

WENN DIE

VERPACKUNGSHÜLLEN

FALLEN...

WIE DU DEIN LEBEN IN 3 SCHRITTEN MÜLLFREIER MACHST

ANNEMARIE MIESBAUER



Von Müll-Problem-zonen und ihren Lösungen

DER MÜLL UND ICH: DER BEGINN EINES ENDES

MIT SINN, OHNE PLASTIK: WARUM ÜBERHAUPT MÜLL VERMEIDEN?

Dem Müll auf der Spur: Was ist das Problem mit (unnötigen) Verpackungen?

Von guten und schlechten Hüllen: Woraus bestehen Verpackungen?

Was passiert, wenn's passiert: Wohin mit all dem Müll?

Vom Winde verweht: Warum landet so viel Müll in der Umwelt?

Keine Gnade für die Umwelt: Warum wir unsere Müllproduktion überdenken müssen

ALLER ANFANG IST: BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Lagecheck: Die Inventur deines Lebens

- **Im Kühlschrank:** Lebensmittel
- **Im Badezimmerschrank:** Hygiene und Kosmetika
- **In der Abstellkammer:** Haushalt und Putzmittel
- **Im Kinderzimmer:** Erziehung und Spielzeug
- **Unterwegs:** Reisen und Freizeit

Achtung, Türsteher: Was dir nicht mehr ins Haus kommt

Wie ausgewechselt: 10 Dinge, du nicht mehr kaufen musst

AUS DEN AUGEN – ABER NICHT AUS DEM SINN: SO WIRST DU ZUM MÜLLVERMEIDUNGSPROFI

Ganz ohne Müll leben? Schluss mit Perfektionismus

Zurück an den Start: Wo anfangen?

Auf die Verpackung, fertig, los: Packen wir's gemeinsam an

Schritt 1: Müll-Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Vermeidung

- **Überlegen:** Gehe in dich
- **Beobachten:** Wo liegt der Müll begraben?
- **Zur Tat schreiten:** Wage die Umstellung
- **Eins nach dem anderen:** Wie du die einzelnen Bereiche anpackst
- **Die perfekte Tarnung:** Wo sich Plastik versteckt

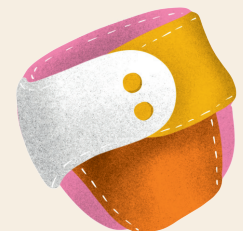
Schritt 2: Einweg ist nicht mehr mein Weg

- **Hüllenlos glücklich:** So klappt der unverpackte Einkauf bestimmt
- **Müllfrei essen und trinken:** Lebensmittel
- **Rundumpflege ohne Verpackung:** Körper, Haare, Zähne
- **Unterwegs ohne Ballast:** Freizeit und Reisen
- **Gummi? Brauchst du nicht:** Arbeit, Büro und Schule
- **Mit oder ohne Windel, das ist die Frage:** Kindererziehung
- **Weitergeben, schenken, tauschen:** Mach Second Hand zu deiner First Choice
- **Flicken, sticken oder nähen:** Kleidung
- **Reparieren statt wegwerfen:** Elektroartikel
- **Nachhaltig wohnen und leben:** Möbel, Spielzeug und Co.
- **Aus alt mach neu:** Upcycling

Schritt 3: Du nimmst es selbst in die Hand

- **Von Allzweckreiniger bis Zahnpulver:** Rezepte für Selbstermacher*innen
- **Bringt mich zum Kochen:** Lebensmittel
- **Immunbooster:** Gutes für deine Gesundheit
- **Für Küche, Bad und Klo:** Reinigungsmittel
- **Zeit, so richtig zu glänzen:** Körperpflege und Kosmetika
- **Für die Kleinen:** Nachhaltiger Spielespaß

DER TRAUM VON EINER UNVERPACKTEN WELT – EIN NACHWORT



Der Müll und ich: *Der Beginn eines Endes*



Ein dunkles Zimmer. Das Einzige, das den Raum etwas erhellt, ist der Fernseher. Gerade sind noch die letzten Namen und Nennungen des Abspanns über den Bildschirm gelaufen, jetzt gibt er nur noch schwarzes, unscheinbares Licht von sich. Ich sitze mit meinem Mann auf unserem Sofa im Wohnzimmer unserer Altbauwohnung und uns beiden hat es die Sprache verschlagen. Uns steckt ein Knoten im Hals, liegt ein Stein im Magen, wir fühlen uns sprichwörtlich erschlagen. Wie kann es sein, dass wir von alldem nichts wussten? Waren wir zu ignorant? Fehlten uns die Informationen? Warum waren wir uns dessen nicht bewusst? Gerade in der Welt, in der wir leben, wo es Schulbildung, Nachrichten und jede Menge Medien gibt, über die man informiert wird – wie konnte uns das entgehen? Tausende Fragen und keine Aussicht auf Antworten.

So ging es uns, nachdem wir den Dokumentarfilm „Weggeworfen“ (Originaltitel: „Trashed“) gesehen hatten. Ich hätte mir nie gedacht, dass eine einzige Dokumentation, die nicht einmal zwei Stunden dauert, mein ganzes Leben so auf den Kopf stellen kann, mein Weltbild so komplett verändert und mir so viel Bewusstsein verschaffen wird. Mir wurde plötzlich klar, was wir mit unserem Konsum und dem daraus entstehendem Müll, unserem Müll, anrichten. Natürlich ist allgemein bekannt, dass Müll ein globales Problem ist. Aber weiß jede*r, dass es Länder gibt, in denen es keine Müllabfuhr gibt? Weiß jede*r, dass durch die Verbrennung von Plastik Schadstoffe freigesetzt werden? Weiß jede*r, welche Folgen der Konsum von Plastikprodukten wirklich hat? Nein. Denn dieses Thema ist nicht eines, von dem in der Öffentlichkeit ausreichend gesprochen wird. Weil es gegen die Konsumlogik in unserer Gesellschaft geht. Kaum jemand weiß genau über die ökologische oder auch gesundheitliche Problematik im Zusammenhang mit Müll Bescheid. In unserem Alltag begegnet uns das einfach nicht. So war es auch mir gegangen. Aber das hatte sich nun auf einen Schlag und ein für alle Mal geändert

Der Bann war gebrochen: Bye-bye, Müllhaufen!

Das Thema „Müll“ ließ mich fortan nicht mehr los. Ich konnte gar nicht anders, als noch mehr Informationen zu beschaffen, Bücher zu wälzen, weitere Dokumentationen anzuschauen und das Internet zu durchforsten. Ich wollte noch mehr Wissen anhäufen, wollte Lösungen und Alternativen zu unserem Müllproblem finden. Ich begriff, dass jede*r einen Teil zu dieser Lösung beitragen muss, dass jeder Beitrag zählt – wie groß auch immer dieser sein möge. Denn es ist unser Problem, hier stehen wir als ganze Welt gemeinsam da. Hier können und müssen wir uns die Hand reichen und gemeinsam etwas unternehmen. Denn wir alle müssen etwas dafür tun, die Welt wieder lebenswerter zu machen und als lebensfähig zu erhalten, indem wir unsere Müllproduktion einschränken. Nachdem ich nach und nach um Informationen reicher wurde, festigte sich ein Gedanke in mir: So geht es nicht mehr weiter. Da mache ich nicht mehr mit. Das unterstütze ich nicht mehr. Ich muss mich und meinen Lebenswandel ändern. Für unseren Planeten. Für unsere Gesundheit. Für unsere Zukunft. Denn: Wenn unser Planet krank ist, dann werden wir es über kurz oder lang auch. Wir, das sind wir Menschen. Das sind du und ich. Ja, auch du. Da stecken wir alle gleichsam mit drin, egal, woher wir kommen oder wohin wir gehen, welche Sprache wir sprechen, oder in welchem Land wir leben. Überleg mal: Wenn wir nicht zusammenhelfen, welche Zukunft haben wir dann noch?



Also habe ich allmählich, Schritt für Schritt, mein Leben umgekrempelt, mich in Geduld, Verzicht und Experimenten geübt. So konnte ich langsam, aber gewissenhaft meinem Ziel, weniger Müll zu produzieren, näher rücken. Tag für Tag, Information für Information, Rezept für Rezept und auch Rückschlag für Rückschlag – gefolgt von Erfolgen. Ich habe es mir zur Mission gemacht, die für mich und mein Leben passenden Alternativen und Handlungsweisen zu finden, um noch eine und noch eine Plastikverpackung mehr aus meinem Alltag zu verbannen. Mein Mülleimer

bzw. Mistkübel wurde nicht mehr so schnell voll wie noch vor ein paar Monaten. Von „einmal die Woche den Müll rausbringen“ wurde „einmal im Monat den Müll rausbringen“ und so hat sich für mich nach einer Weile deutlich gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Knapp ein Jahr nach dem Beginn meines „neuen“ Lebens wollte ich es dann ganz genau wissen: Wie viel – und vor allem welchen – Müll produziere ich noch? Und ich habe mich der ultimativen Herausforderung gestellt: Passen meine Abfälle aus einem Jahr in ein einziges, 1,5 Liter großes Einmachglas?



◀ Das bin ich – mit meinem Müllglas. Kaum zu glauben, dass darin der Müll eines ganzen Jahres steckt, oder?

Lass uns gemeinsam Müllberge versetzen!

Zu Beginn meines Experiments gab es leider noch nicht sehr viele Informationen dazu, wie man Müllvermeidung in unseren Breitengraden und auch ganz allgemein schaffen kann. Das öffentliche Bewusstsein dafür entwickelte sich eher langsam und war damals scheinbar noch nicht so recht bei uns angekommen. Es gab nur wenige alternative Geschäfte und andere Einkaufsmöglichkeiten. Man musste schon gezielt und geduldig suchen, um auf Ideen zu stoßen, wie man sein Leben so verpackungsarm wie möglich gestalten konnte.

Das wollte ich ändern. Als ich beschlossen hatte, dieses Experiment zu starten und für meinen Ganzjahresmüll nur ein einziges Glas zu verwenden, war für mich eines ganz klar: das wird dokumentiert. Ich wollte auch anderen Menschen all die Informationen, die ich im Laufe der Zeit aufstöberte und erarbeitete, weitergeben. Damit nicht nur meine Familie und Freunde von diesem Wissen und den Alternativen profitieren, sondern auch andere, die unserem Müllproblem den Kampf ansagen wollen. Außerdem war es mir ein Anliegen, aufzuzeichnen, wie es mir in diesem Jahr des „Müllfastens“ wirklich ergeht, welche Verpackungen Monat für Monat mein Glas befüllen und so zu dokumentieren, welcher Müll sich (zumindest in meinem Leben) wirklich nicht vermeiden lässt. Mein Blog „Ein Jahr im Glas“ war geboren. Ich hätte mir nie gedacht, welche Türen und Tore mir dieser Selbstversuch öffnet, wie viele Menschen ich erreichen kann und wie viele inspiriert werden, ihr Konsumverhalten und ihre Müllproduktion zu überdenken. Genauso wie ich damals durch eine simple Dokumentation, die ich mir leichthin an einem Donnerstagabend mit meinem Mann angesehen hatte, zu diesem Schritt bewegt wurde.

Ich fühle mich geehrt, dass ich in diesem Buch nun all mein geballtes Wissen an dich weitergeben darf. Ich hoffe, du findest darin viele Informationen, Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten dafür, wie du deinen Teil dazu beitragen kannst, dass die Müllberge und Müllinseln nicht noch größer werden. Ebenso hoffe ich, dass du dazu motiviert wirst, dein Konsumverhalten zu verändern und dadurch ein unbeschwerteres und leichteres Leben führen kannst. Ein Leben frei von Verpackungen. Frei von Müll. Frei von all dem Ballast, den unser konsumorientierter Lebensstil mit sich bringt. Für dich, für deine Mitmenschen und vor allem für die Generationen, die nach dir kommen. Ich will, dass mehr von mir bleibt als ein großer Müllhaufen. Und du?

Ich wünsche dir viel Spaß beim Erkunden und Erforschen deiner persönlichen müllfreien Welt – die du genau so für dich einrichten kannst, wie sie dir gefällt. Gemeinsam können wir uns durch die anfänglichen Frustrationen beim Durchforsten deines Mülldschungels kämpfen. Gemeinsam genießen wir das befreiende Entrümpeln und freuen uns umso mehr, wenn du am Ende aufatmen wirst, weil du dein Ziel erreicht hast. Lass uns den Weg gemeinsam gehen. Denn dass du es schaffen wirst, da bin ich mir ganz sicher.



▶ Verpackungsfreiheit beginnt beim Einkaufen. Was du dafür alles beachten musst, findest du auf Seite 9.

Von guten und schlechten Hüllen: Woraus bestehen Verpackungen?

Bevor wir uns jedoch damit befassen, wo unser Abfall letztendlich landet, beginnen wir mal ganz am Anfang. Nämlich dort, wo die Verpackungen entstehen, und vor allem: woraus sie bestehen. Glas, Papier, Metall und Kunststoff sind die gängigsten Verpackungen. Wir alle kennen sie und benutzen sie fast täglich. Aber woraus und wie werden sie produziert?



Ist doch klar: Glas

Glas besteht aus drei Komponenten: Sand, Kalk und Soda – also aus natürlichen Materialien, die uns unser Planet in Hülle und Fülle zur Verfügung stellt. Diese Stoffe werden bei ca. 1500 °C geschmolzen und anschließend in Form gebracht. Glas ist die einzige Verpackung, die ihre Inhaltsstoffe nicht an die Lebensmittel oder die Umwelt abgibt. Und hat einen zusätzlichen Bonus: Es kann zu 100 % recycelt werden.

Unscheinbares Schnipsel mit großem Fußabdruck: Papier

Um Papier herzustellen, werden Holz, Wasser und diverse Chemikalien, unter anderem Chlordioxid, benötigt. Der Aufwand in der Produktion des langsam nachwachsenden Rohstoffes Holz und seine Herkunft sind leider oftmals problematisch. Es stammt häufig aus Regenwäldern oder wird über riesige Strecken quer durch alle Kontinente transportiert. Für Verpackungen ist Papier oft nicht resistent genug, weshalb die Hersteller zusätzliche Kunststoffschichten aufbringen, die das Recycling erschweren. Mittlerweile werden weltweit ca. 50 % des Altpapiers recycelt, insgesamt können die Papierfasern sechsmal wiederverwendet werden.

Verführerisch glänzend: Metall

Ein sehr häufig in der Lebensmittelverpackung eingesetztes Metall ist Weißblech (primär für Getränke- und Konservendosen) und ebenfalls das Leichtmetall Aluminium. Dieses eignet sich ausgezeichnet als Barriere für Sauerstoff und Feuchtigkeit, ist hitze- und kältebeständig und außerdem wiederverwertbar und federleicht. Sein Nachteil: Der menschliche Körper kann das Metall nicht abbauen. Wie Glas, kann es aber ohne Qualitätsverlust recycelt werden, mit insgesamt nur 5 % des Energieaufwandes im Vergleich zur Erstproduktion.

Life in plastic is not fantastic: Kunststoff

Plastik als Verpackungsmaterial hat einige Vorteile. Es ist leicht und lässt sich so angenehmer transportieren, es ist widerstandsfähig, verschleißt alles luftdicht und sorgt so dafür, dass vor allem Lebensmittel länger frisch bleiben und nicht verschmutzen. Außerdem ist es durchsichtig – man sieht also gleich, was drin ist. In der Produktion schneidet es gar nicht so schlecht ab. Das Problem: Es kann bisher nur in unzureichender Menge recycelt werden – de facto kann es nicht biologisch abgebaut werden. Und weil es unser Leben wie kein anderes Material dominiert, ist es zu einem Einweg- und somit Wegwerfprodukt par excellence geworden.

WUSSTEST DU, DASS ...?

... Mehrwegflaschen bis zu **60 Mal gereinigt und wieder befüllt werden**, bevor sie eingeschmolzen und wieder zu einer neuen Glasflasche werden?

... bereits die **alten Römer** Glas recycelt haben?

Wie ausgewechselt:

10 Dinge, die du nicht mehr kaufen musst



◀ Unterwegs immer mit dabei: Thermoskanne, Flasche, mein wiederverwendbarer „Göffel“, eine Stoffserviette und Dosen, Dosen, Dosen.

... weil du Mehrweglösungen dafür gefunden hast. Ich habe im Laufe der Zeit gemerkt, dass ich auf viele Produkte verzichten kann. Was aber ist mit den Gebrauchsgegenständen, die ich immer noch brauche, die aber viel Müll produzieren? Wenn du es jetzt schon gar nicht mehr erwarten kannst, verpackungsfreie Alternativen für dich zu finden: Hier findest du eine Liste mit Dingen, die sich ganz einfach und schnell durch nachhaltige Alternativen ersetzen lassen.

ALUFOLIE UND FRISCHHALTEFOLIE:

Vieles, das wir in Alu- oder Frischhaltefolie einpacken, kann ganz leicht in einer Brotdose untergebracht werden: Deckel drauf und fertig. Aber auch (Bienen-)Wachstücher sind eine hervorragende Alternative, um angeschnittenes Obst oder eine Salatschüssel abzudecken und für kurze Zeit aufzubewahren.

KÜCHENPAPIER:

Ich habe früher ständig Küchenpapier zum Abtrocknen oder Putzen verwendet. Mittlerweile nehme ich dafür einfach Geschirrtücher. Das funktioniert genauso gut und spart eine Menge Müll.

SERVIETTEN:

Wir verwenden nun schon seit Jahren Stoffservietten und ich kann sie nur jedem ans Herz legen. Sie sind viel angenehmer in der Verwendung, sehen schicker aus und schonen Mülleimer und Geldbörse.

STROHHALME:

Strohhalme gehören zu den Gegenständen, die prinzipiell total verzichtbar sind, die sich manche unter uns aber ab und zu gönnen möchten. Wenn du dich hier nicht dazu zählst: super! Für alle anderen gibt es eine tolle Alternative: Edelstahl- oder Glasstrohhalm lassen sich ewig oft wiederverwenden und sind vor allem auf Partys oder mit Kindern ein Hit.

PUTZMITTEL:

Was habe ich früher den chemischen Geruch des Putzmittels geliebt. Erst, wenn es so richtig nach Chemie gerochen hat, fühlte sich alles sauber an. Mittlerweile habe ich die Nase voll davon. Mein Tipp: Mit etwas Essig und Natron oder Maisstärke kann man Putzmittel ganz leicht selbst herstellen.

WATTEPADS:

Eine kleine Umstellung mit großer Wirkung: Einfach ein altes Handtuch in kleine quadratische oder runde Stückchen schneiden, mit der Nähmaschine einsäumen und schon hast du ewig wiederverwendbare Pflege- und Abschminktücher.

TASCHENTÜCHER:

Ein heikles Thema, das sich für mich aber ganz einfach beantworten lässt: Ich bin komplett auf Stofftaschentücher umgestiegen. In Second-Hand-Läden gibt es jede Menge schöne, meist sogar bestickte Tücher zu kaufen. Damit sie nicht zur Virenschleuder werden, solltest du sie nach jeder Benutzung waschen. Für unterwegs kannst du eine Wetbag mitnehmen oder, falls du etwas handwerkliches Geschick hast, ein selbstgenähtes Täschchen aus einem alten Getränkekarton basteln.

DEO:

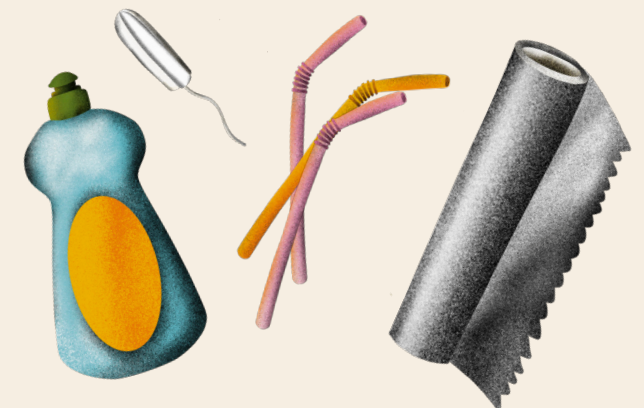
Mische ich mir inzwischen selbst. Das geht wirklich superschnell und einfach, kostet fast nichts und du hast bestimmt alles, was du dafür brauchst, schon zuhause!

TAMPONS UND SLIPEINLAGEN/BINDEN:

Für die Menstruation gibt es jede Menge müllfreie Alternativen. Tampons kannst du durch Menstruationstassen oder waschbare Tampons aus Baumwolle ersetzen. Statt Slipseinlagen kannst du einfach welche aus Stoff verwenden – oder auf Menstruationsunterwäsche umsteigen.

PLASTIKFLASCHEN:

Inzwischen schon fast ein No-Brainer, aber dennoch eine wichtige, weil so einfache Erwähnung: Einfach immer eine eigene Mehrwegflasche dabei haben. Du brauchst auch keine Angst haben, dass dir das Wasser ausgeht: Man kann an vielen öffentlichen Brunnen oder Toiletten Trinkwasser auffüllen. Nur eines darfst du nicht vergessen: die Flasche selbst, zuhause auf dem Küchentisch.





Hüllenlos glücklich: So klappt der unverpackte Einkauf bestimmt

Du bist ready für deinen ersten verpackungsfreien Shopping-Trip? Hurra! Eines vorweg: Verpackungsfreies Einkaufen sei stets gut geplant. Immerhin wollen die fehlenden Verpackungen ja durch eigene Behältnisse ersetzt werden. Wenn du selbst alles dabei hast, entkommst du außerdem jeder Verpackungsfall. Hier eine Liste mit den Utensilien, die du für deinen Einkauf ab jetzt immer mitnehmen solltest:

EINKAUFSTASCHE:

Das kann dein Lieblings-Jutebeutel sein, ein praktisches, luftdurchlässiges Einkaufsnetz oder ein Korb – Hauptsache, es gibt genügend Platz zum Verstauen.

STOFFSÄCKCHEN IN VERSCHIEDENEN GRÖSSEN:

Diese weisen am besten eine Schnur bzw. Kordel zum Zuziehen auf. Sie eignen sich wunderbar für Trockenwaren wie Nudeln, Reis, Linsen, Nüsse und Co. Fülle sie zuhause dann in einen gut verschließbaren Behälter um. Auch Brot, Obst und Gemüse fühlen sich darin wohl. Für letztere kannst du ansonsten auch eigens dafür vorgesehene Obst- und Gemüsenetze verwenden.

SCHRAUBGLÄSER ODER VERSCHLIESSBARE FLASCHEN:

Darin lassen sich Gewürze, Mehl und Tees verstauen. Salz oder Zucker sind darin auch besser aufgehoben als in Stoffsäckchen. Auch Getränke, Essig, Öl (die nicht bereits in Gläsern abgefüllt sind) oder andere „flüssige“ Lebensmittel wie Joghurt oder Oliven finden darin Platz.

BROTDOSE/JAUSENBOX:

Sie ist der ideale Aufbewahrungsort für Käse, Wurst, Aufstriche, Butter oder belegte Brote – bis sie später gleich verputzt oder zuhause dann umgepackt werden.

FILZSTIFT:

In Unverpackt-Läden musst du das Leergewicht deiner Behälter notieren. Du kannst je nach Vorliebe einen Stift mit wasserlöslicher Tinte oder einen Permanentmarker verwenden. Damit schreibst du das Gewicht direkt auf die Behälter. So können deine Einkäufe an der Kasse gewogen und das Leergewicht abgezogen werden.

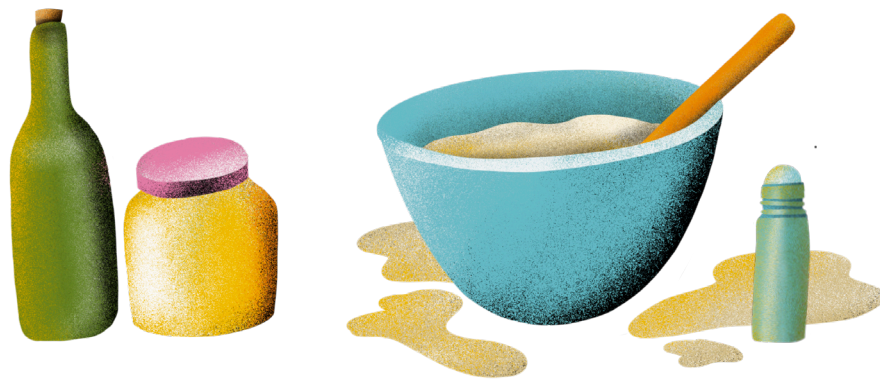


Ready für's verpackungsfreie Einkaufen? Komm gleich mit mir mit – ich zeige dir, worauf es ankommt.



Von Allzweckreiniger bis Zahnpulver: Rezepte für Selbermacher*innen

Du hast nun bereits die verschiedenen Möglichkeiten eines müllreduzierten Lebens erkundet und bist bereit für das nächste Level? Wunderbar – lass die Selbermacherin und den Bastler in dir heraus! Damit sparst du nicht nur Abfall, Geld und Zeit, sondern machst dich außerdem unabhängiger. Ein Befreiungsschlag!



Anfangs war ich überrascht, wie viele alltägliche Gegenstände und Helferlein sich ganz einfach selber zusammenmischen lassen – und genauso gut, wenn nicht sogar besser funktionieren. Mir ist es dabei wichtig, dass sich die Rezepte schnell und unkompliziert umsetzen lassen – mit Zutaten, die du bestenfalls schon zuhause hast, oder die du ohne große Umwege in einem Lebensmittelladen

oder in der Apotheke besorgen kannst. Wenn du dich dazu entschließt, auf selbstgemachte Alternativen umzusteigen: Geh es langsam an und taste dich durch die verschiedenen Bereiche, ohne dich gleich damit zu überfordern. Du wirst sehen: Dinge mit den Händen selber zu machen, macht unglaublich viel Spaß – und auch ein bisschen stolz. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Für Küche, Bad und Klo: Reinigungsmittel

EINER FÜR ALLE(S): ALLZWECKREINIGER

Du brauchst:

20 g geraspelte Seife auf Pflanzenbasis
750 ml Wasser

So geht's:

Vermische die beiden Zutaten in einer Flasche mit Pumpaufsatz und schüttele sie vor Gebrauch. Für Oberflächen kannst du auch einfach etwas Natron oder Backpulver auftragen und sie mit einem nassen Putzlappen sauber wischen.

Tipp:

Wenn gar nichts mehr geht, ist die Zitronensäure zur Stelle: Sie hilft wunderbar bei Kalk und Wasserflecken und ist aus meinem Bad nicht mehr wegzudenken.

Zeit, so richtig zu glänzen: Körperpflege und Kosmetika

FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN: ZAHNPULVER

Du brauchst:

1 EL Backpulver
1 EL Heilerde
1 EL Xylit
10 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl (z. B. Pfefferminze)
Schraubglas

So geht's:

Vermische alle Zutaten in einer Schüssel und gib sie anschließend in das Glas. Verwendungshinweis: Tauche deine nasse Zahnbürste in das Pulver und putze dir wie gewohnt die Zähne. Der Schaum wird dir anfangs möglicherweise abgehen, aber du gewöhnst dich schnell daran.

Tipp:

Bitte besprich Änderungen in Bezug auf deine Mundhygiene vorab mit deinem Zahnarzt.



Für die Kleinen: nachhaltiger Spielespaß

NIMMT FORMEN AN: KNETE

Du brauchst:

2 Tassen Mehl
1 Tasse lauwarmes Wasser
1/2 Tasse Salz
1 EL Pflanzenöl
optional: gemahlene Gewürze zum Färben
luftdichter Behälter

So geht's:

Gib alle Zutaten in eine große Schüssel und verknete sie so lange, bis alles gut durchmischt ist. Anschließend kannst du die Masse in kleinere Teile teilen, und sie mit Gewürzen färben. Dazu die Gewürzpulver in etwas Wasser auflösen und gut untermischen. Luftdicht verschlossen ist die Knete monatelang haltbar.

Tipp:

Mit diesen Gewürzen kannst du deine Knete in die gewünschte Farbe bringen und sie auch noch wunderbar duften lassen:

- Orange: Kurkuma
- Rosa/Rot: Paprika
- Braun: Zimt
- Grün: Matcha



Keinen Müllimeter weiter: Auf zu verpackungsfreien Ufern!

Der Müll steht uns zu Berge. Höchste Zeit, dem Verpackungswahnsinn ein Ende zu bereiten. Annemarie Miesbauer hat den Selbstversuch gewagt: Schafft sie es, in einem Jahr nur so wenig Müll zu produzieren, dass er in ein einzelnes Einmachglas passt? Der Versuch ist geglückt – und ihre Erkenntnisse, Anleitungen, Rezepte und Ideen teilt sie mit dir in diesem Buch. Sie zeigt dir, wie du dich in **3 Schritten** müllfrei machen kannst. Wie du dich befreien und ein einfacheres, leichteres Leben führen und zur*m Klimaheld*in werden kannst:

Step 1: Verpackungen verbannen.

Step 2: Verpackungsfrei einkaufen.

Step 3: Selbermachen und nie wieder zurückblicken.

Eines steht dabei fest: Dazu musst du nicht deinen kompletten Alltag umkrempeln. Trennung auf Zeit? Für immer? Oder möchtest du dich lieber ganz langsam an das müllfreie Dasein herantasten? Entscheide selbst, wie weit du gehen möchtest. Aber sei dir sicher: Jeder Schritt zählt.