einen Brief. Er wird auf jeden Fall von einer/m Rathausmitarbeiter\*in beantwortet und alle Anliegen werden gesammelt.

Teilweise bieten Bürgermeister\*innen auch offene Sprechstunden an, um mit den Bürger\*innen ihrer Stadt ins Gespräch zu kommen.

## CHALLENGES

Such dir neue Wissensquellen und bilde dich weiter.

Installiere die App von goodnews und konzentriere dich auf positive Nachrichten.

Organisiere eine Aktion, zum Beispiel einen Clean Up für deine Nachbarschaft oder eine gemeinschaftliche Plogging-Runde.

Verbreite deine Erkenntnisse und Tipps, die du im Laufe der Zero Waste Challenge gesammelt hast.

Unterschreibe oder starte eine Petition zu Zero Waste.

Beteilige dich an politischen und hochschulinternen Wahlen.

# RÜCKBLICK

Herzlichen Glückwunsch, du hast es bis hierher geschafft! Du hast dich intensiv mit Zero Waste beschäftigt, dich durch das Workbook gearbeitet, die Challenge gemeistert und sicherlich viel ausprobiert, erlebt und verändert. Wie ist es gelaufen? Reflektiere hier jeden Bereich. Blättere zurück und überlege...

	Was hast du schon verändert?	Wie weit bist du (mit der Challenge) gekommen? 0% 100%	Bist du damit zufrieden? noch nicht ja, sehr
Lebensstil			
Einkaufen			
Küche			
Bad			
Putzen & Waschen			
Kleidung			
Freizeit			
Uni & Job			
Unterwegs			
Aktiv werden			

**Was hast du gewonnen? Wovon gibt es mehr in deinem Leben?** Schau dir nochmal deine Wünsche und Ziele zu Beginn an (auf Seite 8 und 9).

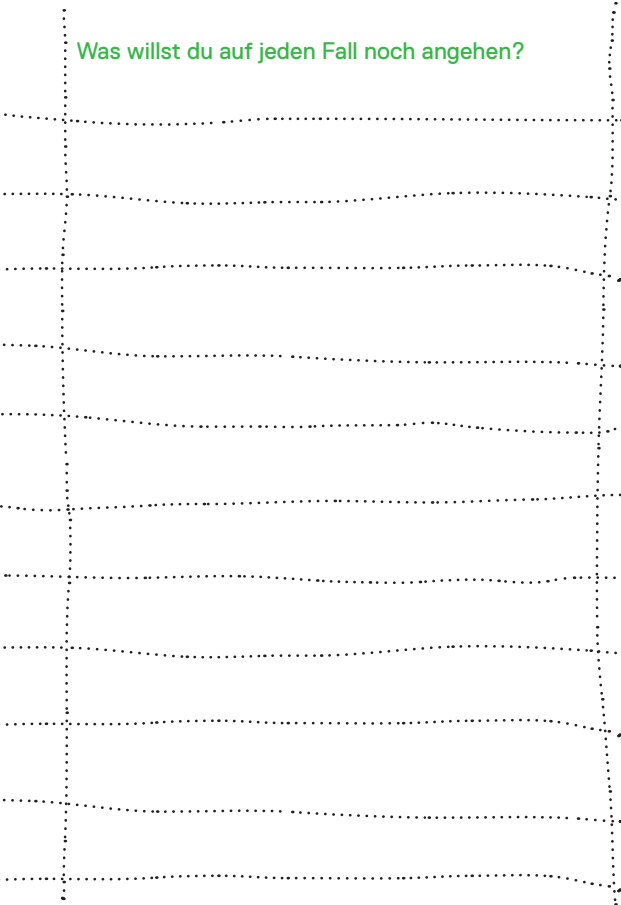
**Was nimmst du mit?** Welche Erfahrungen hast du gemacht? Was hast du erlebt?

# AUS- BLICK

## TIPP

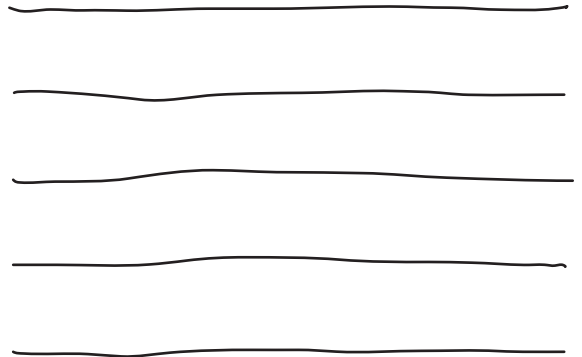
Nimm dir ein großes Blatt Papier, falls du mehr Platz für deine Notizen brauchst!

Was willst du auf jeden Fall noch angehen?



### Was willst du sonst noch ändern?

Schreibe hier deine Ideen, Vorhaben und Vorsätze für die kommenden Wochen und Monate auf.



### Stelle immer wieder alles in Frage

- Brauche ich das wirklich?
- Will ich das überhaupt so machen?
- Und warum eigentlich?

### Wie wäre es mit Plastikfasten?

Wenn du jetzt total motiviert bist, dich in kurzer Zeit einem Zero Waste Lebensstil zu nähern und viele neue Lösungen für deinen Alltag ausprobieren möchtest, kannst du für einen festen Zeitraum komplett auf Verpackungen oder Plastik verzichten, etwa eine Woche oder einen Monat – oder eben während der Fastenzeit. Natürlich wirst du nicht alles weg, sondern brauchst deine Vorräte erst auf und achtest bei neuen Einkäufen auf unverpackte Produkte. Du wirst merken – es ist gar nicht so schwer, wenn du nicht den Anspruch hast, alles wie immer zu machen und stattdessen kreativ wirst.

# GUTE GEDANKEN

Fülle diesen Raum mit schönen Erinnerungen, wertvollen Erkenntnissen, inspirierenden Gedanken und motivierenden Kritzeleien...

Was bleibt dir besonders in Erinnerung?

Wie hat sich dein Leben verändert?

Hast du Gleichgesinnte gefunden oder andere inspiriert?

Warum willst du weitermachen?

Was kommt jetzt?





# DU WILLST- NOCH MEHR...?

## Zero Waste Bücher

„Plastik Sparbuch“  
smarticular

„Selbermachen statt kaufen“  
smarticular

„Fünf Hausmittel ersetzen  
eine Drogerie“  
smarticular

„Zero Waste – Weniger Müll  
ist das neue Grün“  
Shia Su

„Zero Waste Küche“  
Sophia Hoffmann

„Das Buch der hundert  
Vergnügungen“  
Dan Kieran und Tom Hodgkinson

"Wirf mich nicht weg –  
Das Lebensmittelsparbuch"  
smarticular

„Story of Stuff – Wie wir  
unsere Erde zumüllen“  
Annie Leonard

„Plastikatlas. Daten und Fakten  
für eine Welt ohne Kunststoff“  
Heinrich Böll Stiftung (kostenlos)

## Zero Waste Dokus

Plastic Planet (frei auf Youtube)  
A Plastic Ocean  
Taste the Waste

## Zero Waste Instagram- Inspirationen

@smarticularnet  
@zero\_waste\_deutschland  
@gittermary

## Zero Waste Blogs

wastelandrebel.com  
einbisschengruener.com  
gittermary.com  
zerowastehome.com  
aufdiehand.blog

## Zero Waste Podcasts

Dariadaria  
Zero Waste Your Life  
Gefährlich Praktisch – unser  
Leben mit Plastik

## Zero Waste in München

zerowaste-muenchen.de  
einmalohnebitte.de

## DIY-Rezepte, Infos & Tipps

smarticular.net  
careelite.de  
utopia.de

## Reparieren und Flickern

repaircafe.org  
reparatur-initiativen.de  
kaputt.de  
ifixit.de  
smarticular.net/visible-mending  
lifelifegreen.de/sashiko

## Selbermachen

offene-werkstaetten.org  
diy-academy.eu  
handmadekultur.de

## Teilen und Leihen

stattauto-muenchen.de  
muenchner-stadtbibliothek.de  
nebenan.de

## Schenken und Tauschen

wohindamit.org  
tauschringmuenchen.de  
foodsharing.de

„Everything you can  
imagine is real.“

Pablo Picasso

# WER STECKT HINTER DEM ZERO WASTE- WORKBOOK?

## Zu Green City e.V.

München grüner und lebenswerter gestalten – Green City e.V. verwirklicht diesen Traum Stück für Stück. Und das schon seit über 30 Jahren! Gemeinsam mit dir wollen wir München zukunftsfähig machen: durch Bildung für eine nachhaltige Entwicklung, urbanes Grün, stadtverträgliche Mobilität, Klimaschutz und einen bewussten Umgang mit Ressourcen. Wie du unsere Arbeit unterstützen kannst, erfährst du unter:

[greencity.de/unterstuetzen](https://greencity.de/unterstuetzen)

Green City e.V.  
Lindwurmstraße 88  
80337 München

+49 89 890 668 – 0  
verein@greencity.de  
greencity.de

📷 [instagram.com/greencityev](https://www.instagram.com/greencityev)  
📘 [fb.com/greencityev](https://www.facebook.com/greencityev)  
🌐 [linkedin.com/company/green-city-e-v](https://www.linkedin.com/company/green-city-e-v)  
🐦 [twitter.com/greencityev](https://twitter.com/greencityev)  
📺 [youtube.com/greencityev](https://www.youtube.com/greencityev)

KONTAKTIERE  
UNS GERNE!

... bei Fragen oder Anregungen

## 2. Auflage 2023

### Impressum

Redaktion: Lea Wisner und Tanja Lovetinsky  
(Green City e.V., [bildung@greencity.de](mailto:bildung@greencity.de))

Design & Illustrationen: Kerstin Deinert ([www.kerstindeinert.de](http://www.kerstindeinert.de))

Überarbeitung: Franziska-Julia Behringer (Green City e.V.)

Druck: deVega Medien GmbH, Augsburg ([www.deVega.de](http://www.deVega.de))

100 % Recyclingpapier

**„Wenn ich alleine träume,  
ist es nur ein Traum. Wenn  
wir gemeinsam träumen, ist  
es der Anfang einer neuen  
Wirklichkeit.“**

Dom Hélder Câmara



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



Umweltbildung  
.Bayern

#BNE2030  
#ESDfor2030

2022/2023  
Nationale Auszeichnung  
Bildung für nachhaltige  
Entwicklung

