

Easy UNVER PACKT

Das Handbuch für den Einkauf
im Unverpackt-Laden



Prolog

*Zero Waste braucht
keine Perfektion*

Plastik – Rohstoff – Müll?

Erste Hilfe bei zu viel Plastik

Die meisten Menschen haben bereits einmal in ihrem Leben Kunststoff verwendet. Und auch mal welchen in den Müll geworfen. Denn obwohl die meisten Menschen die Problematik um Plastik kennen, wird es noch regelmäßig aufgrund seiner Vorteile benutzt. Denn es stimmt: Plastik ist praktisch. Es bewahrt die darin eingepackten Produkte vor Keimen und Bakterien, macht beispielsweise Lebensmittel länger haltbar, und Einwegprodukte können nach der Verwendung recht schnell entsorgt werden. Zumindest denken viele Menschen immer noch so, wenn sie den To-go-Becher, den Teller aus Styropor und die Plastiktüte im Müll entsorgen. Aber Fakt ist, diese Abfälle werden noch länger auf der Erde sein als die Menschen, die ihn verursacht haben. Viele Artikel und Bücher beschäftigen sich mit dieser Zeitspanne, wann das Plastik, das heute weggeworfen wird, in der Natur vollständig abgebaut sein wird. Aber sich die Zukunft in 600 Jahren vorzustellen ist relativ schwer. Wie sähe es aus, wenn nicht die Zukunft, sondern die

Vergangenheit als Vergleichsmodell genommen werden würde. Wann müssten die verschiedenen Plastikprodukte weggeworfen worden sein, um heute, im Jahr 2022, komplett abgebaut zu sein?

Wenn diese Parameter auf die heutige Zeit angewendet werden, lässt sich vielleicht besser vorstellen, wie lange Einwegplastikartikel in der Natur bleiben werden, bevor sie verschwunden sind. Die Zahlen reichen bis fast vor den Ausbruch der Pestepidemie im europäischen Mittelalter zurück. Eine Seuche, die 600 Jahre später immer noch bekannt ist als eine der schlimmsten Plagen Europas. Wie wir uns in 600 Jahren an Ereignisse wie die Corona-Pandemie erinnern werden, werden wir wohl nicht erfahren. Sicher ist aber, dass in 600 Jahren die Spuren des Mülls, der heute produziert wird, immer noch nicht gänzlich verschwunden sein werden.

Hier sind drei Tipps, was du als #zerowastestarter tun kannst, um die Belastung deines Körpers durch Plastik zügig zu reduzieren:

1. **Trinke nicht aus Plastikflaschen!** Am besten ist immer noch das gute alte Leitungswasser. Wer das nicht trinken möchte, der kann auf Glasflaschen umsteigen.
2. **Koche nicht mit Plastik!** Ersetze in der Küche Stück für Stück Plastikdosen und Kochutensilien aus Kunststoff durch Materialien aus Holz, Glas und Metall. Schau in deinem Unverpackt-Laden vorbei, dort findest du langlebigen Ersatz.
3. **Verbanne Einwegprodukte!** Egal, ob Trinkhalme oder Kaffee-to-go-Becher – für alle Einwegprodukte gibt es mittlerweile gesünderen und stilvolleren Ersatz in deinem Unverpackt-Laden, der dauerhaft auch viel günstiger ist.

- **2020** **Ausbruch der Corona-Pandemie** = von hier aus starten wir

 - 2007 – Weltwirtschaftskrise
 - 2001 – 9/11-Attentate in den USA

- **2000** **Wenn Russlands neuer Präsident Wladimir Putin zum Zeitpunkt seiner Amts-
ernennung eine Plastiktüte weggeworfen hätte, wäre die heute zersetzt.**

 - 1997 – Die Suchmaschine Google geht in den USA online.

- **1970** **Ein Becher aus Plastik, der im gleichen Jahr, als sich die Beatles getrennt ha-
ben, weggeworfen wurde, wäre 2020 verschwunden.**

 - 1969 – Erste Nachricht, die über das Internet übertragen wurde
 - 1918 – Ausbruch der Spanischen Grippe als erste Influenza- andemie des 20. Jahrhunderts.
 - 1907 – Der Chemiker Leo Baekeland Bakelite entwickelt den Kunststoff.

- **1820** **Wenn Napoleon, ein Jahr bevor er starb, einen Plastikstrohhalm in die Natur
geworfen hätte, wäre dieser erst knapp 200 Jahre nach seinem Tod vollstän-
dig zersetzt.**

 - 1879 – Thomas Edison erfindet die Glühlampe.
 - 1789 – Französische Revolution

- **1618** **Wenn ein Soldat zu Beginn des Dreißigjährigen Krieges einen Getränkehal-
ter aus Plastik in die Natur geworfen hätte, wäre dieser Getränkehalter erst
2018 nicht mehr nachweisbar gewesen.**

 - 1587 – Hinrichtung von Maria Stuart in Northamptonshire, England

- **1570** **Hätte Papst Pius V., während er die englische Königin Elisabeth I. exkom-
munizierte, Wasser aus einer Plastikflasche getrunken, hätte es 450 Jahre
gedauert, bis diese sich in der Natur zersetzt hätte.**

 - 1517 – Thesenanschlag durch Martin Luther in Wittenberg
 - 1492 – Entdeckung Amerikas

- **1420** **Wenn ein Fischer in dem Jahr, in dem der Friedensvertrag von Troyes unter-
zeichnet wurde, mit einer Plastikangelschnur seine Fische gefangen hätte,
wäre diese erst jetzt, 600 Jahre später, nicht mehr in der Natur zu finden**

 - 1346 – Schlimmster Ausbruch der Pest in der Geschichte Europas

Zero Waste braucht keine Perfektion

Längst schon ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen, dass wir alle weniger Müll produzieren sollten. Jedes Land, jedes Unternehmen, jede:r Einzelne von uns ist vor die Fragen gestellt: Wo kann ich etwas verändern? Wo können wir gemeinsam als Gesellschaft umdenken? Und an welchen Stellen produzieren wir ganz ohne Sinn und Verstand Müll?

Manche Zero-Waste-Antworten liegen auf der Hand. Viele Lösungen müssen aber auch erst erarbeitet werden. Und wieder andere Angewohnheiten oder etablierte Wirtschaftsnormen basieren auf dem Gebrauch von Einwegmaterial – hier muss grundlegend umgedacht werden. Mit

der Entscheidung, weniger Müll zu produzieren, entstehen nun also ganz neue Anforderungen, die sowohl Einzelpersonen, Unternehmen, aber auch ganze Wirtschaftszweige schlichtweg überfordern oder sogar infrage stellen. Darum ist es so wichtig, dass wir uns alle als Beteiligte dieser Gesellschaft bewusst machen, dass wirklich jeder Schritt zählt und wir nicht von heute auf morgen zu radikalen Müllverweigerern werden müssen. Das wäre ein utopisches Ziel, das sehr viele Menschen komplett überfordern würde. Und wichtig ist ja, dass wir alle in die Aktion gehen, in welcher Form auch immer. Wir dürfen uns also erst einmal fragen, wo wir als Individuen ganz konkret anfangen können. Wie könnte der

Zero-Waste-Prinzipien

REFUSE

Ablehnen,
was unnötig ist

REDUCE

Konsum reduzieren –
Verschwendung minimieren

REUSE

Nutzungsdauer verlängern –
Einwegprodukte meiden

RECYCLE

Recyclingfähigkeit beachten
und Müll trennen

RETHINK

Gelerntes hinterfragen –
neu denken

www.unverpackt-verband.de

unverpackt e.V.
Verband der
Unverpackt-Läden

erste Zero-Waste-Schritt aussehen? Und von dort aus können wir unsere Reise in Richtung weniger Müll starten. Denn mit der Perfektion ist es so eine Sache. Der Duden spricht hier im gleichen Atemzug von der „höchsten Vollendung“ oder von der „vollkommenen Meisterschaft“. Ganz ehrlich: Wer oder was ist schon perfekt? Da nehmen wir es doch lieber mit dem schottischen Freidenker Thomas Carlyle, der mal sagte, dass es der schlimmste Fehler sei, sich keines Fehlers mehr bewusst zu sein! Ganz nebenbei macht es doch Spaß, eigene Fehltritte zu erkennen und ihnen eine Kampfansage zu erteilen. Gewohnheiten zu hinterfragen gibt deinem Selbstbewusstsein einen Kick, denn es fühlt sich einfach gut an, eigene neue Wege zu gehen und andere Menschen auf deine Reise mitzunehmen. „Perfekte“ Menschen sind doch letztlich selten Quelle für Inspirationen.

Die fünf Zero-Waste-Prinzipien (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle und Rethink) beleuchten die verschiedenen Gesichtspunkte der Philosophie. Darüber hinaus zeigen sie ganz unterschiedliche Ansatzpunkte auf, von denen aus die Zero-Waste-Reise beginnen kann. Denn das wichtigste Prinzip ist die Entscheidung. Die Entscheidung, diese Vermüllung unseres Planeten nicht mehr mitzutragen, sondern aktiv zu werden – in welcher Form auch immer. Und wer weiß, vielleicht werden wir ja mit unserer Entscheidung zu einer Inspirationsquelle für andere.



Wir thematisieren die Verpackung aber Nachhaltigkeit ist so viel mehr!

In diesem Leitfaden thematisieren wir vor allem die Verpackung der Produkte. Dennoch: Bio, Fair Trade, die Inhaltsstoffe und der Ursprung der Produkte sind genauso wichtig. In den Unverpackt-Läden findest du vor allem Produkte regionalen, vorrangig vegetarisch/veganen Ursprungs. Unsere Ladner achten sehr genau drauf, wo die Produkte herkommen, aus welchem Material sie bestehen und auf welchem Transportweg sie in den Unverpackt-Laden gelangen. Im klassischen Lebensmittelhandel ist dies oft nicht der Fall.

Hier musst du die Produkte selbst auf die verschiedenen Parameter überprüfen. Und das ist nicht immer einfach, das wissen wir aus eigener Erfahrung nur zu gut! Auch wenn es den Rahmen dieses Leitfadens definitiv sprengen würde, ins Detail zu gehen, wollen wir dir trotzdem einige Parameter an die Hand geben, wie du deine Produkte bewusster auswählen kannst. Selbst ohne Unverpackt-Laden in deiner näheren Umgebung kannst du damit einen Unterschied machen.



Dein Kassenzettel ist ein Stimmzettel, egal, wo du einkaufst. Sei dir deiner Macht bewusst, und beeinflusse mit jedem Einkauf die Entscheidungen der Unternehmen.

Das Wort „Nachhaltigkeit“ liegt derzeit hoch im Trend. Viele Unternehmen betiteln ihre Produkte mit diesem Begriff, ohne sich wirklich mit diesem auseinanderzusetzen. Das müssen die Konsumenten leider immer noch selbst tun. Wir geben dir hier einige Ansätze mit auf den Weg, auf welche Kriterien man zusätzlich zu der Verpackung achten kann:

Darauf kannst du ebenfalls achten:



Solltest du also noch keinen Unverpackt-Laden in deiner Nähe haben, kannst du viele dieser Tipps auch beim Einkauf in deinem (Bio-)Supermarkt um die Ecke anwenden.

Auf ein Wort mit Zero Wastlerin und Influencerin Anke Schmidt

Anke Schmidt ist Zero-Waste-Autorin, Influencerin. Sie hat einen eigenen Onlineshop und einen Podcast. Auf all ihren Kanälen geht es um das Thema alltagstaugliche Nachhaltigkeit. Unkompliziert und ehrlich beschreibt sie, wie sie tagtäglich Müll vermeidet und versucht, ihren ganz normalen Alltag zu gestalten, ohne auf Kosten von kommenden Generationen zu leben.

Liebe Anke, du bist für viele Menschen ein Vorbild, weil du konsumkritisch und (fast) konsequent müllvermeidend lebst. Aber wie kam es dazu, dass du die Entscheidung getroffen hast, dein Leben so zu leben, wie du es heute tust?

Ich habe irgendwann gemerkt, wie egoistisch es ist, nachhaltiger zu leben :) Ich fand es anfangs sehr interessant, dass es andere Menschen gab, die plastikfreier leben wollten, und habe mich gefragt, warum. Um mehr über Plastik zu lernen, habe ich mir tatsächlich ein Buch gekauft: *Plastic Planet*. Beim Lesen habe ich gelernt, wie schädlich der ganze Kunststoffverbrauch ist, und habe mir dann einfach angeschaut, was es da anderes gibt und welche Vorteile das für mich selbst und auch unsere Umwelt hat. Und wenn man mit einem Ding anfängt, folgt meist bald das Nächste.



Auf plastikfrei folgte bei mir Zero Waste, dazu kam dann mal vegan testen, möglichst bio kaufen und schlussendlich auch ein Jobwechsel. Und ich muss sagen, ich lebe heute freier als vorher!



Viele Menschen sind überfordert mit Zero Waste. Was rätst du diesen Menschen? Wo sollen sie anfangen? Hast du einen ultimativen Lifehack?

Ja. Am einfachsten ist es, wenn wir erst einmal bewusst unseren Alltag beobachten. Welche Produkte nutzen wir direkt nach dem Aufstehen, welche im Badezimmer, welche über den Tag verteilt. Und dann einfach nach und nach diese Produkte gegen möglichst Zero Waste-Alternativen ersetzen. Am besten da, wo es uns leichtfällt. Und am besten nicht alles von heute auf morgen, sondern dann, wenn ein Produkt aufgebraucht ist. So klappt es auch ohne Stress. Wahrscheinlich ist es einfacher, mal einen eigenen Kaffeebecher für den Coffee to go mitzunehmen, anstatt direkt den kompletten Einkauf Zero Waste hinzukriegen.

Bei uns waren es tatsächlich das Duschgel und die Flüssigseife, die wir zuerst durch ein Seifenstück ersetzt haben. Damals in 2014 gab es einfach keinen Unverpackt-Laden. Darauf folgte die Bambuszahnbürste. Wir haben erst unser Bad möglichst plastikfrei gestaltet, da uns das für den Anfang einfacher und leichter erschien als die Küche und der Einkauf. Darauf folgte dann später der Einkauf im Unverpackt-Laden. Der Kaffee, den wir unverpackt einkaufen, und die French Press anstatt einer Filterkaffeemaschine und vieles mehr. Wenn man einmal mit Kleinigkeiten anfängt, klappt der Rest nachher fast wie von selbst.

Was denkst du, was sich in den Köpfen der Menschen und in der Politik ändern müsste, damit gelebte Nachhaltigkeit nicht die Ausnahme, sondern die Regel wäre?

Dass Nachhaltigkeit nicht Verzicht bedeutet und nicht anstrengend ist, wäre die eine Seite. Nachhaltigkeit fängt irgendwie im Kopf an. Ich dachte früher auch, ich müsste jetzt alles selbst machen, beim Deo anfangen. Heute weiß ich, jede Veränderung bringt mich weiter und kann viel Spaß machen, wenn ich mich darauf einlasse.

Aus politischer Sicht wünsche ich mir globale Zusammenarbeit. Was leider immer sehr herausfordernd scheint. Es ist schon nett, dass manche Einwegprodukte gesetzlich verboten werden. Sinnvoll wäre tatsächlich die Förderung von globalem Recycling, Vorgaben zu Verpackungen, damit diese wirklich leicht recycelt werden können und direkt wiederverwendet werden. So müssten weniger neue Ressourcen verbraucht werden.



Mehr Förderung von wirklichen nachhaltigen Unternehmen. So hätte die Stadt Euskirchen, mein Geburtsort, zum Beispiel gerne einen Unverpackt-Laden gefördert. So was finde ich mega-gut! Aus unternehmerischer Sicht wünsche ich mir, dass mehr Unternehmer:innen akzeptieren, welche Auswirkungen ihr Handeln hat.

Welche Werte möchtest du auch unbedingt deinen Kindern mitgeben mit deiner Lebensweise?

Dass Zeit viel wertvoller ist als jedes Ding, das wir uns kaufen können. Dass wir Menschen, Tiere und unsere Umwelt wertschätzen und sie nicht einfach als gegeben hinnehmen. Dass es uns nicht glücklicher macht, viele Dinge zu besitzen oder oft etwas Neues zu kaufen.

Dass auch Dinge einen Wert haben, die vorher schon andere Menschen genutzt haben, und dass wir nicht alles neu kaufen müssen. Wir gehen zum Beispiel auf Trödelmärkte oder sortieren gemeinsam Spielzeug aus und sagen dann, dass sich darüber sicher ein anderes Kind freuen wird. Dass man Dinge auch mit anderen teilen kann.

Wie eine Bohrmaschine oder einfach auch Bücher aus der Bibliothek. Und auch, dass wir alles hinterfragen dürfen.

Selbstverständlich werden meine Kinder bald auch selbst Entscheidungen treffen und sicher auch mal ganz anders leben als wir. Wir werden sicher viele spannende und lustige Diskussionen führen in den nächsten Jahrzehnten. :)

Was wäre dein einer Tipp und dein einer Wunsch für alle Nicht-Zero-Wastler:innen?

Mein Wunsch ist, dass wir verstehen, dass ein einzelner Mensch wirklich etwas verändern kann, und dass mehr Menschen den Mut haben, etwas zu verändern. Mein Tipp ist ganz einfach, mache dir deine Vorteile bewusst. Zero Waste und nachhaltiger leben kann Geld sparen. Wir können es uns dadurch leisten, weniger zu arbeiten und dadurch mehr freie Zeit zu haben. Der Einkauf im Unverpackt-Laden ist deutlich entspannter als im Discounter, vor allem mit Kind, da der Unverpackt-Laden viel weniger Süßigkeiten anbietet. :) Mein Alltag ist stressfreier als früher, da eben auch weniger in unserer Wohnung herumsteht. Das spart Zeit beim Aufräumen und Putzen. Und es gibt noch viele weitere Vorteile.

Vielen Dank, liebe Anke, für deine Arbeit – wir lieben deinen Content und deine unkomplizierte und lustige Art! Gerne weiter so!



Ankes einfaches Zero-Waste-Rezept Rezept zum Ausprobieren

Nach dem Interview hat Anke sie uns noch ein tolles Rezept zum Ausprobieren für unsere Leser:innen mit auf den Weg gegeben. Die Zutaten findet ihr in eurem (Bio-)Supermarkt, oder ihr nutzt die Gelegenheit und besucht euren nächstgelegenen Unverpackt-Laden, um die Zutaten zu besorgen. Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren!

Selbstgemachtes DIY-DEO

Zutaten:

- 30 g regionales Rapsöl
- 20 g Natron
- 30 g Stärke
- 1 g Wachs (Sonnenblumenkernwachs oder Carnaubawachs)
- 1 Tropfen ätherisches Limettenöl
- 5 Tropfen ätherisches Minzöl

Zusätzlich braucht ihr noch:

- ein Gefäß (idealerweise eines aus Glas), in das ihr das Deo einfüllen könnt. Wichtig ist, dass das Glas flach genug für den täglichen Gebrauch ist. Und wenn ihr es wiederverwendet: gut ausspülen!

Herstellung:

Gib das Wachs mit dem Öl in ein Wasserbad und lasse es schmelzen. Mische Natron und Stärke und gib beides dazu. Fülle das Gemisch in ein Glas, und gib die ätherischen Öle dazu. Wenn dir der Duft nicht gefällt, kannst du natürlich auch andere nutzen. Die Menge reicht circa für drei Monate. Du kannst das Deo sogar auf Vorrat machen und einfrieren.

Mehr Rezepte und Insiderwissen aus der Welt einer Zero Wastlerin findet ihr
- auf der Website von Anke: www.wastelesshero.com
- über ihren Instagram Account: [wasteless_hero](https://www.instagram.com/wasteless_hero)
oder ihr holt euch mehr Tipps von ihr im Buch *111 Wege zu deinem nachhaltigen Leben*.

Vielen Dank, liebe Anke, für den kleinen Einblick in deinen Zero-Waste-Lifestyle!



Das schlechte Gewissen ist dein stetiger Begleiter im #Zero-Waste-Lifestyle?

Gefühlt könntest du immer noch viel mehr tun?

Das geht an alle, die versuchen, durch ihr Handeln diese Welt zu einem besseren Ort zu machen: Ihr könnt stolz auf euch sein! Allein die Tatsache, dass eure Gedanken darum kreisen, wo ihr noch besser werden könnt, unterscheidet euch von so vielen Menschen. Und vielleicht kommt ihr ja genau mit diesen Menschen ins Gespräch. Vielleicht könnt ihr der Verkäuferin erzählen, warum ihr keine Tüte haben wollt und warum ihr die Dinge in eine Dose packt. Denn nicht nur ein verändertes Kaufverhalten ist der Schlüssel zu einer besseren Welt. Sondern auch – und vielleicht noch viel mehr – Kommunikation kann einen Unterschied machen. Teilt eure Beweggründe, wo immer ihr nur könnt!

Danke an alle #zerowasteprofis, die morgens mit den Fragen aufwachen: Was kann ich heute umsetzen? Wie kann ich mit Menschen ins Gespräch kommen?

Die Welt braucht dich!

Unverpackt leicht gemacht

In diesem Buch erfährst du, wie einfach unverpacktes Einkaufen ist. Du wirst in CO₂-sparendes Einkaufen eingeführt und erhältst viele Tipps und Inspirationen für einen nachhaltigen Alltag!

Bist du noch nicht vertraut mit Unverpackt-Läden? Möchtest du mehr Müll einsparen? Oder brauchst du einen Motivationsschub, weil der Alltag dir beim Abfallvermeiden immer wieder in die Quere kommt? Viele Menschen sehen, dass sich etwas in Bezug auf unser Verpackungsaufkommen ändern muss, sind aber überfordert. Mit diesem Handbuch wird Müllvermeiden nicht nur leichter, sondern bringt richtig Spaß. Denn neben Anleitungen, Rezepten und vielen Hintergrundinformationen machen inspirierende Texte Lust auf ein ressourcenleichtes Leben!

Der nächste Unverpackt-Laden in der Nähe?
Hier nachsehen: www.unverpackt-verband.de