



VAI  
&P  
-soap  
LUXU  
M  
SOAP

**TOPP**

WISSENSwert

# ZERO WASTE

Alles rund um ein Leben  
fast ohne Müll

Elise Timm

Mit Illustrationen von Isabelle Vandeplassche



# ZERO WASTE

Alles rund um ein Leben  
fast ohne Müll

# INHALT

Müllvermeidung als alternativer,  
nachhaltiger Lebensstil ..... 4

## MÜLL & MÜLLTRENNUNG

### VERMEIDEN, TRENNEN, BEWAHREN .. 6

Wohin geht die Müll-Reise? ..... 7  
Woraus unser Müllberg besteht ..... 7  
Was passiert mit dem Müll? ..... 8  
Richtig sortiert ist halb verwertet! ..... 10  
Abwasser & Emissionen –  
der unsichtbare Müll ..... 11  
Virtueller Wasserverbrauch &  
CO<sub>2</sub>-Bilanz ..... 13  
Loslegen statt auf Gesetze warten ..... 14  
Schon gewusst? ..... 16

## LEBENSMITTEL & MÜLL

### ZU VIEL ZU GUT FÜR DIE TONNE ..... 18

Einkaufen mit Köpfchen ..... 19  
7 unverzichtbare Dinge für den  
Zero-Waste-Einkauf ..... 20  
Richtig lagern & haltbar machen ..... 21  
Selber machen statt verpackt kaufen... 22  
Schon gewusst? ..... 24

## TEXTILIEN & MÜLL

### EIN KLEIDERSCHRANK VOLL MIT „NICHTS ZUM ANZIEHEN“ ..... 25

Modekonsum mit Köpfchen ..... 26  
5 unverzichtbare Dinge für den  
Zero-Waste-Modekonsum ..... 27  
Selber machen statt in die  
Altkleidersammlung geben ..... 28  
Schon gewusst? ..... 29

## EINRICHTUNG & MÜLL

### SCHÖNER WOHNEN MAL ANDERS ... 30

Standardausrüstung für DIY-Einrichter... 31  
Selber machen statt den  
Sperrmüll füttern ..... 32  
Schon gewusst? ..... 34

## KÖRPERPFLEGE & MÜLL

### NACHHALTIG PFLEGEN GANZ EINFACH ..... 35

9 unverzichtbare Dinge für die  
Zero-Waste-Körperpflege ..... 36  
Selber machen statt  
überteuert pflegen ..... 38  
Schon gewusst? ..... 40

## HAUSHALT & MÜLL

**STRAHLEND REIN MITHILFE  
DER NATUR** ..... 41

8 unverzichtbare Dinge für den  
Zero-Waste-Haushalt ..... 42  
Das Einmaleins der natürlichen  
Haushaltshelfer ..... 44  
Selber machen statt Reiniger kaufen ... 45  
Schon gewusst? ..... 46

## PAPIER & MÜLL

**EIN WERTVOLLER ROHSTOFF** ..... 47

9 Wege, den Papierkonsum  
zu reduzieren ..... 48  
Selber machen statt ins  
Altpapier werfen ..... 50  
Schon gewusst? ..... 52

## REISEN & MÜLL

**BESSER MIT LEICHTEM GEPÄCK** ..... 53

Schon gewusst? ..... 54

## ELEKTRONIK & MÜLL

**JEDES JAHR EIN NEUES  
SMARTPHONE?!** ..... 56

Schon gewusst? ..... 57

## GRÜNZEUG & MÜLL

**VON ESSBAREN STÄDTEN &  
SELBSTVERSORGERN** ..... 59

Schon gewusst? ..... 60

Und wie geht es weiter? ..... 62

Über die Autorin ..... 63

Über die Illustratorin ..... 63

Impressum ..... 64





## MÜLLVERMEIDUNG ALS ALTERNATIVER, NACHHALTIGER LEBENSSTIL

Wie oft gehen Sie ihn, den Weg zum Müll-eimer? Vermutlich werfen Sie mehrmals täglich Essensreste, benutzte Papiertaschentücher oder diverse Verpackungsmaterialien in die Restmüll-, Bio- oder Wertstofftonne. Das Wegwerfen ist schon ein Automatismus – wie oft wir es tun, merken wir erst, wenn wir einmal bewusst darauf achten. Wie viel Müll sich im Laufe eines Tages, einer Woche oder eines ganzen Jahres ansammelt, ist nämlich nicht gerade wenig: Jeder Deutsche produziert im Durchschnitt mehrere hundert Kilogramm pro Jahr, das ist mehr als ein Kilogramm pro Tag. Gerade in den wohlhabenderen Ländern in Europa und Amerika fällt viel Müll an.

Eine Gegenbewegung hat es sich nun zur Aufgabe gemacht, keinen Müll mehr zu produzieren. Diese „Zero Waste“-Bewegung findet auf der ganzen Welt immer

mehr Anhänger, und auch Medien und Blogs stellen das Thema Müllvermeidung zunehmend in den Fokus. Natürlich liegt es auf der Hand, dass man in einer zivilisierten Gesellschaft Müll nicht ganz vermeiden kann. Richtiger wäre es darum, von „less waste“ oder auch „minimal waste“ (weniger Müll oder so wenig Müll wie möglich) zu sprechen.

Weniger Müll zu produzieren, ist tatsächlich gar nicht so schwer. In erster Linie sollte man sich darüber klar werden, welche Art Müll man selber am häufigsten produziert, z. B. durch ein bewusstes sortiertes Sammeln über einen gewissen Zeitraum hinweg. Dann kann man sich fragen: Was hätte ich vermeiden können? Welche Alternativen gibt es? Nicht zu vergessen sind dabei auch die nicht sichtbaren Abfälle wie Abgase und Abwasser.



## DIE „5 RS“

Die fünf wichtigsten Methoden der Zero-Waste-Bewegung sind:

- Refuse (Verweigern)
- Reduce (Reduzieren)
- Reuse (Wiederverwenden)
- Recycle (Recyceln)
- Rot (Kompostieren)

Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr. Wer die richtige Menge an Lebensmitteln kauft, wirft weniger weg. Wer sich weniger und dafür qualitativ hochwertigere Möbel und Textilien zulegt, hat länger etwas von ihnen. Wer weniger mit dem Auto fährt und viel zu Fuß, mit dem Rad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, spart Emissionen ein und tut so etwas für seinen ökologischen Fußabdruck.

Außerdem kann das Vermeiden von Müll die Kreativität beflügeln, z. B. wenn man etwas Koputtes repariert oder etwas Altes aufarbeitet. Wenn Fahrgemeinschaften gebildet oder Kleidung oder Werkzeuge geteilt werden, fördert es die Gemeinschaft, und zudem kann es bares Geld sparen, wenn man sich bemüht, keinen Müll zu produzieren.

Es sprechen also viele Gründe für einen müllreduzierten Lebensstil, oder? In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie im Alltag ganz konkret Müll vermeiden können und worauf Sie dabei achten sollten. Wichtig ist, dass Sie dabei Ihren eigenen Weg finden. Und dabei geht es auch und nicht zuletzt um den Spaß am Entdecken „alter“ Methoden, Techniken und Hausmittel, die so manches moderne Produkt überflüssig machen und unsere Umwelt schonen.

