



Leben > Lifestyle > Zero-Waste: 15 Tipps, damit du in deiner

Schone dein Portemonnaie und die Umwelt: 19 Tipps, wie du weniger Müll produzierst



🕒 07.12.17, 16:17 🕒 08.12.17, 06:48

[Hol dir die App! >](#)



Michelle Marti

Zero-Waste nennt sich die Bewegung, deren Ziel es ist, keinen Abfall mehr zu produzieren. Wir haben dir 19 Tipps herausgesucht, wie du mit kleinem Aufwand viel Müll einsparen kannst. Praktischer Nebeneffekt; effektive Abfallminimierung schont auch dein Portemonnaie.

1 Keine Becher mehr

bild: pixabay

Wenn du mehrmals pro Woche deinen Kaffee in einem Kartonbecher mitnimmst, dann ist ein Thermosbecher eine sinnvolle Alternative. Dieser ist wiederverwendbar und der Kaffee bleibt erst noch schön warm.

2 Gemüse ohne Säckli

bild: unsplash

Beim Früchte- oder Gemüseeinkauf kannst du dir das Plastiksäckli häufig sparen. Wer beispielsweise Rispen Tomaten kauft, kann die Etikette einfach auf eine der Tomaten kleben. Auch Bananen brauchen kein Säckchen. Und wenn du dein Gemüse trotzdem in einem Säckli transportieren willst, nimm doch eines aus Stoff mit. Du kannst das Gemüse einzeln wägen, im Säckli verstauen und dann die Etiketten aufkleben. So musst du auch nicht mehrere Säckchen mitnehmen. Kaufen kannst du diese beispielsweise bei swiss Advance oder bei waschbär.

3 Mach eine Tragetasche zu deinem täglichen Begleiter

bild: unsplash

Wenn du immer eine Tragetasche dabei hast, musst du nicht bei jedem Einkauf einen neuen Plastiksack verbrauchen. Eine Stofftragetasche kannst du problemlos in deiner Handtasche oder im Rucksack

verstauen. Alternativ kannst du zuerst auch all deine alten Plastiksäcke von zu Hause aufbrauchen, damit diese nicht unbenutzt im Müll landen.

4 Eigene Lunchbox mitnehmen

bild: shutterstock

Wenn du am Mittag kurz zum Chinesen um die Ecke gehst, nimm doch deine eigene Lunchbox mit. So sparst du viel unnötigen Plastikmüll ein. Und wenn dein Tupperware einmal kaputt geht, kannst du es durch eine Sandwichbox aus Holz ersetzen. Diese hat eine lange Lebensdauer und ist biologisch abbaubar. Eine weitere Alternative sind Behälter aus Edelstahl.

- Eshly Deli Box – aus Eschenholz
- Phora L – aus Bambus
- LunchBots – aus Edelstahl
- Seal Cup Trio – aus Edelstahl mit Silikondeckel
- Lunchbag Zuperzozial – aus abwaschbarem Papier

5 Bambusbesteck

bild: shutterstock

Ein Besteck-Set aus Bambus ist klein und leicht. Ausserdem kannst du es überall hin mitnehmen. Eine weitere Alternative ist auch hier ein Produkt aus Edelstahl. So sparst du dir umweltbelastendes Plastikbesteck und kannst im Zug dein Joghurt ohne schlechtes Gewissen löffeln.

- Besteck aus Bambus – erhältlich unter anderem bei faircustomer.ch oder bei bee change
- Besteck aus Edelstahl – erhältlich beispielsweise bei meinbento oder Outdoor & Travel Wear

6 Rasierer mit Metallklinge

bild: pixabay

Einwegrasierer mögen praktisch sein, doch sie landen leider nach kurzer Lebensdauer im Müll. Sinnvoller ist deshalb die Anschaffung eines Rasierers aus Metall. Die Klingen können problemlos ausgewechselt und

recycelt werden.

7 Menstruationstasse

bild: shutterstock

In ihrem ganzen Leben verbraucht eine Frau bis zu 17'000 Einwegbinden oder Tampons. Eine Menstruationstasse hingegen hält bei guter Pflege bis zu fünfzehn Jahren. Der Abfall der so eingespart werden kann, ist immens (Mens, haha). Und nebenbei wird gleich noch eine ganze Menge Geld gespart. Es gibt aber noch weitere Alternativen wie die waschbaren Binden, Menstruationsschwämmchen und saugfähige Höschen.

- Menstruationstasse – erhältlich bei Me Luna oder bei Menstruationstasse.ch
- Waschbare Stoffbinden – erhältlich bei Allerlieblich oder bei Jubilane
- Saugfähige Unterhose – erhältlich bei THINX oder bei YoyiFashion
- Menstruationsschwämmchen – erhältlich bei Cupworld oder bei Salbenmanufaktur

Hier erfährst du noch mehr über die Menstruationstasse:



8 Bambuszahnbürste

bild: shutterstock

Herkömmliche Zahnbürsten bestehen aus Plastik, welches nicht abbaubar ist. Bei ökologischen Zahnbürsten bestehen Griff, Borsten und Verpackung aus biologisch abbaubaren Stoffen, deren Entsorgung umweltfreundlich ist. Eine weitere Alternative sind Miswak, die Zweige des Zahnbürstenbaumes (ja den gibt's wirklich). Der Zweig wird am Ende angekaut, bis sich ein Bürstchen bildet. Mit diesem können dann die Zähne geputzt werden. Das Holz enthält von Natur aus bereits Fluoride und Silicium, beides Inhaltsstoffe die auch in Zahnpasta enthalten und wertvoll für unsere Zähne sind.

- Miswak – erhältlich bei Swak oder The Orient Shop
- Bambus Zahnbürsten – erhältlich bei Hydrophil oder ecobamboo

Ein angeknabberter Miswak, der bereit ist zum Putzen. *bild: shutterstock*

bild: pixabay

Recycle deine Abfälle konsequent. Papier, Karton, Glas, Pet, Batterien, Alu, ja sogar Milchflaschen können recycelt werden. Rüstabfälle aus der Küche gehören in den Grünabfall und elektronische Geräte solltest du in ein Fachgeschäft bringen.

Damit nicht zu viel auf dem Kompost landet:



Und damit du noch mehr lernst:



10 Auf zusätzliche Verpackung verzichten

bild: pixabay

Das nächste Mal, wenn du dir ein Brötchen oder ein Sandwich kaufst, verzichte auf die zusätzliche Verpackung und die extra Servietten. Die Papiertüte landet sowieso gleich wieder im Müll und ob du wirklich zehn Servietten benötigst, ist fraglich.

11 Teesieb

bild: unsplash

Statt fertiger Teebeutel zu nehmen, ist es sinnvoller, Teeblätter in einem Sieb ziehen zu lassen. Diese mussten vorher nicht in separate Beutel abgepackt werden und sind daher schonender im Umgang mit Ressourcen.

**Wir liefern dir gleich noch 6
Rezepte für deine eigene
Teemischung**

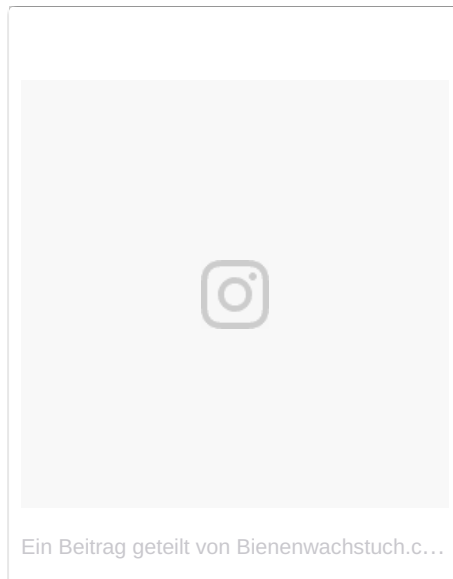


12 «Lumpen» statt Haushaltspapier

bild: pixabay

Hast du bei dir zuhause Haushaltspapier? Wozu? Alles was du mit Haushaltspapier aufwischst, kannst du genau so gut auch mit einem «Lumpen» sauber machen.

13 Bienenwachstuch



Eine gute Alternative zu herkömmlicher Frischhalte- oder Alufolie ist ein wiederverwendbares Bienenwachstuch. Du kannst die Lebensmittel damit einpacken und das Tuch mit deinen warmen Händen festdrücken. Der Wachs wird dadurch weich und hält gut zusammen. Kaufen kannst du das Bienenwachstuch beispielsweise bei Bienenwachstuch.ch oder bei Naturtuch.

14 Wäscheleine statt

Trockner

bild: pixabay

Vor allem im Sommer solltest du deine Wäsche draussen trocknen lassen. Der Tumbler produziert zwar keinen Abfall, ist aber ein grosser Stromfresser. Wenn du einige Grundsätze beachtest, kannst du deine Wäsche im Winter auch drinnen trocknen. Du solltest sie in einem warmen beheizten Raum aufhängen und immer wieder Stosslüften. So wird die Luftfeuchtigkeit nach draussen befördert und es bildet sich kein Schimmel in der Wohnung.

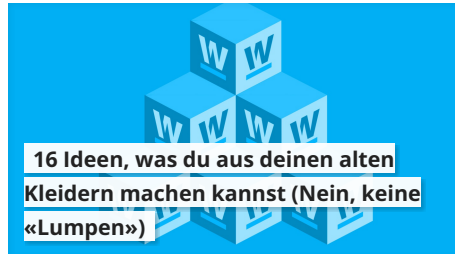
15 Kleiderbörsen

bild: unsplash

Wenn wir ehrlich mit uns sind, besitzen wir eigentlich viel zu viele Kleider. Und ständig werden es mehr. Anstatt immer wieder neue Ware zu kaufen, lohnt es sich, ab und zu mal bei Second-Hand-Shops oder Kleiderbörsen vorbeizuschauen. Es muss nicht immer alles neu sein. Wenn du willst, kannst du auch eine Kleidertausch-Party organisieren. So

kannst du gleich noch deinen Stil verändern und einmal etwas Neues ausprobieren. Wirf alte Kleider nicht in den Müll. Bring sie in die Kleidersammlung oder auf einen Flohmarkt. Oder tausche sie einfach mit deinen Freunden!

Und falls du die alten Kleider behalten willst, kannst du sie auch umgestalten:



16

Einrichtungsgegenstände

bild: unsplash

Du weißt nicht wohin mit deinem alten «Grümpel»? Geh auf den Flohmarkt! Du brauchst eine neue Lampe? Geh auf den Flohmarkt! Nebst dem Fakt, dass du so viel Müll einsparen und alten Möbeln ein neues Zuhause geben kannst, sparst du auch einiges an Geld ein. Beim Verkauf deiner alten Dinge kannst du sogar noch etwas dazuverdienen.

17 Putzmittel

bild: pixabay

Viele haben zu Hause eine riesige Putzmittelsammlung stehen. Nebst dem Abfall, der bei der Entsorgung entsteht, sind viele herkömmliche Utensilien hochgiftig, brennbar und umweltschädigend. Viel besser sind die alten Hausmittelchen, die schon deine Grosseltern kannten. Als klassisches Allzweckmittel eignet sich der Essigreiniger. Diesen kannst du ganz einfach selber machen.

Du brauchst:

- 1 EL Essigessenz oder klaren Essig
- 300 ml Wasser
- 2 Tropfen ätherisches Öl für einen besseren Geruch

Und so geht's: Die Zutaten mischen, in eine Sprühflasche abfüllen und fertig ist das praktische Putzmittel für alle Fälle. Bei ganz hartnäckigem Schmutz kannst du zusätzlich Salz oder Natron über die dreckige Stelle streuen.

18 Pflegeprodukte

bild: unsplash

Bei der Verpackung von Pflegeprodukten fällt viel Plastikabfall an. Von Shampoo über Zahnpasta bis hin zu Mascara kannst du alles selber herstellen. Der Vorteil dabei ist, dass du auch weisst, was eigentlich alles in deinem Produkt enthalten ist. Übrigens sind das auch super Weihnachtsgeschenke.

19 Und hier kannst du überall Zero-Waste einkaufen

- La Portion Magique in Biel
- Palette-Bern in Bern
- i-Lade in Spiegel b. Bern
- Le Silo in La Chaux-de-Fonds
- Bio&Co in Delémont
- FOIFI in Zürich
- Fürst unverpackt in Bülach
- bare Ware in Winterthur
- Unverpackt Luzern in Luzern
- Basel unverpackt in Basel
- Grünland-bioladen in Olten
- Unverpackt Aarau in Aarau
- Ohne.ch in Baden
- Chez Mamie in Sion, Le Châble, Monthey, Martigny, Zürich, Lausanne, Corcelles, Payerne und Biel

Kennst du noch mehr

Läden oder Tipps? Ab damit in die Kommentare! :)

UMFRAGE

Achtest du darauf, wie viel Abfall du produzierst?

- Ja, ich versuche möglichst wenig Abfall zu produzieren.
- Ich würde gerne, aber viele Alternativen waren mir bisher noch nicht bekannt.
- Nein, das ist mir zu anstrengend.

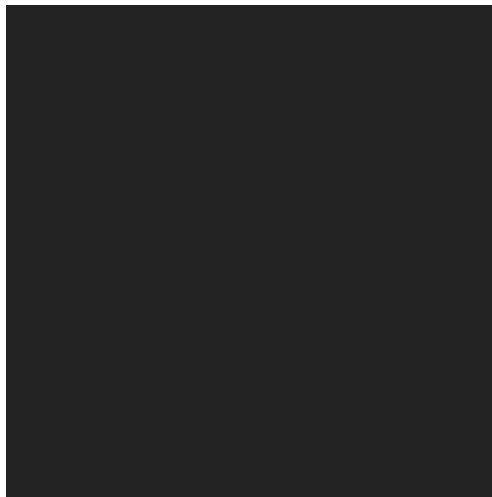
ABSTIMMEN

Dieses japanische Dorf ist in Sachen Abfallverwertung ein Vorbild:



video: srf

Diese Künstlerin macht aus gebrauchten Teebeuteln kunstvolle Bilder:



Mehr zum Thema Leben gibt's hier:

Warum du deinen Partner online kennenlernen solltest

Beantworte diese 10 Fragen und wir sagen dir, wie du eigentlich wohnen solltest!


Wann ist es okay geworden, sein Wort nicht mehr zu halten?

Eigentlich postete diese Influencerin nur ein normales Bild – dann kamen die Morddrohungen

Alle Artikel

Hol dir die App!

 **★★★★★** Markus Wüthrich, 5.5.2017
Tolle Artikel jenseits des Mainstreams. Meine Hauptinformations- und Unterhaltungsquelle.

Abonniere unseren Daily Newsletter

Deine E-Mail

Themen

LEBEN **BEST OF WATSON** **DO IT YOURSELF**
LIFEHACK **LIFESTYLE** **UMWELT**

65 



Weil wir die Kommentar-Debatten weiterhin persönlich moderieren möchten, sehen wir uns gezwungen, die Kommentarfunktion 72 Stunden nach Publikation einer Story zu schliessen. Vielen Dank für dein Verständnis!

♥ DIE BELIEBTESTEN LESER-KOMMENTARE

Gavi

07.12.2017 18:29

Wenn ich meine Samstagseinkäufe ausgepackt habe, ist mein Mülleimer voll.

Vielleicht sollte man mal die Detailhändler zur Rechenschaft ziehen. Alles x-mal in Plastik verpackt. Auch wenn ich meine eigenen Gemüsesäckli mitnehme, ich kann nur noch staunen, wie viel Abfall ich vor mir habe. Und sortieren ist sowieso Pflicht. Alles sehr ärgerlich.

 81  4  

Melden

MEISTGELESEN	MEISTKOMMENTIERT
1 Deutsch Gast mo will Geld	1 «Wieso weisen mich alle Frauen
2 «Bis Tru sein Am niederle	2 Roger Köppel in Chemnitz neben
3 Der gros Report: l Sex	3 Reitschule zieht in PR-Kampf gegen
4 Wingo, M Budget oder doc	4 Korrektur zu Berichterstattu um Chemnitz:
5 Die Folge europäis Flüchtlin	5 Sportlerpics auf Social Media: Der

12 Jugendliche erzählen, wie sie als Erwachsene auf keinen Fall sein wollen

Für immer jung? Leider wissen wir genau, dass das vorläufig ein Traum bleiben wird. Zum heutigen Tag der Jugend haben wir mit zwölf Teenies über das Älterwerden gesprochen.

Max, wie willst du nie werden im Alter?«Auf keinen Fall möchte ich ein Spiesser werden, welcher Jugendliche kritisiert oder doof anpöbelt.»Wie alt ist für dich alt?«Alt ist man, sobald man in Pension geht.»Was wünschst du dir

[Artikel lesen](#)

Generation?«Erwachsene sollten nicht immer alles mit früher vergleichen. ...

