# Umweltschutz für Faule

Oder

„Low Plastic“ - Welt Retten für Anfänger

Von Lena Schulz

Müll ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und in dem 4-Personen Haushalt, in dem ich mit meinem Mann und unseren 2 Kindern lebe, fällt einiges an Abfall an. Ich bin aber nicht nur Mutter, sondern auch Landschaftsökologin und habe für mich beschlossen, dass meine Definition von „Öko“ nicht nur auf Bio-Lebensmittel beschränkt ist, sondern schon bei der Verpackung anfängt. In den letzten Jahren habe ich immer wieder mit der Frage beschäftigt, wie man Verpackung oder Abfall allgemein einsparen kann. Die „Zero Waste“-Bewegung (engl. „Null Abfall“ bzw. „Kein Abfall“) ist bei dieser Frage sehr weit und auch erfolgreich. Aber für mich, und wahrscheinlich auch sehr vielen anderen Menschen, ist dieser Schritt, sein Leben so umzugestalten, dass man gar keinen Müll mehr produziert, doch etwas zu radikal und unbequem.

Es stellte sich mir also die Frage, welche einfachen Schritte man tun kann, um wenigstens „Low Plastic“ (engl. „wenig Plastik“) leben zu können. Mit der „Gelbe Sack“- Challenge 2019 bietet sich mir nun die Möglichkeit, meine „kleinen Schritte“ bei der Müllvermeidung einer größeren Öffentlichkeit mitzuteilen. Ich gehe nicht auf jeden Aspekt ein und verzichte auf detaillierte ökologischen Hintergrundinfosein. Umweltschutz ist ein weites Feld und durch die ausführlichen Erklärungen wäre aus meinem Poster schnell eine Tapete geworden. Ich beschränke mich auf Anregungen und hoffe, zu Neugierde und weitere Ideen zu inspirieren.

## Jede Tüte zählt!

Der entscheidende Unterschied ist, ob 80 Mio Menschen sagen:

**„Diese eine Plastiktüte ist doch egal“**

oder

**„Diese eine Plastiktüte spare ich heute mal“.**

Im Folgenden finden Sie Anregungen zur Abfallvermeidung, gestaffelt in drei „Schwierigkeitsgraden“.

**Umweltschutz für Anfänger**
**Umweltschutz für Fortgeschrittene**
**Umweltschutz für Profis**

## Umweltschutz allgemein

Alle Vorschläge zum Müllsparen lassen sich auf diese 7 Punkte reduzieren.

**Nicht kaufen**: Vor dem Kauf überlegen, ob man den Gegenstand wirklich braucht oder ob es nicht andere Möglichkeiten gibt zum Beispiel

**Reparieren**: selbst oder vom Fachmensch. Im ehrenamtlichen Repaircafé oder in Fachbetrieben. Und wenn es nicht reparabel ist, beim nächsten Kauf darauf achten, dass es möglich ist.

**Leihen/Teilen:** vor allem sinnvoll, wenn der Gegenstand nur für wenige Gelegenheiten gebraucht wird. Werkzeug, Kinderausstattung, Abendgarderobe, Zeitungs-Abos, Bücher…

**Gebraucht kaufen**: in digitalen oder analogen Flohmärkten. Besonders sinnvoll bei Kinderausstattung und –Kleidung

**Verschenken:** Statt etwas wegzuwerfen, kann man es verschenken, z.B. an Sozialkaufhäuser, digitale und analoge Floh märkte oder die „Zu Verschenken“-Kiste neben der Einfahrt. Diese Quellen bieten auch die Möglichkeit, selbst kostengünstig an alles Mögliche heran zu kommen.

**Selbst herstellen**: DIY („Do It Yourself“ engl. „Mach es selbst“); Die Spannweite dieser Rubrik reicht von großen Projekten, bei denen man aus Paletten ein Sofa baut, über die alte Hose, die zu einer Tasche umgenäht wird bis hin zu Seifenblasenwasser oder Nudeln, die man selbst herstellt.

**Wiederverwendbarkeit**: Beim Kauf berücksichtigen, dass der Gegenstand lange hält und danach gut recycled werden kann (z.B. Metall statt Plastikgehäuse). Bzw. dass die Verpackung wiederverwendet werden kann (z.B. Marmelade im Glas, das später als Trinkglas oder als Vorratsgefäß dient)

## Umweltschutz für Anfänger

Einfache, leicht umzusetzende Tipps und Ideen, um Abfall zu vermeiden

**Leitungswasser statt Wasserflaschen**. Umweltfreundlicher und günstiger. Wer gerne Sprudel möchte, kann sich mit einem Sprudelgerät seine ganz individuelle Dosis Kohlensäure ins Wasser drücken. Und wenn doch Flaschenwasser, dann bitte Glas, das wird öfter wiederverwendet.

**umweltfreundliche Verpackung**. Wenn man die Wahl hat, Pfandverpackung bevorzugen. Karton, Glas oder Jute sind auch gute Alternativen, vor allem, wenn sie wiederverwendet werden. Gebinde mit Einzelverpackungen vermeiden (z.B. Besser Taschentücher aus der Box statt aus der Folienpackung.

**Netz statt Tüte:** Wenn etwas lose (=unverpackt) gekauft wird, muss es transportiert werden. Besonders bei Obst und Gemüse gibt es inzwischen in fast jedem Supermarkt wiederverwendbare Netze zu kaufen. Ein Stoffbeutel kann zum „Brötchenbeutel“ werden. Wichtig ist, sie auch wirklich wieder zu verwenden.

**Großgebinde kaufen**, wenn es möglich und sinnvoll ist. Unverpackt kaufen ist noch besser, aber nicht immer möglich. Großgebinde sind sinnvoll, wenn man den Inhalt verbrauchen kann, bevor er schlecht wird und durch das größere Paket Müll gespart wird. Auch bei Sahne und Joghurt kann man, wenn man sie denn verbraucht, gut auf größere (Pfand-) Behältnisse zurück greifen.

Weg mit den **Plastikbehältern**: aber nur, wenn sie sowieso ersetzt werden müssen, weil sie z.B. beschädigt sind. Ein Ersatz könnte aus Metall, Keramik oder Glas sein.

**Weniger Waschen**: das spart Wasser und verringert die Entstehung von Mikroplastik im Waschwasser. Dieses entsteht, wenn synthetische Fasern beim Waschen abbrechen und mit dem Abwasser in den Wasserkreislauf gelangen. Es kann leider noch nicht von Klärwerken aus dem Wasser gefiltert werden. Dieser Vorschlag mag Naserümpfen verursachen. Aber seien wir ehrlich: manchmal reicht einfach nur das Lüften der Kleidung oder das gezielte Auswaschen eines Fleckes. Kleidung, die direkt auf der Haut liegt, ist von diesem Tipp natürlich ausgenommen.

**wenig Reinigungsmittel** und am besten ökologisch abbaubar und/oder selbst gemacht. Das schont den Geldbeutel, die Umwelt und auch die eigene Gesundheit. Haben Sie sich schon mal bewusst die Sicherheitshinweise auf Ihren Haushaltsreinigern durchgelesen? Es lohnt sich.

**Kleidung** mehr als eine Saison tragen. Das schont den Geldbeutel und die Umwelt. Wenn etwas kaputt ist, kann man es reparieren lassen (ja, die Reparatur des Mantels kostet evtl. so viel wie der Mantel, aber er sitzt doch einfach perfekt und wer weiß, ob Sie so einen wiederfinden). Auch abgelaufene Schuhe oder kaputte Klettverschlüsse lassen sich oft reparieren.

**Verpackung weg lassen**. Für ein Brötchen oder einen Cookie zum sofort Essen braucht man keine Tüte.

Frau kann Müll sparen, indem sie möglichst auf einzeln verpackte **Binden** und Slipeinlagen verzichtet.

**volle Gelbe Säcke an die Straße** stellen. Auch der Gelbe Sack ist Plastik und je weniger Säcke man braucht, desto besser.

Kreativ
**Geschenke verpacken**: Geschenkpapier aus Recyclingpapier, alte Zeitungen, exotische Zeitungen (erhältlich meistens an Bahnhöfen), wiederverwendbare Schachteln und Schuhkartons, Omas alte Tischdecke, der viel zu schrille Kissenbezug oder Stoffreste. Werden Sie kreativ!

**Recyclingpapier** nicht nur zum Drucken, sondern vor allem für Papier, das nur einmalig verwendet wird. Z.B. Klopapier und Küchenrolle. Dieses Papier ist nach der Benutzung aus naheliegenden Gründen nicht mehr für die Grüne Tonne geeignet, darum ist für diese Nutzung bereits recyceltes Papier Ressourcen sparender.

Statt zur Küchenrolle zum **Lappen oder Handtuch** greifen. Diese können gewaschen und immer wieder genutzt werden

**Kein Müll für Müll**: Besonders bei Biomüll ist (Alt-) Papier die erste Wahl für Müllbeutel, wenn man einen benutzen möchte. Alte Zeitungen oder gekaufte Tüten aus Recycling-Papier.

Man kann die kleinen Müllbeutel für Kosmetikeimer sparen, indem man ein Stück Klopapier auf den Boden des Eimers legt und „klebrigen“ Müll ebenfalls in Klopapier wickelt, bevor er im Eimer landet.

Fühlt man sich mit Müllbeutel wohler, kann man dafür alte Plastiktüten verwenden.

Plastikeinweg-**Dekoration**: Wenn Plastik, dann bitte so, dass man es noch mindestens zwei Mal verwenden kann. Am besten Deko aus natürlichen (selbst gesammelten?) oder zumindest abbaubaren Materialen

## Umweltschutz für Fortgeschrittene

Etwas mehr Aufwand, aber effektiv.

**To-Go- Becher:** Wenn Sie regelmäßig unterwegs Kaffee/Tee/Kakao trinken, kaufen Sie sich einen einfachen , wiederverwendbaren To-Go-Becher und lassen Sie sich Ihr Getränk darin abfüllen. Das ist nicht nur für die arbeitende Bevölkerung interessant, sondern auch für Schüler, wenn Sie sich in der Pause beim Bäcker versorgen.

**Ohne Tüte kochen**: Je frischer man kocht, desto weniger Abfall produziert man. Und sehr viele Rezepte, die z.B. als Tütenprodukt zum Mischen mit Wasser angeboten werden, lassen sich sehr einfach selbst herstellen. Probieren Sie es doch mal ohne Ihre Lieblingstüte.

**Spätzle** kann man wunderbar selbst machen. Sie sind schnell gar und man braucht absolut keine Verpackung. Hier ein mögliches Rezept:

500g Mehl, 5 Eier, 200ml Wasser 1 Pr. Salz mischen bis Teig Blasen schlägt, dann Teig portionsweise auf ein nasses Holzbrett streichen. Mit der Rückseite eines langen Messers (es sollte mindestens so lang sein wie das Brett breit) kleine Portionen direkt in einen Topf mit kochendem Wasser abschaben. Wenn sie oben schwimmen, sind sie gar.

**Aufschnitt in Dosen**: Viele Käse- und Fleischtheken nehmen inzwischen private Transportdosen an und befüllen sie mit Aufschnitt. Oder sie haben ihr eigenes Pfandsystem. Informieren Sie sich einfach an der Frischetheke Ihres Vertrauens. Weiterer Vorteil der Theke: man kann kleine Mengen kaufen und auch probieren. Dies reduziert verschwendete Lebensmittel.

**Sammeln:** Beim nächsten Ausflug Müll statt Muscheln vom Strand mitbringen.

**Laterne**, Laterne…: Es gab Zeiten, da brauchte man nicht jedes Jahr einen neuen Plastikstab mit LED und Batterie… Ich gebe zu, für die beste Methode, die klassische Kerze, hat es bei mir nicht gelangt. Aber die Zwischenlösung war ein Holzstab mit Haken und ein LED-Teelicht, das wir sowieso schon hatten.

**(Papier-)Filterkaffee** statt Kapselmaschinen. Man kann größere Mengen machen, die unterschiedlichsten Röstungen probieren und wenn es nur eine Tasse sein soll, gibt es Keramik- oder auch Plastikaufsätze, die man auf die Tasse stellt, Filter und Pulver einlegt und direkt heißes Wasser darauf gießt. Noch einen Schritt weiter geht dann der Dauerfilter. Leider ist er nicht so dicht wie der Papierfilter und man hat immer feines Kaffeepulver am Boden der Tasse.

**I want to ride my bicycle!**: Es ist kein Privileg, ein Auto zu fahren, sondern sich für das Fahrradfahren entscheiden zu können.

Und wenn es weiter weg gehen soll? **ÖPNV!** Das letzte wirkliche Abenteuer! Tarife mögen kompliziert sein, aber das sind das Parkleitsystem mancher Städte und die Parkplatzsuche auch. Hier im VBN gibt es für Gelegenheitsfahrer das BOB-Ticket („Bezahlen ohne Bargeld“). Man wählt am Automaten das Ziel, die Anzahl der Mitfahrenden und speichert es auf der BOB-Karte. Am Ende eines Tages wird dann automatisch der günstigste Tarif in Rechnung gestellt und viertel- jährlich vom Konto abgebucht.

Statt **Frischhaltefolie** zum Abdecken von Speisen einfach einen umgedrehten Teller nehmen. Oder einen Topfdeckel oder Wachspapier, das man immer öfter in den Läden kaufen kann.

**Körperpflege:** Wattestäbchen mit Papierstab statt Plastik. Seifenstück und festes Shampoo („Shampoo Bar“) statt flüssige. Rasierseife am Stück oder aus der Tube statt Druckflasche. Zahnputztabletten und Zahnbürsten aus natürlichem Material (z.B. Bambus). Statt Deospray besser Deoroller, -Cremes oder -Pumpspray verwenden. Rasierer mit Wechselklingen statt Einweg.

**Advent**, Advent…: Statt Einweg-Schokokalender selbst einen Adventskalender zusammenstellen. 24 bunte Socken ganz individuell gefüllt? Oder kleine Beutel? Oder einfach nur jeden Morgen eine kleine Überraschung auf dem Küchentisch oder irgendwo im Haus versteckt?

**Party!** Aber bitte mit wiederverwendbarem Besteck, Tellern, Gläsern und Deko. Nicht genug Teller im Haus? Dann machen wir eine „Bring deinen hässlichsten Teller mit“-Party.

## Umweltschutz für Profis

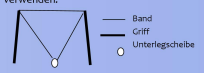
Achtung: ganz viel DIY und darum bitte den gesunden Menschenverstand einschalten und sich ggf. vorher über die Substanzen informieren! Wenn man etwas Neues probiert, evtl. erstmal eine kleine Menge herstellen und an einer unauffälligen Stelle testen. Und bei Allergien oder empfindlicher Haut im Zweifelsfall besser nicht ausprobieren. Die Rezepte habe ich in den letzten Jahren getestet und vor allem beim Shampoo habe ich gemerkt, dass nicht jeder alles verträgt. Aber das Internet ist eine unerschöpfliche Quelle für neue Ideen und vielleicht ist ein anderes Rezept besser. Neben vielen kleinen Blogs über Nachhaltigkeit und Zero Waste möchte ich die Seite Smarticular.net besonders hervorheben. Es gibt dort Unmengen Ideen und Rezepte und es lohnt sich, die Kommentare zu den Ideen zu lesen, da dort noch Verbesserungsvorschläge versteckt sein können.

(Ab-)**Waschlappen** aus Baumwolle selbst stricken: man kann Muster und Farben einarbeiten und vermindert die Bildung von Mikroplastik, das beim Waschen von Mikrofaserlappen entsteht. Ich empfehle, sich bei der Größe an den üblichen Putzlappen zu orientieren und dann glatt rechts zu stricken. Das gibt eine raue und eine glatte Seite. Damit sich der Rand nicht rollt, ein paar Maschen im Perlmuster stricken (1 Rechts, 1 Links und so weiter). Ein schöner Nebeneffekt ist, dass man mit solchen Lappen keine Beschichtungen zerkratzen kann.

**Netz statt Tüte II**: Man kann sich ein Gemüse-Netz aus einer alten, dünnen Gardine nähen oder mit Garnresten ein Netz häkeln. Oder aus z.B. Geschirrhandtüchern Brotbeutel nähen (bei der Größe auf die bevorzugte Brotsorte achten!). Das spart die Folienbeutel beim Brotkauf.

**Seifenblasen:** ein großer Spaß, aber die ganzen Becher und Nachfüllflaschen kosten viel und sind immer wieder neuer Abfall. Hier ein Rezept, mit dem man sogar Riesenseifenblasen machen kann:

1 TL Kleister-Pulver (der ganz einfache Kleister) in 900ml kaltem (!) Wasser auflösen und 60 ml Fairy Ultra (ich habe bisher keine Werbung gemacht, aber hier gibt es keine Alternative) dazu mischen. Wenn man das Gemisch ein paar Stunden stehen lässt, ist das Ergebnis noch besser. Aus zwei Stäben, einem Wollfaden und einer Unterlegscheibe kann man sich dann eine Pustehilfe für Riesenseifenblasen bauen oder einfach vorhandene Pustehilfen wiederverwenden.




**Kaputte Kleidung:** Machen wir was Neues draus. Wer nähen kann, kürzt die kaputte Jeans und hat eine fast neue kurze Hose, näht sich eine ausgefallene Tasche oder macht Flicken für andere Hosen daraus. Aus dem T-Shirt wird ein Kleid für die Tochter. Werden Sie kreativ! Der letzte Weg eines Kleidungsstückes oder Handtuchs ist dann der Weg in den Korb mit den Putzlappen…

Wenn Frau viel Müll sparen will, wagt sie sich an **Menstruationstassen** oder Slipeinlagen/Binden aus Stoff. Für letztere gibt es auch diverse Nähanleitungen im Internet.

**Haushaltsreiniger** selbst herstellen: Es gibt viele Rezepte für die verschiedensten Haushaltsreiniger auf diversen Seiten im Internet und in analogen Ratgebern. Allen gemein ist, dass man oft nur wenige Dinge braucht, die man meistens zu Hause hat und, wenn man eine Zutat noch nicht hat, lohnt sich der Kauf, weil man sie auch für andere Zwecke einsetzen kann.

**Pulver für Geschirrspüler**

300 g Zitronensäure (Pulver), 300 g Soda, 300 g Natron und 125 g Spülmaschinensalz (für ältere Maschinen ohne eingebauten Wasserenthärter oder zur Steigerung der Wirksamkeit der Waschsubstanzen) mischen und trocken aufbewahren, bis es verwendet wird. Abhängig von der Verschmutzung 1-2 EL Pulver in das Fach für das Reinigungsmittel geben und das Programm normal starten.

**Bad-/Kalkreiniger** (Anti-Kalk-Spray von der Seite smarticular, nicht anwenden auf Säure empfindlichen Oberflächen wie z.B. Marmor)

1 EL Spüli (10-15ml) (sorgt dafür, dass der Reiniger an glatten Flächen haften bleibt) in eine alte Sprühflasche füllen und 2 EL Tafelessig (nicht die Essenz!) dazugeben. 1 EL Zitronensäure (ca. 15g) in 500 ml lauwarmen Wasser auflösen und ebenfalls in die Flasche füllen. Optional können noch ca. 10 Tropfen ätherisches Öl (für Duft und zur Unterstützung der reinigenden Wirkung; Teebaumöl, Lavendel, Orange oder Zitrone z.B.) dazugegeben werden und gut schütteln. Zum Reinigen das Spray auf die Oberflächen sprühen (Fliesen vorher nass machen, weil die Fugen sehr saugfähig sind) und einwirken lassen. Anschließend mit einem Lappen abwischen und mit Wasser nachspülen.

In einem anderen, sehr ähnlichen Rezept werden 50g Zitronensäure verwendet und dafür der Essig weg gelassen, wenn man den Geruch nicht mag.

**WC-Reiniger**

2-3 El Natronpulver in der feuchten Toilette verteilen und einwirken lassen. Dann mit der Klobürste putzen. Um die Wirkung zu steigern, kann man statt Wasser auch 1 bis 2 Tassen Tafelessig in der Toilettenschüssel verteilen und dann das Pulver darauf streuen.

Wer Cola übrig hat, kann diese auch als WC-Reiniger verwenden. Reinklippen, warten, bürsten, spülen, fertig.

**Deo** selbst herstellen.

Das einfachste Rezept ist eine frische Zitronenscheibe, die über die Achseln gerieben wird. Fertig. Die Säure ist allerdings anfangs nicht so angenehm auf der Haut.

Ein anderes Rezept besteht aus 3 TL Kokosöl, 2 TL Natron und 2 TL Speisestärke. Letztere werden vermischt, dann mit dem geschmolzenem Kokosöl zu einer Creme vermengt und in ein Gefäß abgefüllt. Zum Cremen reicht eine Erbsen große Menge unter die Achseln. Aber auch hier kann es anfangs leicht brennen.

**Shampoo** kann man selber machen.

Das einfachste Rezept ist ein Becher Wasser mit drei El. *Roggenmehl*. Verrühren und den Brei man quellen lassen, dann arbeitet man ihn in die Haare ein. Es gibt dabei keinen Schaum. Wieder einwirken lassen und ausspülen. Fertig.

Für „normales“ flüssiges Shampoos gibt es diverse Rezeptvorschläge im Internet. Ich favorisiere festes Shampoo, da man die Verpackung spart. Zwei gute Rezepte für festes Shampoo sind:

25g SLSA (Sodium Lauryl Sulfoacetate, gibt es im Internet; sehr feines Pulver, darum bitte Mundschutz tragen) und 25g Stärke mischen. 12g Sheabutter schmelzen, 5 Tropfen Orangenöl dazugeben, mit dem Pulver vermengen und in eine Form drücken (ich bevorzuge Joghurtbecher), einen Tag trocknen lassen.

Ein anderes gutes Rezept ersetzt Sheabutter und Orangenöl durch 12g Brokkolisamenöl und 5 Tropfen Mandelöl.

Es gibt jedoch viele weitere Rezepte im Internet und wer Lust dazu hat, kann mit verschiedenen Zutaten experimentieren, z.B. Honig, Kokosöl, Tonerde…