

OLIVIA PADALEWSKI

WASCHMITTEL, ALLZWECKREINIGER & Co.

einfach selbstgemacht

Mit
**ZERO
WASTE**
ALTERNATIVEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Daniela Weise

Korrektur: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Ngoc Le-Tümmers

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-8075-9

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images; Andreas Achmann

Fotos: Andreas Achmann; Adobestock; Getty Images; iStock; mauritius images; Shutterstock; Stocksy; Unsplash/Andrea Davis

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8075 08_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

WASCHMITTEL, ALLZWECKREINIGER & CO. SELBST HERSTELLEN

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Umweltfreundlich, nachhaltig und hygienisch waschen, putzen und säubern
- Einen gepflegten, wohlriechenden und sauberen Haushalt genießen
- Mit wenigen natürlichen Mitteln auskommen
- Den Spaß am Do-it-yourself entdecken und Kosten sparen
- Auf gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe verzichten
- Weniger sperrige Haushaltsmittel vom Einkaufen nach Hause schleppen
- Verpackungsmaterial und Einwegplastik reduzieren und vermeiden
- Ihren Beitrag zum Umweltschutz leisten

Ein nachhaltiges Leben bedeutet nicht Verzicht, sondern eine Bereicherung – für Sie selbst, Ihre Gesundheit, die Tiere und die Umwelt. Mit selbstgemachten Reinigungsmitteln, Haushaltsprodukten und Zero-Waste-Alternativen sparen Sie jede Menge Plastik und schädliche Inhaltsstoffe.



OLIVIA PADALEWSKI

1990 in Wien geboren, hat einen Masterabschluss in Wirtschaftsinformatik und arbeitete zunächst als Consultant. 2018 machte sie ihre Leidenschaft für Umweltschutz zum Beruf: als Gründerin von *impact*

earthlings, zertifizierte Abfallbeauftragte und Bloggerin. Seit 2019 leitet sie die Zero-Waste- & Do-it-yourself-Workshops des Vereins Zero Waste Austria in Wien. In Workshops und Online-Kursen begeistert sie Privatpersonen und Unternehmen dafür, ihren Alltag Schritt für Schritt nachhaltiger zu gestalten. Auf ihrem Blog (siehe [>](#)) sowie auf Instagram teilt sie ihr Wissen, wie wir alle nachhaltiger leben können.

EIN WORT VORAB

»Viele kleine Menschen, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern«, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Eine ebenso wahre wie ermutigende Botschaft. Sie bestärkt uns auf wunderbare Weise und bringt uns in die Handlungsfähigkeit. Eine wachsende Zahl von Menschen will sich nicht mit Müllbergen, Plastikabfall und bedenklichen Inhaltsstoffen abfinden und nicht hinnehmen, dass den Produzentinnen und Produzenten vor Ort, den Tieren, der Umwelt und nicht zuletzt unserer Gesundheit Schaden zugefügt wird.

WÄSCHE WASCHEN, FLÄCHEN REINIGEN, GESCHIRR SPÜLEN UND DAS ZUHAUSE DUFTEN LASSEN

Wir sind ein Teil der Lösung und können noch heute in den eigenen vier Wänden anfangen. Es ist ganz einfach und bereitet obendrein viel Freude. Mit alltagstauglichen, schnell umsetzbaren und wirksamen Rezepten und Tipps können wir unser Zuhause ganz natürlich zum Strahlen bringen. Integrieren Sie nachhaltigere Alternativen in den Alltag. Sie funktionieren genauso gut wie herkömmliche Produkte und kosten nicht viel. Mit altbekannten Hausmitteln, wenigen Zutaten und einfachen Do-it-yourself-Rezepten sind Sie für so gut wie jeden Fleck und jede Situation gewappnet. Ich verrate Ihnen die besten meiner vielfach erprobten Rezepte, Geheimtipps und Zero-Waste-Alternativen – allesamt einfach nachzumachen, umweltfreundlich und unbedenklich für Ihre Gesundheit. Ich bin überzeugt, Sie werden genauso begeistert sein wie ich.

Lassen Sie uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen.



WIE AUS WENIGER MEHR WIRD

Wenn wir erst einmal wissen, was wir mit einem nachhaltigen Lebensstil alles bewirken können, dann lassen wir uns auch nicht so schnell entmutigen. Eine wunderbare Möglichkeit dabei sind die selbstgemachten Reinigungsmittel, Haushaltsprodukte und Zero-Waste-Alternativen,

die Sie bald kennenlernen werden. Das »Warum«
– die Hintergründe also und alles Wissenswerte –
wollen wir uns in diesem Kapitel genauer
ansehen.



JEDER WEG BEGINNT MIT EINEM ERSTEN SCHRITT

Zu Beginn wollte ich alles von heute auf morgen ändern. Einmal »nachhaltig leben« zum Mitnehmen, bitte. Natürlich hat das nicht funktioniert. Einerseits sind es viel zu viele Bereiche, andererseits kann ich als Privatperson nicht alles beeinflussen, wie beispielsweise Infrastruktur und Angebot in meinem Wohnort. Doch auch als Konsumentinnen und Konsumenten haben wir viel mehr Macht, als wir annehmen. Denken wir nur an Lebensmittel aus zertifiziert biologischer Landwirtschaft im Supermarkt. Zunächst ausschließlich in Bioläden zu finden, sind sie heute auch in Supermärkten nicht mehr wegzudenken. Warum? Weil die Nachfrage das

Angebot mitbestimmt und es dadurch verändern kann. Selbstverständlich sind aber auch Politik und Unternehmen gefragt, wirkungsvolle Maßnahmen zum Schutz unserer Umwelt zu ergreifen.

Der Anspruch, es perfekt zu machen und einen absolut nachhaltigen Lebensstil zu hundert Prozent umzusetzen, ist sogar kontraproduktiv. Denn nur zu leicht scheitert man dann an den eigenen hohen Ansprüchen und gibt womöglich ganz auf. Am besten, man fängt einfach an und bleibt Schritt für Schritt dran. Aktiv Alternativen auszuprobieren ist auf jeden Fall besser, als passiv auf die Rettung zu warten. Was mich betrifft, gebe ich, so gut es geht, mein Bestes. Wir können und wir sollten stolz auf die täglichen Veränderungen und auf unsere Erfolge sein. Die Autorin Anne Marie Bonneau hat es auf den Punkt gebracht: »Wir benötigen nicht eine Handvoll Menschen, die Zero Waste perfekt umsetzen. Wir brauchen Millionen von Menschen, die es nicht perfekt machen!«

EINFACHER UND ZUFRIEDENER LEBEN

Die letzten Jahrzehnte haben dazu geführt, dass wir im globalen Norden zwar immer mehr besitzen, aber keineswegs glücklicher sind. Der Umweltschutz musste sich dem Konsum unterordnen. Vor 100 Jahren besaß ein durchschnittlicher Haushalt in Deutschland noch ca. 180 Dinge, heute sind es in etwa 10 000. Permanente Werbung und kontinuierliche Reizüberflutung lassen uns immer mehr konsumieren. Wir jagen einem retuschierten Schönheitsideal nach, vergleichen uns mit anderen und möchten den neuesten Trends folgen. Eine Belohnung nach einer anstrengenden Aufgabe? Ablenkung an einem harten Arbeitstag? Das neue Smartphone mit der noch besseren Kamera? Die Konsumfalle ist rücksichtslos.

Eigentlich brauchen wir nicht viel

Dabei bemerken wir immer wieder auf Reisen oder im Urlaub: Wir benötigen wirklich nicht viel, um uns wohlfühlen und zufrieden zu sein. Meistens sind es nicht einmal die materiellen Dinge, die einen Moment oder ein Erlebnis besonders machen und uns jahrelang in Erinnerung bleiben. Wäre es nicht schön, auch im Alltag minimalistischer zu leben, Ballast abzuwerfen und mit der Zeit nur Dinge zu besitzen, die uns tatsächlich etwas bedeuten? Nur jene, die wir auch wirklich benötigen und die für unser persönliches Leben sinnvoll sind? Das spart obendrein jede Menge Zeit, Geld und Nerven! Denn die wirklich notwendigen Gegenstände können wir dann in besserer, langlebiger Qualität kaufen und dadurch mehr wertschätzen und genießen.

»Es gibt kein ›Weg‹. Wenn wir etwas wegwerfen, muss es irgendwo hingehen.«

Annie Leonard, Greenpeace USA

WENIGER IST TATSÄCHLICH MEHR

Wenn ich etwas gut überlegt einkaufe und mich darum kümmere, es also auch pflege und repariere, baue ich eine Beziehung dazu auf. Ich verbinde eine Geschichte mit den Dingen: etwa mit dem Pullover von der herzlichen Verkäuferin am Flohmarkt oder mit dem Korb, den bereits meine Großmutter verwendet hat. Genau diese Beziehung sorgt dafür, dass ich es nicht so schnell wieder entsorge und somit ein großes Stück nachhaltiger lebe. Meist sind solche Dinge auch länger haltbar und müssen nicht so oft ersetzt werden. Das bedeutet für Sie wiederum: weniger Arbeit, weniger Stress und mehr Freude an den eigenen Besitztümern. Mehr Wertschätzung und Dankbarkeit für alles, was wir unser Eigen nennen dürfen. So können wir ressourcenschonend, achtsamer und langfristig zufriedener zu leben.

Genauso ist das auch mit Reinigungsmitteln. Nicht jede Oberfläche und jede Situation benötigt ein eigenes Produkt! Auch wenn uns der Gang durch den Drogeriemarkt etwas anderes vermitteln möchte: Mit ein paar wenigen umweltfreundlichen Hausmitteln und selbstgemachten Reinigern können wir unser Zuhause auf ganz natürliche Art und Weise zum Strahlen bringen. Und das auch noch kostengünstig.

Für Ihre bereits vorhandenen Putzmittel heißt das: aufbrauchen, verschenken oder, sofern original verschlossen und nicht abgelaufen, verkaufen oder spenden. Auch diese haben bereits Ressourcen verbraucht und sofern es sich nicht um toxische oder abgelaufene Substanzen handelt, wäre es viel zu schade, sie einfach zu entsorgen.



Schöner Wohnen: wenig Dinge, liebevoll ausgewählt.

WAS BEDEUTET ZERO WASTE?

Im Jahr 2018 betrug das Abfallaufkommen in Deutschland laut Statistischem Bundesamt (Destatis) rund 417 Millionen Tonnen. Von privaten Haushalten wurden 2019 rund 38 Millionen Tonnen Abfälle eingesammelt, pro Kopf in etwa 457 kg. Dazu zählen Restmüll, Bioabfall, Wertstoffe, Sperrmüll und sonstige Abfälle. In Österreich waren es 2018 laut Umweltbundesamt sogar ca. 499 kg pro Person.

Das sind enorme Mengen, die auf ein noch viel größeres, globales Müllproblem hinauslaufen. Unsere Kapazitäten sind überlastet, darum exportieren wir große Teile unseres Mülls. In Ländern mit geringeren Umweltstandards türmen sich

illegale Mülldeponien, auf denen Menschen unter widrigen Bedingungen arbeiten und leben müssen. Viele Medien berichten von schweren gesundheitlichen Folgen für die Menschen vor Ort, von Kinderarbeit und dauerhaft zerstörtem Land. Die Umweltverschmutzung von Flüssen und Meeren, wo unser Müll immer öfter landet, ist besorgniserregend. In unseren Ozeanen schwimmt beispielsweise tonnenweise Plastikmüll, der sich in fünf großen Müllstrudeln ansammelt. Einer davon, der Great Pacific Garbage Patch, hat 4,5-mal die Fläche von Deutschland. Dabei ist das erst die Spitze des Eisbergs: (Mikro)Plastik schwimmt im offenen Meer, liegt am Meeresgrund oder wird von Fischen und anderen Meeresbewohnern mit Nahrung verwechselt. Durch den Konsum von Fisch und Meeresfrüchten gelangen die Plastikteilchen auch in unsere Nahrungskette. Aber auch in anderen Lebensmitteln konnte bereits Mikroplastik nachgewiesen werden. Unser Umgang mit Abfall ist also höchst problematisch – genau dagegen geht die Zero-Waste-Bewegung an.

Zero Waste steht in erster Linie für Abfallvermeidung, denn der beste Müll ist jener, der gar nicht erst entsteht. Die Vision: Weg von einer Wegwerfgesellschaft und Linearwirtschaft nach dem »Nehmen-Produzieren-Entsorgen«-Prinzip hin zu einer Kreislaufwirtschaft, in der »Abfall« zur neuen Ressource wird. Dafür muss sich sowohl unser System (zum Beispiel durch wirtschaftliche Anreize für umweltfreundliche Angebote) als auch unsere Gesellschaft (durch einen achtsameren Konsum und Umgang mit den Ressourcen) ganzheitlich ändern.

Abfallvermeidung beginnt im Alltag

Wir als Konsumentinnen und Konsumenten spielen eine Schlüsselrolle. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um die vielen kleinen Schritte jeden Tag. Ihr Abfall muss am

Ende des Monats nicht in ein Einmachglas passen, aber mit diesem Ratgeber werden Sie ihn deutlich reduzieren.

ABSCHIED VON DER WEGWERFGESELLSCHAFT

Zero Waste steht für einen bewussten und achtsamen Konsum, der Abfall reduziert, gut für Ihre Mitmenschen, für Umwelt und Tiere ist und Ihnen mehr Lebensqualität ermöglicht. Ohne Verzicht, sondern mit vielen schönen Alternativen und Möglichkeiten. Es ist an der Zeit, dass wir die Wegwerfgesellschaft mit unnötigen Plastikverpackungen, Einwegwaren, kurzlebigen Produkten und übermäßigem Konsum verabschieden.

FÜNF SCHRITTE ZU WENIGER MÜLL

Diese fünf Schritte bewirken bereits nach wenigen Wochen eine deutliche Reduktion des alltäglichen Abfalls. Machen Sie sich dazu gern Notizen.

Schritt 1: Analysieren Sie Ihren Abfall, vor allem Plastik- und Restmüll

Klingt komplizierter, als es ist. Vor allem bewirkt es sehr viel! Fragen Sie sich:

- Welcher Müll fällt immer wieder an? Sind es die vielen Plastikflaschen, Tuben oder Tetra-Paks? Kommen Bioabfälle in die Biotonne?
- Nehmen Sie sich eine Kategorie nach der anderen vor (zum Beispiel die Verpackung von Obst und Gemüse) und versuchen Sie, eine nachhaltige (Mehrweg-)Alternative zu finden.
- Kontrollieren Sie außerdem, ob Sie Ihren Abfall bereits richtig recyceln. Die korrekte Trennung ist von Region zu Region unterschiedlich – Informationen zur Abfallentsorgung finden Sie auf der Website Ihrer Gemeinde bzw. Stadt.