

TOPP

manuela gaßner



DAS
ZERO
WASTE
NÄHBUCH

MIT EINFACHEN PROJEKTEN WIE KOSMETIKPADS,
OBSTNETZEN UND BROTBEUTELN
MÜLL VERMEIDEN UND BESSER LEBEN



ENTSCHLEU- NIGUNG

IST ZERO WASTE ZEITAUFWENDIG?

Selbermachen kostet Zeit, kann aber auch viel Spaß machen und einsparen z. B. selbstgemachtes Waschmittel für mehrere Wochen oder Monate oder selbstgemachte Erdbeermarmelade für das ganze Jahr.

WIE SPART ZERO WASTE ZEIT?

- *Nur noch sehr selten Müll wegbringen*
- *Keine oder weniger Fahrten zur Wertstoffinsel oder zum Wertstoffhof*
- *Selbstgemachtes für mehrere Wochen oder Monate*
- *Lieferservice für regionale Lebensmittel und Getränke*
- *Großeinkäufe machen*
- *Gezielt und planvoll einkaufen*
- *Keine Schnäppchenjagen*
- *Weniger shoppen, da Gebrauchsgegenstände und Kleidung langlebiger sind*
- *Und schließlich: Wer weniger konsumiert – also Geld ausgibt – braucht auch weniger Geld und kann daher auch darüber nachdenken, weniger zu arbeiten*



SCHRITT FÜR SCHRITT

EINFACH UND REALISTISCH

So viele Gründe – aber ist es nicht schon zu spät? Warum soll gerade ich etwas ändern, wenn um mich herum die Welt in Plastik versinkt?

Natürlich hat eine plastikverpackte Gurke oder ein Coffee-to-go-Becher keine Auswirkungen auf die Gesamtheit, aber wenn jeder so denkt, dann schon. So entstehen 40 Millionen Tonnen Haushaltsabfälle. Mit kleinen Schritten verändert sich ganz nebenbei der eigene Alltag und das strahlt aus. Familie und Freunde kommen vielleicht auch auf den Geschmack und schon geht die Welle der Müllvermeidung weiter. Dass wir hierzulande irgendwann in einer Gesellschaft ohne Müll und Plastik leben, ist wahrscheinlich utopisch. Dafür sind wir zu sehr Konsumgesellschaft, zu sehr gewöhnt an unseren Lebensstandard.

Überall fällt der Blick auf Plastik oder Verpackungen, wo soll man da anfangen? Entspannt und mit kleinen Schritten. Ein guter allgemeiner Ansatz sind die folgenden fünf Schritte:

5X WENIGER MÜLL:

- 1 Ablehnen, was nicht benötigt wird
- 2 Reduzieren, was unnötig ist
- 3 Wiederverwenden & Reparieren, was das Zeug hält
- 4 Recyceln, was recyclingfähig ist
- 5 Kompostieren, was erlaubt ist

Wie starten?

ÜBERBLICK VERSCHAFFEN: Alle Mülleimer (Restmüll, Plastik, Papier, Glas, Biomüll) aus jedem Zimmer (Badezimmer, Kinderzimmer, Schlafzimmer, Wohnzimmer, Küche, Büro) sammeln.

ANS EINGEMACHTE GEHEN: In welchem Eimer ist wieviel und was? Ist der Abfall immer richtig getrennt?

EIMER REDUZIEREN: Ein Eimer pro Wertstoff, das heißt ein Biomülleimer, ein gelber Sack und ein Restmülleimer, je eine Kiste für Glas und Papier. Jetzt wird alles an einem Ort gesammelt und richtig getrennt.

ÜBERSICHT BEWAHREN: Anfallender Müll ist nun gut überschaubar.

Wo starten?

Im Grunde überall, denn überall ist Müll. Zwei Ansätze stehen zur Auswahl: Entweder Zimmer für Zimmer oder Verpackung für Verpackung.

BEISPIEL BADEZIMMER:

Welche Produkte und Utensilien stehen am Waschbecken, in der Dusche, in den Schränkchen?

Alles wird auf einen Haufen gelegt und nach drei Kategorien sortiert:

- 1 Leere Packungen / kaputt / noch nie benutzt / mag und brauche ich nicht
- 2 Vorratspackungen / brauche ich nicht täglich
- 3 mag ich gern / brauche ich täglich

KATEGORIE 1 verkaufen, verschenken oder richtig entsorgen

KATEGORIE 2 ordnen und in eine Vorratsschublade oder -kiste

KATEGORIE 3 Analysieren: Wegwerfgegenstände oder -utensilien aufbrauchen und mit Wiederverwendbaren ersetzen, z. B. Abschminkpads (siehe S. 78) oder Rasierhobel. Bei Pflegeprodukten wie Duschgel, Shampoo, Seifen und Cremes je ein Produkt auswählen und aufbrauchen, den Rest vorerst in der Vorratskiste verstauen und später aufbrauchen. In Zukunft auf Mikroplastik und verpackungsfreie bzw. -reduzierte Dinge achten. Langlebige Produkte wie Haarbürsten verwenden, bis sie kaputt sind und dann auf Holz „umbürsten“.

VERPACKUNGEN EINSPAREN AM BEISPIEL MILCHPRODUKTE UND GETRÄNKE:

Welche Milchprodukte stehen im Kühlschrank?
Welche Getränke sind beliebt?

Neue Produkte im Pfandglas oder der Pfandflasche kaufen. Auf Regionalität achten, denn Pfandflaschen aus Glas sind schwerer als die aus Plastik und das kostet Energie. Mehr Leitungswasser trinken oder zum Säfteverdünnen verwenden.

Im Pfandsystem erhältlich sind Getränke aller Art, Milch, Dickmilch, Schwedenmilch, Joghurt, Schlagsahne und selten Quark.

Wer ländlich wohnt, kann sich auch über eine Milchtankstelle informieren, die auf dem Weg liegt und direkt beim Bauern kaufen. Extra Autofahrten verbrauchen mehr Erdöl als die Verpackung im Laden, deshalb „auf dem Weg“ oder viel Milch zum Verarbeiten und für Nachbarn kaufen oder mit dem Fahrrad fahren.

*» Alles fängt klein an
und jeder Schritt in eine
nachhaltige Lebensweise
geht in die richtige
Richtung – für die
Umwelt, die nächsten
Generationen und
für einen selbst. «*

DRANBLEIBEN! ANDEREN AUF DEN SCHLIPS TRETEN?

Begeistert von den Möglichkeiten und der Einfachheit von Zero Waste, möchte man die Welt bekehren. Das fängt bei Familie und Freunden an und endet bei Arbeitskollegen und wildfremden Menschen auf der Straße. Ein löbliches Engagement, das manchmal auf offene Ohren, aber auch auf Ablehnung stoßen kann. Frustration vorprogrammiert.

Müllvermeidung und Konsumveränderung betrifft einen ganz persönlichen Bereich. Warum und welche Dinge gekauft oder nicht gekauft werden, sind private Entscheidungen. Für die einen ist es praktisch, Dinge selbst herzustellen, für die anderen alltagstauglicher Dinge zu kaufen. Natürlich wäre es schön, wenn ab

morgen alle verpackungsfrei einkauften, aber allein die unverpackte Angebotsmenge in den Läden gibt es im Moment nicht her. Es hat Jahrzehnte benötigt, um unsere Konsumwelt, unsere Gewohnheiten und unseren Luxus mit allem „Drum und Dran“ aufzubauen.

Ein umweltfreundliches Leben kann auch mehr Fahrradfahren, weniger Fleisch essen oder Ökostrom verwenden bedeuten.

„Öko-Nörgler“ und „Gut-Menschen“ bewirken oft das Gegenteil, deshalb einfach mit gutem Beispiel vorangehen. Für Veränderungen im privaten Alltag braucht jede/r sein eigenes Schlüsselerlebnis, das sollte akzeptiert werden.



SELBST GENÄHT

DAS ANGENEHME MIT DEM
NÜTZLICHEN VERBINDEN

Mit den eigenen Händen Neues erschaffen, das ist heute nicht mehr alltäglich. In einer Welt mit Tastaturen, Touchpads, Maschinen und Robotern ist Handarbeit und Handwerk eine immer seltenere Freizeitbeschäftigung. Dabei sind unsere Hände ein Wunderwerk der Natur. Wir können damit feinste Uhrwerke zusammensetzen, Gemüse anbauen und grobe Steine schleppen. In den Anfängen der menschlichen Gesellschaft wurde das erste Feuer mit Händen entfacht. Um auf der Reise und Jagd geschützt und warm zu sein, wurden vor mehreren 10 000 Jahren Lederstücke mit Knochennadeln zu den ersten Kleidungsstücken per Hand zusammengenäht.

Heute helfen uns elektrische Nähmaschinen, auch hier hat die Beschleunigung keinen Halt gemacht. Das muss nicht immer einen Nachteil haben. Würden Sie eine Vierer-Flaschentasche

mit der Hand nähen? Und irgendwie kann die flotte Nähmaschine auch entschleunigend und das Surren der Nadel meditativ sein. In diesem Augenblick konzentriert man sich auf eine Sache, es gibt es den Stoff, die Nähmaschine und die eigene Kreativität.

Die Kombination von Kreativität und Nähmaschine erschafft Schönes, Nützliches, Neues und repariert Kaputtes. Wenn damit auch noch Müll vermieden werden kann – dann ist tatsächlich das „Angenehme mit dem Nützlichen verbunden“.

Wer selbst näht, hat die freie Auswahl und kann individuell entscheiden: Welcher Stoff, welche Farbe, welche Farbkombination, welcher Faden, welcher Knopf, welches Schnittmuster.

Zugegeben, manchmal ist die Auswahl fast zu überwältigend, aber liegt das Projekt fertig vor einem, freut man sich.

» Nähen – eine der ältesten Handwerkstechniken der Menschheit. «