



## Eco-Tipp Mai 2021

### Zero Waste

Was bedeutet es, ein Leben ohne Abfall anzustreben? Die No Waste Bewegung zielt darauf ab, komplett auf Müll zu verzichten. Dabei bedeutet es, Müll drastisch zu reduzieren, Abfall zu vermeiden und der Verschwendung von natürlichen Ressourcen entgegenzuwirken. Plastik verbleibt mehrere Tausend Jahre und schadet dem Planeten. Ein Leben ohne Plastik und ohne Müll ist nicht möglich? Der Zero Waste Lifestyle setzt das Thema Müllvermeidung aktiv um und leistet somit einen entscheidenden Beitrag zum Umweltschutz. Beginnt man gerade erst, sich mit dem Thema zu beschäftigen, findet man eine Vielzahl an Informationen, wie man im Alltag den nachhaltigen Zero Waste Lifestyle immer mehr verwirklichen kann. Und das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch noch den Geldbeutel.



Dem Zero Waste Lifestyle liegen „5 Rs“ zugrunde, an denen sich die Abfallvermeidung orientiert:

**Refuse** (verweigern): Kann man diesen Gegenstand umgehen?

**Reduce** (reduzieren): Braucht man diese Dinge wirklich?

**Reuse** (wiederverwenden): Kann man das noch einmal verwenden?

**Recycle** (wiederverwerten): Ist es möglich, den Gegenstand erneut in einer anderen Art und Weise zu nutzen?

**Rot** (kompostieren): Kann man den Abfall kompostieren?

#### Trinke Leitungswasser

Durch Wasser in Plastikflaschen entsteht viel Müll. In Deutschland wird Leitungswasser streng durch die Trinkwasserverordnung kontrolliert, weist somit eine sehr gute Qualität auf und ist zudem noch günstiger als Flaschenwasser vom Discounter. Wenn man Sprudelwasser bevorzugt, kann man das Leitungswasser mit einem Wassersprudler bearbeiten. Ist man unterwegs, sollte man eine Trinkflasche mit Wasser befüllen und mit Hilfe der Trinkwasser-App [trinkwasser-unterwegs.de](http://trinkwasser-unterwegs.de) des Bundesverbandes für Energie- und Wasserwirtschaft e.V. kann man auf Knopfdruck auch den nächstliegenden Trinkwasserbrunnen finden.

#### Vermeide Alu- und Frischhaltefolie

Für die Produktion von Alufolie wird extrem viel Energie benötigt. Frischhaltefolie verursacht Unmengen an Plastikmüll. Besser zur Aufbewahrung von Lebensmitteln eignen sich Tupperdosen oder Einmachgläser. Im Kühlschrank kann man die Lebensmittel auch für einen kurzen Zeitraum einfach auf einen Teller legen.

Zudem existiert auch eine wiederverwendbare Alternative zu den Einweg-Folien: das Wachspapier. Es ist robust und kann nach der Reinigung erneut genutzt werden.

#### Umgehe Werbung

Zahlreiche Werbeflyer und -prospekte landen jedes Jahr im Abfall. Dadurch werden zahlreiche Ressourcen verschwendet. Um Angebote zu durchstöbern sollte man stattdessen auf Apps und Websites zurückgreifen. Für Supermärkte und Discounter gibt es beispielsweise die [kaufDA-App](http://kaufDA-App) oder auch Supermarkt-eigene Apps.

#### Sag ja zum nachhaltigen Kaffeegenuss

Deutsche verbrauchen etwa 2 Milliarden Kaffee kapseln pro Jahr. Doch die Herstellung ist extrem energieaufwendig, die Kapseln verursachen massenhaft Abfall und zudem sind die Kosten von Kapselkaffee verglichen zu Bio- oder Fairtradekaffee deutlich höher. 1kg Kapselkaffee kostet dabei rund 80€, wohingegen 1kg Biokaffee nur bei circa 15€ und 1kg Fairtradekaffee bei etwa 20€ liegt.

Und auch der Coffee-to-go Becher ist nur wenige Minuten in Benutzung bevor der Pappbecher und der Plastikdeckel im Abfall landen. Besser ist es, einen Mehrwegbecher mitzubringen und damit oftmals nicht nur Müll, sondern in einigen Cafés, Coffeeshops und auch in der BTU-Mensa ein paar Cents zu sparen.

### Esse ohne Plastik

Man sollte unterwegs statt Plastikbesteck lieber richtiges Geschirr nutzen. Im Supermarkt finden sich viele in Plastik verpackte Schnellgerichte, Fertiggerichte und Salate to-go. Stattdessen ist es besser, eigenes Essen in wiederverwendbaren Boxen mitzunehmen.

### Kaufe Produkte am richtigen Standort

Unverpackt-Läden verkaufen bewusst ihre Produkte ohne Verpackung. Dafür muss man Behälter selbst mitbringen, die dann mit den Produkten lokal gefüllt werden. Neben unverpackten Lebensmitteln gibt es dort auch Zero Waste Produkte wie beispielsweise Bambus-Zahnbürsten oder natürliche Seifen. Zudem sollte man einen lokalen Einkauf bevorzugen, anstatt im Internet zu bestellen, denn oftmals geht ein Online-Kauf mit langen Transportwegen und vielen Kartons und mehreren Schichten Plastik für den Transport einher. Außerdem sollte in Supermärkten die Frischetheke genutzt werden, denn dann kann man die Produkte statt in Plastik eingeschweißt in eigene Behältnisse einpacken lassen.

### Verabschiede Plastik bei Pflegeprodukten

Es wird empfohlen, alle drei Monate die Zahnbürste zu wechseln. Zahnbürsten aus dem schnell nachwachsenden Rohstoff Bambus vermeiden Plastikmüll, denn in der Regel ist der Griff der Bambuszahnbürsten kompostierbar. Zudem sollte man bei der Haarwäsche zur Haarseife greifen, denn diese kommt meist ohne Plastikverpackung aus. Auch Naturseifen für die Körperpflege findet man in fast jeder Drogerie oder in Unverpackt-Läden.

### Achte bewusster auf den eigenen Wasserverbrauch

Es ist wichtig, dass Wasser beim Händewaschen nicht unnötig lange laufen zu lassen. Beim Zähneputzen sollte man währenddessen den Hahn zudrehen. Auch sollte man nicht länger als nötig unter der Dusche stehen. Die Wasch- und Spülmaschine sollten stets für die Durchläufe gefüllt sein. Zum Gießen der Zimmerpflanzen oder der Pflanzen im Garten kann man Regenwasser abfangen. Eine Möglichkeit Gewächse zu düngen und gleichzeitig zu wässern ist es zudem, das Kochwasser von Gemüse für diesen Zweck zu nutzen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Wasser nicht gesalzen ist.

### Umgebe dich mit Gegenständen, die lange halten

Gute Qualität ist das A und O. Man sollte bei Anschaffungen darauf achten, dass es sich dabei um Gegenstände handelt, welche langlebig sind. Bei Technikprodukten sollte es möglich sein, Akkus auszutauschen oder Kabel zu ersetzen. Auch beim Putzen ist es besser, einen Schwamm, einen Waschlappen oder ein Handtuch zu nutzen, anstatt zur Küchenrolle zu greifen. Nach der Verwendung können diese dann einfach in die Wäsche und erneut verwendet werden.



<https://ecoyou.de/zero-waste-tipps/>

<https://minimalwaste.de/blog/zero-waste-lifestyle-tipps-fuer-anfaenger/>

[https://praxistipps.focus.de/zero-waste-im-alltag-die-besten-tipps\\_111405](https://praxistipps.focus.de/zero-waste-im-alltag-die-besten-tipps_111405)

<https://www.realsimple.com/home-organizing/green-living/what-is-zero-waste>

<https://utopia.de/ratgeber/tipps-weniger-plastik-alltag/>

<https://utopia.de/ratgeber/zero-waste-leben-ohne-muell/>

<https://www.zero-waste-deutschland.de/10-zero-waste-ideen-fuer-fortgeschrittene/>

<https://www.zerowasteaustria.at/was-ist-zero-waste.html#>