

## Fein- und Wollwaschmittel

Zutaten für 350ml :

250ml Wasser

50 gr Kernseife

100ml Spiritus (Bio-Ethanol aus dem Baumarkt oder einfach hochprozentigen Alkohol)

Zubereitung:

Kernseife raspeln

Zum Wasser in einen Topf geben

Kochen lassen, bisschen abkühlen und dann Spiritus hinzurühren

Evtl ätherisches Öl, zB Zitrone hinzufügen

Dosierung: 50 bis 100ml pro Waschgang

## **Klarspüler selbst herstellen**

Damit das Geschirr in der Spülmaschine schnell und möglichst ohne Schlieren oder Kalkflecken trocknet, wird zusätzlich zum Geschirrspülpulver Klarspüler empfohlen. Klarspüler lässt sich aus wenigen preiswerten Mitteln selber machen. Bei vielen Geschirrspülern ist simpler Tafelessig anstelle von Klarspüler verwendbar, bei vielen Geräten von Miele wird dies sogar ausdrücklich in der Bedienungsanleitung empfohlen. Wenn man mit Essig lieber vorsichtig sein möchte, dann funktioniert folgendes Rezept.

Zutaten:

300 ml klaren Alkohol, mindestens 40-prozentig

80 g pulverförmige Zitronensäure

200 ml Wasser

Herstellung:

Wasser, Alkohol und Zitronensäure in eine leere Flasche geben, verschließen und einige Minuten lang immer wieder schütteln, bis sich die Zitronensäure komplett aufgelöst hat. Wie gewohnt das Klarspülerfach damit auffüllen.

Der Alkohol sorgt für den gewünschten Glanz ohne Schlieren. Zitronensäure verhindert Kalkflecken und pflegt nebenbei die Spülmaschine.

## **Reinigung der Spülmaschine**

1-2 EL Natron auf den Boden der leeren Spülmaschine streuen. Das Pulverfach mit 20ml Essigessenz füllen. Ein Programm ohne Vorspülen mit möglichst hoher Temperatur durchlaufen lassen. Die Maschine erst nach dem Abkühlen öffnen, damit keine reizenden Essigdämpfe austreten.

Tipp: Selbst bei einem defekten Pulverfach lässt sich diese Reinigungsmethode anwenden. Gib die Essigessenz jedoch nicht gleichzeitig mit dem Natron in die Maschine. Starte stattdessen die mit Natron befüllte Spülmaschine und warte einige Minuten, bis das Wasser eingelaufen und aufgeheizt ist. Öffne dann die Maschine noch einmal und gib die Essigessenz in den Innenraum. Achtung: In vielen Fällen kannst du statt Essig(essenz) auch Zitronensäure als Kalklöser verwenden, bei dieser Anwendung ist es jedoch empfehlenswert, beim Essig zu bleiben. Bei höheren Temperaturen verbindet sich Zitronensäure mit überschüssigem Kalk zu Calciumcitrat, das noch härter ist als Kalk. Calciumcitrat-Ablagerungen lassen sich aus den feinen Siebporen und Sprühöffnungen nur sehr schwer wieder entfernen.

## **Waschmaschine reinigen**

Energiesparprogramme bei Waschmaschinen waschen fast ausschließlich mit niedriger Temperatur. Das reduziert den Stromverbrauch. Die Folge ist, dass Fette und Schmutz, die sich in der Waschmaschine ablagern, nicht mehr richtig gelöst und abtransportiert werden.

Sie bleiben in der Maschine und setzen sich am Dichtungsring und im Waschmittelfach ab. Diese Ablagerungen bilden den idealen Nährboden für Bakterien und Schimmel, die wiederum für den stinkenden Geruch verantwortlich sein können.

### **Waschmaschine von Kalk reinigen mit Zitronensäure**

Zitronensäure hilft gegen Kalk. Sie wirkt wie Essigsäure, ist aber weniger aggressiv und verleiht zudem deiner Wäsche einen angenehmen Duft.

1. Gib alle drei bis vier Monate fünf bis zehn Esslöffel Zitronensäure direkt in die leere Trommel.
2. Wähle ein Programm mit maximal 40° C (bei höheren Temperaturen entsteht Calciumcitrat und lagert sich in der Waschmaschine ab).
3. Schalte nach der halben Waschzeit auf Pause und lass die aufgelöste Zitronensäure für ein bis zwei Stunden einwirken.
4. Beende anschließend den Waschgang wie gewohnt.

Mit Zitronensaft kann man die Dichtungsgummis der Waschmaschine reinigen.

### **Waschmaschine von Gerüchen reinigen mit Natron**

Natron ist ein wirkungsvolles Mittel gegen Bakterien, Pilze und üble Gerüche in der Waschmaschine.

1. 50 Gramm Natron in das Fach für die Hauptwäsche geben
2. Einen Waschgang mit mindestens 40° C anwählen und ihn durchwaschen lassen
3. Danach die Waschmittellade entfernen und gründlich säubern

Wichtig: Natron wirkt nicht gegen Kalk.

## Lippenbalsam selber machen:

Zutaten:

- 20 g ungebleichtes Bio-Bienenwachs. Eine vegane Alternative ist z. B. Kakaobutter.
- 20 g Bio-Kokosöl
- 20 g Bio-Sheabutter
- kleine Döschen mit Schraubverschluss zur Aufbewahrung der Lippenpflege

Anleitung:

1. Alle Zutaten in ein Glas geben und in Wasserbad stellen
2. Unter Rühren die Zutaten schmelzen lassen, bis eine gleichmäßige, flüssige Masse entsteht
3. Sofort in die bereitgestellten kleinen Döschen umfüllen und zum Aushärten in den Kühlschrank stellen.

Anstatt der Sheabutter kann man auch Kakaobutter verwenden, die einen leicht schokoladigen Geschmack auf den Lippen hinterlässt.

# Essig-Reiniger

## Zutaten:

Schalen von Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen, Mandarinen)

Weißer Haushaltsessig (keine Essig-Essenz)

Ein Gefäß aus Glas mit Deckel, kein Kunststoff

## Herstellung:

1. Die Schalen von Orangen oder anderen Zitrusfrüchte zerkleinern und dicht in das Gefäß füllen.
2. Tafelessig über die Schalen gießen, bis sie vollständig bedeckt sind.
3. Drei Wochen stehen lassen, gelegentlich schütteln und bei Bedarf Essig nachgießen. Die Schalen sollten immer vollkommen bedeckt sein, um Schimmel zu vermeiden (evtl einen Stein auf die Schalen legen).
4. Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Sprühflasche gießen, 2 Tropfen Spülmittel hinzufügen. Verwendung pur im Haushalt

## Flüssigwaschmittel (nicht für Wolle und Seide)

Zutaten:

4 Esslöffel Waschsoda

30 g Kernseife

nach Bedarf ein paar Tropfen ätherisches Öl bzw. Duftöl

2 Liter Wasser

Flaschen für die Aufbewahrung

Herstellung:

1. Kernseife mit einer Küchenreibe raspeln
2. Wasser in einen Topf geben.
3. Soda und geriebene Kernseife mit dem Schneebesen unterrühren und aufkochen, bis sich alles aufgelöst hat.
4. Eine Stunde stehen lassen und dann erneut unter Rühren kurz aufkochen.
5. Abkühlen lassen und optional ätherisches Öl dazu geben.
6. Das fertige Waschmittel mit einem Trichter in Kanister oder Flaschen füllen.

Dosierung: 150 – 200ml pro Waschgang

# Waschpulver

## Zutaten:

100 g Kernseife

150 g Soda

150 g Natron

Bei Nutzung ausschließlich für weiße Wäsche: 100-150 g Zitronensäure

## Herstellung:

1. Kernseife mit einer Küchenreibe fein reiben.
2. Alle festen Zutaten gründlich mischen (Achtung Staubbildung, Maske auf)
3. Aufbewahrung in dichten Schraubgläsern, Verklumpung vorbeugen

## Dosierung:

1 Esslöffel pro Waschgang

2 Esslöffel bei stark verschmutzter Wäsche

## Flecken:

Wäsche über Nacht in einem Eimer Wasser mit 1 Esslöffel Soda einweichen, dann waschen.

## Weichspüler:

Für Buntwäsche: 30-60ml Tafelessig (keine Essenz!) ins Weichspülerfach geben

Für weiße Wäsche: 1 Teelöffel Zitronensäurepulver ins Weichspülerfach geben oder 4 TL flüssige Zitronensäure mit 1 Liter Wasser mischen und davon 50–100ml pro Waschgang als Weichspüler nutzen

## Badreiniger

Die Kombination aus Essig- und Zitronensäure macht diesen Badreiniger besonders wirksam gegen Kalk und Fettablagerungen. Die Einwirkzeit sollte allerdings nicht zu lang sein, da Essigsäure die Fugenmasse zwischen den Fliesen angreifen könnte.

Zutaten:

400 ml Wasser

3 EL Essigessenz

1 EL Spülmittel

2 EL Zitronensäure

Herstellung:

Alle Zutaten vorsichtig miteinander verrühren, bis die Zitronensäure sich aufgelöst hat.

In eine Sprühflasche umfüllen. Einwirkzeit bei hartnäckigen Verschmutzungen zB in Duschkabinen nicht länger als 30 Minuten.

## Bodybutter

Zutaten:

50ml Mandelöl

50g unraffinierte Sheabutter

Nach Bedarf ein paar Tropfen ätherisches Öl, zB Vanille

Herstellung:

Mandelöl und Sheabutter in einen Mixer geben und 2 Minuten kräftig mixen.

Falls die Sheabutter zu hart ist, kurz in ein Wasserbad geben, aber nicht heiß werden lassen

In ein Schraubglas abfüllen



## Natürliches Raumspray selber machen

Wenn Stoßlüften nicht möglich ist, zum Beispiel bei fensterlosen WCs, oder wenn es einmal ganz schnell gehen soll, hilft selbst gemachtes Raumspray mit Natron! Es neutralisiert schlechte Gerüche effektiv und hilft, eine angenehme Atmosphäre zu verbreiten.

Für das erfrischende Raumspray benötigt man folgende Zutaten:

300 ml Wasser

100 ml Alkohol (ab ca. 40 % Vol, z.B. Wodka, ist duftneutral)

20 g Natron

einige Tropfen ätherisches Öl

Herstellung:

Die Zutaten in eine Sprühflasche geben

Die Mischung schütteln, bis sich das Natron aufgelöst hat.

Das fertige Spray einfach in muffigen Räumen in die Luft sprühen, um unangenehme Gerüche und Mief zu vertreiben. Vor jedem weiteren Gebrauch nochmals kurz schütteln.

## Zahnfreundliche Hustenbonbons selber machen – mit frischen Kräutern

Aus nur zwei Zutaten werden in kurzer Zeit wohltuende Kräuterbonbons zubereitet, die gut schmecken, Erkältungssymptome lindern und auch noch gesund für Zähne sind.

In diesem Rezept wird statt herkömmlichem Haushaltszucker Xylitol verwendet.

Denn Xylitol (auch als Birkenzucker bekannt) schädigt im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker die Zähne nicht. Im Gegenteil hemmt es sogar die kariesverursachenden Säuren im Mund.

Zutaten:

100 g Xylitol

2 EL frische oder 1 EL getrocknete Kräuter

Herstellung:

Kräuter fein hacken oder mörsern. Das Xylitol bei mittlerer Hitze erwärmen, bis es zu einer transparenten Flüssigkeit wird. Den Topf vom Herd nehmen und die Kräuter einrühren.

Die Masse in Bonbongröße auf ein Backpapier oder eine Dauerbackmatte tropfen oder in eine Silikonform für Bonbons füllen und für ca. eine Stunde erkalten lassen.

Sobald sie erkaltet sind, die Bonbons vom Papier bzw. aus der Form lösen und in ein geschlossenes Gefäß geben.

## Roll-On Deo selber machen

Zutaten

- 100 ml Wasser
- 2 TL Natron (antibakteriell und geruchsneutralisierend)
- 3-5 Tropfen Ätherisches Öl
- 2 TL Speisestärke (bei Bedarf noch ein bisschen mehr)
- Einen leeren Deoroller

Anleitung

1. 1-2 TL Kartoffelstärke in 100ml Wasser einrühren und dann erhitzen (bis das Deo eine Sirup-artige Konsistenz hat)
2. Evtl noch etwas Kartoffelstärke dazugeben
3. Wenn das Deo etwas abgekühlt ist, das Natron unterrühren
4. Optional 3-5 Tropfen ätherisches Öl dazugeben
5. Gut umrühren und vermischen
6. Deo in den leeren Deoroller umfüllen

## Deocreme selber machen

### Zutaten

- 2 TL Natron
- 2 TL Speisestärke (Kartoffel- oder Maisstärke)
- 3 TL Kokosöl
- ca 10 Tropfen ätherisches Öl

### Anleitung

1. Natron und Speisestärke mit einem Löffel in einer Schüssel vermischen
2. Kokosöl löffelweise hinzugeben und vermengen, bis eine cremige Paste entsteht
3. Ätherisches Öl für den Duft hinzufügen
4. Fertige Deocreme in einen Behälter abfüllen

## Deospray selber machen

### Zutaten

- 100 ml abgekochtes Wasser
- 1 TL Natron
- 3-5 Tropfen Ätherisches Öl
- Eine Sprühflasche

### Anleitung

1. Wasser abkochen und 100ml in die Sprühflasche abfüllen
2. Ist das Wasser unter 50°C abgekühlt, den Teelöffel feines Natron dazugeben
3. Optional ein paar Tropfen ätherisches Öl dazugeben
4. Kräftig schütteln (auch vor jeder Anwendung)



## Spülmaschinentabs selbst herstellen

### Zutaten:

- 75 g Natron
- 75 g Soda
- 75 g Zitronensäure
- 25 g Speziessalz für Spülmaschinen (bei Bedarf und nur bei hartem Wasser)
- 4 EL Wasser
- ätherisches Öl nach Bedarf und Wahl
- Eiszüfelform

### Herstellung:

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen

Schluckweise das Wasser hineinschütten. Die Zutaten beginnen nun zu schäumen. Das ist normal, denn die Zitronensäure und das Natron reagieren miteinander. Achtung, den Dampf nicht einatmen (Maske)

Nach dem Umrühren ist die Konsistenz ähnlich wie feuchter Sand.

Nach Bedarf ätherisches Öl hinzufügen, zB Orange, Limette

Mit einem Löffel die Masse in die Eiszüfelform geben und andrücken. Es kann sein, dass die Masse noch etwas aufgeht, da die Zutaten weiterhin miteinander reagieren.

Die Masse nun an einem trockenen Ort bei Zimmertemperatur für 24 Stunden trocknen.

Aufbewahrung der selbstgemachten Spülmaschinentabs in einem Schraubglas, dürfen nicht feucht werden.

Je nach Verschmutzung des Geschirrs und Härte des Wassers benötigt man ein bis zwei selbstgemachte Spülmaschinentabs pro Spülgang.

**Übrigens:** Wenn man das Wasser und das ätherische Öl weglässt, hat man selbstgemachtes Geschirrspülpulver. Der Vorteil dabei: Man kann die Menge selbst dosieren. In der Regel reichen circa zwei Esslöffel aus.

## Handspülmittel selbst herstellen

### Zutaten:

- 20 g Kernseife (geht auch mit fester Schmierseife)
- 1 TL Natron
- 450 ml kochendes Wasser
  
- Eine Reibe
- Einen Topf
- Einen Löffel
- Einen Trichter oder einen Messbecher mit Ausgießer zum Umfüllen
- Einen leeren Seifenspender oder Spülmittelflasche

### Herstellung:

Kernseife reiben.

Die Seife in den Topf geben und mit dem heißen Wasser übergießen.

Wenn sich die Seife aufgelöst hat, das Natron hinzufügen.

Nach Abkühlen könnte man noch ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzufügen (aber eigentlich nicht nötig).

Abfüllen in einen Seifenspender oder eine andere Flasche.

2-3 Pumpstöße aus dem Seifenspender reichen fürs Spülwasser. Das Spülmittel schäumt nicht wie konventionelles Spülmittel, aber eine höhere Dosis braucht man nicht.

**Tipp:** Bei hartnäckigen Verkrustungen, z.B. in Töpfen, kann man Soda als Scheuerpulver verwenden. Für die Reinigung von sehr fettigem Geschirr eignet sich ein Schuss Essig, den man auf den Spüllappen gibt.

## WC-Reiniger selbst herstellen

Zutaten:

2 EL Speisestärke

2 EL kristalline Zitronensäure

10 ml Flüssigseife oder Bio-Spülmittel (entspricht einem kleinen Schnapsglas)

500 ml kaltes Wasser

circa 100 ml abgekochtes Wasser

Außerdem: zwei kleine Töpfe, einen Messbecher, einen Esslöffel, eine große Schüssel und mehrere kleine Gefäße, einen Schneebesen, einen Trichter und eine leere Flasche zum Abfüllen des Reinigers

Herstellung:

100 ml Wasser abkochen und zum Abkühlen zur Seite stellen.

In einem anderen Topf die Speisestärke in 500 ml kaltes Wasser einrühren. Die Mischung kurz aufkochen und dabei stetig rühren, damit keine Klumpen entstehen

In das zuvor abgekochte und auf unter 40 °C abgekühlte Wasser Zitronensäure einrühren und so lange weiterrühren, bis sich alle Kristalle im Wasser aufgelöst haben.

10 ml Spülmittel hinzufügen.

Die entstandene Flüssigkeit mit dem Wasser-Speisestärke-Gemisch vermengen.

Optional 5-10 Tropfen eines ätherischen Öls dazugeben, z.B. Teebaum, Lavendel oder Orange

Den fertigen Reiniger in Flaschen abfüllen. Du erhältst ein Gel, das sehr gut auch an den Wänden der Kloschüssel haftet und so sehr viel besser einwirken kann als flüssige Reinigungsmittel. Das Reinigungsgel hält sich problemlos einen Monat, wahrscheinlich auch länger.

Quelle: <https://www.smarticular.net/toiletten-reiniger-selber-herstellen/>

Copyright © smarticular.net

## WC-Reiniger Tabs selbst herstellen

### Zutaten:

Halbe Tasse Natron  
Halbe Tasse Zitronensäure (Pulver)  
Halbe Tasse Maisstärke  
Ätherisches Öl nach Bedarf  
ZIP Beutel groß  
Wasser in Sprühflasche  
Förmchen zum Reingießen

### Herstellung:

Alle trockenen Zutaten in den Beutel geben und vermengen.

Beutel öffnen und zwei, drei Mal Wasser hineinsprühen, dann wieder verschließen und durchkneten

Diesen Vorgang ein paarmal wiederholen, bis die Masse eine gute Konsistenz hat

Es entsteht eine chemische Reaktion, evtl muss Luft aus dem Beutel gelassen werden

Zum Schluss noch ätherisches Öl zugeben und anschließend in Förmchen umfüllen, zB Eiswürfelbehälter o.ä.

Zwei Tage trocknen lassen

Anwendung: ein Tab in die Toilette geben, dort reagiert das Ganze mit dem Wasser und sprudelt, evtl noch etwas mit der Toilettenbürste bearbeiten



# **Zero Waste:** Müll vermeiden, reduzieren, wiederverwerten, recyceln, kompostieren (in der Reihenfolge)

Die Zero-Waste-Bewegung boykottiert Müll. Was sich für viele unmöglich und radikal anhört, ist eigentlich ganz leicht. Wir zeigen dir, was Zero Waste bedeutet, geben Tipps, wie du ohne Müll besser leben kannst und nennen Blogs, die helfen. Es lohnt sich: (D)ein müllfreies Leben spart Geld, Zeit und macht Spaß. Plastik, Elektroschrott und weggeworfene Lebensmittel – unser Abfall schadet uns und unserer Umwelt. Täglich produzieren wir so viel Müll, dass wir uns ein Leben ohne Mülleimer nicht einmal mehr vorstellen können.

Die Zero-Waste-Bewegung aber beweist, dass ein Leben ohne Müll auch heute machbar ist – wenn man bereit ist, sich ein wenig umzustellen.

## **Zero Waste: Was bedeutet das?**

Ganz weit gefasst bedeutet **Zero Waste** schlichtweg **Null Müll**, also völlige Müllvermeidung. Das fängt damit an, dass man beim Smoothie im Café auf den Strohalm verzichtet, sich an der Supermarktkasse keinen Kassenzettel ausdrucken lässt oder für Coffee-to-go einen eigenen Kaffeebecher bereithält.

All der Müll, der nicht vermieden werden kann, wird reduziert und wiederverwertet, zur Not recycelt oder kompostiert.

Zero Waste ist machbar: Bloggerin Shia kommt übers Jahr fast ohne Müll aus. Den unvermeidbaren Müll – beispielsweise Verpackungen von Medikamenten – halten geschickte Zero Waster so gering wie möglich. Bei der Zero-Waste-Bloggerin Shia passt der Müll eines ganzen Jahres in ein einziges Einmachglas.

## **Warum Zero Waste?**

Der:die Durchschnitts-Deutsche warf 2019 457 kg Haushaltsmüll weg. Das ist mehr als ein Kilo Müll am Tag! Selbst wenn man seinen Müll trennt, kann nur ein geringer Anteil davon recycelt werden – und das unter hohem Energieaufwand. Der andere Teil wird verbrannt, die Umwelt leidet.

Selbst wenn man Müll besser „entsorgen“ könnte: Die beste Alternative bleibt, erst gar keinen Müll entstehen zu lassen. Das spart Ressourcen und schützt die Umwelt. Durch die Vermeidung giftiger Stoffe wie BPA, das in Plastik(-verpackungen) enthalten ist, schützt man zudem die eigene Gesundheit.

## **Der Zero-Waste-Haushalt**

Zero Waste im Haushalt bedeutet natürlich, dass der Haushalt plastikfrei ist und im besten Fall keine Artikel beherbergt, die nicht recycelt oder kompostiert werden können.

Das klingt schwer, aber für fast alles gibt es **müllfreie Alternativen**: Papiertaschentücher werden durch Stofftaschentücher ersetzt, Plastikzahnbürsten durch hölzerne und Spülschwämme durch Baumwoll-Lappen.

Bei Elektrogeräten wie Computer, Handy oder Kühlschrank gilt: so lange wie möglich benutzen, wenn möglich reparieren. Sind die Geräte nicht mehr zu retten, dann fachgerecht entsorgen. Ein Smartphone wie das Fairphone 3 ist durch seine Reparierbarkeit für Müllvermeider:innen besser geeignet als andere.

### **Zero Waste einkaufen**

Müll fällt vor allem beim Einkaufen an. Ein Drittel von dem, was man vom Supermarkt nach Hause schleppt, ist eigentlich bloß Verpackungsmüll: Tüten, Becher oder Kartons, die einmal benutzt – und dann weggeworfen werden. Aus Zero-Waste-Sicht natürlich ein Unding.

Denkt man an den Lebensmitteleinkauf, klingt Müllvermeidung noch einigermaßen machbar: Auf dem Wochenmarkt oder beim Gemüse kann man lose Waren einkaufen oder mitgebrachte Stoffbeutel verwenden. Bei Lebensmitteln wie Nudeln oder Reis gestaltet sich der verpackungsfreie Einkauf schon schwieriger. Hygieneartikel, Wasch- und Putzmittel sind auch nicht ohne weiteres ohne Verpackungsmüll zu haben.

### **Zero Waste im Supermarkt**

Und doch ist Zero Waste auch beim Shoppen möglich. Wer beim Einkaufen Müll vermeiden will, für den gilt: Mehrweg statt Einweg und hier Glas statt Plastik. Milch, Joghurt und Sahne bekommt man beispielsweise in fast allen größeren Supermärkten oder in Bio-Läden in Mehrwegglasflaschen.

An manchen Frischetheken im Supermarkt kann man sich Käse, Antipasti oder Aufstrich in die mitgebrachte Dose packen lassen – ohne dass Verpackungsmüll entsteht.

### **Zero-Waste-Shopping in kleinen Läden, Märkten und Mühlen**

Einkaufen ohne Müll und Verpackung: Stoffbeutel, leere Einmachgläser und Mehrwegflaschen machen Zero Waste möglich.

Es lohnt sich zudem, kleinere (Bio-)Läden aufzusuchen, weil diese oft flexibler sind als die großen Supermärkte. Auch auf Wochenmärkten bekommst du viele Lebensmittel unverpackt. In ländlichen Regionen gibt es Hofläden und Mühlen, die Mehl, Reis und Getreide in mitgebrachte Behälter abfüllen. Das gleiche gilt für Kaffeeröstereien.

### **Einkaufen im verpackungsfreien Supermarkt**

In sehr vielen Städten gibt es bereits Unverpackt-Läden fürs Einkaufen ohne Verpackung. Das Prinzip der verpackungsfreien Läden und Unverpackt-Läden ist einfach: Mitgebrachte Behälter werden abgewogen, man füllt Reis, Getreide, Nüsse aber auch Essig und Öl aus Spendern einfach ab und an der Kasse wird das Gewicht abgezogen. Mehr Zero Waste geht kaum. Nachhaltiger Nebeneffekt: Man kauft nur so viel ein, wie man auch wirklich braucht.

## Zero Waste Onlineshops

Doch auch online kannst du mit weniger oder gar keinem Müll einkaufen: Original Unverpackt Berlin hat auch einen Online-Shop, zudem gibt es spezielle Zero-Waste-Onlineshops.

## Trödel, Second Hand und Sozialkaufhaus

Unverpackte Möbel wie Schränke, Tische und unverpackte Gebrauchsgegenstände wie Geschirr oder Kochutensilien bekommst du auf dem Flohmarkt, bei Kleinanzeigen, im Trödelmarkt oder im Sozialkaufhaus.

Das sind alles Sachen, die man sich nicht zwangsläufig neu kaufen muss. Im Gegenteil, meist sehen gebrauchte Möbel antik und vintage aus und machen deine Einrichtung einzigartig.

## Ohne Müll leben durch Selbermachen

Bei Hygiene- und Haushaltsartikeln wird der verpackungsfreie Einkauf schon schwieriger: Shampoo, Seife, Wasch- und Putzmittel sind im Supermarkt so gut wie immer in Plastik oder Papier verpackt. Hier kannst du entweder in einen Unverpackt-Laden gehen oder als ersten Schritt zumindest auf Großpackungen und Nachfüllbeutel umsteigen.

Für Zero Waste gilt: Alles was du nicht ohne Verpackung kaufen kannst, aber notwendigerweise brauchst, stellst du selbst her.

## Die Zero-Waste-Pionierin

Seit 2008 lebt die Französin Beá Johnson mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen in Kalifornien müllfrei. Sie gilt als Erfinderin und Vorreiterin des Zero Waste Lifestyles und hat die Bewegung mit Hilfe ihres Blogs Zero Waste Home und ihres Buches „Glücklich leben ohne Müll. Zero Waste Home“ in der ganzen Welt bekannt gemacht. Dabei ist sie so normal wie faszinierend. Der jährlich anfallende Müll ihrer vierköpfigen Familie passt in ein ein Liter Einmachglas. Um das zu erreichen, befolgt sie die einfachen Grundsätze **vermeiden, reduzieren, wiederverwerten, recyceln, kompostieren** in genau dieser Reihenfolge.

Die Klamotten eines jeden Familienmitglieds passen in einen Handgepäck-Koffer, dabei wird nur Second-Hand gekauft und auch wirklich nur dann, wenn etwas ersetzt werden muss. Auch alle anderen Gegenstände in ihrem Haushalt werden nur dann gekauft. Kakaopulver benutzt sie als Rouge, Olivenöl zur Hautpflege, ein Gemisch aus gebrannten Mandeln als Wimperntusche.

Beá Johnson beweist, dass Zero Waste möglich ist – dafür benötigt sie weder mehr Geld (im Gegenteil) noch betreibt sie großen Aufwand. Ihr Credo: Etwas zu produzieren, dass von Anfang an für die Müllkippe bestimmt ist, ist in Wahrheit ein viel größerer Aufwand. Und dieses Produkt dann auch noch zu kaufen, ist schlicht (Geld)Verschwendung.

## Praktische Umsetzung (Beispiele)

Im Bad:

Nachhaltig Zähneputzen

Duschseifen

Rasiermesser oder Rasierhobel

In der Küche:

Ökologisch putzen mit Hausmitteln

Plastikfrei einkaufen:

Zero-Waste-Onlineshops

## Zero Waste Blogs (zum Weiterlesen und Informieren)

Die Zero-Waste-Bewegung lebt von ihrer Community und von fleißigen Blogger:innen, die über ihren müllfreien Alltag berichten. Auf Zero Waste Blogs findest du Tipps und Tricks, Inspiration und Anregungen, falls auch du lieber ohne Müll leben willst.

### Wasteland Rebel

Shia Su lebt mit ihrem Mann seit fast 2015 so gut wie müllfrei. Der Plastik- und Restmüll eines Jahres passt bei ihr in ein 750 ml Glas. Auf ihrem Blog Wasteland Rebel gibt sie praktische Tipps zur Müllvermeidung, berichtet von ihren Besuchen bei Unverpackt-Läden und liefert Hintergrundinformationen – beispielsweise von ihrer Tour durch eine Abfallaufbereitungsanlage. Einsteiger:innen rät sie: weniger shoppen gehen, kleinere Läden aufsuchen und immer einen Stoffbeutel dabei haben.

### Simply Zero

Verena bloggt auf Simply Zero über den Zero Waste Alltag mit ihrer Familie. Seit 2012 lebt sie müllfrei. Ihr Blog ist daher auch hilfreich, wenn es darum geht Zero Waste mit Kleinkindern zu leben, sie stellt zudem Rezepte für Make-Up und Lippenstift oder Bastelanleitungen für schicke Deko bereit.

### Zero Waste Lifestyle

Zero Waste Lifestyle startete als Blog und ist mittlerweile eine Plattform mit Tipps, Anleitungen, Links, Terminen und Angeboten rund um das Thema Zero Waste. Im Online-Shop „Tante Olga“ gibt es allerlei Produkte, die man für einen müllfreien Alltag braucht.