

Olga Witt

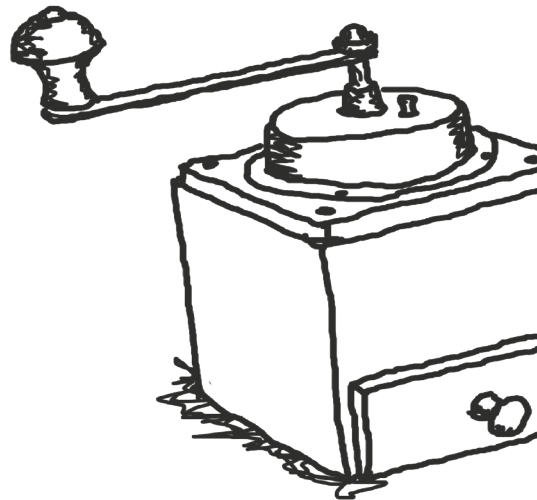
Ein Leben ohne Müll

**Mein Weg mit
Zero Waste**

**Mit
noch mehr
Know-how
zur Müll-
vermeidung**

3., aktualisierte Auflage

Olga Witt
Ein Leben ohne Müll



Olga Witt

Ein Leben ohne Müll

Mein Weg mit Zero Waste

3., aktualisierte Auflage

Tectum Verlag

Olga Witt
Ein Leben ohne Müll
Mein Weg mit Zero Waste
3., aktualisierte Auflage

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2025
ISBN 978-3-68900-381-4
ePDF 978-3-68900-382-1
ePub 978-3-68900-383-8

Illustrationen: Olga Witt
Fotografien: Claudia Heyer, Jennifer Kiowsky – Juicy-Pictures.com,
Stephanie Kunde – Kundefotografie, Anke Westermann, Olga Witt
Redaktionelle Unterstützung: Alena Stephan, Vanessa Lüdde, Alisa Wienand

Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung
bei der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Zuallererst	9
Über mich	11
8 Jahre später	12
Problem Müll	15
Abfall gestern und heute	15
Müll in der Umwelt	18
Mikroplastik	19
Recycling	20
Müllverbrennung	22
Endliche Ressourcen	23
Erneuerbare Ressourcen	24
Förderbedingungen	27
Energieverbrauch	28
Fazit	29
Reduce, Reuse, Recycle	31
Refuse - Verweigern	32
Reduce - Reduzieren	33
Reuse - Wiederverwenden	34
Recycle - Stofflich verwerten	35
Rethink - Überdenken	36
Relax - Entspannen	37
Mehrwegprodukte	41
Abschminktücher	41
Alufolie und Frischhaltefolie	42
Einweggeschirr	44
Küchenrolle	44
Spülschwämme	45
Serviette	46
Strohhalme	46
Taschentücher	47
Kerzen & Teelichter	48

Toilettenpapier	48
(Müll-)Tüten	51
... und noch vieles mehr	52
Essen & Trinken	53
Schützt die Verpackung?	53
Einkauf	58
Lagerung	61
Was wo einkaufen?	62
Anders einkaufen	84
Selbst machen	89
Vegetarisch und vegan	99
Halbfertigprodukte selber machen	108
Umrechnungstabelle Back-Koch-Zutaten	119
Unverpackt backen	120
KI hilft bei Rezepten	122
Müllfrei unterwegs	123
Lieferservice	127
Körperpflege	129
Alternative Körperpflege	130
Körpergeruch	151
Dekorative Kosmetik	153
Zero Waste im Alter	156
Reinigungsmittel	159
Inhaltsstoffe	160
Siegel	162
Die Crux der Reinigung	162
Reinigungsbausteine	166
Reiniger selbst mischen	170
Kleidung & Textilien	186
Natürliche Kleidung	186
Ich habe nichts anzuziehen	187
Wiederholung erlaubt	189
Stil statt Trend	190
Abwechslung im Schrank	191
Tauschen	192

Der Nutzungskreislauf	195
Alt vor Neu	195
Allgemeingut	197
Leihen statt Haben	198
Qualität statt Quantität	199
Geplante Obsoleszenz	201
Reparieren statt wegwerfen	204
Abgeben	205
Upcycling	209
Büro	211
Umgang mit Papier	211
Drucker	212
Schreibgeräte	213
Materialwahl	214
Lebensmittelverschwendung	217
Landwirtschaft	218
Einzelhandel	219
Zu Hause	220
Foodsharing	228
Too Good To Go	229
Essen, das frei zugänglich wächst	229
Gesundheit	231
Aufgeblasenes Gesundheitssystem	231
Vorbeugung ist die beste Medizin	233
Sport	234
Keime	235
Ernährung	236
Seelische Gesundheit	236
Alternative Arznei	237
Die Antibabypille	239
Im Alter	240
Recycle – Richtig entsorgen	243
Recyclen bestimmter Wertstoffe	243
Kompost	248

Müll frei Haus	253
Ungewollte adressierte Werbung	254
Schriftverkehr reduzieren	254
Kataloge und Zeitschriften	255
Zero Waste im Umfeld	257
Zero Waste mit Partner	257
Das Umfeld	258
Bei Familie und Freunden	259
Andere überzeugen	261
Gleichgesinnte finden	263
Traditionen & Feiertage	265
Karneval	266
Ostern	266
Geburtstags- und andere Feiern	267
Geschenke	268
Schenken ohne Reue	269
Geschenkverpackung	273
Weihnachten	274
Silvester	276
Nebenwirkungen	279
Geld sparen	279
Zeitaufwand	283
Werte gewinnen	285
Minimalismus	286
Wachstumszwang	286
Shopping is voting	288
Verzicht?	289
Neueste Entwicklungen, Chancen und Risiken	293
Fazit	295
Links	297
Unsere Seiten	297
Einsparen und weiterdenken	297
Register	301

Zuallererst

– denn diese Frage wird allen, die dieses Buch in seiner gedruckten Ausgabe in die Hand nehmen, unter den Nägeln brennen: Warum bringe ich ein Buch heraus, wenn ich doch eigentlich jedes bisschen Papier einsparen möchte? Die Frage ist durchaus berechtigt, denn immerhin werden dafür eine Menge Holz, Energie und Druckfarbe benötigt.

Wenn dieses Buch allerdings dazu führt, dass alle, die es in die Hand nehmen und lesen, im Jahr auch nur einen Gelben Sack weniger vor die Tür stellen, dann hat es sich ökologisch bereits amortisiert. Und genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben und mich dazu entschieden, es zusätzlich zu den E-Book-Versionen in gedruckter Form zu veröffentlichen.

Dem Tectum Verlag und mir ist es wichtig, mit diesem Buch eure Gesundheit und das Klima zu schützen. Deshalb wurde dieses Buch bei gugler* DruckSinn gedruckt, dem zertifizierten Anbieter für die höchste Stufe nachhaltiger Druckproduktion: Cradle to Cradle Certified® Druck.

- Das Buch ist sicher: Es enthält weder krebserregende noch erbgutverändernde oder fortpflanzungsgefährdende Stoffe.
- Das Buch ist kreislauffähig: Im Unterschied zu herkömmlich gedruckten Büchern bietet es einen guten Rohstoff für hochwertiges Recyclingpapier.
- Das Buch ist klimafreundlich: Die CO₂e-Emissionen der Druckproduktion und der eingesetzten Druckkomponenten (Papier, Druckplatten, Druckfarben usw.) werden berechnet, so weit wie möglich vermieden und

kompensiert. Im Druck kommt ausschließlich Ökostrom zum Einsatz. Nachhaltiges Energie- und Wassermanagement sowie sozial verantwortliches Handeln werden durch externe Expert:innen bestätigt.

- Das Buch ist geprüft: Das Cradle to Cradle Certified® Silber-Zertifikat gibt euch die Sicherheit, zu einem Buch gegriffen zu haben, das nicht nur euch, sondern auch der Umwelt und dem Klima gefällt! Mehr Infos zum C2C Certified® Produktstandard findet ihr hier: <https://www.c2ccertified.org/>.

Sicher. Kreislauffähig. Klimafreundlich.

Auch wenn es in diesem Buch um eine ernste Sache geht, wünsche ich euch viel Spaß damit – und lasst euch an der Kasse ja keine Tüte geben!



Über mich

Ich bin Jahrgang 1983, aufgewachsen in einem kleinen Dorf am Rande von Mönchengladbach, der Stadt, die man zwar weltweit kennt, von der aber kaum jemand mehr weiß, als dass dort Fußball gespielt wird. Nach meiner Schulzeit studierte ich in Koblenz, Thessaloniki und Köln, wo ich schließlich auch blieb. Mein ausgedehntes Studium nutzte ich nicht nur zum Erhalt eines Masterabschlusses in Architektur mit dem Schwerpunkt Energieoptimiertes Bauen, sondern ich erweiterte meinen Horizont auf zahlreichen Reisen. Nach dem Studium arbeitete ich in einem Architekturbüro und lebte gemeinsam mit meinem Partner im Kölner Süden. So weit, so normal.

Bis die Turbulenzen begannen. Zufällig stolperte ich über den Begriff »Zero Waste«, begann zu recherchieren und merkte schnell: Genau das suchte ich unterbewusst schon lange Zeit, wenn ich vom Einkauf aus dem Supermarkt nach Hause kam. Ich zögerte nicht lange und begann, mein Leben zu ändern. Meine Beziehung sollte die Veränderung nicht überstehen, und wenig später blieb auch meine Tätigkeit als Architektin auf der Strecke.

Nichts schien mehr so wirklich zu passen. Ich betrachtete die Welt plötzlich mit vollkommen anderen Augen, und unser ganzes alltägliches Tun kam mir so absurd vor. Ich kündigte spontan und flog für sechs Monate nach Südostasien, um mich in gebührendem Abstand neu zu sortieren. Nach einem halben Jahr Müllvermeidung in Deutschland glaubte ich, die Einzige auf der Welt zu sein, die sich für das Thema



interessierte. Ich hatte keine genaue Vorstellung, was ich in Südostasien sollte, ich ließ mich treiben, führte ewige Gespräche mit Gleichgesinnten und Andersgesinnten und begab mich schließlich auf eine Fahrradtour von Thailand bis nach Vietnam. Immer dabei: Besteck und Tupperdose. Ich freundete mich mit dem Gedanken an, wohl niemals dem Mann zu begegnen, der zu meinem Lebensstil passte. Meine Selbstfindung gab mir auch mit Blick auf eine mögliche Beziehung den Rückhalt, dass mein Glück nicht von einem Partner abhängen würde. In dieser tiefsten Gewissheit geschah dann das, was natürlich in jedem Hollywoodfilm passieren muss: Ich traf den perfekten Deckel für meinen Topf. Eigentlich wollte ich nur mal kurz in Deutschland vorbeischaun, doch ich lernte Gregor kennen. Als er bei unserer ersten Verabredung mit seinen Kindern das Treppenhaus herunterschaute, wusste ich, dass sich mein Leben verändern würde. Es dauerte keine zwei Wochen, bis ich bei ihnen einzog, keine zwei Monate, bis wir uns verlobten, und genau ein Jahr bis zu unserer Hochzeit. Mittlerweile haben wir die Familie mit weiterem Nachwuchs noch ein wenig vergrößert und arbeiten gemeinsam daran, über Müll und seine Auswirkungen zu informieren und Lösungen zu finden.

Um leicht und unkompliziert an alles zu kommen, was man braucht, um Müll einzusparen, und andere mit weiteren Ideen zu inspirieren, gründeten wir Anfang 2016 den »ZeroWaste Laden«, einen Onlineshop für Zero-Waste-Spezialprodukte. Jetzt fehlten uns nur noch unverpackte Lebensmittel. So setzten wir mit einer Freundin, Dinah, noch einen drauf und eröffneten am Ende desselben Jahres Kölns ersten Unverpacktladen – Tante Olga.

Bald darauf kam mein zweites Buch heraus, Zero Waste Baby, in dem ich zeige, wie man trotz Baby mit sehr wenig Müll hinkommen kann.

Zu Hochzeiten hatte wir zwei Filialen mit 20 Mitarbeitern, ich war viel unterwegs für Vorträge und Workshops. Das Interesse an Zero Waste war enorm.

8 Jahre später

Mittlerweile hat sich sehr viel verändert – seit Corona. Während die Pandemie alles überschattete, ging das Interesse an rein ökologisch motivierten Themen stark zurück und ist seither nie mehr dort angekommen, wo es schon mal war. Zumindest was Müllvermeidung angeht, ist das mein Eindruck. Viele Unverpacktläden haben diese Phase nicht überlebt, und auch für uns wurde es immer schwieriger. Vom

anfänglichen Selbstläufer gelangten wir immer mehr zu der Erkenntnis, dass es ohne fundierte wirtschaftliche Ausrichtung mit dem Unverpackt Laden nicht weiter gehen wird. Was vorher vor allem durch den Wunsch der Weltverbesserung vorangetrieben wurde, muss seitdem auch marktwirtschaftlich mithalten. Eine Tatsache, die durch die aktuelle Inflation noch schwieriger wird, denn die Lebensmittelpreise steigen ständig. Die Bereitschaft und die Fähigkeit, diese Preise auch zu zahlen, steigt allerdings nicht mit der gleichen Geschwindigkeit. Dinah war mittlerweile aus dem Unternehmen ausgestiegen. Private und berufliche Belastungen führten letztlich auch zur Trennung von Gregor und mir, und mittlerweile bin ich alleinige Inhaberin von Tante Olga.

Aus der Not wird eine Tugend, denn mein Unverpackt Laden befindet sich nun im Umbruch in ein solidarisch bewirtschaftetes Unternehmen, bei dem aus einem reinen Kunden-Verkäufer-Verhältnis eine Gemeinschaft heranwächst. Für mich wird die Rolle der Verkäuferin damit zum ersten Mal wirklich stimmig mit meinen Werten von ökologischer und menschlicher Sinnhaftigkeit. Ich freue mich auf den Prozess und was daraus erwachsen wird.

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich in diesem Buch das generische Maskulinum. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Problem Müll

Abfall gestern und heute

Die ersten Siedler produzierten vor Tausenden von Jahren naturgemäß lediglich Abfälle, die innerhalb kürzester Zeit von der Natur als Nährstoffe wieder aufgenommen wurden – also organische Abfälle. In einer dünn besiedelten Welt waren Umwelt- und daraus entstehende Gesundheitsprobleme ausgeschlossen. Mit wachsender Verdichtung und der Herausbildung von städtischen Strukturen wurde das Müllaufkommen zunehmend zum Problem. Müll, der einfach auf die Straßen gekippt wurde, zog Ungeziefer an und brachte Krankheiten mit sich. Und dennoch war der Müll an sich relativ harmlos, denn in freier Natur wurden auch diese Überreste schnell zu fruchtbarer Erde. Das änderte sich mit der Förderung neuer Rohstoffe, wie zum Beispiel Erdöl, und der Entwicklung von Materialien wie Kunststoff, die biologisch nicht so leicht abgebaut werden. Auch der Einsatz von Chemikalien, die giftig auf das Ökosystem wirken, veränderten die Qualität unserer Abfälle.

Für die meisten Menschen ist es normal, etwas zu kaufen, es auszupacken und die Verpackung in den Hausmüll zu schmeißen. Der Inhalt dieses Müllimers wird regelmäßig in die große Mülltonne vorm Haus gekippt. Diese große Mülltonne wird ebenfalls regelmäßig von der zuständigen Müllabfuhr geleert. Dieses System ist ein Segen für unsere Zivilisation und gleichzeitig ein Fluch, führte es doch dazu, dass wir jegliches Gefühl dafür verloren haben, wie viel Müll bei uns eigentlich anfällt, was damit passiert und welche Probleme er verursacht. Der Müll ist aus den Augen – und damit auch aus dem Sinn. Wenn wir unseren Alltag näher betrachten, dann wird schnell deutlich, woher der stetig

wachsende Müll kommt: Wir werden immer bequemer. Alles muss praktisch sein und schnell gehen. Kaufen, auspacken, wegwischen, wegschmeißen. Vorgeschnitten, vorportioniert, vorgekocht. Fruchtzwerge, Bonbons, Eis am Stiel, Fruchtstückchen – »mit einem Happs sind sie im Mund«. Wir lieben unsere Zwischenmahlzeiten mundgerecht verpackt, und »To go«-Geschäfte erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Anstatt Kaffeepulver in einen Kaffeefilter zu geben, schieben wir eine Aluminiumkapsel in ein Gerät, das alles vollautomatisch für uns erledigt. Das ist sehr praktisch: kein lästiges Kaffeepulver mehr umfüllen und nachher Krümel von der Arbeitsplatte wegwischen. Es führt allerdings allein in Deutschland zu zwei Milliarden entleerten Kaffeekapseln pro Jahr, die ein Gewicht von 4.000 Tonnen haben.¹

Oft genug ist aber für den Kaffee zu Hause auch gar keine Zeit, deshalb trinken wir ihn lieber unterwegs. Dazu noch einen Schokoriegel, mittags eine Plastikschale voll Salat vom Supermarkt und abends nach der ganzen Anstrengung des Tages Essen vom Lieferservice. Dabei lassen wir uns vom Fernseher berieseln und erfahren, was wir alles brauchen, damit es uns endlich gut geht.

Diese Bequemlichkeit führt aber auch dazu, dass wir einfache hauswirtschaftliche Tätigkeiten zunehmend verlernen. Brot und Käse von Hand zu schneiden wird zur Herausforderung, geschweige denn, dass wir Pudding oder Pizza selbst machen können. So kaufen wir lieber vorgeschnittene Scheiben in der Kunststoffschale, und damit die Scheiben nicht aneinanderkleben, kommt noch eine Folie dazwischen. Selbst zu kochen ohne Zauberpulver und Fertigpackungen ist für das Gros der Gesellschaft gar nicht mehr möglich. Kinder lernen es meist weder von den Eltern noch in der Schule. Gut also, dass es Fertigge-
den Lieferservice fertigt in der unsere

richte aus dem Tiefkühlfach und gibt. So kommt das warme Essen Aluminiumschale mit Serviette an Haustür.

Hinzu kommt die stetige Gier nach Neuem. Immer das neuste Handy, jede Saison neue Klamotten, das Spielzeug der Kinder muss immer noch aufregender, größer und toller sein, und die Verwandten überbie-

¹ Greenpeace Magazin (November/Dezember 2015), »Müll: Vom Gelben Sack ins Schwarze Loch«.



ten sich gegenseitig mit den Weihnachtsgaben. Auch die Wohnungseinrichtung wird immer kurzlebiger. Dank erfolgreicher Möbeldiscounter ist auch das Möbelstück zum Wegwerfartikel verkommen. Parallel zu den steigenden Bedürfnissen sinkt die Wertigkeit dessen, was wir kaufen. So halten Kleidung, Elektronik, Haushaltsgegenstände und Co. nur noch einen Bruchteil der Zeitspanne, in der sie noch vor ein paar Jahrzehnten ihre Funktion erfüllen konnten. Und selbst gezielt eingebaute Sollbruchstellen werden von uns toleriert. Durch den steten Überfluss von allem und die grenzenlose Verfügbarkeit von Nachschub verlieren wir zunehmend jede Wertschätzung für die Dinge, die uns umgeben, sodass wir beherzt wegschmeißen und austauschen. Auch vor Nahrungsmitteln macht diese Entwicklung nicht Halt. So landen tonnenweise essbare Lebensmittel im Müll oder vergammeln in den Tiefen unserer Kühlschränke.

Und was machen wir mit der ganzen durch unsere Bequemlichkeit gesparten Zeit? Werbefernsehen gucken, das neue Bedürfnisse schafft, und noch mehr entfremdete Arbeit leisten, um diese vermeintlichen materiellen Bedürfnisse dann auch befriedigen zu können. Glücklicher werden wir davon jedoch nicht, sondern nur bedürftiger und abhängiger.

Kurzum, unsere Zeit ist geprägt von Schnelligkeit, Bequemlichkeit, übertriebener Hygiene, verloren gehenden hauswirtschaftlichen Fähigkeiten, von Frustkäufen und dem Wunsch, in der Gesellschaft aufzusteigen. Das alles, gepaart mit unserem vergleichsweise hohen Einkommen, führt in Deutschland zu einem Haushaltsabfall von durchschnittlich 484 Kilogramm pro Person und Jahr.² Das sind mehr als 1,3 Kilogramm Müll pro Tag! Darin enthalten sind Hausmüll, getrennt erfasster Müll (Biomüll, Wertstoffe, Papier, Glas, Kunststoffe) und Sperrmüll. Nicht enthalten sind Autoschrott, Elektroschrott und anderer Sondermüll ebenso wie Bauabfälle. Bei Kleidung hängt es davon ab, ob sie an einer kommunalen Sammelstelle oder einer in privater Hand (sei es kommerziell oder sozial) abgegeben wird.

Das ist der Status quo, aber was ist nun das Problem mit all dem Müll?

² https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/12/PD24_475_321.html, Zugriff 31.07.2025.

Müll in der Umwelt

Ein nicht unbeträchtlicher Teil unseres Mülls sieht einen Mülleimer niemals von innen. Nicht alle Länder dieser Erde können ihren Müll so gut verstecken wie Deutschland. Wer nach Südostasien reist, der wird erschrecken über die wahnwitzige Menge an Kunststoffverpackungen, die einem beim Einkauf förmlich aufgedrängt und hinterhergeschmissen wird und nach dem Verzehr der Lebensmittel oft achtlos in der Landschaft landen. Nicht abbaubare Abfälle liegen in Straßen, in Wäldern und in Flüssen in solchen Mengen offen herum, dass wir uns gern angewidert umdrehen und nur noch den Kopf schütteln über so viel Ignoranz. Aber auch wenn wir der Meinung sind, dass ein Asiat vollkommen unreflektiert Plastiktüten verbraucht, bleibt es doch eine Tatsache, dass er immer noch weniger Müll produziert als ein Europäer, ein Amerikaner oder ein Australier. Tatsächlich besteht eine direkte Abhängigkeit zwischen Wohlstand und Müllaufkommen. Je reicher eine Gesellschaft ist, desto mehr Müll produziert sie – und desto besser lernt sie, ihn zu verstecken.

Hierzulande sorgen Bildungsstand und Erziehung für eine relativ saubere Umwelt. Im Allgemeinen wird der Müll zumindest in Mülleimern entsorgt, wenn auch bei Weitem nicht immer sortiert. Aber schaut man einmal genau hin, sieht man, dass es mit dieser Erziehung zur Sauberkeit gar nicht so weit her ist, wie wir glauben. Auf unseren innerstädtischen Straßen kommt regelmäßig die Straßenreinigung vorbei und kehrt zusammen, was den Weg in den Mülleimer nicht gefunden hat. Schnellstraßen, Autobahnen, Zufahrten und Bereiche, für die die städtische Müllabfuhr nicht zuständig ist, sind hingegen von achtlos geworfenem Material aller Art gesäumt. Selbst Grünstreifen, Parks und Flussufer bleiben nicht verschont. Und die Entsorgungsbetriebe erwischen niemals alles. Tiere fressen Müll, Wind und Wetter tragen ihn in unsere Flüsse und arbeiten ihn langsam in die Erde ein. Unsere regelmäßigen Müllsammelaktionen auf Kölner Grünflächen und meine Bepflanzungen von öffentlichen Beeten zeigen immer wieder: Unsere gesamte Umwelt ist gespickt mit kleinen Plastikteilchen.

Von den 275 Millionen Tonnen Kunststoff, die wir weltweit jedes Jahr erzeugen, enden zum Beispiel über unsere Flüsse als »Transportwege« jedes Jahr 80 Millionen Tonnen in den Weltmeeren.³ Dort zirkuliert der Müll in fünf gro-

3 Greenpeace Magazin (November/Dezember 2015), »Müll: Vom Gelben Sack ins Schwarze Loch«.

ßen Müllteppichen, angetrieben durch die Meeresströmung – im Nordpazifik, im Südpazifik, im Indischen Ozean und im Atlantik sogar doppelt. Naturbelassene Strände ohne Kunststoffteile gibt es schon lange nicht mehr. Mein Bruder fragte schon als Kind meinen Vater beim Durchstreifen der am Strand angeschwemmten Gegenstände: »Papa, gibt es eigentlich auch *Strandschlecht*?!« Das ist jetzt 30 Jahre her, und das bunte Strandgut wird immer mehr.

Das ist nicht nur ein optisches Problem, denn Tiere fressen auf der Suche nach Nahrung davon und verhungern mit vollem Magen, vergiften sich an den enthaltenen Schadstoffen, erdrosseln sich an Fischernetzen oder anderen Plastikschnüren. Vögel bauen aus Kunststoffteilen Nester, in denen ihre Jungen erfrieren. Jährlich sterben 1 Million Seevögel und 100.000 Meeressäuger. Sogar Wale werden am Strand angespült, in deren Mägen sich ganze Plastikeimer finden.

Mikroplastik

Aber nicht nur für die Meerestiere wird der Unrat zunehmend zum Problem. Durch Wind, Wellenschlag und UV-Licht zerfällt Kunststoff in immer kleiner werdende Teilchen, ohne jedoch gänzlich zu verschwinden. Neben den Chemikalien, die bereits in Kunststoffen enthalten sind, bindet das Mikroplastik Schadstoffe wie DDT und andere Chlorverbindungen an der Oberfläche. Als Nahrungsmittel für Plankton gelangt beides in die Mägen unserer Fische und Meerestiere und damit auch wieder auf unserem Teller.⁴ Die Studien der Risikobewertung stehen hierzu noch ganz am Anfang, und eine Bewertung dürfte äußerst schwerfallen. Grund zur Sorge besteht. Sogar Kleinstlebewesen wie Zooplankton, Muscheln, Würmer, Krabben und Seevögel und auch das Meeressalz sind mit Mikroplastik belastet.

Außer dieser Entstehung von Mikroplastik sind winzig kleine Kunststoffkugeln und Polymere heute ein fester Bestandteil von Reinigungsmitteln und Kosmetikprodukten wie Peelings, Zahncreme, Make-up und Mascara. Beim Duschen gelangen diese Mikropartikel mit dem Abwasser in unsere Kläranlagen, die sie nicht ausreichend herausfiltern. So ist der Weg frei in unsere Gewässer und mit der Zeit auch in die Ozeane. Da es bei den Produkten nicht immer leicht

4 Greenpeace Magazin (November/Dezember 2015), »Müll: Vom Gelben Sack ins Schwarze Loch«.

ist, das Mikroplastik aus der Liste der Inhaltsstoffe herauszulesen, hat der BUND einen Einkaufsratgeber herausgegeben, der alle belasteten Produkte auflistet.

Eine noch deutlich größere Menge an Mikroplastik entsteht durch Kunstrasenplätze, durch Autoreifenabrieb und durch unsere Kleidung – der Abrieb unserer synthetischen Kleidung gelangt bei der Wäsche ins Abwasser und mit dem Hausstaub sogar in unsere Atemluft. Gerade synthetische Fleecestoffe geben viel Material an die Umwelt ab.

Recycling

Seit der Einführung des Dualen Systems, dem Grünen Punkt, ist die Menge an gesammeltem Verpackungsmüll stetig gestiegen. Mit Recyclingstatistiken von knapp 98 Prozent wird dem Verbraucher suggeriert, er sei fein raus, wenn er nur seinen Müll trenne. Tatsächlich weiß kaum jemand, dass nur ein knappes Viertel unseres Plastikmülls wieder stofflich verwertet wird. Der Rest fällt unter das sogenannte energetische Recycling, wird also verbrannt.⁵

Diese erschreckend geringe Ausbeute hat diverse Gründe. Kunststoff ist grundsätzlich recycelbar. Dafür ist aber relativ sauberes Material ohne Druckfarben und eine sortenreine Trennung notwendig, die durch die zunehmende Komplexität von Verpackungen immer schwieriger wird. Solche komplexen Verpackungen haben zwar oft einen sinnvollen Nutzen – sie reduzieren Gewicht und sparen Platz (zum Beispiel Getränkekartons), sie machen das Lebensmittel darin ganz besonders haltbar oder sie transportieren schlichtweg das Marketing, was dazu führt, dass besonders viel davon gekauft wird.

Komplexe Verpackungen können allerdings nur schwer oder gar nicht voneinander getrennt werden. Bei fest verbundenen Kunststofflagen gibt es gar keine Chance. Bei dem Marktschlager Tetra Pak, der durch seine Transportvorteile an sich erst mal eine ziemlich gute Erfindung ist, werden sogar eigene Recyclinganlagen getestet. Noch ist das Ergebnis davon allerdings dürftig. Tetra Paks bestehen aus verschiedenen Kunststoff-Lagen, Aluminium und Papier, ergänzt durch Hartplastikteile am Verschluss. Immerhin der Papieranteil kann in der Anlage wiederaufbereitet werden. Das Aluminium, das gewonnen wird, ist zu

5 Greenpeace Magazin (November/Dezember 2015), »Müll: Vom Gelben Sack ins Schwarze Loch«.

Register

A

Abschminktücher 41
Adressierte Werbung 254
Allzweckreiniger 176
Altkleider 34, 187, 246
Alufolie 42
Aluminium 27
Arbeit 283, 284
Ausmisten 205

B

Backen mit Öl 120
Backpulver selber machen 111, 118
Backwaren 69, 72, 117, 219–220, 229
Badreiniger 175
Batterien 243
Biokiste 69
Bio-Kunststoff 26
Bio-Sprit 26
Bohnen 82, 224
Bokashi 249
Brillen 244
Butter 95

C

Carsharing 198
Circular Economie 35
Coffee to go 124

D

Degrowth Bewegung 287

E

Edelstahl 56
E-Mail 212, 254–255
Eier 60, 81–82
Einkaufsausstattung 58
Einkochen 92–93
Einweggeschirr 44
Erde 250
Erdöl 27
Ersatzteile 204
essbare Stadt 230
Essig und Öl 75

F

Fenster putzen 182
Fleckenentferner 181
Flohmarkt und Hofflohmarkt 207
Flüssigseife 26–27, 140–141
Freier Fluss 208
Frischhaltefolie 42
Funktionskleidung 186
Furoshiki 273

G

Geburtstag 267

gehackte Nüsse 121
gemahlene Nüsse 121
Gemeinwohlökonomie 287
Gemüse 41, 53, 57–58, 62–64, 69–70,
83–84, 86, 88, 92, 100, 108, 124, 128,
217–218, 221–224, 272, 284
Geschenke 269, 271, 273, 286
Getränke 44, 54, 56, 76, 78, 125, 267
Getreidedrink 104
Gewürze 61, 72, 76, 97
Glas 56, 245
Gleichgesinnte 263
Glück 188
GOTS-Bio-Siegel 185

H

Haare waschen mit Erde 136
Haarspülung 137
Handys 246
Hautcreme 144
Hochzeitskleid 191
Holz auffrischen 183
Honig 79
Hundekot 250

I

IVN Leder Siegel 187

K

Kaffee 16, 29, 79–81, 88, 105
Kaffeefilter 16, 52, 81
Karneval 266
Kataloge 255
Keime 235
Kichererbsen 62, 82–83
Klarspüler 174
Kleiderabo 193
Kleidung 185–186, 246
Komfortzone 38
Kompostierung 36

Konserven 54, 82,
Konsum 188, 285, 287
Kork 247
Kosten 279, 282
Kreidezähne 54
Kreislaufwirtschaft 287
Krokant 121
Kronkorken 247
Küchenrolle 44

L

Leckeres altbackenes Brot 227
leihen 285
Lieferservice 127–128
Limonade 78
Linsen 58, 82

M

Mais 43, 82–83
Mikroplastik 19
Milchprodukte 78–79, 98, 152
Minimalismus 286
Mundraub 230

N

Natronhaarwäsche 137
Nussdrink 105
Nüsse 99, 101, 121
Nussmus 105, 110, 118, 121

O

öffentlicher Bücherschrank 197
Ökobank 34
Ökostrom 33
Ostern 266
Overshoot Day 25

P

Palmöl 48
Papierhandtücher 51, 126
Peeling 145

Pesto aus Grünzeugresten 225
Pickelcreme, Gesichtswasser,
Waschgel 141
Puddingpulver 109, 117
Puderzucker 122
Pumpipumpe 199

R

Recycle 35
Recycling 20
Reduce 33
Refuse 32
Relax 37
Repair Café 204
reparieren 285
Reparieren 204
Reperaturservice 204
Ressourcen 23–24, 208
Rethink 36
Reuse 34
Rezept Apfelmus 94
Rezept Limonade 78
Rezept Passierte Tomaten 94
Rezept Sojadrink 103
Rot 35

S

Saitan 107
Sauerkraut 83
Scheuermittel 176
Schriftverkehr 254
Secondhand 191, 206
seltene Erden 28
Senf 96
Serviette 46
Shopping 188, 288
Silvester 276
Snacks 97
Solawi 69
Sozialkaufhäuser 206

Spenden 271
Sperrmüll 183, 196, 209
Spezialitäten 74–75
Sport 234
Spülen mit Seife 171
Spüllappen 45
Spülmaschinenpulver 172
Spülmittel 171
Strohhalme 46
Süßigkeiten 97

T

Taschentücher 47
tauschen 285
Tauschen 192
Teelichter 48
teilen 285
Teilen 208
Thermopapier 54
Tiefkühlkost 83–84
Tofu 106
Toilettenpapier 25, 48
Trockenseifenspender 127
Trockenshampoo 135
Tüten 51

U

upcyclen 285
Upcycling 209

V

Verpackungen 53
Verpackungsfreie Supermärkte 72–74
Verschenken 207, 209
Verzicht 289
Vintage 197

W

Wachstum 286–287
Waschen mit Efeu 179
Waschen mit Kastanien 178

Waschmaschine entkalken 179
Waschmittel 177
Wasser 76–78, 125–126, 168
WC-Reiniger 175
Weichmacher 54
Weihnachten 274
Weihnachtsbaum 275
Werkzeugbibliothek 199
Wurmkomposter 250

Wurmtee 250
Wurst und Käse 71–72

Z

Zahnpulver 147
Zeit 270
Zigarettenstummel 248
Zucker 97–99, 110, 113, 115, 122