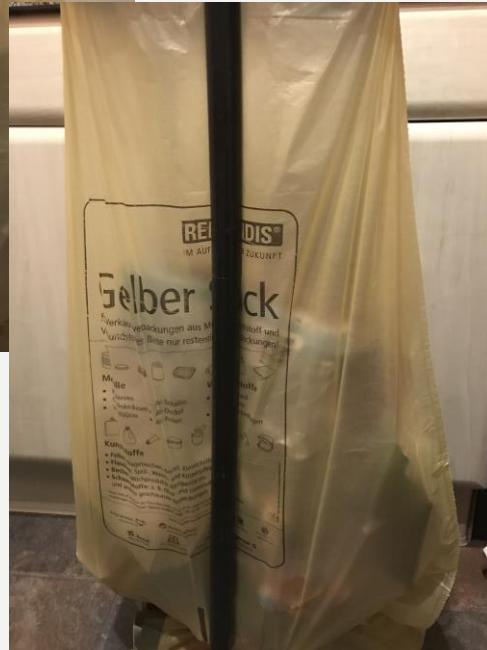
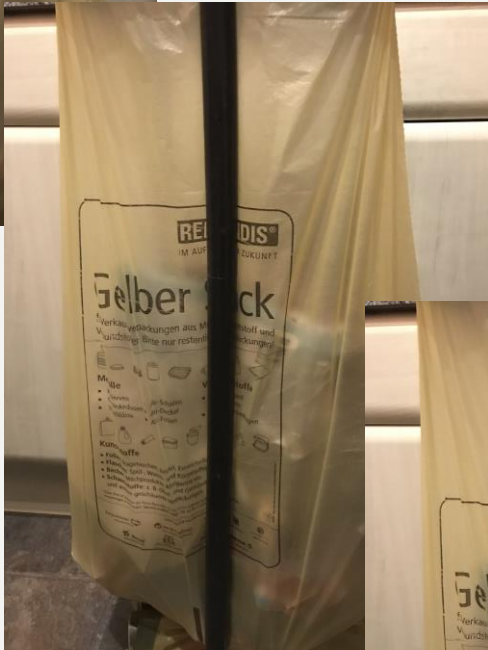
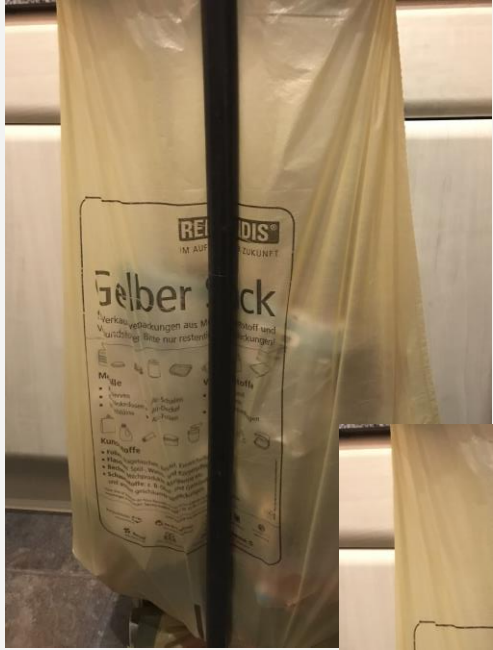


# **GELBE SACK CHALLENGE**

**AUS DEM LEBEN DER FAMILIE MIT  
„5 KÖPFEN AUF 12 BEINEN“**



## STATUS VORHER

Durchschnittlich hatten wir 3 gelbe Säcke mit Plastik in 14 Tagen.

- Getränke
- Nahrungsmittel
- Zubereitung Speisen

**WAS HABEN WIR  
GEÄNDERT?**



**GETRÄNKE**



## UNSER GRÖßTES PROBLEM

Tetrapacks und Flaschen

# MILCH



# SAFT

## GLAS STATT PLASTIK





# **NAHRUNGS- MITTEL**



# BROT

**VORHER**



**NACHHER**



**SELBST GEBACKEN ODER DIREKT BEIM BÄCKER GEKAUFT**

# FLEISCH

VORHER



NACHHER



ENTWEDER BEIM FLEISCHER ODER MIT DEUTLICH WENIGER VERPACKUNG GEKAUFT

# WURST

VORHER



NACHHER



IM NATURDARM  
(STATT IN  
PLASTIK)  
BEIM FLEISCHER  
GEKAUFT,  
PORTIONSWEISE  
EINGEFROREN.

# TOMATENPÜREE





**ZUBEREITUNG**

**KEINE FERTIGGERICHTE**



**SELBST GEKOCHT**





# **REINIGUNGS- MITTEL**

# WASCHMITTEL





# FLÜSSIGSEIFE

AUCH FLÜSSIGSEIFE  
GIBT ES ZUM  
NACHFÜLLEN





**SONSTIGES**

# WAS HABEN WIR SONST NOCH GETESTET?

- Kosmetikartikel haben wir selbst hergestellt und sind sehr zufrieden damit.  
Shampoo, Spülung, Duschgel, Badezusatz  
Rezepte von: <https://www.mix-dich-gluecklich.de/>
- Viele nachhaltige Tipps fanden wir auch auf: <https://www.smarticular.net/>



**ERGEBNIS**



**5 KÖPFE  
AUF 12  
BEINEN**

**NOVEMBER 2019**