

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

COPYRIGHT

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](#)

[Fairteiltern](#)

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
Mehrweglaskaufen

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/saisonal
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 Fuß
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](https://www.instagram.com/zero_waste_deutschland)

DANKE FÜR DEINEN EINSATZ!

