

TOP

ZERO WASTE HAPPY LIFE

Wie die 5 Rs die Umwelt schonen und dein
ganzes Leben einfacher machen können

Refuse

Reduce

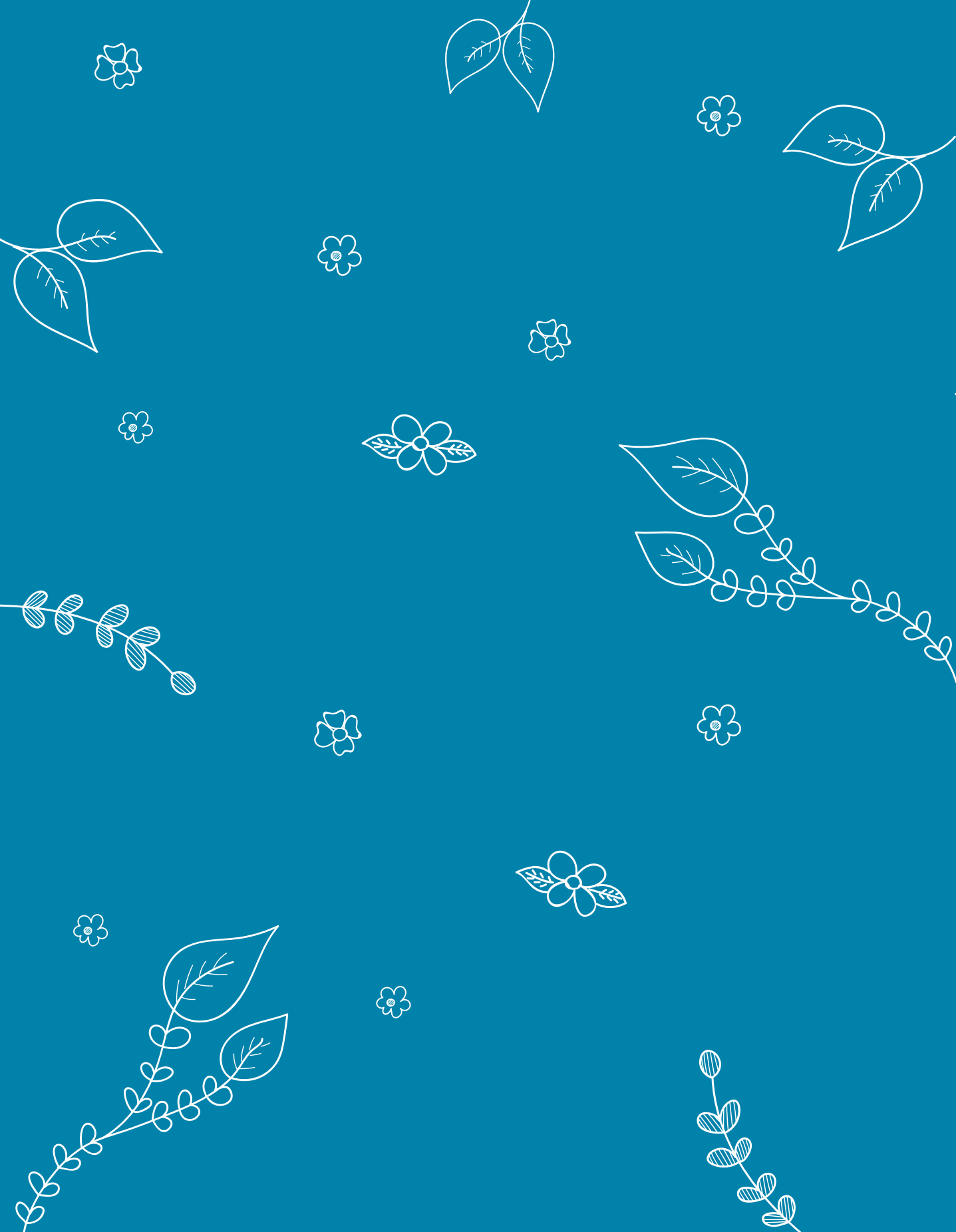
Reuse

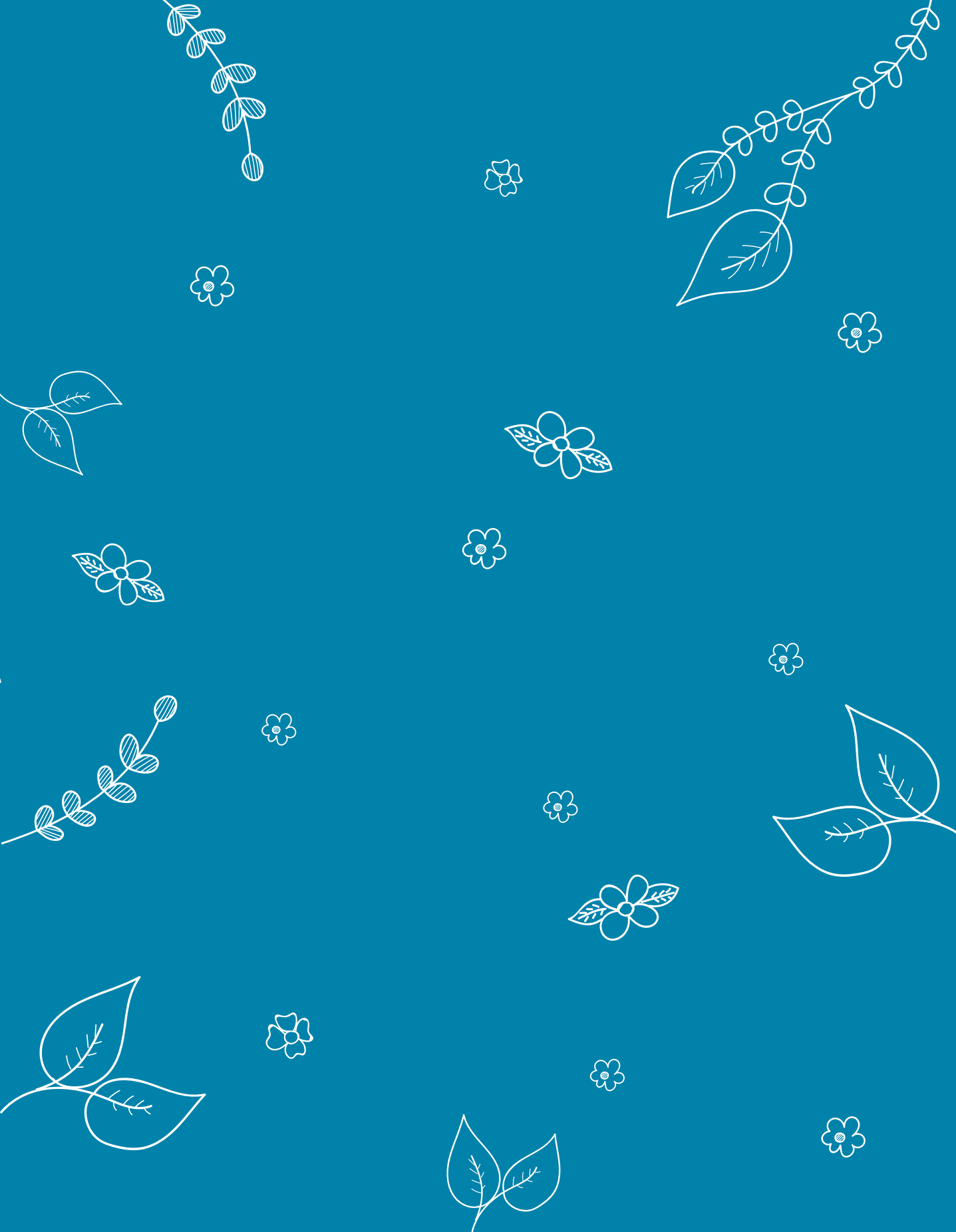
Recycle

Rot

Von der bekannten
YouTuberin Violetta von
I AM SO VIO







ZERO WASTE
HAPPY LIFE

Violetta Verissimo

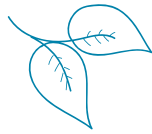
ZERO WASTE HAPPY LIFE



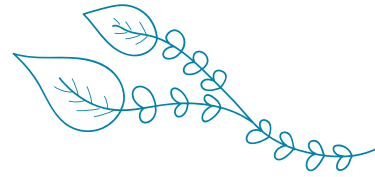
Wie die 5 Rs die Umwelt schonen und dein
ganzes Leben einfacher machen können



Von der bekannten
YouTuberin Violetta von
I AM SO VIO



INHALT



ZERO WASTE – HAPPY LIFE! 11

Wie ich mein Leben vom Müll befreite

Ich damals 12

Der Wandel 14

Mein Weg zu Zero Waste 16

Die 5 Rs 20

Das Problem mit dem Müll 21

DAS ERSTE R: REFUSE 25

Ablehnen/Verzichten

Müll-Brennpunkt Küche 27

Müll-Brennpunkt Badezimmer 32

Müll-Brennpunkt Kleidung 36

Müll-Brennpunkt Konsum 41

Minimalismus, mein Lebensprinzip 45

DAS ZWEITE R: REDUCE 57

Reduzieren

Aussortieren ist das neue Schwarz 58

Kleidung & Kosmetik 60

Bücher, Elektronik, Küchengeräte 61

Sentimentale Gegenstände 62

Wohin mit dem Kram? 63

Selber machen statt kaufen! 65



DAS DRITTE R: REUSE 85

Wiederverwenden

Alternativen, wohin man schaut 86

DAS VIERTE R: REPAIR & SHARE 105

Reparieren & Teilen

Reparieren statt Wegwerfen 106

Dinge (ver)leihen 111

Dinge teilen 114

Dinge tauschen 115

Gebrauchtes kaufen 116

DAS FÜNFTE R: RECYCLE & ROT 121

Recyclen & Verrotten lassen

Richtige Mülltrennung 122

Verrotten lassen 126

RESSOURCEN 131

Wo kriegt man was?

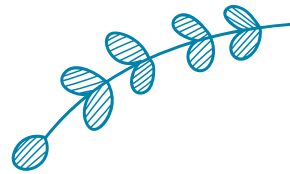
Einkaufen ohne Unverpackt-Laden 132

Nachhaltig online bestellen 134

Empfehlungen für Online-Einkäufe 135

Über den Verlag 136

Impressum 138





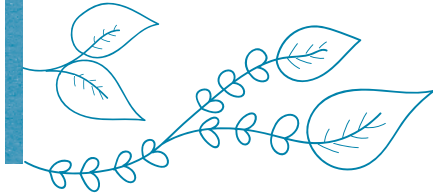
ZERO WASTE – HAPPY LIFE!



WIE ICH MEIN LEBEN VOM MÜLL BEFREITE



ICH DAMALS



Ich bin Vio, 23 Jahre alt, und lebe mit meinem Hund Zazu zusammen in Berlin. Ich studiere vegane Ernährungsberatung und beschäftige mich im Großteil meiner Zeit mit **NACHHALTIGKEIT** und allem, was dazu gehört. Bis vor ein paar Jahren war ich von einem nachhaltigen Leben allerdings noch weit entfernt. Umweltschutz? Klimawandel? Müllvermeidung? Diese Themen spielten in meinem Alltag damals keine Rolle, ich habe mich vor allem fürs Shoppen, für Make-up und Beauty interessiert. Im Jahr 2013 (damals war ich 16) habe ich einen eigenen YouTube-Kanal eröffnet, auf dem ich über diese Themen Videos gedreht habe.

Einkaufen war meine Leidenschaft. Fast jede Woche war ich mit Freundinnen in den Geschäften unterwegs, mein gesamtes Taschengeld steckte ich in Cremes, Nagellack, Haarprodukte und Kleidung. **GLÜCKSGEFÜHLE**, wenn wieder neue Teile in meine Sammlung wanderten. Und die war nicht gerade klein! Über 150 Nagellacke, Schubladen voller Kosmetikprodukte, Klamotten, wo man nur hinsah. Ich hatte so viele Teile, dass ich nicht mehr wusste, wo ich sie unterbringen sollte: in meinem Schrank, unter dem Bett, auf dem Dachboden, im Keller.

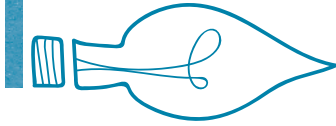


Dass ich das meiste dieser Dinge überhaupt nicht nutzte, war mir damals nicht aufgefallen. Ich habe mich vor allem an meinen Vorbildern im Internet und Fernsehen orientiert. Habe mir immer wieder ihre Sammlungen angeguckt, war fasziniert und beeindruckt. Das **MÖCHTE ICH AUCH!** Aber wieso eigentlich?





DER WANDEL



Gut, damals war ich noch sehr jung und viele Dinge waren mir einfach noch nicht so richtig bewusst:

- Dass ich keine materiellen Dinge brauche, um mich **GUT ZU FÜHLEN**.
- Dass in den Kosmetikprodukten, die ich jeden Tag benutzte, schädliche Inhaltsstoffe enthalten sind.
- Dass die Kleidung, die ich zu extrem günstigen Preisen kaufte, unter schrecklichen Bedingungen produziert wird.
- Dass mein gedankenloser Konsum anderen Menschen, der Umwelt und auch mir selbst schadet.

Das erste Mal hinterfragte ich mein Verhalten, als wir in der Schule über die Produktion von Kleidung gesprochen haben. Wir haben eine Dokumentation über eine Marke geguckt, bei der ich zu der Zeit regelmäßig eingekauft habe. Ich war schockiert, konnte gar nicht glauben, was in der Textilindustrie so alles vor sich geht. Aber nur wenige Wochen später war der Schock überwunden, alles lief wieder ganz normal weiter. Wir wussten alle, dass in der Welt Dinge passieren, die nicht in Ordnung sind. Aber was soll man dagegen tun? Einen Lösungsvorschlag haben wir in der Schule nicht bekommen.

Was mir lange nicht KLAR war: Auch für Eier und Milchprodukte leiden Tiere, sie sterben sogar dafür. Nachdem mir das bewusst wurde, gab es für mich nur eine Option: keine tierischen Produkte mehr konsumieren.

ALLES BEGANN MIT DEN TIEREN

Nachdem ich mit meinem Abitur fertig war, vollzog sich dann **GLÜCKLICHERWEISE** ein großer Wandel in meinem Leben. 2016 entschied ich mich, komplett auf eine vegane Lebensweise umzustellen. Zuvor war ich bereits vier Jahre lang Vegetarierin, vor allem, um die Tiere zu schützen.

Ich fing an, mich mehr mit der Herkunft der Produkte zu **BEFASSEN**, die ich konsumierte. Nach und nach habe ich gemerkt, dass das alles viel komplexer ist, als ich gedacht habe.