

Abfallvermeidungs-Tipps für Zuhause

In der Küche

- Erstellen Sie sich einen Speiseplan und schreiben Sie einen Einkaufszettel! So kann vermieden werden, dass Sie mehr im Kühlschrank und in der Vorratskammer haben, als Sie benötigen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Vorratskammer und brauchen Sie Lebensmittel, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sind, auf.
- Prüfen Sie bei Lebensmitteln mit abgelaufen MHD, ob diese noch verwendbar sind. Die meisten Lebensmittel, wie z. B. Nudeln, Reis, Mehl, Zucker, Salz, Konserven sind länger haltbar als angegeben.
- Kochen Sie mit Resten und verwenden Sie Lebensmittel, die vom Vortag übrig sind. Zero Waste bedeutet auch, Lebensmittel mit Sinn und Verstand einzusetzen, die mit hohem Energieaufwand produziert wurden.
- Steigen Sie um auf Kranenberger! Deutsches Leitungswasser ist überall trinkbar. Verwenden Sie daher einen Wassersprudler zur eigenen Herstellung von Sprudel. So sparen Sie nicht nur Kosten und Verpackung, sondern zudem das lästige Kästenschleppen.
- Kompostieren Sie selbst! Sogar, wer keinen Garten hat, kann mittlerweile in der Wohnung geruchsarm selbst kompostieren und so Abfälle recyceln und wertvollen Blumendünger herstellen.

Im Bad

- Verzichten Sie im Sinne des Zero Waste auf Einwegartikel, wie zum Beispiel Rasierer aus Plastik ohne Wechselklinge.
- Nutzen Sie eine elektrische Zahnbürste. Diese reinigt nicht nur die Zähne besser, sondern produziert beim Auswechseln der kleineren Bürsten weniger Müll.
- Kaufen Sie Nachfüllpackungen. Diese haben häufig weniger Verpackungsmaterial und sind daher umweltfreundlicher, z. B. für Duschgel, Shampoo, Wattestäbchen usw.
- Nutzen Sie Stückseife statt Flüssigseife. Denn die Stückseife hat zum einen weniger Verpackung und ist zum anderen ergiebiger als Flüssigseife.
- Verzichten Sie auf den Kauf von Pröbchen oder kleinen Packungen und greifen Sie lieber zu Großpackung. Sanitärtatikel haben eine lange Haltbarkeitsdauer und können daher prima gelagert werden.
- Stoffwindeln sind nachhaltiger als Wegwerfwindeln. Konventionelle Windeln werden u.a. aus Cellulose hergestellt, die aus Holz von Bäumen gewonnen wird. Bis zu 5000 Windeln werden pro Kind benötigt. Ein Set Stoffwindeln besteht dagegen aus etwa 24 Windeln verschiedener Größen, die mit dem Kind mitwachsen und nicht immer wieder neu gekauft werden müssen.

Im Wohnzimmer

- Do-it-yourself – wenn man etwas kaputt geht, muss dies nicht gleich im Müll landen. Reparieren Sie Ihre Lieblingsstücke und verlängern Sie so die Lebensdauer. Der Zero Waste-Lebensstil verleiht den Dingen Wert!
- Verwenden Sie wieder aufladbare Batterien und Akkus, z. B. auch für Fernbedienungen, elektronische Geräte, Joysticks/Controller usw.
- Kaufen oder verkaufen Sie gebrauchte Dinge! Zero Waste heißt auch, den Konsum von neuen Gegenständen zu überdenken. Sie finden schöne und guterhaltene gebrauchte Sachen z. B. auf Flohmärkten, in Kleinanzeigen und auch in Online-Portalen, wie z. B. der [AWB Tauschbörse](#). Hier können Sie natürlich auch Ihre alten Schätze loswerden, ohne Müll zu produzieren.
- Leihen und verschenken Sie! Das Schlagwort "Sharing Economy", also das systematische Teilen, ist eng verbunden mit Zero Waste. Bücher, DVDs oder Spiele sind Artikel, die häufig nach einem Mal Verwendung als Staubfänger enden. Büchereien oder Videotheken bieten eine günstige Möglichkeit diese Artikel mit anderen Menschen zu teilen und somit häufiger zu verwenden. So wird eine Menge an Abfall vermieden – und zusätzlich erhält man die meisten Filme oder Spiele sogar noch früher als im Handel.
- Bringen Sie einen „Keine Werbung“-Aufkleber an Ihrem Briefkasten an. So vermeiden Sie eine Menge an Papiermüll und tragen aktiv zum Schutz der Umwelt bei.

Abfallvermeidungs-Tipps fürs Einkaufen

Ressourcen schonen ist oberstes Gebot. Ein kritischer Blick auf die Verpackungsart- und -menge hilft, Abfälle einzusparen und mit dem eigenen Haushalt immer mehr in Richtung Nachhaltigkeit und Zero Waste zu gehen.

Wertvolle Einkaufstipps mit einem einfachen Ampelsystem liefert der [Einkaufsguide Verpackungen](#): grünes Licht = problemlos recycelbar, gelb = zum Teil recycelbar, rot = nicht recycelbar.

Zero Waste und Müllvermeidung beginnen in Ihrem Einkaufswagen:

- Kaufen Sie Produkte, die nicht verpackt sind, z. B. auf Wochenmärkten oder in verpackungsfreien Supermärkten.
- Lassen Sie sich lose Ware, wie z. B. Brot, Obst oder Fleisch, in mitgebrachte Behälter abfüllen.
- Sparen Sie Eierkartons und kaufen Sie lose Eier! Den Eierkarton / oder die Verpackung können Sie sich hierzu jedes Mal mitnehmen.
- Unterstützen Sie regionale Produkte: Diese sind durch ihre kurzen Transportwege sowie geringerem Lager- und Kühlauflwand besonders umweltfreundlich.
- Verzichten Sie beim Einkaufen auf den Kauf von Portionsverpackungen. Diese produzieren erheblich mehr Müll als Sammelverpackungen.
- Benutzen Sie wiederverwendbare Einkauftaschen, Obstnetze oder Einkaufskörbe! Plastiktüten sind wahre Müllmonster – ca. 600 Plastiktüten verbraucht jeder Deutsche pro Jahr!

Abfallvermeidungs-Tipps fürs Büro

- Papier ist in Büros die weitaus größte Müllquelle. Ohne Papiersparen kein Zero Waste! Wenn Sie wirklich ausdrucken müssen, drucken Sie doppelseitig und vermeiden Sie farbigen Druck.
- Nehmen Sie bedrucktes Papier, das Sie nicht weiter brauchen, als Schmierpapier.
- Machen Sie Gebrauch von den Möglichkeiten, die die elektronischen Medien bieten. Sparen Sie Papier, indem Sie E-Mails schreiben und elektronische Ablagestrukturen verwenden. Digitaler statt postalischer Versand spart CO2 ein und ist damit nachhaltiger.
- Nutzen Sie nachfüllbare Büromaterialien, wie z. B. Kugelschreiber, Tesafilem oder Kalender mit wechselbaren Seiten.
- Verwenden Sie für Ihr Zero Waste-Mittagessen, das Sie von zu Hause mitbringen, wiederverwendbare Dosen und verzichten Sie auf Alufolie & Co. Fertiggerichte strotzen oft nur so vor Verpackungsmüll!

Coffee to go

Zahlen to go: Einwegbecher-Konsum in Köln

- Täglich werden in Köln 450.000 Liter Kaffee getrunken
- 180.000 Einwegbecher für Heißgetränke werden täglich alleine in Köln benutzt und weggeworfen
- Nach rund 15 Minuten wird der Coffee to go Einwegbecher zu Abfall und landet im Papierkorb oder daneben
- 50% der Abfälle im Papierkorb sind Einwegverpackungen

Maßnahmenplan zur nachhaltigen Verringerung der Abfallmengen in Köln

Auf dem Weg hin zu Zero Waste können Mehrweglösungen dabei helfen, die Einwegbecherflut zu reduzieren. Um diese Mehrweglösungen als Alternative zum Einwegbecher zu fördern, gibt es die Website www.coffee-to-go.koeln. Die Seite von Stadt Köln und AWB Köln wurde in Zusammenarbeit mit der IHK Köln sowie in Abstimmung mit weiteren Verbänden und Unternehmen aus Handel und Gewerbe entwickelt. Sie richtet sich sowohl an Konsumenten als auch an alle Unternehmen, die Heißgetränke in Köln anbieten.

Die Internetseite ist der erste größere Schritt einer nachhaltig agierenden Initiative zum Thema "Coffee to go" in Köln. Weitere Maßnahmen werden sukzessive umgesetzt, um die Zahl der Einwegbecher zu reduzieren, die Umwelt zu schonen und gleichzeitig die Sauberkeit in der Stadt zu verbessern.

Website coffee-to-go.koeln

Wer sich in seinem Alltag über Müllvermeidung und Zero Waste Gedanken macht, muss nicht unbedingt auf den Kaffee unterwegs verzichten. Über eine Kartenfunktion informiert die Smartphone-optimierte Seite auf einen Blick, welche Verkaufsstellen in der Nähe

Mehrwegbecher ausgeben und wieder zurücknehmen, beziehungsweise mitgebrachte kundeneigene Becher befüllen. Bereits zum Start der Seite haben sich mehr als 140 Ausgabestellen registriert, die teilweise auch einen Preisvorteil auf das Heißgetränk im Mehrwegbecher bieten. Zero Waste und Nachhaltigkeit sind also Themen, die sowohl Konsumenten als auch Erzeuger, Produzenten und Anbieter bewegt. Außerdem finden Nutzer hilfreiche Informationen und Hintergründe zum Thema "Coffee to go". Ausgabestellen können auf der Seite Informationen wie beispielsweise einen Hygieneleitfaden für das Abfüllen von Mehrwegbechern abrufen.