


**Olga Witt**

**ZERO WASTE**

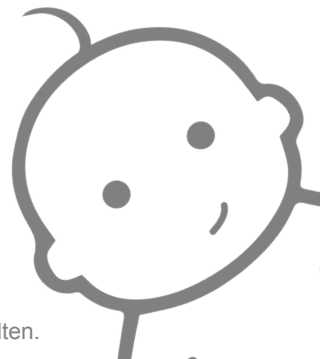
**B**  **BY**

**Kleines Leben  
ohne Müll**

**Von der  
Erfolgsautorin  
von  
Ein Leben  
ohne Müll**

**2., aktualisierte Auflage**

**Olga Witt**  
**Zero Waste Baby**



**Olga Witt**

# **Zero Waste Baby**

## **Kleines Leben ohne Müll**

**2., aktualisierte Auflage**

**Tectum Verlag**

Olga Witt  
Zero Waste Baby  
Kleines Leben ohne Müll  
2., aktualisierte Auflage

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2025  
ISBN 978-3-68900-384-5  
ePDF 978-3-68900-385-2  
ePub 978-3-68900-386-9

Fotografien: Stephanie Kunde – Kundefotografie, Anna Kriele,  
Gregor Witt, Olga Witt

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

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.tectum-verlag.de](http://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

<b>Über mich und dieses Buch</b>	<b>13</b>
<b>Zero Waste mit Baby</b>	<b>15</b>
Welche Welt?	15
Heute noch Kinder kriegen?	19
<b>Reduce – Reuse – Recycle</b>	<b>21</b>
Refuse	21
Reduce	23
Reuse	24
Recycle	25
Rethink	27
<b>Vor der Geburt</b>	<b>29</b>
Vorsorge	29
Die Wahl der Hebamme	30
Nichts läuft wie geplant	31
Drei Babys auf einmal	32
Babygeschenke	34
Umstandskleidung	37
Nestbau	40
Chance Baby	42
<b>Die Geburt</b>	<b>49</b>
Tasche packen	50
<b>Das Wochenbett</b>	<b>53</b>
Das leibliche Wohl	53
Stillen	59

<b>Windelfrei</b>	<b>65</b>
Wo kommt Windelfrei her?	66
Unser Windelfrei	67
Vorteile von Windelfrei	67
Wie funktioniert es	69
Ausstattung und Kleidung	79
Der Gang aufs Klo – eine ganz natürliche Sache	82
<b>Stoffwindeln?</b>	<b>85</b>
Stoffwindelsysteme	86
Warum Stoffwindeln?	96
Waschen	100
Die passende Kleidung	106
<b>Trocken werden</b>	<b>109</b>
Töpfchen(training)	111
<b>Ausstattung</b>	<b>113</b>
Babywaage	114
Kinderbett	114
Kinderzimmer	116
Wickelkommode	117
Wärmelampe	118
Stillkissen	118
Tragetuch	119
Kinderwagen und Buggy	120
Babyfon	121
Stubenwagen und Wippen	121
Trinkflasche	122
Schnuller	123
Mullwindeln	125
Wetbag	127
Kinderstuhl	127
Laufrad	128
Arbeit mit Kind	128
Woher bekommen?	128

<b>Babypflege</b>	<b>131</b>
Waschlotionen, Seifen und Duschcremes	131
Babybad	132
Seife	133
Shampoo	133
Creme	134
Wundsalbe	135
Sonnencreme	135
Zahnpflege	136
Zahnen	137
<b>Einwegmaterial</b>	<b>139</b>
Taschentücher	139
Wickelunterlagen	140
Feuchttücher	141
<b>Kleidung</b>	<b>143</b>
Nachtwäsche	144
Material	146
<b>Essen &amp; Trinken</b>	<b>149</b>
Babybrei verpackungsfrei	150
Wasser	155
Breifrei	156
Geschirr	164
Süßigkeiten	168
Proviand	170
Aufessen	176
<b>Spielzeug</b>	<b>177</b>
Was ist Spielzeug?	177
Wie viel Spielzeug?	185
Mein und Dein	190
Loslassen	192
Leihen	193

<b>Kita &amp; Tagesmutter</b>	<b>195</b>
Stoffwindeln	195
Abhalten	196
Taschentücher	197
Ernährung	197
<b>Malen &amp; Fotografieren</b>	<b>199</b>
Papier	199
Stifte	199
Wo kaufen?	200
Fotodruck	200
<b>Gesundheit</b>	<b>201</b>
Gesunde Ernährung	202
Wenig Stress	202
Rausgehen	203
Unterschiedliches Empfinden	203
Homöopathie	204
Bauchschmerzen	205
Placebo	205
Pflaster	206
Impfen	206
Bakterien	206
<b>Traditionen</b>	<b>209</b>
Karneval	209
Ostern	210
Kindergeburtstag	210
Nikolaus	212
Weihnachten	212
<b>Freizeitaktivitäten</b>	<b>215</b>
Spielplätze	215
Spielorte	216
Gemeinsam mehr Spaß	216
Tiere	217
Wasser	217
Müllsammeln	218

Mundraub erkunden	219
Kastanien sammeln	219
Schwimmbad	219
<b>Mobilität</b>	<b>221</b>
Kosten	223
Stress	223
Luft	223
Platz	223
Angst	224
Todesfälle	224
Mikroplastik	224
Wie umsteigen?	224
Mobil mit Kind	226
<b>9 Jahre später</b>	<b>233</b>
Würde ich etwas anders machen?	234
<b>Mein großer Dank geht an ...</b>	<b>235</b>
<b>Anhang</b>	<b>237</b>
<b>Rezeptverzeichnis/Anleitungen</b>	<b>240</b>

# Druckhinweis

Dem Tectum Verlag und mir ist es wichtig, mit der gedruckten Ausgabe dieses Buches eure Gesundheit und das Klima zu schützen.

Deshalb wurde die Printausgabe 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 CO<sub>2</sub>e-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.



# Über mich und dieses Buch

Seit Anfang 2013 lebe ich nach dem Zero-Waste-Prinzip, und seitdem hat sich so einiges verändert in meinem Leben. 2014 lernte ich zufällig meinen jetzigen Mann Gregor kennen. Er kannte mich wohl schon etwas länger aus der Kletterhalle, in der wir beide leidenschaftlich gern die Wände hochstiegen. Nun war

er der Meinung, das Kennen sollte endlich auf Gegenseitigkeit beruhen, und schrieb mich an. Bald trafen wir uns zum ersten Mal, und wenig später zog ich bei ihm und seinen drei Töchtern ein. Ob ihm bewusst war, auf was er sich damit einließ? Ökologisches Bewusstsein war bei ihm zwar durchaus vorhanden, weniger klar war ihm aber, was das für das alltägliche Leben bedeuten kann. Trotzdem nahm er mit Freude alles auf, was ich bisher mit Zero Waste gelernt hatte. Für die Kinder war es eine größere Umstellung, die sie auch nicht so ohne Weiteres akzeptierten. Vieles, was sie gewohnt waren, verschwand plötzlich und das Essen schmeckte irgendwie immer anders als bisher. Anstatt mich hochkant rauszuekeln, nahmen sie mich trotzdem mit all ihrer Liebe in der Familie auf – wofür ich ihnen sehr dankbar bin. 2015 feierten wir dann unsere Zero-Waste-Hochzeit, und neun Monate später kam unser gemeinsamer Sohn Levin auf die Welt.

Babys bedeuten eine Veränderung. Für uns war aber immer klar, dass wir nun, nur weil wir ein Kind



bekommen sollten, nicht anfangen würden, den süßen Verheißungen der Wegwerfindustrie zu verfallen. Wir wollten genauso weiterleben wie bisher. Und ich kann ohne Umschweife sagen: Es gelingt uns ganz wunderbar. Mittlerweile ist unser Sohn zweieinhalb Jahre alt, sehr zufrieden und trägt schon lange keine Windeln mehr.

Um unserem Prinzip treu zu bleiben, bedeutet Nachwuchs im Haushalt aber doch, sich Gedanken zu machen und Wege zu suchen, wie angesichts der Bedürfnisse des neuen Erdenbürgers nicht plötzlich wieder mehr Abfall mit zu Hause einzieht. Daher folgt auf mein erstes Buch, *Ein Leben ohne Müll – Mein Weg mit Zero Waste*, nun ein neues. *Zero Waste Baby* möchte zeigen, wie sich die Grundgedanken von Zero Waste auch auf die Zeit mit Kleinkind übertragen lassen, ohne dass das neue gemeinsame Glück auch nur einen Deut darunter leiden muss. Denn ich wünsche mir, dass wir alle unser Bestes geben und achtsamer mit Ressourcen umgehen, weil es letztlich die Ressourcen der Kinder sind, die wir gerade in die Welt gesetzt haben. Um anderen Eltern zu zeigen, wie leicht es sein kann, auch mit Baby ohne Müll zu leben, habe ich dieses Buch geschrieben und lege es euch auch um eurer Kinder willen ans Herz.

Es richtet sich an alle Schwangeren und solche, die es werden wollen, an alle Eltern mit Kindern, aber auch an alle Tagesmütter und -väter, an Kitas und alle Menschen, die mit kleinen Kindern arbeiten oder diese betreuen. In diesem Buch geht es vorrangig um den Zeitraum von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr.

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

# Zero Waste mit Baby

Ein Kind zu bekommen, ist doch schon anstrengend genug – soll ich mich nun wirklich auch noch mit Müllfragen rumschlagen?

Darauf gibt es nur eine Antwort: ein glasklares Ja. Ob ihr euer erstes Kind erwartet oder schon drei habt, ob ihr Erfahrung mit Zero Waste habt, ob ihr Geld oder Zeit habt, ist nicht wichtig. Zero Waste macht das Leben einfacher, günstiger und inhaltvoller – mit Kind und ohne. Deshalb ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, damit anzufangen oder – wer schon begonnen hat – weiterzumachen.

Warum man das tun sollte und wie es gelingt, zeige ich auf den folgenden Seiten.

## Welche Welt?

Nicht selten stellen sich Eltern in der Schwangerschaft oder auch danach die Frage, in welche Welt ihr Kind hineingeboren wird. Alle Eltern wünschen sich für ihr Kind das Beste, die besten Entwicklungschancen und die rosigste Zukunft. Wer jedoch ab und an mal Nachrichten hört, wer sich unaufgeräumte Strände anguckt, in der Stadt tief einatmet, in Bangladesch eine Textilfabrik besucht, die Böden unserer Landwirtschaft untersucht oder schon mal davon gehört hat, wie Aluminium gewonnen wird, der spürt, dass in unserer Welt einiges im Argen liegt. Mit Nachhaltigkeit auf einem runden Planeten ohne Plan B hat unser tägliches Verhalten eher wenig zu tun. Nachhaltigkeit ist aber genau das Stichwort, wenn es darum geht, die Zukunft unserer Kinder zu gestalten. Der

Begriff wird mittlerweile inflationär verwendet und auf verschiedenste Lebensbereiche angewendet. Wer ein Kind in die Welt setzt, für den bekommt aber gerade die ökologische Nachhaltigkeit als Lebensgrundlage von allem eine ganz besondere Bedeutung. So wie wir jetzt leben, verschieben wir unsere Probleme allenfalls auf übermorgen. Wir verschwenden Ressourcen, die für unsere Nachfahren immer knapper werden, wir roden das, was an Urwald noch da ist, und verändern dauerhaft das Klima.

Meinen Planeten zu schützen und auf einem ökologisch verträglichen Niveau zu leben, ist mir schon lange ein inneres Bedürfnis, spätestens aber seit ich ein eigenes Kind habe. Ich nehme mit Freude den einen oder anderen Verzicht in Kauf, damit mein Kind und dessen Kinder später weniger verzichten müssen. Das Stichwort »enkeltauglich leben« bekommt eine vollkommen neue Dimension, wenn man tatsächlich anfängt, die Eltern unserer Enkel in die Welt zu setzen. Wir tragen eine ganz konkrete Verantwortung: die für unseren Nachwuchs.

## Geld

Zero Waste mit Baby muss aber nicht nur aus reinem Pflichtgefühl heraus kommen. Wenn man immer nur soll, wird man rasch müde – vor allem, wenn man umgeben ist von lauter Menschen, die nicht meinen, dass auch sie sollten. Zu wissen, welche Verantwortung wir tragen, ist wichtig. Im Alltag aber hilft es uns ungemein, uns auf die Dinge zu fokussieren, die uns ganz persönlich und genau jetzt einen Vorteil bringen. Einer dieser Vorteile ist finanzieller Art.

Während der Schwangerschaft frei werdende Zeit und frei werdender Raum werden heute sehr erfolgreich von der Werbeindustrie gefüllt. Durch deren Allgegenwärtigkeit und geschickte Manipulation verbringen wir unsere Zeit, bis das Baby kommt – oft aber auch danach – hauptsächlich damit, uns zu überlegen, was wir alles anschaffen könnten, um das Kind glücklich zu machen. So kommt es nicht nur zu einem riesigen Sortiment an praktischen Wegwerfartikeln, sondern auch dazu, dass Kinder richtig teuer werden. Eine Erstlingsausstattung für ein einziges Kind kostet in Deutschland durchschnittlich rund 5.000 Euro. Wenn das Kind aus der Uni raus ist, hat es eine gute Million auf dem Buckel. Ein Zero-Waste-Baby ist gerade in der Anfangszeit wesentlich günstiger. Allein das kann nicht nur für Geringverdiener, sondern für alle, die ihr Geld nicht gern

zum Fenster hinauswerfen, ein guter Grund sein, dem Müllvermeidungsprinzip treu zu bleiben oder es sich überhaupt erst zu erschließen.

*In der ersten Phase der Schwangerschaft verließ ich mich ganz auf meinen Mann Gregor, was notwendige Anschaffungen betraf. Er hatte bereits drei Kinder zu ziemlich beachtlichen jungen Frauen herangezogen und würde mir schon sagen, was wir bräuchten. Von ihm kam jedoch eher wenig. Hatte er vergessen, welche Herausforderungen es zu meistern galt? Hatte er keine Ahnung? Oder war er wirklich die Ruhe selbst in der wohligen Gewissheit, dass ein Kind nach Zwillingen ein Kinderspiel sei? Sicherlich war es ein bisschen von allem. Mir jedenfalls hat es die Ruhe und die Kraft verliehen, nicht wie verrückt Bücher und Zeitschriften zu verschlingen und zu recherchieren, was man wohl alles brauchen könnte. Und dann fehlte mir schlichtweg die Zeit, mir groß Gedanken über Anschaffungen für mein Kind zu machen. Im Nachhinein würde ich das als Vorteil bezeichnen.*

Wer so einen Ruhepol nicht zu Hause hat, dem möchte ich, auch wenn das Kinderkriegen neu ist, trotzdem empfehlen, mit Zeitschriften, Büchern und Werbung sparsam umzugehen. Man lässt sich so leicht verunsichern und Sachen aufschwätzen, die man schlichtweg nicht braucht. Keiner kann sich davon freimachen, auch ich nicht. Je weniger wir uns damit beschäftigen, desto leichter fällt es uns, unseren Instinkten zu vertrauen und nicht der Massenmeinung.

## Zero Waste auch mit Baby

Die Frage, ob Zero Waste auch mit Baby möglich ist, stellte sich für mich gar nicht erst. Da ich bereits seit drei Jahren erfolgreich und glücklich mit Zero Waste lebte, sah ich keinen Grund, nun damit aufzuhören. So setzte ich mich nicht groß mit Dingen auseinander, die andere Eltern standardmäßig nutzen und wegschmeißen. Das Wissen, dass frühere Generationen und andere Gesellschaften ebenfalls ohne all diesen Kram auskamen und -kommen, gibt mir immer wieder Rückhalt.

Tatsächlich ist Zero Waste beim ersten Kind wesentlich einfacher als in all den Bereichen, die das Kind nicht betreffen. Denn dort haben sich ja bereits

zahlreiche Gewohnheiten eingeschlichen und mit ihrer ganzen Trägheit niedergelassen, die sich meist nicht so leicht vertreiben lassen. Wer jedoch noch nie ein Kind bekommen hat, also gar nicht weiß, wie viel Müll man dabei erzeugen kann, hat die große Chance, es gleich »richtig« zu machen und all diese Wegwerfartikel einfach wegzulassen. Umgewöhnungen sind hier nicht nötig, es ist sowieso alles neu und muss erst einmal gelernt werden. Der Zeitpunkt könnte besser also nicht sein.

Aber auch wer schon mitten drinsteckt im Konsumwahn der Babyindustrie, ist noch nicht verloren. Zero Waste Baby ist sowohl ein ideales Handbuch für werdende Eltern als auch für solche, die es bereits sind, ob nun mit oder ohne Zero-Waste-Erfahrung.

## Der perfekte Zeitpunkt

Bereits mit der Schwangerschaft beginnt eine Ausnahmezeit, die mit nichts vergleichbar ist. Infolge der körperlichen Grenzen, die die Schwangerschaft gerade in ihrer Schlussphase mit sich bringt, und durch den Mutterschutz, den Arbeitnehmerinnen vor der Geburt genießen können, kehrt sehr viel Ruhe ein. Während man die körperlichen Veränderungen beobachtet, beginnt sich auch der Geist auf das neue Leben mit einer Person mehr im Haushalt einzustellen. Wir sind offen dafür, uns einer komplett neuen und unkontrollierten Situation hinzugeben. Deshalb ist gerade jetzt ein guter Moment, alte Verhaltensmuster aufzubrechen und das neue Leben gleich so zu beginnen, wie wir ihm die besten Zukunftschancen sichern. Anstatt die frei werdende Zeit in Konsumentscheidungen zu verschleißen, stecken wir sie doch lieber in dieses Buch, um herauszufinden, was wir auch nach der Geburt unseres Kindes alles nicht brauchen.

Der nächste perfekte Zeitpunkt ist direkt nach der Geburt. Man verbringt sehr viel Zeit zu Hause und konzentriert sich ganz auf die Familie und das Kind. Man hat Ruhe und Zeit und kann viel ausprobieren, gerade was die Windelfrage angeht.

Und dann beginnen viele Monate mit endlosen Stunden am Tag, in denen man nicht viel mehr machen kann und sollte, als da zu sein. Kleine Kinder brauchen nicht jeden Tag etwas aufregendes Neues. Ihnen reicht ein und der-

selbe Spielplatz aus. Sie genießen sogar die immer gleichen Routinen und fühlen sich bald auch an den allmählich vertrauten Plätzen ganz wie zu Hause. Wem das schnell langweilig wird, das sind die Eltern. Mir ging es ehrlich gesagt nicht anders. Deshalb habe ich auf dem Spielplatz immer eine spannende Lektüre dabei. Während mein Kind spielend die Welt entdeckt, nutze ich die Zeit, in der nichts anderes ansteht, und erweitere meinen Horizont. Es ist also wieder so ein perfekter Zeitpunkt für ein gutes Zero-Waste-Buch. In der Gegend umherschauen und das Gelesene zu verdauen ist quasi inklusive. Und zudem hält es einen davon ab, helikoptermäßig um das Kind herumzuschwirren und ihm zu erklären, wie man einen Spielplatz benutzt.

Das Leben, in das die Kinder hineinwachsen, ist für sie normal. Sie kennen nichts anderes und sind in der Regel glücklich und zufrieden mit dem, was ist. Bis sie beginnen, das zu hinterfragen, hat man ausreichend Zeit, ihnen den Rücken zu stärken und zu zeigen, dass es okay ist, nicht das zu tun, was alle anderen tun. Deshalb lohnt es sich, nicht lange zu warten und den Kindern schon früh eine höhere Wertschätzung all dessen, was ist, mit auf den Weg zu geben.

Je älter die Kinder sind, desto mehr Schwierigkeiten wird es ihnen bereiten, sich auf Neues und vor allem auf das Anderssein einzulassen – ganz so, wie es ja auch uns Erwachsenen Schwierigkeiten bereitet. Später etwas daran zu ändern, ist immer schwieriger, aber nie unmöglich.

Gerade mit Kindern ist der beste Zeitpunkt, um anzufangen, immer genau jetzt. Die Vorteile dieses Lebensstils kommen einem in jedem Lebensabschnitt zugute.

## Heute noch Kinder kriegen?

Ob man mit einem Baby müllfrei leben kann, ist eine Frage. Aber beginnt es nicht schon viel früher? Sollte man überhaupt einen weiteren Menschen in unsere überbevölkerte Welt setzen? Eine Welt, für die jeder zusätzliche Mensch eine Belastung bedeutet, eine Welt, die auf eine ungewisse Zukunft zusteuert, eine Zukunft, die, wenn man sich die Nachrichten anschaut, ganz und gar keine rosigen Zeiten verspricht.

*Allein diese Fragestellung trieb mich lange um, und so wollte ich lange Zeit lieber ein Kind adoptieren als ein neues »produzieren«. In meiner Vorstellung gibt es schon genügend Kinder auf dieser Welt, die keine Familie haben und sich sicherlich über eine freuen würden. Die bürokratischen Hürden schreckten mich davon ab, aber vor allem zu erfahren, wie viel Schindluder auf diesem »Markt« getrieben wird. Letztlich war es wohl eine egoistische Entscheidung zu sagen: Ich möchte ein Kind haben. Es ist auch nicht anders als mit dem Fliegen. Wenn alle so viel fliegen, warum sollte ich das nicht tun? Beim Fliegen ist mir der Verzicht bisher relativ leichtgefallen, beim Nachwuchs ganz und gar nicht. Hier wollte ich nicht verzichten. Aber auch hier ist es wie mit unserem Konsum insgesamt: Wenn alle weniger konsumieren, gibt es vielleicht gar kein Problem mehr.*

*Ich tröste mich also damit, dass ich (wobei: Sag niemals nie!) nur ein Kind bekommen möchte. Außerdem kann auch nur durch unseren Nachwuchs, der mit einem anderen, fortschrittlicheren Gedankengut und Wertekanon aufwächst, eine wirkliche Veränderung geschehen. Die Werte, die wir ihm vorleben, werden für ihn ein Stück weit zur Selbstverständlichkeit, mit der er auch sein Umfeld, seine Generation und die zukünftigen Generationen beeinflussen wird. Brauchen wir also nicht eigentlich noch viel mehr Zero-Waste-Babys?*