

Olga Witt

Ein Leben ohne Müll

**Mein Weg mit
Zero Waste**

**Mit
umfassendem
Know-how
zur Müll-
vermeidung**

Einwegprodukte durch solche, die dauerhaft nutzbar sind.

Serviette

Das beste Beispiel dafür ist wohl die Papierserviette. Während Servietten klassischerweise aus Stoff gefertigt wurden, findet man sie heute nur noch in ausgewählten Restaurants. Die Papierserviette hat den Markt erobert mit ihren unschlagbaren Argumenten. Man muss sie nicht waschen und kann sie nach dem Essen einfach entsorgen. Zudem gibt es sie in allen Farben und mit den wildesten Motiven. Somit trifft sie unser heutiges Bedürfnis danach, zu jeder Saison etwas Neues zu haben, voll ins Schwarze. Im Frühjahr gibt es gelbe Servietten, im Sommer solche mit Erdbeeren, im Herbst werden sie bräunlich und im Winter wieder blau. So wird es nie langweilig, und die Tischdekoration passt zu den Vorstellungen in der aktuellen Ausgabe der Frauenzeitschrift.

Aber die Papierserviette hat eben nicht nur Vorteile, sondern auch gravierende Nachteile. Es kostet jedes Mal Geld, wenn man sie für die neue Saison neu kaufen muss, sie ist meist in Kunststofffolie verpackt und sie wandert nach nur einmaligem Gebrauch in den Mülleimer. Oft werden die Servietten noch nicht einmal gebraucht, aber wenn man zum Kaffee einlädt, sieht der Tisch mit Serviette irgendwie freundlicher aus. Aber wie viele Bäume werden täglich dafür gefällt, um allein unser Bedürfnis nach Papierservietten zu stillen? Ich weiß es leider nicht, aber mir scheint, dass jeder Baum einer zu viel ist. Ganz zu schweigen von den Bleichmitteln und Farben, die eingesetzt werden, um den Servietten die Farbe zu verleihen, die dieses Frühjahr *in* ist. Wer glaubt, es sei gesund, sein Stück Kuchen von einer bunten Papierserviette zu essen, der irrt. Rohstoff- und Energieverbrauch, Transport, Lagerung, Entsorgung, Chemikalieneinsatz und Kosten stehen in keinem Verhältnis zu dem gewonnenen Nutzen.

Du hast also den ersten Schritt getan, wenn du dir einen Satz Stoffservietten kaufst oder selbst nähst und die Papierservietten von nun an im Geschäft liegen lässt. Besorge dir gerne auch vier verschiedene Sätze, je nach Jahreszeit oder Anlass. Dann ist es auch nicht schlimm, wenn die Stücke nur zu Dekozwecken auf dem Tisch liegen. Steht dann mal eine größere Feier an, werden sich die Gäste nicht beschweren, wenn sie Servietten mit verschiedenen Farben gereicht bekommen. Und anstatt die Tischdekoration über die Serviette zu definieren, darf man auch mal wirklich kreativ sein und sich draußen umschaun. Selbst in der Großstadt bietet die Natur eine reiche Auswahl an Dekorationsmaterial, das komplett biologisch abbaubar ist. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Herbstdeko aus Tannenzapfen und Kastanien?

Wer zu Hause regelmäßig Servietten verwendet, möchte sie vielleicht nicht gleich nach jedem Essen waschen. Mit personalisierten Serviettenringen können die Servietten zur Seite gelegt und beim nächsten Mahl wieder eindeutig zugeordnet werden. So muss nur gewaschen werden, wenn es die Serviette auch wirklich nötig hat.

Küchenrolle

Küchenrolle hat wahrscheinlich jeder in seiner Küche, weil sie so universell einsetzbar und äußerst praktisch ist. Sie kann aber ohne größere Probleme ersetzt werden. Meist geht es darum, irgendetwas wegzuwischen. Ein guter Lappen schafft das genauso gut.

Die klassischen Spüllappen, die es im Supermarkt zu kaufen gibt, kann ich aber nicht empfehlen. Ihre Lebensdauer ist sehr begrenzt, sie bestehen meistens aus einer Art Kunststoffschaum und beginnen nach kürzester Zeit furchtbar zu stinken. Dauerhafte Spüllappen kann man sich kaufen oder auch aus alten Handtüchern selbst nähen. Handtücher sind der perfekte Ausgangsstoff für einen guten Lappen und bieten eine sinnvolle Möglichkeit, ausgedienten Handtüchern ein zweites Leben zu geben.

Papiertaschentücher

Papiertaschentücher werden ganz simpel durch Stofftaschentücher ausgetauscht, die regelmäßig gewaschen werden. Auch hierfür kann man sehr gut alte Reststoffe von Bettlaken etc. verwenden. Stofftaschentücher sind aber auch im Handel erhältlich. Für viele Menschen scheint es heute geradezu eine Zumutung zu sein, an Stofftaschentücher überhaupt zu denken. Unhygienisch und eklig sind die Vokabeln, die in den Sinn kommen. Woher kommt das? Früher hatte jeder ein Stofftaschentuch. Sie wurden hübsch verziert und gehörten zum guten Ton. Und gestorben ist an ihren Keimen wohl auch noch niemand. Sie verbrauchen nur unmerklich Platz in der Waschmaschine, und gebügelt werden müssen sie auch nicht.

Spülschwämme und Spüllappen

Statt eines Spülschwamms empfehle ich eine Holz-Stabbürste mit auswechselbarem Kopf. Die Wechselköpfe bestehen aus biologisch abbaubarem Naturmaterial und halten beträchtlich länger als der klassische gelbe Spülschwamm aus Kunststoffschaum. Als Spüllappen fungiert der bereits eben erwähnte Lappen, der auch die Küchenrolle ersetzt.

Strohhalme

Strohhalme gehören nicht gerade zu den wirklich notwendigen Dingen dieser Welt, aber sie versüßen uns den ein oder anderen Trinkgenuss. Wer darauf nicht gleich ganz verzichten möchte, greift einfach zu einem Modell aus Glas, Edelstahl oder Bambus. Sie sind waschbar und wiederverwendbar. Gerade das haptische Gefühl, durch einen Glastrinkhalm zu trinken, ist besonders schön. Viel Geld für einen Cocktail auszugeben, ist geradezu hinfällig, wenn man ihn nicht mit dem ihm gebührenden Trinkhalm serviert – gerade so, als würde man Champagner aus Plastikbechern trinken.

Einweggeschirr

Statt Papptellern, Plastikbechern und Plastikbesteck bleiben wir doch direkt bei richtigem Geschirr. Wir wissen ja schon, dass man davon ebenfalls gut essen kann. Und die Messer brechen nicht so schnell ab. Für unterwegs bieten sich auch spezielle Picknick- oder Camping-Geschirrsets an, die leichter und weniger zerbrechlich als Porzellangeschirr sind.

Teelichter

Das klassische Teelicht befindet sich in einer Aluminiumschale, die im Anschluss entsorgt wird. Solche Teelichter sind allerdings auch ohne Schale erhältlich. Damit sie nicht auf dem Tisch auseinanderlaufen, werden sie in ein passendes Glasschälchen gesetzt. Ist das

Teelicht aufgebraucht, kann ein neues hineingestellt werden. Einzige Schwachstelle ist allerdings der Fuß des Dochts. Dieser ist leider immer noch aus Aluminium. Vielleicht steigt man am Ende doch besser auf einfache Kerzen um. Auf jeden Fall gehört der Aluminiumfuß aber nicht in den Restmüll, sondern in die gelbe Tonne. So kann der Rohstoff wenigstens wiederverwertet werden. Wirklich vertretbare Kerzen zu finden ist aber auch nicht ganz leicht. So sind die meisten Kerzen aus Palmöl (Stearin) oder Erdöl (Paraffin) hergestellt. Alternativen aus anderer Biomasse gibt es bisher nur einige wenige auf dem Markt.

Tüten

Die klassische Plastiktüte ist ein Beispiel für vermeidbaren Müll, was mittlerweile bei der breiten Masse angekommen ist. Und trotzdem werden sie immer noch angeboten, was zeigt, dass sie immer noch gekauft werden. Nichts ist leichter zu ersetzen als die Plastiktüte: Ihren Zweck erfüllt eine zum Einkauf mitgebrachte Tasche sogar eher besser. Aber jeder, der sich umstellt, kennt die Situation, die Tasche schon wieder zu Hause vergessen zu haben. Es braucht ein wenig Gewöhnung, bis man auch wirklich immer eine dabei hat, wenn man sie braucht. Für Menschen wie ich, die gerne unterwegs einkaufen gehen, ist es ratsam, eine Tasche als Standardausrüstung im Rucksack oder in der Handtasche mit sich zu tragen. Dafür gibt es sogar spezielle Taschen, die sich so klein zusammenfalten lassen, dass sie in der Handtasche nicht weiter auffallen.

Neben den Tüten an der Supermarktkasse, die eine gute Chance haben auszusterben, sind die Tüten in der Obst- und Gemüseabteilung weiterhin äußerst beliebt. In manchen Bioläden sind sie immerhin aus Papier, aber auch das bringt einen Ressourcenaufwand mit sich, der praktisch überflüssig ist. Große Teile können lose in den Einkaufswagen gelegt werden, kleinere werden in einem Gemüsesäckchen verstaut. Die Kassiererin hat an der Kasse verschiedene Gewichte voreingespeichert, die sie für den Beutel abzieht. Um das gesamte Beutelgewicht abgezogen zu bekommen, kann es auf den Stoff aufgedruckt oder geschrieben werden. Je kleiner der Laden ist, in dem du einkaufst, desto entgegenkommender wird auch der Kassierer sein.

Abschminktücher

Als Abschminktuch fungiert meist ein Wattepad aus einem Kunststoffschlauch mit vielen weiteren seiner Art. Statt dieser Einmalnutzung kann ein Abschminktuch aus weichem Stoff dauerhaft wiederverwertet werden. Dafür besorgst du dir, nähst oder häkelst dir am besten einen ganzen Satz. So kannst du die benutzten Tücher in die Wäsche geben und ein frisches nehmen.

Windeln

Unsere Großeltern benutzten wie selbstverständlich waschbare Windeln. Wir empfinden es als Errungenschaft unserer modernen Zivilisation, dass wir dies nicht mehr tun müssen. Aber ist diese Errungenschaft wirklich so bemerkenswert? Wir produzieren mit einem Baby rund 5.000 gebrauchte Windeln, ein Müllberg mit einem Gewicht von 1.400 kg. Das ist nicht nur eine unverhältnismäßig große Menge, auch die Kosten machen den Nachwuchs zu einer echten Belastung. Sodass man gut und gerne das Baby so lange in der

vollen Windel liegen lässt, bis es sich richtig lohnt. Die Kleinen können sich zwar beschweren, aber solange es Schnuller gibt, ist das leicht zu überhören. Die waschbaren Windeln gibt es immer noch und sie sind einfacher zu verwenden denn je. Und ihr Preis hat sich sehr schnell amortisiert. Wer seinem Baby aber etwas wirklich Gutes tun möchte, probiert es vielleicht gleich mit dem Abhalten und gewöhnt es von Anfang an an das freie Ausscheiden – natürlicher geht es nicht.

Alufolie und Frischhaltefolie

Das Dream-Team, das in wirklich keiner Küche fehlt, aber in jeder Küche ersetzt werden kann, sind Alu- und Frischhaltefolie. Um Butterbrote oder vorgeschnittenes Gemüse zu transportieren, sind wiederverschließbare Dosen oder die neue Erfindung der »Brotbeutel« ideal. Wenn im Rezept steht: »und nun in Frischhaltefolie einwickeln und x Stunden ruhen lassen«, sei ein Rebell und lege den Teig einfach in eine Schüssel und decke ihn mit einem feuchten Küchenhandtuch ab. Die Folie soll die Feuchtigkeit im Teig erhalten, das feuchte Handtuch tut dies ebenso.

Hast du große Schüsseln, die du für unterwegs abdecken möchtest, ist Kreativität gefragt. Grundsätzlich kann jede Schüssel auch mit einem Teller oder einem Küchenhandtuch abgedeckt werden. Es gibt aber auch Schüsseln, die genau dafür bereits einen Deckel mitbringen. Auch die Lebensmittel in deinem Kühlschrank behandelst du am besten so. Fülle sie in verschließbare Gläser, in Schüsseln, die du mit Tellern abdeckst, und Käse macht sich sehr gut unter einer Käseglocke. Aber eigentlich benötigen die meisten Lebensmittel im Kühlschrank gar keine Abdeckung: Fliegen kommen nicht an sie heran und die Feuchtigkeit bleibt ganz gut erhalten.

Die Alufolie zum Kochen beziehungsweise Backen und Grillen ist ein anderes Thema. Nicht für alle Gerichte kenne ich eine Lösung, kann aber trotzdem nur daran appellieren, im Zweifelsfall etwas anderes zu kochen. Welche gesundheitlichen Gründe dahinterstecken, verrate ich später noch. Auf dem Grill ist Alufolie unnötig, wenn sie lediglich aufgelegt wird, damit das Grillgut den Grillrost nicht berührt. Diese Angst ist unberechtigt, da selbst ein nicht gereinigter Grillrost durch die starke Hitze von Bakterien befreit wird. Für kleineres Grillgut, das durch die Stäbe fallen würde, gibt es Edelstahlgrillschalen. Gemüse kann auch wunderbar auf einem Spieß zusammengehalten werden, und Grillkartoffeln lassen sich auch ganz ohne Verpackung in die Glut legen, werden sie doch von ihrer Schale geschützt. Dies und jenes in Alufolie geschmort, funktioniert auch in ein Palm- oder Maiskolbenblatt eingewickelt, und Lammkeule grillt man in Salzkruste.

Toilettenpapier

Dass Toilettenpapier ein Einwegprodukt ist, liegt auf der Hand, welche Alternative es dazu gibt, nicht unbedingt. Unser hoher Toilettenpapierkonsum ist nicht nur deshalb eine traurige Angelegenheit, weil die Rollen heute immer in Kunststofffolie verpackt sind. 2010 lag der Pro-Kopfverbrauch von Hygienepapieren bei 19 kg pro Jahr, nur um uns den Po abzuwischen. Gerade einmal 50% davon waren Altpapier.⁸ Hinzu kommen Chemikalien wie Chlor, mit denen das Papier behandelt wird, um durch besonders weiße Farbe eine besondere Reinheit zu suggerieren. Daneben gibt es noch die wildesten Bedruckungen auf

Klorollen. Diese sehen zwar ganz witzig aus, wir müssen uns aber klarmachen, dass jede farbliche Veränderung mit Farben erzeugt wird, die mit Schadstoffen verunreinigt sind, welche von den Kläranlagen allenfalls unzureichend herausgefiltert werden.

Bei uns gab es deshalb immer nur das ungebleichte und ungefärbte Recyclingpapier von DANKE. Aber auch dieses Umweltpapier ist in Kunststoff verpackt. Warum? Wegen uns! Es könnte ja draußen regnen oder die Packung in eine Pfütze fallen. Das wäre ja irgendwie unpraktisch. Und unpraktisch ist heute nur schwer zu verkaufen.

Mehrere Reisen in den Mittleren Osten und nach Südostasien konfrontierten mich mit einer ganz anderen Methode, sich den Po abzuwischen – nämlich mit Wasser. Besser ausgestattete Etablissements stellen dies in Form einer Hygienebrause bereit. In anderen Fällen tut es ein Eimer Wasser, in dem eine Schale mit Griff schwimmt. Ich gebe zu, dass ich mir dessen Benutzung lange Zeit nicht vorstellen konnte. Meine letzte Reise sollte dies ändern. Es ist wohl Einstellungssache. Ich wollte so wenig Müll hinterlassen und so unabhängig sein wie möglich. Immer Klopapier mitzuschleppen kam also nicht infrage. Ich führte viele Gespräche über das Thema, da ich es mir absolut nicht vorstellen konnte. Spritzt man von hinten? Spritzt man von vorne? Benutzt man seine Hände? Sind die Hände dann nicht voller ...? Nun sollte der Tag nicht lange auf sich warten lassen, an dem ich mich auf einer Toilette fand, in der es kein Papier und nur Wasser gab, was mein Verdauungssystem aber nicht interessierte. Ich hatte keine Wahl und musste einsehen: ohne Herausforderung kein Wachstum. Witzigerweise lösten sich alle meine Fragen in Luft auf, da ich instinktiv die Brause in die richtige Position brachte und wusste, wann der Wasserstrahl ausreichte und wann noch etwas Handarbeit nötig war. Als ich wenig später auch noch lernte, wie DER EIMER funktioniert, war ich stolz. Ich hatte meine Unabhängigkeit erreicht. Ich konnte auf jede Toilette gehen, ohne Papier mit mir herumzuschleppen und ohne welches hinterlassen zu müssen.

Seitdem haben wir zu Hause ebenfalls eine Hygienebrause installiert. Gregor schwärmt bis heute davon, wie sauber sein Po endlich wird.

Während Hygienebrasen in vielen Kulturen der Erde (so etwa in Asien und den arabischen Ländern) zum Standard gehören, empfinden wir sie wieder einmal unhygienisch bis eklig. Es ist uns nicht zu verübeln, denn mit diesen Glaubenssätzen wachsen wir auf. Tatsächlich kann die Hygienebrause aber als hygienischer als Toilettenpapier angesehen werden. Ein Handkontakt ist gar nicht mehr notwendig.