

CHECKLISTE

**ZERO WASTE
OHNE
UNVERPACKT
LADEN?**

SO GEHT'S!

Ideen für ein müllfreieres Leben, für alle,
die keinen unverpackt Laden direkt in
ihrer Nähe haben

C O P Y R I G H T

Inga Kälber

www.zero-waste-deutschland.de

Bei Fragen: kontakt@zero-waste-deutschland.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin dieses E-Books vorbehalten.

Kein Teil dieses E-Books darf in irgendeiner Form (durch Weitersenden als Datei, Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

VORWORT

EIN PAAR GEDANKEN ZUERST

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 müllfreier oder sogar gänzlich Zero Waste gestalten kannst.

Wenn du noch Fragen hast, recherchiere einmal selbst oder schreib uns eine E-Mail an kontakt@zero-waste-deutschland.de :)

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!

ALLGEMEIN

DIE NACHHALTIGE KONSUMPYRAMIDE

An ihr kannst du dich orientieren, wenn du deinen Konsum reflektieren willst.





Obst & 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

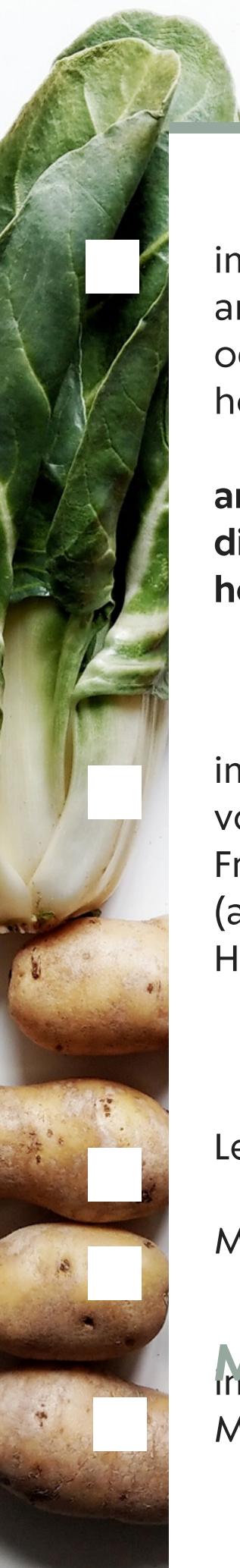
Fairteilern

Nudeln, Reis & Co.

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

2. beim unverpackt-versand.de findest du viele Bio-Produkte die du dir mit einem Pfand-System liefern lassen kannst

Hier musst du zwar bestellen, doch unterm Strich ist das dennoch nachhaltiger, da du Müll vermeidest & sowohl Bioanbau und eine umweltfreundliche Alternative zu Discountern unterstützt. Außerdem kannst du dir so leicht einen Vorrat anlegen und musst seltener in den Supermarkt und so auch weniger tragen. :)



Fleisch

im eigenen Behälter
an der Frischetheke
oder vom Metzger
holen

**am nachhaltigsten:
direkt vom Jäger
holen**

Käse

im eigenen Behälter
von der
Frischetheke holen
(am Besten im
Hofladen/Biomarkt)

Getränke

Leitungswasser

Mehrwegflaschen

Milch/Joghurt
im
Mehrwegglaskauf

noch mehr Ideen für den 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/saisonale
einkaufen

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



Die 5 R's

Refuse (Verzichten)

Reduce (Reduzieren)

Reuse
(Wiederverwenden)

Recycle

Rot (kompostieren)

Noch mehr Möglichkeiten für ein nachhaltigeres Leben:

zu Ökostrom
wechseln

weniger Auto fahren
-> stattdessen zu Fuße
gehen, Fahrrad oder
ÖPNV wählen

als Suchmaschine
Ecosia nutzen

Weiterhin kannst du
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 Büchern
z.B. von smarticular

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.

Du hast Fragen oder Anregungen?

Schreib uns gerne via
kontakt@zero-waste-deutschland.de

oder folge Zero Waste Deutschland auf
Instagram und lass dich täglich inspirieren!

 [zero_waste_deutschland](#)

**DANKE FÜR
DEINEN EINSATZ!**

