

# ZERO WASTE

## *Do it yourself*

MIT EINFACHEN DIY-PROJEKTEN IM ALLTAG MÜLL  
VERMEIDEN UND NACHHALTIG LEBEN





Die Vorlagen zu diesem Buch stehen im **TOPP Download-Center** unter **[www.topp-kreativ.de/downloadcenter](http://www.topp-kreativ.de/downloadcenter)** nach erfolgter Registrierung zum Ausdrucken bereit. Den Freischalte-Code finden Sie im Impressum.

ZERO  
WASTE  
*Do it yourself*

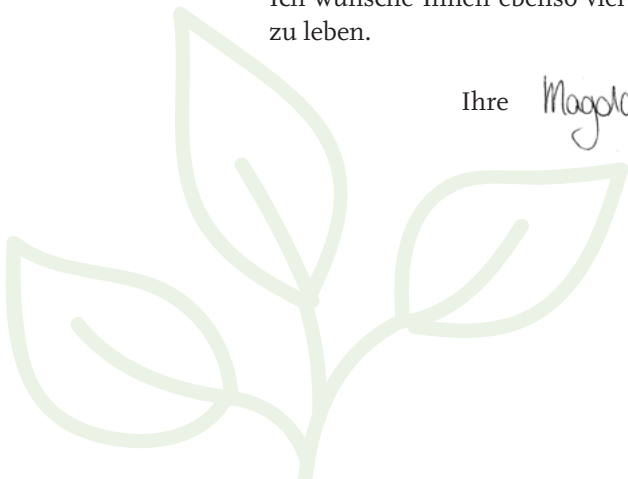
magdalena schertl

# MÜLLFREI KREATIV

Selbermachen macht Spaß und ist im Zero Waste-Bereich sehr verbreitet. Das liegt unter anderem daran, dass man die Inhaltsstoffe genau kennt und kontrollieren kann, woher und in welcher Qualität die einzelnen, verwendeten Rohstoffe stammen. Viele DIY-Projekte sparen auch langfristig Geld, weil sie auf Langlebigkeit und Mehrfachnutzung ausgelegt sind. Sind sie einmal hergestellt, kann man sie unzählbar oft einsetzen, wo hingegen die Einweg-Alternative (wie es der Name bereits verrät) für den einfachen Gebrauch vorgesehen wurde. Doch auch beim Basteln entsteht Müll! Mit herkömmlichen Bastelmaterialien steht man manchmal vor einem Entsorgungsproblem. Was tun mit dem Kleber in der Plastikverpackung, dem Glitzerpapier oder der Klebefolie? Einfach in den Biomüll oder die Papiertonne? - Besser nicht! Natürlich ist kreative Gestaltung ein Prozess und auf dem Weg zum Ergebnis kann nicht immer alles auf Anhieb gelingen. Doch wie wäre es, wenn beim Selbermachen wenig bis überhaupt keinen Müll produziert werden würde oder noch besser, die Projekte fortan sogar den eigenen Müll reduzieren würden? Ich habe müllarme und ökologische Kreativprojekte zu meiner Aufgabe gemacht und damit mein Hobby in mein Zero Waste-Lebenskonzept integriert. Ich bemühe mich mit nachhaltigen Materialien schöne Ergebnisse zu erzielen, die Lust und Freude auf das Kreativsein und einen nachhaltigen Lebensstil machen.

Ich wünsche Ihnen ebenso viel Spaß dabei, schöpferisch und mit weniger Müll zu leben.

Ihre *Magdalena Schordl*



# INHALT

## ZERO WASTE – EINSTELLUNG UND LEBENSFORM

Zero Waste.....	6
Müll reduzieren.....	7
Fakten über Müll.....	8
Warum neu nicht immer besser ist.....	10
Andere Inspirieren.....	14
Mit Zero Waste starten.....	15

## EIGENE MATERIALIEN

Bastelmaterialien selbst herstellen.....	18
Kleber.....	20
Natürliche Farben.....	22
Naturfarben.....	24
Solarfärben.....	26
Stempeln.....	28
Papier schöpfen.....	30
T-Shirt Garn.....	32

## ESSEN & TRINKEN

Die nachhaltige Küche.....	36
Küchenrolle nähen.....	38
Geschirrtücher.....	40
Bienenwachstücher.....	42
Snackbeutel.....	44
Einkaufsnetz häkeln.....	46
Aufbewahrung aus Dosen.....	48
Essensplan.....	50

## PUTZEN & ORDNEN

Putzen und Ordnen.....	54
Schwamm häkeln.....	56
Staubwedel.....	58
Reinigungsmittel.....	60
Waschmittel.....	64
Körbchen aus Altpapier.....	66
Praktisches Utensilo.....	68
Müllbeutel falten.....	70

## BEAUTY & PFLEGE

Körperpflege.....	74
Abschminkpads.....	76
Seifensäckchen häkeln.....	78
Bodyscrub und Fußpeeling.....	80
Bodylotion mit Lavendel.....	82
Haarpflegerroutine.....	84
Lavendel-Lippenbalsam.....	86
Stofftaschentücher.....	88

## DEKO & SCHENKEN

Nachhaltig dekorieren.....	92
Kerzen gießen.....	94
Schale aus Papier.....	96
Geschenktüten.....	98
Furoshiki.....	102
Blumenampel.....	106
Flaschen-Windlicht.....	110

Vorlagen.....	112
Autoreninfo.....	116
Impressum.....	116



# ZERO WASTE

*Einstellung und Lebensform*



# ZERO WASTE

## WAS ES BEDEUTET

Der Modebegriff „Zero Waste“ bezeichnet die Idee, keinerlei Müll zu produzieren. Das bedeutet, auf sämtliche unnötige Produkte zu verzichten, Verpackungen zu meiden und neue Lösungen für alltägliche Müllverursacher zu finden.

In der Realität ist das allerdings kaum zu 100 % umsetzbar.

Es gibt zwar durchaus einige interessante Persönlichkeiten, die ihren Verbrauch derart minimieren konnten, dass der Restmüll von Wochen in ein einziges Einmachglas passt – diese sind aber eher eine Seltenheit. Auch ist dieses Einmachglas für jeden Zero Waste-Einsteiger schnell einschüchternd und muss daher nicht das ausgemachte Ziel für alle sein.

Wenn man den Wunsch hegt, ein müllarmes Leben zu führen, sollte man damit beginnen sich zu fragen, weshalb man diesen Schritt für sich persönlich gehen möchte. Der Blick nach links

und rechts kann inspirieren und motivierend sein, aber die eigene Motivation zu kennen, erleichtert die tatsächliche Umsetzung der einzelnen Schritte zu einem erfüllten Zero Waste-Leben.

Übrigens ist „Zero“ in der Begrifflichkeit eher symbolisch zu werten. Überhaupt keinen oder ausschließlich kompostierbare Abfälle zu produzieren wäre das Ideal. Aber die Bewegung zählt nicht auf den Perfektionismus des Einzelnen, sondern auf einen Geisteswandel von vielen. Auf wichtige Medikamente und anderen medizinischen Bedarf sollte für diesen Lebensstil beispielsweise nicht verzichtet werden. Anders herum ist es aber essentiell notwendig, sich nicht fortwährend nach Ausreden umzusehen, aus welchen Gründen dieser Müll nun akzeptabel sein soll.





# MÜLL REDUZIEREN

## WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Unser Müll ist ein riesiges Problem. Speziell Plastikmüll ist der Endgegner für unseren Planeten. Jeder Deutsche verbraucht durchschnittlich 37 kg Plastik pro Jahr (FAZ, 2017). Dann heißt es oft, dass in Deutschland ein Großteil dieses Abfalls auch recycelt wird, doch liegt die tatsächliche „Verwertungsquote (...) bei gerade mal 15,6 Prozent“ (Welt, 2019). Die restlichen Kunststoffabfälle, die ebenfalls unter Recycling geführt werden, werden zur Energieerzeugung genutzt und somit verbrannt.

Der nicht als recyclebar deklarierte Abfall wird exportiert. Bis Ende 2018 war China Hauptabnehmer des deutschen Plastikmülls, seit 2019 verschiffen wir unsere Abfälle vor allem nach Malaysia (Naturschutzbund Deutschland e.V., 2019). Die Plastikabfälle werden sicherlich von vielen Unternehmen ordnungsgemäß getrennt, gesäubert und aufbereitet, doch leider gibt es offensichtlich auch immer wieder schwarze Schafe, die ihrer Verantwortung nicht gerecht

werden, sodass auch unser Müll dazu beiträgt, die Meere zu verschmutzen (WWF, 2018). Auch von Schiffen wird der Abfall vermehrt achtlos direkt ins Meer geschüttet oder an illegalen Müllhalden nahe am Wasser abgeladen. Nicht nur der sichtbare Schmutz ist problematisch. Viele Tiere nehmen Plastik zu sich in der Annahme, es handle sich um Nahrung, und verenden. In der Natur brauchen die Plastikabfälle Jahrzehnte bis Jahrhunderte, um zu zerfallen und setzen sich anschließend als Mikroplastik in Wasser und Böden fest.

Langer Rede, kurzer Sinn: Das System Müll muss überdacht werden!

## WUSSTEN SIE DAS?

*Wir essen jede Woche Mikroplastik im Umfang einer Kreditkarte! (WWF, 2019)*



# FAKTEN ÜBER MÜLL

## DIE UNSCHÖNE REALITÄT

ÜBER 40 % DER ANFALLENDEN KUNSTSTOFFE WERDEN NACH DEM EINMALIGEN GEBRAUCH UMGEHEND ENTSORGT.

[nationalgeographic.de](http://nationalgeographic.de), 2019

PRO JAHR UND KOPF WERDEN IN DEUTSCHLAND 462 KG HAUSHALTS-ABFÄLLE PRODUZIERT.

Statistisches Bundesamt, 2018

VERPACKUNGEN MACHEN 36 % DES WELTWEITEN PLASTIKVERBRAUCHS AUS.

Plastikatlas, 2019

EINE PLASTIKTÜTE IN DEUTSCHLAND IST IM DURCHSCHNITT FÜR NUR 25 MINUTEN IN GEBRAUCH.

Plastikmüll Statistik, 2016

IN DEUTSCHLAND WERDEN ZWEI MILLIARDEN PLASTIKTÜTEN PRO JAHR VERBRAUCHT.

Umweltbundesamt, 2019

19 KG KÜCHENROLLEN, SERVIETTEN, PAPIERTASCHENTÜCHER UND TOILETTPAPIER VERBRAUCHEN DIE DEUTSCHEN IM SCHNITT PRO JAHR.

Verbraucherzentrale, 2019

**AUFGRUND VON PLASTIKMÜLL VER-  
ENDEN JEDES JAHR ÜBER 100.000  
MEERESSÄUGER UND EINE MILLION  
SEEVÖGEL.**

Plastikmüll Statistik, 2016

**ES SCHWIMMT SECHSMAL MEHR  
PLASTIK ALS PLANKTON IM MEER.**

Plastikmüll Statistik, 2016

**JÄHRLICH LANDEIN DEUTSCH-  
LAND FAST 55 KG ESSEN PRO KOPF  
IM MÜLL!**

Welthungerhilfe, 2019

**PRO MINUTE WERDEN WELTWEIT  
FAST EINE MILLION GETRÄNKE IN  
PLASTIKFLASCHEN VERKAUFT.**

National Geographic

**FAST DREI VIERTEL DES WELTWEIT  
AN STRÄNDEN LIEGENDEN MÜLLS  
BESTEHT AUS PLASTIK.**

nationalgeographic.de, 2019

**8 % DER GLOBALEN ÖLPRODUKTION  
WIRD FÜR DIE PLASTIKPRODUKTION  
AUFGEWENDET. AUFGRUND VON  
STEIGENDEN VERBRAUCHSZAHLN  
KÖNNTE DIESE ZAHL BIS ZUM JAHR  
2050 AUF 20 % KLETTERN.**

Plastikmüll Statistik 2016

**EIN ARBEITER IN MANILA ERHÄLT  
60 CENT PRO KG PER HAND GEWA-  
SCHENE PLASTIKPLANEN.**

FAZ, 2013





# WARUM NEU NICHT IMMER BESSER IST

## DIE 6 PRINZIPIEN VON ZERO WASTE

Stößt man auf eine neue Lebensweise, möchte man häufig schnellstmöglich gleich diverse Änderungen vornehmen. Das Gute an Zero Waste ist, dass kein Impuls zu blindem Aktionismus gesetzt wird. Für den Zero Waste-Start brauchen Sie vorerst nichts. Sie müssen nichts kaufen, Sie müssen nichts loswerden, das Sie behalten möchten – Sie brauchen einzig den ehrlichen Wunsch, fortan nachhaltige Entscheidungen treffen zu wollen. Mit dem Anliegen, ein müllarmes und umweltbewusstes Leben zu führen, stellt sich unweigerlich die Frage der sinnvollen Ressourcennutzung.

Hierfür können die *sechs großen R's*, die in der Philosophie der Zero Waste Bewegung immer wieder genannt werden, Orientierung geben:



REFUSE



REDUCE



REUSE



REPAIR



RECYLCE



ROT