



WWW.ZERO-WASTE-DEUTSCHLAND.DE

Checkliste No. 4 Z W ö h n e Unverpackt Laden

IDEEN FÜR EIN MÜLLÄRMERES/-FREIES LEBEN



Ein paar Gedanken vorneweg ...

Jeder Mensch ist individuell, mit verschiedenen Möglichkeiten, Wünschen und Bedürfnissen, deshalb gibt es nicht den einen Fahrplan für ein müllarmes Leben (egal ob mit oder ohne unverpackt Laden)

In dieser PDF stellen wir dir einige Ideen vor, wie du dein Leben müllärmer oder sogar gänzlich Zero Waste gestalten kannst.

Wenn du noch Fragen hast, recherchiere einmal selbst oder schreib uns eine E-Mail :)

Viel Spaß auf deinem Weg zu einem nachhaltigeren Leben!

Dein Zero Waste Deutschland Team Hanna & Inga

P.S.: Wir nennen auch einige Marken/Unternehmen in dieser PDF, keine hat dafür bezahlt, dass sie hier stehen darf, sondern es sind einfach unsere persönlichen Empfehlungen. //unbezahlte Werbung// :)

Los geht's!

Lebensmittel

Obst und Gemüse:

auf dem Markt

beim Bauern

selbst Anbauen

beim "Türken/Asiaten"

Nachernte

im (Bio-)Supermarkt

**Retten und so Geldbeutel +
Ressourcen schonen mit**

sirplus.de

togoodtogo (App)

foodsharing

Fairteilern

Nudeln, Reis und Co.

1. im Supermarkt Ausschau halten ob
es das evt. in Papier/Pappe gibt

2. bei **mein-muesli-laden.de** findest du
so ziemlich jedes lagerbare
Lebensmittel in einer plastikfreien
Verpackung im Großgebinde und Bio-
Qualität

Hier musst du zwar bestellen, doch
unterm Strich ist das unserer Meinung
nach nachhaltiger als etwas in Plastik
zu kaufen. Außerdem kannst du dir so
leicht einen Vorrat anlegen und musst
seltener in den Supermarkt und so
auch weniger tragen. :)

Lebensmittel

Fleisch:

im eigenen Behälter an der Frischetheke oder vom Metzger holen

noch nachhaltiger: direkt vom Jäger holen

Käse:

im eigenen Behälter an der Frischetheke holen

Getränke

Leitungswasser (spart Geld und Verpackung)

Mehrwegflaschen für Milch, Säfte, Limo und Co.

Milch, Joghurt etc.

gibt es auch im Glas/Mehrwegbehältern

noch mehr Ideen für einen nachhaltigen Einkauf

Stoffbeutel benutzen (für Obst/Gemüse und Brot)

Eigene Behälter mitnehmen (auch für Antipasti, Cremes von der Frischetheke, Kuchen und Co.)

weniger/keine Tierprodukte essen

möglichst regional/saisonal einkaufen

Second Hand kaufen bei Büchern, Kleidung, Elektroartikel etc. (Ebay Kleinanzeigen, KleiderKreisel und Co.)

Anderes

Die 5 Rs beachten:

Refuse (Verzichten)

Reduce (Reduzieren)

Reuse (Wiederverwenden)

Recycle

Rot (kompostieren)

Alternativen für dauerhafte Müllverursacher nutzen wie z.B. Rasierhobel, Menstruationstasse/ waschbare Binden und Co. (siehe Checkliste No.1 und No.2)

Selber machen statt kaufen (z.B. Putz-/Waschmittel, Konserven, Kochen etc.)
Ideen dafür findest du bei uns auf Instagram, im Magazin unserer Webseite oder auch in den Büchern z.B. von smarticular

Noch mehr Möglichkeiten für ein nachhaltigeres Leben:

zu Ökostrom wechseln

weniger Auto fahren und stattdessen zu Fuß gehen, Fahrrad oder ÖPNV wählen

als Suchmaschine Ecosia nutzen

Tipp:

Überlege dir einmal, welche 10 Dinge du in den nächsten zwei Monaten in deinem Leben gerne nachhaltiger gestalten würdest. Dann liste sie nach Wichtigkeit auf (das ist sehr individuell)
Nun suchst du für diese Liste Alternativen, am besten recherchierst du selber einmal, so merkt man sich die Dinge auch am ehesten.