

Tipps, Tipps und noch mehr Tipps!

Im Badezimmer

Im Unverpackladen gibt es **Ohrenstäbchen aus 100% biologisch abbaubarem Material** und können somit einfach mit in den Biomüll. Wer keinen Unverpackladen in der Nähe hat, kann auch im Drogeriemarkt (z.B. dm) ähnliche kaufen, diese haben lediglich ein kleines Sichtfenster aus Plastik an der Packung, sonst auch in Pappe eingepackt.

Seifenschalen und Nagelbürsten aus Holz bekommt man im Drogeriemarkt oder Unverpackladen.

Einfach mal auf **feste Seifen** umsteigen. Ein bunter Klotz feste Seife macht nicht nur an jedem Waschbecken was her, es ist auch deutlich ergiebiger und somit auch günstiger als Pumpseifen, Duschgels oder Shampoo. Genau, auch in der Dusche ist das kein Problem. Und unkompliziert noch dazu.



Einfach das **Shampoostückchen** in ein Säckchen packen und damit durch die nassen Haare wischen. So ein Shampoostück kostet etwa 6-8 €, verglichen mit teuren Shampoos (Kur, Spülung ect. nicht dazu gerechnet) hält es etwa 3-6 Monate, je nachdem, wie häufig man sich die Haare wäscht. Bei Seifenstücken für Hände und Körper kommt man sogar noch günstiger weg!

Zudem spart es jede Menge Platz. Ein paar Haken in die Dusche und jeder ist versorgt. Inzwischen gibt es so viel Auswahl, auch an Haarseifen, ob für dunkles, helles, trockenes Haar... Auch Naturkosmetik kann einen mit allem versorgen, was man braucht! :)

Thema Damenhygiene

Hier ist die **Menstruationstasse** wohl die beste und nachhaltigste Lösung. Die Tasse gibt es in verschiedenen Größen von verschiedenen Marken. Die Handhabe ist ganz einfach und man muss keine Angst haben, „nicht ganz dicht zu sein“. Zudem kann man sie bis zu 12h drin lassen.



Auch hier ist der Kostenfaktor nicht zu vernachlässigen. Eine Menstruationstasse kostet etwa 10 – 15€, verglichen mit einer Packung Binder oder Tampsons und hochgerechnet, kommt da schon etwas zusammen. Da so eine Tasse etwa 10 Jahre benutzt werden kann...

Es fällt kein Müll an, im Vergleich zu Tampons hat man keine gebleichten chemisch bearbeiteten Stoffe in seinem Körper und die Menstruation ist einfach um einiges erträglicher, denn auch Sport jeder Art ist mit der Tasse kein Problem. Also warum nicht gleich umsteigen?

Wem das noch zu experimentell oder umständlich ist... im Internet oder in den Unverpackläden gibt es auch **waschbare Stoffbinden und Slipeinlagen** zu kaufen. Diese haben auf jeden Fall auch eine längere Lebensdauer und produzieren keinen Müll, im Vergleich zu konventionellen Produkten.

Noch ein Tipp für Menschen mit trockener Haut:

Statt Bodylotion kann man einfach Öl verwenden. Welches ist dabei egal. Einfach dünn und gleichmäßig in die Haut einmassieren. So ziehen schon keine chemischen Schadstoffe über die Haut in der Körper ein und Öl hat man ja eigentlich auch immer im Haus!

Wer nicht unbedingt einen Waschlappen benutzen will um sich abzuschminken, kann auch aus alten Handtüchern oder T-Shirts ganz einfach **wiederverwendbare und waschbare Abschminkpads** selbst nähen. Nähere Infos dazu findet man im Internet, ich selbst habe es nicht getestet, da ich mit duschen und Waschlappen ganz gut zurecht komme.

Einkaufen

Einfach beim Bäcker mal fragen, ob man einem das Brot direkt in den Stoffbeutel packt. Sorgt erst mal für verwunderte Blicke vor oder neben einem, aber irgendwann wissen sie schon von selbst Bescheid, wenn man kommt. Bis jetzt hat es noch keiner abgelehnt.



Grundsätzlich gilt: Vorbereitet sein!

(Zumindest so lange, bis es zur Routine wird.)

Gehe ich auf den Markt, dann immer mit einer Ladung Stofftaschen und Gemüsebeutel. Da kennt man mich inzwischen und oft bekomme ich noch etwas oben drauf oder zwei Äpfel geschenkt, weil ich meine eigenen Beutel dabei habe – super!

Zum Unverpackladen gehts mit großen Taschen voll mit meinen Einmachgläsern.





Beispiel eines Einkaufs im Supermarkt:

Entweder wird erst an der Kasse gewogen oder ich lasse meine Sachen im Wagen und gib nur die Etiketten ab. Die Kassiererin prüft dann, ob alles passt und fertig. So sieht der Markt auch gleich, dass ich den unnötigen Etikettenmüll nicht möchte, wenn ich ihn nicht auf mein Gemüse klebe.

Grundsätzlich gilt:

Was nicht unverpackt gekauft werden kann, wird entweder selbst gemacht, wenn das nicht geht zumindest in Glas oder Pappe gekauft, was dann Zuhause weiterverwendet wird.

Auf manche Dinge wird auch ganz bewusst verzichtet, vielleicht auch, weil man sich bewusster hinterfragt, ob man das wirklich braucht, wenn es verpackt ist?!



Unterwegs

Es mag am Anfang eine gewisse Umstellung sein, aber irgendwann wird es zur Gewohnheit. Mein Unterwegs-Kit besteht grundsätzlich aus einer Flasche Wasser, einem Säckchen oder Glas voll Nüssen, falls spontan der kleine Hunger kommt (damit man sich keine Riegel oder ähnliches in Einmalverpackungen kauft), einem Stoffbeutel (oft auch mit ein paar kleinen Gemüseetzen drin, falls ich doch spontan was einkaufen will), was ich alles in meine Tasche stopfe, in der ich meine sonstigen Dinge auch drin hab. Mein Partner geht nicht ohne seinen wiederverwendbaren und überall wieder auffüllbaren Kaffeebecher aus dem Haus, davon ist einer Zuhause und einer immer mit bei der Arbeit.

Auch auf Reisen/im Urlaub ist Zero Waste machbar. Wir nehmen unsere eigenen Vesperboxen mit, so kann man sich morgens in der Unterkunft etwas zu essen für den Tag richten und wenn man unterwegs ist, kann man sich sein „to-go“ Essen direkt dort einfüllen lassen. Auch wenn man essen geht und was übrig bleibt, ist es ein Weg der Müllvermeidung, etwas dabei zu haben. Außerdem gibt es sogenanntes „Göffel-Besteck“ (Gabel und Löffel in einem), womit man Einwegbesteck umgeht. Außerdem nehmen wir uns für unseren mehrtägigen Städtetrip diesmal unsere selbstgemachten Snacks mit. Die können wir in der Unterkunft in den Kühlschrank stellen und jeden Morgen ein paar Müsliriegel und Rohkostpralinen mitnehmen für den Energiekick zwischendurch (immer mit dem Hintergedanken, nicht ständig etwas Verpacktes kaufen zu müssen).



Und so sah das dann aus in London...



Der Zero-Waste-Waschbeutel für den Urlaub ist auch deutlich simpler als andere. Handcreme als festes Stück (wird durch Körperwärme weich und kann so eingecremt werden), sowie Haarseife und Duschseife, alles jeweils in einer kleinen Blechdose. Selbstgemachtes Deo und die Zahnpfutztabletten im Gläschen. Dazu die klappbare Haarbürste für unterwegs und einen Waschlappen – fertig.

Einfach essen gehen, anstatt sich immer nur was „schnell auf die Hand“ zu holen. Sorgt für mehr Ruhe und Entspannung beim Essen und macht keinen Müll. Und wenn's doch mal zum Mitnehmen sein soll, kann man auch die eigenen Behälter mitbringen und sich sein Essen darin einfüllen lassen. Haben wir bei unserem Asiaten schon oft gemacht und, wie ich beim letzten Mal bemerkt habe, sind wir da nicht die Einzigen.



Über's Wochenende auf Seminarwochenende außerhalb und keine Lust auf Fertiggerichte? Dann einfach Zuhause vorkochen und einpacken. Die Schokolade als Nervennahrung gibt's im Unverpacktladen und das Müsli wird selbst zusammengemischt in einem Glas mitgenommen, genauso wie die vorbereitete Salatsoße...

Wäsche waschen

Im Unverpacktladen kann man sich **Waschmittel** selbst abfüllen. Ob flüssig oder in Pulverform. Aber auch hier gilt: Wer keinen Laden in der Nähe hat, braucht nicht verzweifeln. Einfach raus in die Natur und sich sein Waschmittel selbst besorgen!

Ein paar Blätter **Efeu** in ein Waschsäckchen mit rein in die Waschtrommel oder **selbst gemachtes Waschmittel aus Kastanien**, alles kein Problem. Wir selbst haben zwar noch keine Erfahrungswerte aber schon viele erfolgreiche Rückmeldungen von anderen online gelesen. Ich werde auf jeden Fall im nächsten Herbst losziehen und mir einen ausreichenden Vorrat an Kastanien besorgen.

Einfach sammeln, klein hacken, trocknen (somit kann man sie auch lagern und weiterhin verwenden, auch wenn es keine Kastanien mehr gibt), und bei Bedarf einige Stunden in Wasser einlegen. Danach absieben und die Lake als Flüssigwaschmittel verwenden.

Auch hierzu findet man Anleitungen und Rezepte mit genauen Mengenangaben im Internet.

in der Küche

Wieso immer noch Wegwerfbackpapier verwenden, wenn es auch besser geht. Entweder die Form oder das **Blech direkt mit Öl einschmieren** oder auf eine **Dauerbackfolie** umsteigen. Diese gibt es für etwa 7€ im Haushaltswarenladen in der Nähe. Danach einfach mit Wasser abspülen und sie sind unzählige Male verwendbar.

Auch **Saft** der **selbst gepresst** oder entsaftet ist (und dann auch super frisch und voll mit viel mehr Vitaminen und sonstigen gesunden Stoffen als die gekauften Säfte!) schmeckt gleich ganz anders. Und man muss nicht schleppen!

Im nahegelegenen Teeladen seinen **Tee lose in die eigenen Teedosen** füllen zu lassen, macht nicht nur weniger Müll als Beuteltee aus dem Supermarkt. Er schmeckt auch viel besser und sich durch die ganzen Sorten zu schnuppern ist ein duftendes Erlebnis – jedes Mal!

Wiederverwendbare Strohhalme besorgen. Ob aus Glas, Metall oder langhaltendem Hartplastik (unsere waren bei einem Set Deko-Schraub-Trinkgläser von Aldi mit dabei). Spart eine Menge Müll und man kann sie auch unterwegs mitnehmen und den Strohalm in der Bar (sowie die unnötigen Papierservietten) gleich abbestellen.

Flüssiges Spülmittel lässt sich ebenfalls im Unverpacktladen abfüllen, oder man benutzt das selbst hergestellte Zitronenspülmittel. Statt immer zu Schwämmen und Wegwerfkunststoffspüllappen zu greifen, einfach eine **Holzspülbürste mit Wechselkopf** kaufen, bekommt man auf jedem größeren Markt oder im Drogeriemarkt oder Haushaltswarenfachhandel.

Unsere **handgemachten Spültücher** haben wir auf der Kreativmesse in Friedrichshafen gekauft, aber auch selbst stricken oder häkeln ist möglich – wenn man es kann. ;) **Essig** ist ja ohnehin der Alleskönner schlechthin. Wenn mal wieder die Küchenamaturen total verkalkt sind, einfach einen Spritzer auf das nasse Spültuch und das Metall glänzt wieder im Nu.

Dazu haben wir noch einen **Metallschwamm** für richtig hartnäckige Rückstände und eine **Flaschenbürste**, die auch erst durch das Zero Waste Leben so richtig oft in Benutzung ist (da jetzt alles in Flaschen mitgenommen wird und regelmäßig „Milch“ gemacht wird).

Da wir mit den Ergebnissen der vielen selbst gemachten Spülmitteln auf Dauer nicht zufrieden waren, haben wir trotzdem noch **Spültabs mit biologisch abbaubarer selbstauflösender Folie** vom Drogeriemarkt da und wechseln jetzt ab.



Wir kochen inzwischen oft in **größeren Mengen** und frieren dann mehrere Portionen ein für Tage, an denen man weiß, dass die Zeit knapp ist. Das spart nicht nur Zeit beim Kochen (da man das selbe Gericht ein mal kocht aber 5 Mal davon essen kann und nicht 5 Mal kochen und jedes Mal die selbe Zeit investieren muss), sondern auch Ressourcen in der Küche, wenn der Herd einfach mal aus bleibt.



Auch das **Einkochen** kommt wieder in Mode! Irgendwas muss man ja mit den ganzen aufgehobenen Gläsern anfangen. Und anstatt die Bohnen und Erbsen weiterhin im Glas oder gar in der Dose zu kaufen, die dann gleich wieder im Müll landen, einfach mal einen Schwung aufheben und selbst fleißig werden.

Das selbe gilt für Früchte. Wenn gerade was im Angebot ist, weil es sonst im Supermarkt weggeworfen wird, man vielleicht von Bekannten einen großen Korb voll Sachen geschenkt bekommt, weil die Überfluss haben oder es einfach gerade Saison ist (z.B. Beeren). Bevor die Mengen schlecht werden, ab damit in den Gefrierschrank (am besten einzeln auf einen Teller legen, damit es nicht einen riesen Klumpen gibt), und bei Bedarf rausholen und verwerten. Ob ins Porridge, den Smoothie, zum Backen oder zu Grütze verarbeitet. Gefrorene Früchte lassen sich vielfältig weiterverarbeiten. Etwas angetaut und einen Schuss Milch dazu kann man im Mixer daraus auch super leckeres frisches Fruchteeis machen.

Allgemein



Die guten alten **Stofftaschentücher!**

Wieso sind die eigentlich aus der Mode gekommen?

Anstatt dessen muss man immer und immer wieder daran denken, Papiertaschentücher zu kaufen, hat in jeder Ecke angefangene Packungen herum liegen und wehe eines wird mal in der Hosentasche vergessen und mitgewaschen...

Das muss nicht sein. Denn ein Stofftaschentuch wird gern gewaschen, tausende Male benutzt und kann auch richtig schick aussehen!



Und wer sich davor ekelt, ein benutztes Taschentuch in der Hosentasche oder Handtasche zu haben, kann sich ganz einfach aus alten Hemdsärmeln oder Stoffresten schöne Taschentuch-Täschchen nähen. Dann zieht man das Taschentuch zwar aus dem Hemdsärmel, aber auf eine ganz neue Art und Weise. Und Geld muss man dafür keines ausgeben, denn sind wir mal ehrlich, jeder von uns hat jemanden in der Familie, der irgendwo noch eine ganze Kiste davon rumliegen hat. So war es zumindest bei mir!



Bitte keine Werbung
und keine kostenlosen
Zeitungen einwerfen!

Klare Zeichen setzen für die Umwelt!

Ich habe mir die Mühe gemacht, einige Wochen lang meine Post genau anzusehen und mir die Firmen zu notieren, welche mir da die ganze Zeit Post über neue Angebote und sonstige Werbung schicken. Ob Optiker, Versicherung, Bank,... sie alle haben mir überflüssige Post zugeschickt, die ich öffne, um festzustellen, dass ich es nicht brauche.

Also hab ich mir die Zeit genommen (genau gesagt etwa eine halbe Stunde) um diese Kontakte durchzutelefonieren oder z.B. per Mail zu kontaktieren, um diese ganze Post abzubestellen.

Und siehe da, es landet nun noch etwa ein Brief die Woche in unserem Briefkasten. Sonst nichts.

Tipps aus dem Buchhandel und im Internet

Hier findet man Berichte, Tipps und Rezepte rund um die Themen Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Selbermachen, ... :

smarticular.net

utopia.de

Smarticular hat auch eigene Bücher, wer es lieber praktisch zum Nachschlagen mag:

1. Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

=> Sehr empfehlenswert mit vielen Tipps und Rezepten für den Haushalt, ob Reinigungsmittel für jede Situation oder auch natürliche Behandlung von kleinen Wehwehchen wie Schuppen oder Sonnenbrand.

2. Selber machen statt kaufen Küche

3. Selber machen statt kaufen Haut & Haar

4. Geh raus! Deine Stadt ist essbar

