

# UMWELTBEWUSST — leben —

WIE SIE MIT ZERO WASTE IHREN ALLTAG UMWELTFREUNDLICH,  
VERANTWORTUNGSVOLL UND NACHHALTIG BESTREITEN UND  
GLEICHZEITIG AN LEBENSQUALITÄT GEWINNEN



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



## INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Ein paar Wörter vorweg  
*Was ist Zero Waste?*

Fangen Sie klein an  
*Wie komme ich an Infomaterial?*

Prioritäten setzen

Das Wesentliche dieses Buches

WOHNUNG

*Wasser*  
*Strom*  
*Abfall*

PFLEGE

*Kleidung*  
*Beauty und Gesundheit*

HOBBY

*Haustiere*

Das war's

## **Das erwartet Sie in diesem Buch**

*Veränderungen erleichtern das Leben. Veränderungen erweitern den Horizont. Veränderungen sind eine Herausforderung, welche positive Hormone aktiviert und die Seele aufatmen lässt. Nichts ist so beständig wie die Veränderung. Sie haben sich fest vorgenommen, etwas in Ihrem Leben anders zu gestalten?*

*Sie wissen nicht so recht, was? Ich gebe Ihnen einen Tipp: Beginnen Sie mit dem Erhalt Ihres eigenen Lebensraumes, dem Ihrer Kinder und deren zukünftigen Nachkommen. Nichts ist effektiver und belebender, als sich mit der Vielfalt der Natur und deren Erhaltung zu beschäftigen, und vor allem: aktiv zu werden. Es gibt sogar einen Begriff für dieses Vorhaben: Zero Waste.*

*Dieser Ratgeber soll Sie dabei unterstützen, Ihr Leben ein bisschen lebendiger, verantwortungsvoller und umweltfreundlicher zu gestalten. Hier finden Sie nicht nur vielerlei hilfreiche Informationen über den genauen Inhalt des Begriffs Zero Waste, sondern auch praktische Anleitungen, Tipps und Aufgaben. Hierbei werden wir uns an den wichtigsten Kategorien in Ihrem täglichen Leben orientieren.*

*Sie erfahren zu den Themen Wohnen, Haushalt, Lebensmittel, Strom und Verpackungen, wie es Ihnen möglich wird, auf eine umweltfreundliche Lebensweise umzusteigen. Ich habe mich besonders darauf fokussiert, den Druck heraus zu nehmen, in den viele strudeln, sobald sie sich vornehmen, unseren blauen Globus wieder ein bisschen lebenswerter zu machen. Freuen Sie sich auf die*

*Aktionsaufgaben, die ich Ihnen eingebaut habe, und machen Sie sich bereit, einige ungewöhnliche Fragen zu beantworten.*

*In vielerlei Hinsicht ist dieser Ratgeber etwas ungewöhnlich – aber das soll so sein. Mein Ziel ist es, dass er unter den anderen, monotonen und Druck erhöhenden Leitfäden zum Umweltschutz heraussticht und dabei auch ehrlich und rational bleibt. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe, dass Sie neue Kraft und Motivation aus dem Inhalt schöpfen können.*

# Ein paar Wörter vorweg

## WAS IST ZERO WASTE?

**B**evor ich mit dem Schreiben durchstarte – und Sie mit dem Lesen – ist es mir wichtig, zu klären, was der Begriff Zero Waste eigentlich genau bedeutet.

„Zero Waste“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „null Verschwendung“. Einige Menschen bringen den Begriff ausschließlich mit Müllvermeidung in Verbindung, was aber, richtig gesehen, nicht korrekt ist. Denn Zero Waste bedeutet nicht nur, Müll zu reduzieren oder zu vermeiden, es steckt weit mehr dahinter und beginnt bereits damit, aus dem Konsumdruck auszusteigen. Rohstoffe, die angeschafft wurden, wollen nicht einfach weggeworfen werden, sondern repariert, wiederverwendet, verschenkt, verkauft oder wenigstens dem Müllverwertungskreislauf zugeführt werden. Zum Thema Wiederverwertung gibt es neuerdings den schönen Begriff Upcycling – übrigens tatsächlich das richtige Wort für Müllverwertung aus dem Englischen. Denn Recycling ist für einen Englischsprachigen ebenso fremd wie unser Handy. Und Upcycling ist bereits ein richtiger Trend geworden. Manch einer verdient damit sogar seinen Lebensunterhalt.

Fest steht also: Unser gesamter Globus, auf dem wir gedenken, noch lange zu leben – vor allem unsere Nachkommen –, möchte geschützt und pfleglich behandelt werden. Haben Sie schon einmal den Blick vom Weltall aus auf die Erde genossen? Sicher im Fernsehen und selbst von