

# Es ist doch gar nicht so schwer..

► Das ist die eine Seite: Nahezu jeder weiß, dass Verpackungsmüll die Umwelt belastet und man ihn tunlichst vermeiden sollte. Und die andere? Man steht im Supermarkt, hat es oft eilig und ist ziemlich ratlos, wie und wo man damit anfangen soll. Nur Plastik vermeiden? – Das ist ja arg in Verruf geraten. Oder soll man auch auf Hüllen aus Papier und Pappe verzichten? Geht's Ihnen auch so? Wie soll man da als Laie noch den Überblick behalten? Wir möchten Ihnen dabei helfen! Denn es gibt gute Alternativen, die einfach umzusetzen sind und mit denen Sie einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten können. Und als i-Tüpfelchen kommt dazu, dass man oft auch weniger Geld ausgeben muss.

Unsere Tipps sind nach Lebensbereichen gegliedert:

- Essen und Trinken:  
Vom Einkauf bis zum Verbrauch
- Verpflegung unterwegs
- Putzen und Waschen
- Kosmetik und Hygiene
- Digitales Leben

Sicher ist der eine oder andere wertvolle Hinweis für Sie dabei. Legen Sie einfach los!

Zu Beginn ein paar Worte zu den:

## „Basics“

Grundsätzlich entsteht kein oder weniger Abfall, wenn Dinge mehrfach verwendet werden. Zum „kleinen Einmal-eins“ gehört:

- mit Korb oder stabiler Tragetasche und Obstnetzen einkaufen gehen,
- Mehrwegsysteme nutzen,
- für unterwegs Trinkflaschen, Thermobecher und Frischedosens/Brotzeitboxen oder Bienenwachstücher mitnehmen,
- Bekleidung, Bücher, Elektrogeräte oder auch Möbel ggf. second hand bzw. refurbished (= runderneuerte Gebrauchware) kaufen,
- Gegenstände und Bekleidung reparieren oder ausbessern lassen. ◀

Die Quellen für unsere Tipps:  
Umweltbundesamt, Verbraucherzentrale, Stiftung Warentest



## Beim täglichen Einkauf

► Mehrwegverpackungen kaufen. Das gilt für Getränke wie Bier, Limonade, Wasser oder Milch sowie Joghurt. Mit dem Kauf von Produkten aus der Region verringern Sie zusätzlich Transporte.

► Obst und Gemüse möglichst unverpackt kaufen oder in wieder verwendbare Obstnetze einpacken, die es mittlerweile überall gibt. Verzichten Sie auf die Hemdchenbeutel; der Pro-Kopf-Verbrauch liegt immer noch bei 37 Stück.

► Käsescheiben im Kühlregal sind aufwändiger verpackt als Käsestücke. Noch weniger Verpackungsmüll fällt an, wenn Sie Fleisch, Wurst oder Käse an der Bedientheke kaufen. Hier kann man oft auch eigene Behältnisse mitbringen und befüllen lassen.

► Für fortgeschrittene Abfalltrenner: Bei den Einwickelpapieren von der Theke lassen sich oft Folie und Papier ganz einfach voneinander trennen und dann separat im Gelben Sack und beim Altpapier entsorgen.

► Immer mehr Wurst oder Käse in den Selbstbedienungstheken, aber auch Gewürze, werden in faserbasierten Verbundverpackungen angeboten. Sie enthalten zwar weniger Plastik, doch der Teufel steckt im Detail: Obwohl sie so „ökologisch korrekt“ aussehen, können



Hätten Sie das gedacht? Die wie braunes Papier aussehende Verpackung besteht aus einem faserbasierten Verbund und kann kaum

recycelt werden. Dagegen ist die transparente PP-Verpackung zu 100% recycelbar.

diese Verpackungen tatsächlich nur viel schlechter recycelt werden als eine Monoverpackung aus einem der gängigen Kunststoffe PP, PS oder PET.

► Keine Portionsverpackungen (z.B. kleine Getränkeflaschen, Süßigkeiten, Reinigertabs) oder „Minis“ kaufen; sie benötigen mehr Verpackungsmaterial. Oft sind sie auch doppelt eingepackt.

► Fertiggerichte erzeugen im Vergleich zu frischer Ware überproportional mehr

Verpackungsmüll. Frisches ist obendrein noch gesünder und günstiger.

► Das vorgeschnittene Obst und Gemüse oder der Salat in den Cabriotheken ist zwar auf den ersten Blick schön appetitlich und verspricht bequemen, schnellen Genuss, produziert am Ende aber ziemlich viel Abfall. Besser ist es, gesunde Snacks schon von zu Hause in wiederverwendbaren Behältern mitzunehmen.

► Statt Flaschen schleppen, einfach zu Hause den Hahn aufdrehen: Unser Leitungswasser hat eine sehr gute Qualität.



Leitungswasser gehört in Deutschland zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Mit oder ohne Sprudel zubereitet ist es stets griffbereit und unschlagbar günstig.

Es schmeckt, ist gesund, schadstofffrei und unschlagbar günstig.

► Ein Lob dem Teesieb und dem textilen Teefilter: Lösen Tee zubereiten und trinken statt Unmengen kleiner Teebeutelverpackungen zu verbrauchen, die vielfach nicht mehr aus Papier, sondern aus Plastik bestehen.

► Gemahlene Kaffeebohnen oder ganze Bohnen kaufen statt Kapseln. Die Ausnahme: Kaffeepads mit Filterpapier; die kann man wirklich kompostieren.

► Wollen Sie besonders verpackungsarm einkaufen? Dann nutzen Sie das Angebot der Unverpackt-Läden. In unserer Region sind uns die Folgenden bekannt:

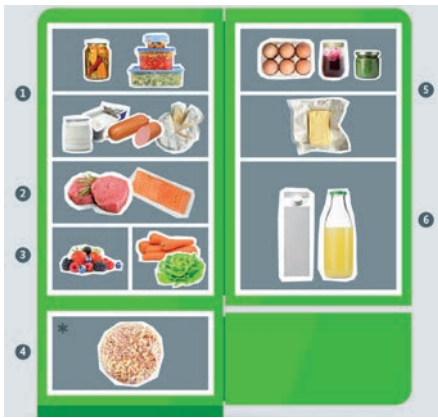
- Herr Lose, Marienplatz 16, Schongau
- Alge Unverpackt, Admiral-Hipper-Str. 7, Weilheim
- Ois ohne, Hindenburgstr. 11, Bad Tölz



## Lebensmittel

Ein heikles Thema! In Deutschland wurden 2020 laut EuroStat 10,9 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Innerhalb der EU ist das die absolut höchste Menge. Pro Kopf kommen wir auf 131 kg (europäischer Durchschnitt: 130 kg/EW). Mehr als die Hälfte davon fällt in privaten Haushalten an.

Dabei ist es ganz einfach, diese Menge zu verringern. Viele Lebensmittel werden unnötigerweise weggeworfen, z.B. weil das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist. Oder sie werden falsch gelagert



Lebensmittel im Kühlschrank lagern - so ist es richtig:

- 1 Oben und Mitte: Milchprodukte (auch Käse) oder Selbstgekochtes
- 2 Unten: Fleisch und Fisch
- 3 Gemüsefach: Obst und Gemüse
- 4 Gefrierfach: Tiefgekühltes (hält sich länger)
- 5 Tür oben: Eier und Angebrochenes
- 6 Tür unten: Milch und offene Säfte

und verderben dadurch schneller. Mit ein bisschen Planung und Übersicht über die Bestände daheim kann das vermieden werden.

Viele Tipps dazu gibt's bei [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de)



## Reiniger und Waschmittel: Weniger ist besser

Man braucht viel weniger Reiniger als einen die Werbung glauben machen möchte. Fallen Sie nicht auf Verkaufsmaschen herein! Einfache Putzmittel wie ein Allzweckreiniger, Scheuermilch oder Spülmittel sind im Normalfall völlig ausreichend - so der Tipp der Verbraucherzentralen. Denn die Tenside in diesen Mitteln werden mit 90 % aller Keime fertig. Ihr Körper, Ihr Geldbeutel und die Umwelt werden es Ihnen danken.

Auch zum Waschen braucht man nach den Angaben der Verbraucherzentrale Hamburg nur drei Waschmittel. Ein Vollwaschmittel für weiße Wäsche, ein Colorwaschmittel für bunte Kleidung und ein Feinwaschmittel für Wolle, Seide oder Feinstrumpfhosen. Für alles andere wie Hygienespüler, Weichspüler oder Duftmittel kann man sich das Geld sparen und schont gleichzeitig die Umwelt mit dem Verzicht auf überflüs-



loses Waschpulver bringt bessere Ergebnisse und lässt sich genauer dosieren.

sige Chemikalien. Übrigens: Waschmittel in Pulverform erzielen bessere Waschergebnisse als Flüssigwasch-

mittel. Das belegen mittlerweile unterschiedliche Tests.

Loses Pulver ist auch besser dosierbar. Es ist oft im Karton verpackt und braucht keine Plastikflasche. Tabs lassen sich auch nicht dosieren und sind oft noch einzeln verpackt. Immer auf die genaue Dosierung achten. Vielleicht nehmen Sie mehr als eigentlich notwendig wäre.

Verzichten Sie auch auf Desinfektionsmittel! Vertrauen Sie den Aussagen der Fachleute: Das Umweltbundesamt, das Bundesinstitut für Risikobewertung und das Robert-Koch-Institut betrachten den Einsatz von Desinfektionsmitteln in Privathaushalten als unnötig. Sie bergen gesundheitliche Risiken und belasten die Umwelt.

Waschmittel sind per se umweltschädlich, da sie Chemikalien enthalten, die die Umwelt mehr oder weniger stark belasten. Aber es gibt Unterschiede. Umweltschonendere Waschmittel erkennen Sie an der „Euroblume“. Waschmittel mit diesem Siegel erfüllen anspruchsvollere Kriterien als die gesetzlichen Auflagen hinsichtlich Rohstoffeinsatz und Waschwirkung. Waschmittel mit der Euroblume finden Sie auch beim Discounter und im Drogeriemarkt. Infos dazu unter:

<https://www.vzhh.de/themen/umwelt-nachhaltigkeit/wasch-reinigungsmittel/welche-waschmittel-sind-umwelt-hautfreundlich>

In der Küche waschbare Spüllappen aus Baumwolle verwenden statt Wegwerflappen aus Mikrofaser.



## Essen und Trinken unterwegs - Planen spart Abfall

Spontaneität ist was Schönes - aber warum oft auf Kosten der Umwelt? Wenn man ein bisschen überlegt und sich etwas vorbereitet, bevor man jeden Tag zur Arbeit fährt oder in den Wochenendausflug startet, fällt weniger Abfall an.

Die paar Minuten sind gut investiert. Dann müssen wir nicht auf die Schnelle was zu Essen und zum Trinken einkaufen. Denn diese Spontankäufe sind oft nicht nur teurer, es wird auch eine Menge Verpackungsmüll produziert. Falls Sie nichts vorbereiten wollen, entschleunigen Sie doch mal

ganz bewusst: Setzen Sie sich in ein Café oder eine Bäckerei, trinken in Ruhe einen Kaffee und genießen eine Kleinigkeit.

Unsere Tipps für unterwegs:

- Getränke in Trink- oder Thermosflasche mitnehmen und Edelstahl-Thermobecher für warme Getränke. (Bambusbecher enthalten Melamin!)
- Eine Brotzeitbox ist immer wieder verwendbar.
- Vorbereitetes Obst und Gemüse

brauchen keine Plastikhülle. In Bienenwachstüchern bleibt alles frisch.

- Zum Einkaufen Obstnetze und Taschen oder Körbe mitnehmen.

Die Gastronomie ist übrigens seit Juli vergangenen Jahres verpflichtet, für Speisen und Getränke zum Mitnehmen auch Mehrwegverpackungen anzubieten. Wenn Sie viel unterwegs sind und meist am gleichen Ort Ihren Kaffee zum Mitnehmen oder Ihr Mittagessen kaufen, fragen Sie dort nach Mehrwegverpackungen.





## Weniger Abfall im Bad

🌿 Feste Seife statt Flüssigseife verwenden; das spart die Plastikverpackung. Sparsam sind die Spender auch nicht, denn man benutzt meist zu viel Seife und muss eher nachkaufen. Feste Seife ist ergiebiger und damit preiswerter.

🌿 Auch bei Shampoo oder Duschgel nimmt man oft mehr als der (Kopf-)Haut guttut. Beim Shampoo reicht eine Menge in der Größe von 1-2 Oliven. Ihre Kopfhaut wird es Ihnen auch danken, wenn Sie flüssiges Shampoo vor dem Auftragen mit etwas Wasser vermengen. So ist es zudem ergiebiger.

🌿 Auch mal ausprobieren: Reicht heute eine „Katzenwäsche“ statt der Dusche? Muss ich mir jeden Tag die Haare waschen? Etwa 12 Flaschen Shampoo werden durchschnittlich pro Kopf im Jahr verbraucht. Das können Sie bestimmt etwas reduzieren.



*Duschseifen sind hautfreundlich, ergiebig und brauchen keine Plastikhüllen.*

🌿 Es gibt mittlerweile zahlreiche feste Duschseifen und Shampoos, die in Kartons verpackt sind, so dass man auch hier Plastikverpackungen sinnvoll vermeiden kann. Die festen Produkte sind zudem viel ergiebiger: Eine Duschseife von 100 Gramm reicht laut der Zeitschrift Ökotest für so viele Duschgänge wie zwei bis drei Flaschen Duschgel à 250 ml. Und wie weitere Tests ergeben haben, enthalten die festen Produkte im Gegensatz zu ihrer flüssigen Konkurrenz keine Konservierungsstoffe und keine erdölbasierten Silikone oder synthetischen Polymere. Sie sind also auch hautfreundlicher und haben außerdem hinsichtlich ihrer Wirkung bei Tests sehr gut abgeschnitten.

🌿 Schneiden Sie vermeintlich leere Tuben von Zahnpasta oder Creme auf (mit einer stabilen Schere kein Problem): Sie werden sich wundern, wie viel vom Produkt noch drin ist und sonst unnötigerweise weggeworfen wird.

🌿 Für viele Produkte im Drogeriebereich gibt es Nachfüllverpackungen, die weniger Material verbrauchen.

🌿 Lassen Sie Feucht- und Hygienetücher oder feuchtes Toilettenpapier im Regal liegen. Sie enthalten Duftstoffe, Chemikalien und Konservierungsstoffe, die überhaupt nicht gut für die Haut sind. Nach Gebrauch gehören sie übrigens in die Restmülltonne und keinesfalls in die Toilette! Denn sie verstopfen die Abwasserkanäle und verursachen massive Probleme in den Kläranlagen – vor allem an den Pumpen. Da sie aus Kunststoff- oder Textilfasern bestehen, lösen sie sich in Wasser nicht auf. Sie sind nicht biologisch abbaubar und gehören daher auch nicht in den Biomüll!

Die Alternativen: Normales Toilettenpapier oder Sie schneiden sich aus alten Frotteehandtüchern kleine Waschlappen zurecht. Mit denen werden auch Babypopos schonend sauber, und sie können problemlos mitgewaschen werden.

### Einwegtaschentücher besser aus der Spenderbox

🌿 Benutzen Sie – wenn Sie nicht gerade eine massive Erkältung haben – Stofftaschentücher statt der allgegenwärtigen Einwegtaschentücher. Die kann man sich auch aus alten Textilien „schneiden“. Geht es mal nicht ohne Einwegtaschentücher, lieber die Spenderbox aus Karton kaufen – ganz ohne Plastik. Auch waschbare Abschminkpads aus Baumwolle sind nachhaltiger als Einwegpads aus Watte oder Kosmetiktücher.

🌿 Vor etwa drei Jahren haben wir über Stoffwindeln berichtet als Alternative zu Einwegbabywindeln. Hier können Sie die Informationen noch mal nachlesen: <https://www.eva-abfallentsorgung.de/wissenswertes/12498>

🌿 Der BUND hat die ToxFox-App entwickelt. Mit ihr können Sie im Drogeriemarkt Produkte auf bestimmte Schadstoffgehalte wie Mikroplastik überprüfen und dann auf andere Produkte ausweichen.



🌿 Unser Tipp: Greifen Sie zu Naturkosmetik. Auch die Eigenmarken der Drogeriemärkte sind da immer mikroplastikfrei.



## Nachhaltiger im Netz

Die Älteren erinnern sich noch an die Ermahnung ihrer Eltern: „Telefonier nicht so lang! Das kostet Geld.“ In den heutigen Flatrate-Zeiten sind Telefon und Internet scheinbar günstig und unbegrenzt verfügbar. Doch der ungebremste Umgang mit diesen Kommunikationsmitteln hat auch seinen Preis – er wird uns nur nicht unmittelbar bewusst. Der Online-Datenverkehr verbraucht eine Menge Energie und verursacht viel CO<sub>2</sub>. Nach Schätzung des Öko-Instituts werden so pro Kopf jährlich 300 kg CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht. Datenmenge und Energieverbrauch steigen zudem kontinuierlich an.

Interessiert Sie, was Ihr digitales Leben für die Umwelt ausmacht? Dann schauen Sie mal hier rein:

<https://www.digitalcarbonfootprint.eu/>  
<https://www.oeko.de/blog/der-co2-fussabdruck-unseres-digitalen-lebensstils/>

### Sparsamer online unterwegs

💡 Löschen Sie Accounts und Newsletter-Abos, die Sie nicht mehr nutzen.

💡 Surfen im Internet über eine Mobilfunk-Verbindung kostet mehr Energie als stationäres Surfen am PC über TV-Kabel oder DSL.

💡 Den PC nicht nur ausschalten, sondern auch vom Stromnetz trennen. Sonst verbraucht er weiterhin Strom.

💡 Wolke oder Platte? Speichern Sie Ihre Daten und Ihre Backups auf einem externen Stick oder einer externen Festplatte. Der Vorteil gegenüber der Cloud? Weniger Energieverbrauch bei den Datentransfers und in den Rechenzentren, wo die Daten lagern. Sie haben die Hoheit über Ihre Daten; das ist bei den Cloudbetreibern in Übersee nicht unbedingt der Fall.

💡 Musikstreaming verbraucht weniger Energie als Musikvideos, die gestreamt werden. Audiodateien besser herunterladen. Auch das verbraucht weniger Energie als sie zu streamen.

💡 Die kostenlose Suchmaschine „Ecosia“ als Alternative zum Riesen aus Kalifornien. Ein Großteil der Gewinne fließt dort in Baumpflanzprojekte.

💡 Auch bei der Anschaffung eines PC kann man sich vorher überlegen, was wirklich gebraucht wird. Überdimensioniert muss nicht sein.