

Weniger ist mehr

Praktische Tipps zur Müllvermeidung

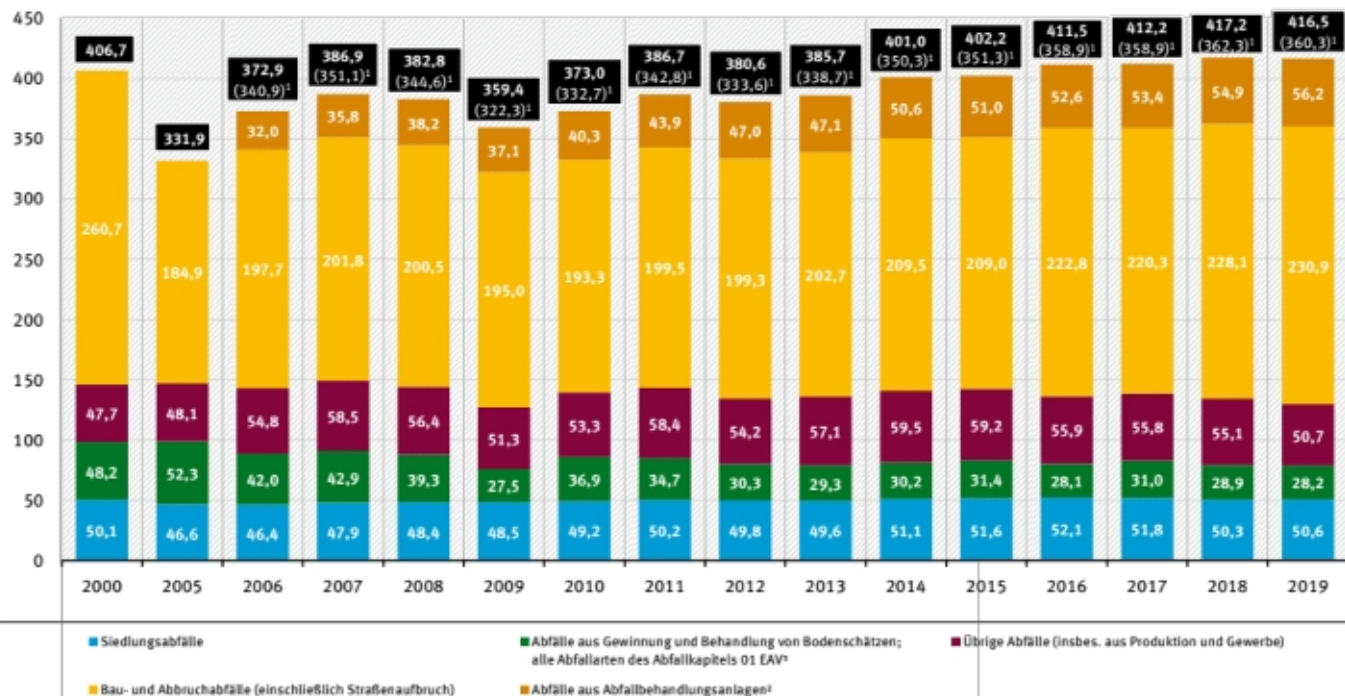
Bettina Friedrichs
bettina.friedrichs@agenda21-egersberg.de

Ablauf des Vortrags

- Abfallmengen
- Warum Abfallvermeidung?
- Abfallvermeidung am Beispiel eines Tagesablaufs
- Fragen

Abfallaufkommen (einschließlich gefährlicher Abfälle)

Millionen Tonnen



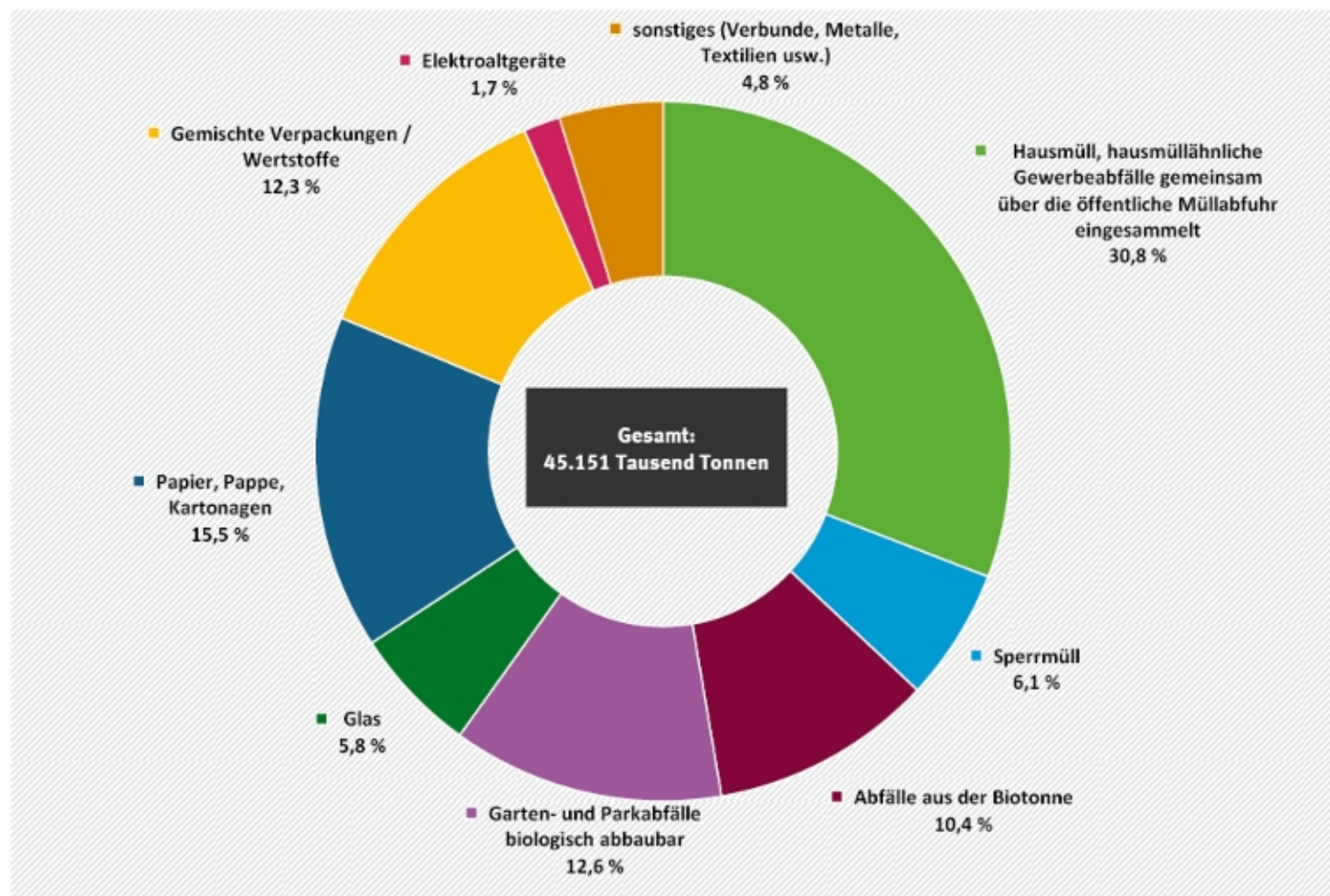
¹ Nettoabfallaufkommen, ohne Abfälle aus Abfallbehandlungsanlagen; 2006 erstmals als Bestandteil des Abfallaufkommens erhoben.

² Ohne Abfälle aus Abwasserbehandlungsanlagen (EAV 1908), Abfälle aus der Zubereitung von Wasser für den menschlichen Gebrauch oder industriellem Brauchwasser (EAV 1909), Abfälle aus der Sanierung von Böden und Grundwasser (EAV 1913) und Sekundärabfälle, die als Rohstoffe/Produkte aus dem Entsorgungsprozess herausgehen.

³ Abfälle aus Gewinnung und Behandlung von Bodenschätzen.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Abfallbilanz, Wiesbaden, verschiedene Jahrgänge

Zusammensetzung der haushaltstypischen Siedlungsabfälle 2019



Quelle: Statistisches Bundesamt, Abfallbilanz 2019, Wiesbaden 2021

Warum Müll vermeiden?



Ressourcen



Umwelt



Klima



Plastik



Plastikabfall

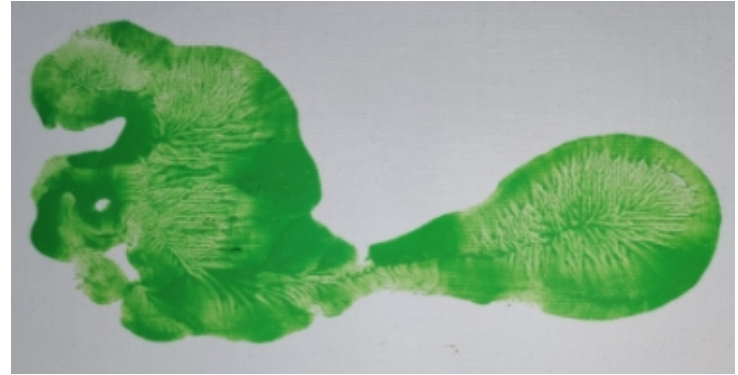
Plastikverpackungsabfall:

38 Kilo pro Person und
Jahr



Recyclinganteil
Plastikverpackungen:
ca. 16 Prozent

Warum Plastikmüllvermeidung?

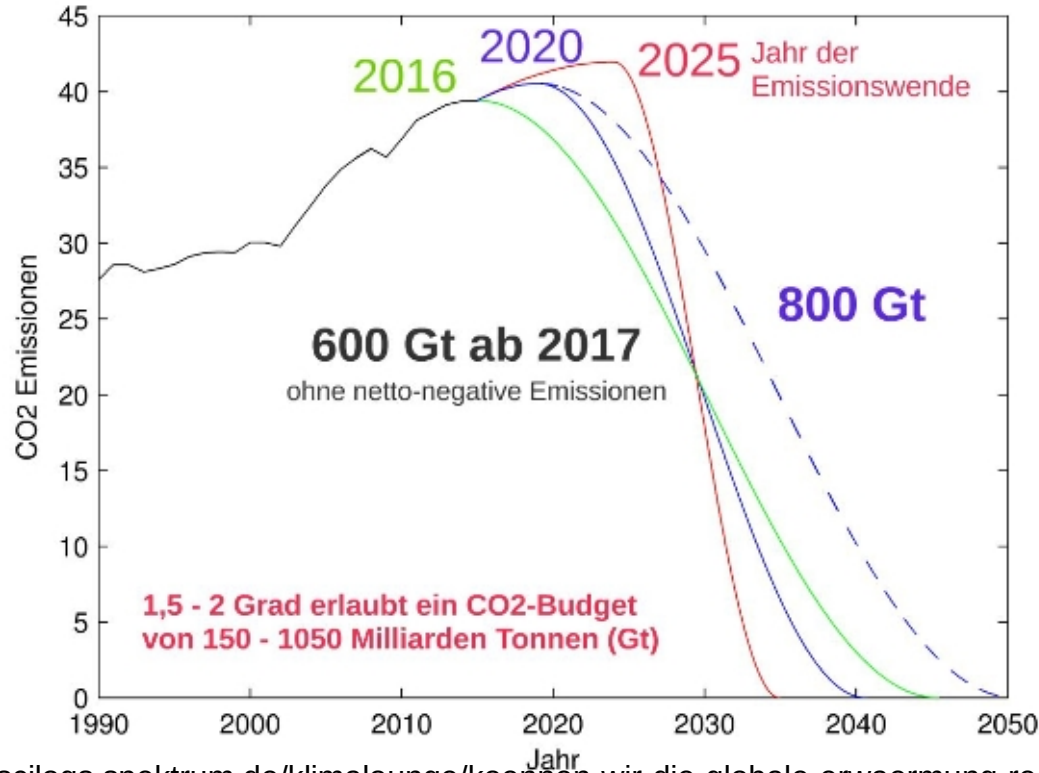


- Umwelt
- Klima
- Gesundheit

Umwelt

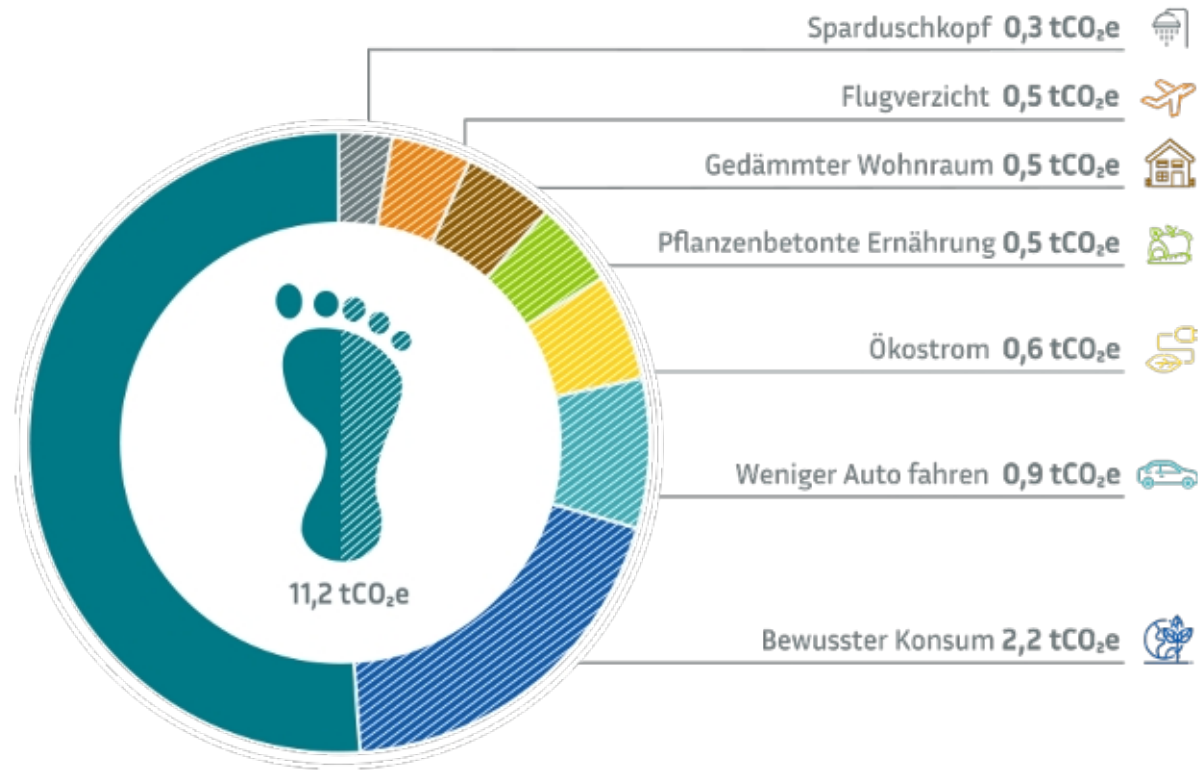


Klima



Von Stefan Rahmstorf - <http://scilogs.spektrum.de/klimalounge/koennen-wir-die-globale-erwaermung-rechtzeitig-stoppen>, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=57962805>

Klima



<https://nachhaltigerkonsum.info/service/bigpoints>

Gesundheit



Mikroplastik

Umwelt-, Klima- und
Gesundheitsschutz
stehen manchmal im
Widerspruch
zueinander!



Müllmenge



Wie anfangen?

Ich vermeide, was ich
am einfachsten
vermeiden kann.



Ich vermeide, was am
meisten bringt.



Analyse



Wo ist Plastik?



Tagesablauf/
Raum für Raum:

- Badezimmer
- Schlafzimmer/Kleidung
- Küche/Esszimmer
- Unterwegs
- Putzen/Waschen
- Freizeit

Badezimmer



Badezimmer



Badezimmer



Badezimmer



Badezimmer



Badezimmer



Badezimmer



Badezimmer



Badezimmer



Fragen?



Kleidung



Altkleidung



Frühstück



Frühstück



Unterwegs



Unterwegs



Müll rausbringen



Müll rausbringen



Einkauf



Einkauf



Einkauf



Unverpacktladen
Wochenmarkt
Supermarkt

Kochen



Lebensmittel retten



Restekochen



Aufbewahrung



Aufbewahrung



Fragen?



Putzen



Putzen



Putzen

Essig

Soda

Natron

Kernseife

Zitronensäure

Wäsche waschen



Freizeit



Snacks



Konsum

- nutze, was du hast
- leihen
- tauschen
- gebraucht kaufen
- selber machen
- kaufen

Einige Webseiten und Apps

- <https://www.codecheck.info/>
- <https://foodsharing.de/>
- <https://www.foodsharing-ebersberg.de/>
- <https://www.zugutfuerdietonne.de/>
- <https://www.smarticular.net/>
- <https://utopia.de/>
- <https://www.bund.net/themen/chemie/toxfox/>

Einfach anfangen!

Fragen, Feedback, Anregungen gerne an:

Bettina Friedrichs

bettina.friedrichs@agenda21-ebersberg.de

Weitere Infos auf:

agenda21-ebersberg.de

Instagram [@plastikfrei_ebersberg](https://www.instagram.com/plastikfrei_ebersberg)



Fragen?



Z e r o W a s t e - B i n g o

Feste Handseife	Abschminkpads aus Stoff	Spüllappen aus Baumwolle	Holzzahnbürste	DIY Deo
Milchprodukte im Pfandglas	Leitungswasser aus Glas- oder Edelstahltrinkflasche	Stofftaschentücher	Einfrieren im Glas	Eigener Kaffee-To-Go-Becher
DIY WC-Reiniger	DIY Frischkäse	Stoffbeutel/ Einkaufskorb	Haarseife/ festes Shampoo	Rasierhobel
Wurst-/Käseeinkauf mit eigenen Behältern	Obst-/Gemüsebeutel	Bienenwachstücher	Verzicht auf Müllbeutel	Zahnputztabletten
Duschseife	DIY Geschirrspülmittel	DIY Badreiniger	Brotbeutel	Stoffservietten

Rezepte: Zahnpasta

Zutaten

1/4 TL Bio Kurkuma
4 EL Bio Kokosöl
3 EL Natron

1 TL Bio-Pfefferminzöl (optional)

Zubereitung

1. Zuerst benötigst du für deine Zahnpaste ein Glasgefäß mit Schraubverschluss
2. Gebe zuerst das geschmolzene Kokosöl (Glas in heißes Wasser legen), Natron und das Kurkuma in eine Schüssel
3. Nun vermenge alle Zutaten mit einem kleinen Löffel
4. Die Zahnpasta sollte während des Rührens flüssig sein bzw. werden
5. Stelle nun das Gefäß für einige Zeit in den Kühlschrank. Deine selbstgemachte Zahnpaste wird so wieder fest. Am besten lagerst du deine selbstgemachte Zahnpasta bei Zimmertemperatur. So ist sie immer schön weich.

Rezepte: Deo-Creme

3 TL Kokosöl

2 TL Natron

2 TL Speisestärke

Das Kokosöl durch leichtes Erwärmen flüssig machen. Natron und Speisestärke hinzugeben und auch noch beim Erkalten rühren bis das Gemisch wieder eine feste Konsistenz hat.

Rezepte: Deo-Roller

50 ml Wasser

1 TL Speisestärke

1 TL Natron

2-3 Tropfen ätherisches Öl

Die Stärke mit dem Wasser verrühren. Aufkochen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Abkühlen lassen und das Natron und das ätherische Öl unterrühren.

Rezepte: Lippenbalsam

20 g Bienenwachs

20 g Kokosöl

20 g Sheabutter (oder Kakaobutter)

2-3 Tropfen ätherisches Öl

Alle Zutaten zusammen im Wasserbad unter Rühren erhitzen.

Flüssigkeit in kleine Gläschen füllen und abkühlen lassen.

Rezepte: Spülmittel

30g Olivenölseife (Arganölseife)

1 EL Natron

700ml Wasser

Die Seife reiben und in kochendes Wasser geben.

Sobald die Mischung abgekühlt ist, wird Natron hinzugegeben und gut verrührt.

Rezepte: Essigreiniger

2 Tassen weißen Essig

1 Tasse Wasser

20 Tropfen ätherisches Eukalyptus-, Teebaum-, oder Lavendelöl

1 Sprühflasche, z.B. eine leere, alte Reinigerflasche

Rezepte: WC-Reiniger-Tabs

300g Natron

100g Zitronensäure

einige Tropfen ätherisches Zitronenöl

3 TL Wasser

Natron abwiegen und in eine hohe Schüssel geben.

3 TL Wasser hinzugeben (pro 100 g Natron 1 TL).

Mit einem Handmixer Natron und Wasser gründlich vermischen.

Ätherisches Öl zugeben und nochmals gut mixen.

Zitronensäure zugeben und für ca. 20 Sekunden gründlich mixen.

Formen mit der Masse befüllen und auf die Unterlage stürzen.

Die fertigen Tabs trocknen lassen und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Gefäß füllen.

Rezepte: WC-Reiniger-Gel

2 EL Speisestärke

2 EL Zitronensäure

10 ml selbst gemachtes Spülmittel

500 ml kaltes Wasser

100 ml abgekochtes Wasser

5-10 Tropfen ätherisches Zitronenöl

100 ml Wasser abkochen und zum Abkühlen zur Seite stellen.

In einem Topf die Speisestärke in 500 ml kaltes Wasser einrühren, kurz aufkochen und dabei ständig weiterrühren.

In das zuvor abgekochte Wasser Zitronensäure einrühren.

10 ml Spülmittel hinzufügen.

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

Zitronensäure sollte nicht erhitzt werden, da sich sonst schwer lösliches Zitrat bildet. Aus diesem Grund erfolgt die Herstellung in zwei Schritten

Rezepte: Kalkreiniger

500 ml lauwarmes Wasser

50 g Zitronensäure

1 TL selbst gemachtes Spülmittel

5-10 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Wasser in eine Sprühflasche füllen.

Zitronensäure dazugeben und schütteln bis die Zitronensäure vollständig aufgelöst ist.

Flüssigseife und ätherisches Öl dazugeben, schütteln – fertig!

Rezepte: Spülmaschinenpulver

2 Teile Soda

1 Teil Natron

1 Teil Zitronensäure

Alles vermischen. 1-2 EL pro Waschgang verwenden.

Klarspüler und Regeniersalz wie gewohnt verwenden.

Rezepte: Waschmittel - Flüssig

2 Liter kochendes Wasser

30g Kernseifenflocken

4 EL Soda

evtl. 10-20 Tropfen Ätherisches Öl

Alles verrühren, bis sich die Seife aufgelöst hat. 100-200 ml pro Waschgang verwenden.

Achtung: nicht für Wolle verwenden!

Rezepte: Kastanienwaschmittel

4-8 Kastanien, geviertelt. Über Nacht in 300 ml Wasser einweichen. Den Sud zum Waschen nehmen.

oder

Kastanien klein häckseln (z.B. im Hochleistungsmixer), auf Backblechen auf der Heizung oder in der Restwärme des Ofens trocknen und in Gläser abfüllen.

Zum Waschen 2 EL über Nacht in 300 ml Wasser einweichen. Den Sud zum Waschen nehmen.

Vorsicht bei Weißwäsche, könnte evtl. etwas färben.

Rezepte: Frischkäse

500g Naturjoghurt

1 TL Salz oder weniger

optional Kräuter oder Gemüse oder Beeren zum Verfeinern

Das Salz in den Joghurt einrühren.

Ein Sieb über eine Schüssel legen und über das Sieb ein Tuch.

Nun wird der Joghurt mit dem Salz auf das Tuch gegeben.

Das Ganze bleibt nun mindestens einen halben Tag im Kühlschrank stehen.

Rezepte: Mandelmilch

2 gehäufte EL Mandelmus mit
2-4 getrockneten Datteln und
1 Liter Wasser

im Mixer verquirlen.

Rezepte: Nice-Cream

1 gefrorene Banane (dafür eignen sich hervorragend braun gewordene Bananen, die geschält in Stücken eingefroren werden)

eine handvoll anderes gefrorenes Obst, z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren

evtl. eine handvoll Cashewkerne

etwas Wasser

Alles im Mixer pürieren, so dass eine cremige Masse entsteht.
Gleich genießen.

Rezepte: Gemüsebrühe

Gewünschtes Gemüse (z.B. Sellerie, Lauch, Zucchini, Kohlrabi, Karotten, Tomaten) waschen und klein schneiden. Die Schale kann oft dran gelassen werden.

7 Teile Gemüse mit 1 Teil Salz vermengen und fein pürieren.

Hält sich im Schraubverschlussglas mindestens ein Jahr.

Rezepte: Pudding

Grundrezept:

½ L Milch

40 g Speisestärke

20 g Zucker (oder Zuckeralternative)

Zutaten je nach Geschmacksrichtung:

Mark einer Vanilleschote (oder Vanillepulver) und eine Messerspitze Kurkuma für die Gelbfärbung

1-2 TL Kakao oder gehackte Schokolade

Milch in einen Topf und Speisestärke, Zucker und Zutaten je nach Geschmacksrichtung in eine Schüssel geben.

6 EL der kalten Milch in die Schüssel geben und alles gut verrühren.

Nun die restliche Milch im Topf erhitzen. Kocht sie, die Milch vom Herd nehmen und das Gemisch aus der Schüssel kräftig einrühren.

Rezepte: Kakaopulver

40 Gramm Kakaopulver

30 Gramm Puderzucker

Je nach Vorliebe noch Zimt, gemahlene Vanilleschote,
Orangenschalenpulver, Kurkuma, Kardamom

Alles in ein Schraubglas geben und gut schütteln!

Rezept: Handcreme

25 g Kakaobutter

20 g Kokosöl

1/2 EL pflegendes Öl (z.B. Olivenöl, Mandelöl oder Traubenkernöl)

3-5 Tropfen ätherisches Öl

Kakaobutter und Kokosöl im Wasserbad schmelzen. Pflegeöl hinzugeben und vermischen. Abkühlen lassen und ätherisches Öl unterrühren.

Trage die Creme am besten auf die feuchte Haut auf, z.B. nach dem Händewaschen, damit sie gut einziehen kann.

Rezepte: Roggenmehl-Shampoo

3 EL Roggenmehl

300 ml Wasser

Roggenmehl und Wasser in ein Schraubglas füllen und gut schütteln.

Anwendung: Haare nass machen. Roggenmehlbrei auf der Kopfhaut verteilen. Nach 5 Minuten ausspülen.

Wichtig: Nur Roggenmehl verwenden! Anderes Mehl klebt wie Kleister!

Rezepte: Badepralinen

25 g Speisestärke

50 g Natron

25 g Zitronensäure

25 g Kokosöl

5 Tropfen ätherisches Lavendelöl

getrockneter Lavendel

Zubereitung: Das Kokosöl mit den Händen erwärmen. Alle Zutaten verkneten und zu Kugeln formen oder zum Festwerden lassen in (Silikon-)Eiswürfelformen pressen.

Checkliste: Badezimmer

Seifenstück statt Flüssigseife

Rasierhobel aus Metall statt Einwegrasierer

Menstruationstasse und waschbare Binden

Abschminkpads aus Stoff (selber nähen?)

Stofftaschentücher

Stoffwindeln

Deo selber machen

Holzzahnbürsten

Zahnputztabletten

Haarseife

Seife statt Duschgel

Plastikfreie Wattestäbchen

.....

Checkliste: Unterwegs

Edelstahldosen

Einweckgläser

Marmeladengläser (geht auch zum Einfrieren)

Bienenwachstücher zum Abdecken

keine Müllbeutel verwenden

Gemüsenetze (aus alten Gardinen selber nähen?)

Brottasche

Stoffbeutel für Einkauf

Mehrwegbecher für Kaffee

Besteck mit Stoffserviette für das Essen unterwegs

.....

Checkliste: Küche

Holz- statt Plastikutensilien

Waschbare Tücher statt Küchenrolle (z.B. alte T-Shirts)

Spüllappen (z.B. alte T-Shirts)

Spülbürste aus Holz mit Wechselkopf

Plastikfreies Backpapier – oder Blech einfetten

.....

Checkliste: Sonstiges

„Keine Werbung“-Aufkleber

Mehrweg statt Einweg

Unverpacktes einkaufen

Schulbedarf (Schnellhefter, Heftumschläge, Lineal, ...) plastikfrei

Stoffservietten

Müll aufsammeln

Putzmittel selber herstellen

.....