

Unsere Umwelt-

# Freunde

Müllsparhelfer



Familie Hepp

# Herzlich Willkommen...

...im Kreise unserer Freunde!

Fühlen Sie sich eingeladen zu einer entspannten Runde mit uns und einigen unserer Freunde. Sie werden sicher auch alte oder weniger alte Bekannte treffen und wir dürfen Ihnen auch ein paar noch Unbekannte vorstellen. Vielleicht kommen Ihnen davon Einige (vorerst noch) seltsam vor, manche interessant und andere schließen Sie spontan ins Herz oder haben das Gefühl, sie schon lange zu kennen.

Genau so dürfen wollen wir dieses „Freundebuch“ genutzt wissen: als Inspiration und Kontaktaufnahme zu unseren Müllspar-Helfern.

Wenn Ihnen etwas sympathisch ist, probieren Sie es aus, entwickeln es weiter oder lassen die Bekanntschaft wieder ausklingen. Vielleicht wagen Sie sogar einen Kontakt zu einem wirklich schrägen Vogel unter unseren Freunden.

Manche Freunde haben wir erst bei der Zero-Waste-Aktion kennengelernt, andere gehören bei uns schon so lange zur Familie, dass wir sie beinahe vergessen haben zu erwähnen.



# Für den Wochen- markt

**Name:** Tüten, Käsemax, Dosen

**Kosten:** kostenlos oder Käsemax z.B. ab 10€

**Platzbedarf:** immer gleich im Markt-Korb

**Tipp:** In den Behältern kann ich Käse, Butter, Oliven etc. schön servieren und mit Deckel zurück in Kühlschrank stellen. Käse schimmelt nicht!



Name: Trinkwasser

Kosten: ca. 0,002€/l

Platzbedarf: Platz für einen Krug, keine Kisten mehr

Zeitbedarf: 5 sec/l

Spart auch Transportwege ohne Ende!



**Name:** Milchflaschen

**Kosten:** 15 ct Pfand

**Haltbarkeit:** ~ 1 Jahr bei sorgsamem Umgang

**Platzbedarf:** z.B. in der schonenden Flaschentasche

**Tipp:** direkt beim Bauern holen



# Unser Bäcker

Name: Brötchen, Hefe, Körner

Unser Brot backen wir meist selber, dafür kaufen wir die Hefe offen beim Bäcker und manchmal auch die (Roggen-)Körner.

Wenn wir Backwaren kaufen, bringen wir natürlich unsere Brottasche mit.



*Wir backen meist selbst mit frisch gemahlenem Mehl.*

*Vorsicht vor Kornkäfern und Feuchtigkeit.*

**Name:** Mühleneinkauf

**Kosten:** Biogetreide ab 1 €/kg

**Platzbedarf:** 0,5 m<sup>2</sup> im Keller

**Zeitbedarf :** Durch nette Einkaufsgemeinschaft werden wir beliefert und es lohnen sich 25 kg Säcke



# Unverpackt-Laden



Name: Gläser und Taschen

Kosten: Preise ca. wie im Bioladen

Das Einkaufen macht uns viel Spaß. Ich kann immer genau die Menge kaufen, die ich brauche und werde nicht von Packungsgröße oder Mengenrabatt zu einem Zuviel verführt. Ohne Verpackung ist der Laden angenehm reizarm und die Ware so schön „direkt“. Da unser Sohn oft nach der Schule für uns einkauft, entstehen keine zusätzlichen Fahrten.

Einer unserer  
besten  
Freunde: der  
offene  
Eisverkauf!



Name: Lecker to go

Kosten: 1,10€/ Kugel



Regional und saisonal



Name: Kresse

Kosten: 10 ct pro Kästchen Kresse

Platzbedarf: Küchenfensterbank

Zeitbedarf : Doppelte Lage Klopapier (unbenutzt :o) sehr nass machen und mit Kressesamen aus dem 1 kg-Paket bestreuen, alle 1-2 Tage gießen, nach ~7 Tagen ernten.



*Auch geeignet für  
Smoothies, Müsli u.ä. für  
unterwegs*



**Name: Gläser**

**Kosten: 0 €**

**Haltbarkeit: Jahre**

**Platzbedarf: Einige Kisten im Keller, da ich Marmelade, Apfelmus, Holunderblütensirup etc. selber mache, auch zum Verschenken.**



Name: Kompost

Kosten: ab 20 € (unserer war schon da)

Haltbarkeit: Jahrzehnte

Platzbedarf: 1m<sup>2</sup> in einer Gartenecke

Zeitbedarf : 2-3 h im Jahr



**Name:** Kompost-Sammler

**Kosten:** 0 € (Papiertüte oder gefaltet)

**Zeitbedarf:** 30 sec für's Falten

**Vorteil:** Haare, Taschentücher, Nägel etc. mit Tüte auf den Kompost, der restliche Müll ist dann deutlich appetitlicher



## Name: Roggenmehl-Shampoo

Kosten: 3 ct pro Haarwäsche

So geht's: 2 Eßl Mehl mit Wasser zu Brei verrühren  
und wie Shampoo anwenden.  
Hilft super bei meiner trockener Kopfhaut  
– ausprobieren: jeder Kopf ist anders!



Tolles Gefühl  
von Ordnung!



## Name: So-tun-als-ob-Kiste

Im Bad habe ich einfach mal alles was nicht zu Zero-Waste passt in eine Kiste weggeräumt – das meiste hat keiner vermisst. Jetzt werde ich es aufbrauchen oder verschenken. Und v.a. nicht nachkaufen. Das gleiche werde ich bei meinem Putzsachen noch ausprobieren.



Oben auf dem  
Stapel eines  
meiner Stoff-  
taschentücher

**Name:** Bidet für Arme

**Platzbedarf:** Ein Plätzchen hinter der Schüssel

Die Tücher waren mal Gästehandtücher, die eine Tante aus einem alten Handtuch upgecycelt hatte (ich glaube nicht, dass sie diesen Begriff kennt). Dann waren sie über 10 Jahre Popo-Handtücher unserer Wickelkinder. Jetzt habe ich sie nochmal für mich in Streifen geschnitten.



Für farbige/dunkle  
Wäsche

Fettflecken mit Spüli  
vorbehandeln

Mit ausgepressten  
Zitronenschalen in eine  
Socke geknotet bekommt  
die Wäsche einen guten  
Duft.



## Name: Kastanienwaschmittel

Kosten: 0 €

Zeitbedarf: 10 min (ohne Sammeln)

Frisch gesammelte Kastanien im Mixer zerkleinern und z.B. auf einem Blech gut trocknen lassen. 2-3 Eßl 8-48h in Wasser einweichen, durch ein Sieb ins Waschmittelfach geben – Pulver bis zu zweimal wiederverwendbar.



Bücher-  
Paket  
bringt  
30€



Name: Kinderkleiderbazar/Verkaufen/  
Verschenken

Kosten: Günstige Einkaufs- und Verkaufsmöglichkeit

Zeitbedarf : 2x 1h/Jahr als Einkäufer

als Mitarbeiter je 4h (und mehr)



Name: Kataloge abbestellen

Kosten: 1 e-mail oder 1 Telefonanruf

Ich fand es erschreckend, wieviel Katalog- und Werbepost wir immer bekamen. Also habe ich angefangen, bei jeder Werbepost gleich eine e-mail zu schreiben, dass wir kein Papier mehr möchten. Zum Bestellen gucken wir doch eh immer im Netz. Die meisten Anbieter reagierten sehr nett.



NEIN  
DANKE!

- Werbegeschenke
- Sonderangebote
- Tüte/Verpackung
- Kataloge

Manchmal muss man sich ein bisschen vorbereiten, so wie im gezeigten Döner-Beispiel. Und man muss oft schnell sein.



*Kerzen aus dem  
Eine-Welt-Laden!*



**Name: Natur-Deko**

**Kosten: 0 € (außer Kerzen und Reinigung)**

Wir lieben die Natur. Auch als Deko. Wenn man ein bisschen die Augen offen hält bekommt man so eine schöne, kostenlose und essbare/ kompostierbare/ verbrennbare Deko, z.T. mit sehr wenig Aufwand.



Handwerken  
macht Spaß!

Name: Reparieren/Nähen/Flicken

Der Großteil unserer nicht geringen Flickarbeiten wird genialerweise von meiner Mutter erledigt.

Handwerken und kleinere Flick- und Nähwerke betrachten wir eher als Hobby.

Beides spart aber viel Müll bzw. Altkleider.

# ...und noch...

- **Natron:**  
Deo, Zahnpasta,  
Putzmittel...
- **Mixer**  
zum Selbermachen  
von Smoothies,  
Kokosmilch,  
Haferdrink...
- **Kräuter**  
für Tee, Wasser,  
Salat...  
direkt aus dem  
Garten
- **Altkleider**  
zum Putzen,  
Nähen, Polstern
- **Papier**  
aller Art wird bei  
uns von der  
Rückseite  
bedruckt
- **digital**  
braucht Strom,  
aber kein  
Material

Tatsächlich sind uns Freundschaften und Kontakte auch mit leibhaftigen Menschen sehr wichtig und wir hatten einige nette Begegnungen, die wir nicht missen möchten. Unter anderem haben wir so unseren großen Käsemax secondhand erstanden, einmal eine Brezel von der Bäckereiverkäuferin geschenkt bekommen und nicht zuletzt haben uns Freunde überhaupt erst auf diese Aktion aufmerksam gemacht (gleich mehrere).

Überhaupt funktioniert Müllsparen (und anderer Umweltschutz) besonders gut in einem so netten Umfeld wie unserem: Wir teilen/leihen uns Dinge (Autos, Schlauchboote, Getreidesäcke, Werkzeug), tauschen Informationen und Tipps aus, bilden Fahr- und Einkaufsgemeinschaften, helfen uns beim Reparieren ...

Und wir haben soviel Spaß und Rückhalt aneinander, dass wir weder Ersatzbefriedigung noch Statussymbole brauchen.

Oder zumindest weniger.

# ANHANG

- Unser Müll
  - Restmüll
  - Gelber Sack
  - Altpapier
  - Altglas
- Fragen?
  - Hygiene
  - Ökobilanz
  - Aufwand
- Highlights
  - Urlaub
  - Feiern



# Restmüll

9. April



12. März:  
Da steckt ein kaputtes Stillkissen drin.



15. Mai

# Gelber Sack

Ein voller Sack



Und der Rest zum  
Ende der Aktion.

UNSER MÜLL

# Altpapier

UNSER MÜLL



Einmal 2/3 voll und  
einmal ziemlich leer.



# Hygiene

Mitgebrachte Behältnisse gelten für den Verkäufer immer als „unrein“. Natürlich dürfen die Lebensmittel darin abgefüllt werden, aber sie dürfen nicht in den „reinen“ Verkaufsbereich. So darf beim Bäcker die Tasche nicht hinter die Theke und der Käsemax am Käsestand auch nicht.

**Die Lösung:** Übergabe auf der Theke geht bei Brötchen und Käse prima. Z.T. wird wohl eine Folie auf die Waage gelegt und danach entsorgt, aber die weiter Verpackung entfällt. Die Waage im Unverpackt-Laden und z.B. auch beim Gemüsestand gilt als „unrein“, da kommen eben (mitgebrachte) Verpackungen und Obst und Gemüse drauf.

Bei **Putz/- und Waschmitteln** gilt: Weniger ist mehr. Der gesunde Mensch verträgt und braucht sogar die meisten ansässigen Keime. Für Sauberkeit reicht meistens Wasser, gegen Fett Spüli/Seife, gegen Kalk Essig/Zitronensäure, zum Scheuern kann man auch mal Kaffeersatz nehmen...  
Und zum Kloputzen nehme ich Einweg-Lappen – aus Altkleidern.

FRAGEN?

# Ökobilanz I

Die eigentliche Frage bei aller Müllsparerei: Hilft's?

Wie sieht die Gesamtbilanz aus Energie, Materialverbrauch, Wasser etc. auch für den Transport und die Entsorgung bzw. das Recycling aus?

So kommen wir immer schnell auf Kriterien wie: Regionalität, Verarbeitungsgrad, (Mikro-)Plastik, chemische Belastung...und das ganze wird unglaublich komplex.

Manche Produkte kann man sehr einfach ohne Müll bekommen und ohne die Bilanz zu verschlechtern (oft im Gegenteil): Wasser, regionales und saisonales Obst und Gemüse, Direkteinkauf beim Erzeuger oder sogar Eigenanbau (also unser Giersch-Gemüse gedeiht bei uns ganz prächtig.

Bei anderen Produkten ist es schwieriger. Hier sehe ich tatsächlich auch Hersteller, Wissenschaft und Politik in der Pflicht für sparsamere, bessere und besser recyclebare Verpackungen zu sorgen.

FRAGEN?

# Ökobilanz II

An meinem Ende der Produktionskette kann ich aber mit ein paar einfachen Grundsätzen meine ökologische Schuhgröße deutlich verkleinern:

## → **Weniger ist Mehr!**

Was ich nicht (neu) kaufe, muss nicht hergestellt, transportiert und entsorgt werden: Produkte länger bzw. vollständig nutzen und unnötige gar nicht erst kaufen.

## → **Transportwege optimieren!**

Zu Fuß/mit dem Rad einkaufen, Einkaufsgemeinschaften bilden, Regional bzw. beim Erzeuger kaufen.

## → **Reinigung**

Sparsam mit Wasser, Energie und Reiniger umgehen. Unser Vorspülwasser für Milchflaschen, Marmeladengläser u.ä. geht immer in den Brotteig :o), Wasch- und Spülmaschine hängen am Warmwasser (Sonne/Holz) und die Wäsche an der Leine, Müll wird restentleert und dann höchstens mit „Restwasser“ vorgespült...

FRAGEN?

# Aufwand

Lohnt sich der Aufwand denn?

Auch jenseits der ökomoralischen Grundsatzfrage kann ich dies mit Ja beantworten.

Das meiste ist einfach Gewohnheit und Absprache – wenn etwas ganz aus der Reihe fällt braucht es dann allerdings mehr Vorbereitung oder geht eben auch mal mit mehr Müll einher.

Definitiv sparen wir eine Menge Geld, da wir deutlich weniger (ver-)brauchen.

Manche Sachen fallen eher unter die Kategorie Hobby (Backen, Einmachen, Nähen, Handwerken). Da machen wir die Sachen, die uns Spaß machen und betrachten es dann auch als (günstiges) kreatives Hobby.

Das eine oder andere lassen wir auch einfach wieder, weil es nicht in unseren Alltag passt.

Insgesamt fühlen wir uns in einem reiz- weil verpackungsärmeren Haushalt deutlich wohler – auch wenn es immer noch genug Chaos gibt :o)

FRAGEN?

# Urlaub

Es gab einen „richtigen“ Urlaub im Aktionszeitraum: Mit dem ÖPNV und Lift zum Skifahren auf's Bödele für 3 Tage.  
Müllbilanz: eine Streichholzschachtel und ein Nutellaglas vom Vormieter, das wir restentleert haben.  
Tüten und Dosen wurden/werden weiterverwendet.



HIGHLIGHTS

# Feiern

Immerhin hatten wir neben Ostern noch zwei Kindergeburtstage und eine Konfirmation gefeiert.

Bei den Geschenken hat es sich sehr bewährt, aus zig Eintags-Plastik-Geschenken ein „G'scheites“ zu koordinieren, z.B. ein Pedalo zu Ostern.



## HIGHLIGHTS



Neben, Geschenken, Deko und Lebensmitteln haben wir bei einem Geburtstag sogar zum Thema „Unverpackt“ mit upgecyclter Einladung, Stoffservietten und gemeinsam hergestellten Senf, Salbe und Stoffsäckchen gefeiert.