

Kleine Schritte für eine bessere Welt

Es ist okay, nicht perfekt zu sein:

250 Ideen, mit denen wir jeden Tag ein bisschen nachhaltiger leben können

Herausgegeben von **smarticular.net**

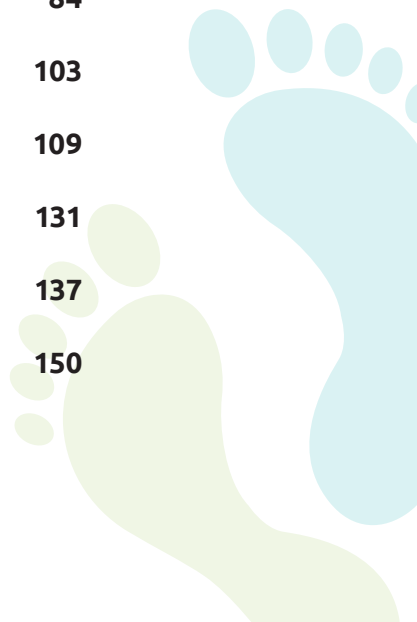
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als
E-Book
erhältlich



Inhalt

Einleitung	7
Einkaufen	13
Ernährung	29
Küche	51
Haarpflege	57
Hausapotheke	60
Hautpflege	63
Körperpflege	71
Mundhygiene	81
Garten und Balkon	84
Abfallentsorgung	103
Haushalt	109
Putzen	131
Waschen	137
Umweltfreundliche Hausmittel	150



Arbeit und Büro	157
Familie	158
Finanzen	172
Haustiere	176
Kleidung	178
Online	186
Smartphone	190
Mobilität	194
Unterwegs	200
Upcycling	204
Gemeinsam aktiv werden	211
Tauschen und Teilen	215
Stichwortverzeichnis	218



Einleitung

Biologisch erzeugt, fair gehandelt, tierleidfrei, aus der Region sowie plastikfrei und natürlich auch ohne andere fragwürdige Inhaltsstoffe – wer beginnt, seinen Konsum zu hinterfragen, stellt schnell fest, dass es gar nicht so einfach ist, allen Ansprüchen für einen nachhaltigen Lebensstil gerecht zu werden. Müssen wir jetzt wirklich alle Veganer werden, das Auto abschaffen und sämtliche Plastikgegenstände aus dem Haushalt verbannen?

Es ist okay, nicht perfekt zu sein

Die gute Nachricht ist: Nein, es geht auch anders. Selbst wenn es manche Mitmenschen besonders gut meinen und auf teils missionarische Weise versuchen, ihr gesamtes Umfeld vom „einzig wahren nachhaltigen Lebensstil“ zu überzeugen, gibt es doch immer einen gesunden Mittelweg. Mit dem Ideenportal smarticular.net beweisen wir jeden Tag aufs Neue, dass auch viele kleine Schritte in Summe etwas Großartiges bewirken können.

Genauso verhält es sich mit diesem Buch: Niemand wird sämtliche darin enthaltenen Ideen sofort oder allein umsetzen können, und das ist auch nicht notwendig. Such dir einfach die Ideen heraus, die für dich gerade am besten passen, und beginne mit dem ersten Schritt, und sei er auch noch so klein.

Mit diesem Buch wollen wir unsere Überzeugungen mit dir teilen, die uns helfen, bei all den schlechten Nachrichten nicht den Mut zu verlieren. Denn es ist vollkommen okay, beim Streben nach einem umweltfreundlichen Leben nicht perfekt zu sein! Wenn viele Menschen ihr Leben mit kleinen Schritten ein bisschen nachhaltiger gestalten, ist weitaus mehr gewonnen, als wenn nur ganz wenige Menschen einen scheinbar perfekten Lebensstil verwirklichen würden.

Kleine Schritte mit großer Wirkung

Die folgenden Grundprinzipien helfen, mehr Nachhaltigkeit in den Alltag zu integrieren, ohne sich selbst durch zu große Ziele zu überfordern und am Ende möglicherweise frustriert zu scheitern. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt – solange man es wagt loszugehen!

Realistische Ziele statt Absolutismus

Vielleicht hast du schon einmal versucht, komplett vegan zu leben oder überhaupt keinen Müll mehr zu produzieren, und hast nach kurzer Zeit frustriert das Handtuch geworfen. Zwar würde es der Umwelt sicherlich guttun, wenn wir alle ab sofort kein Fleisch mehr essen, nie mehr Auto fahren oder fliegen und kein Plastik mehr verbrauchen würden. Kaum jemand ist aber in der Lage, sein Leben von jetzt auf gleich komplett umzukrempeln.

Das muss man auch gar nicht, denn auch von allem etwas weniger statt gar nichts ist gut für die Umwelt. Und vor allem: Kleine Schritte sind viel leichter umzusetzen (und zu vermitteln) als riesengroße.

Niemand kann allein die ganze Welt retten

In Zeiten der Globalisierung und der sozialen Medien erreichen uns ständig Nachrichten aus jedem Winkel der Erde, viele davon alles andere als rosig. Aber statt uns von gigantischen Müllteppichen in den Weltmeeren den Mut nehmen zu lassen, können wir uns auf unseren Alltag und die Lebensbereiche konzentrieren, in denen wir unmittelbar etwas bewirken.

Zum Beispiel mit einer Müllsammelaktion im eigenen Viertel, die auf das Problem aufmerksam macht und gleichzeitig für eine konkrete Verbesserung sorgt. Oder indem Alltagsgegenstände mit den Nachbarn geteilt werden (siehe S. 212), wodurch weniger Ressourcen verbraucht werden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Welt im Kleinen ein bisschen besser zu machen. Habe den Mut, die oder der Erste zu sein, andere werden folgen.

Erfolge festhalten und sich daran erfreuen

Weißt du eigentlich, wie viele Einwegbecher du mit deinem Coffee-to-go-Mehrwegbecher schon gespart hast? Oder wie viel weniger CO₂ freigesetzt wird, wenn du deinen Urlaub an der Ostsee statt auf Mallorca verbringst?

Falls die Antwort „Nein“ lautet, könntest du darüber nachdenken, die Erfolge deiner kleinen und größeren Lebensveränderungen festzuhalten. Wahrscheinlich wirst du überrascht sein, wie viel kleine Veränderungen auf Dauer bewirken. Und wenn dich die „Ist-doch-eh-alles-sinnlos-Stimmung“ zu packen droht, zeigt dir ein Blick auf viele Tonnen eingespartes CO₂ oder auf die Müllberge, die durch dein Engagement gar nicht erst entstanden sind, was du schon geleistet hast und warum es sich lohnt, weiterzumachen.

Mit Gleichgesinnten gemeinsam die Welt verbessern

Manche Menschen stoßen in ihrer Familie oder im Freundeskreis auf wenig Verständnis für ihren neuen „Öko-Fimmel“. Auch wenn man sich in der Gesellschaft umschaute, hat man gelegentlich den Eindruck, mit seinem Engagement ziemlich allein dazustehen. Das kann ganz schön frustrierend sein und dazu führen, dass man meint, ohnehin nichts bewirken zu können.

Glücklicherweise ist es in Zeiten des Internets viel leichter geworden, sich mit Menschen zusammenzutun, die die gleichen Werte vertreten und sich ebenso für eine bessere Welt einsetzen möchten wie du. Vielleicht wirst du in deiner Nachbarschaft fündig – direkt oder über eine Nachbarschaftsplattform. Oder du schließt dich einer lokalen Gruppe oder einem Verein an. In immer mehr Städten gibt es zum Beispiel Zero-Waste-Stammtische und Clean-up-Initiativen, bei denen man herzlich willkommen ist. Falls nicht, könntest du dazu beitragen, dass sie entstehen.

Keine Zeit zum Selbermachen? – Diese Tipps helfen

Es gibt viele wunderbare Ideen, wie man Dinge selber machen kann, statt sie zu kaufen: schadstofffreie Putzmittel, Kosmetik ohne künstliche Zusatzstoffe und gesunde Lebensmittel selber machen, Obst und Gemüse im eigenen Garten anbauen, auf so viel Plastik wie möglich verzichten und mit dem Fahrrad statt dem Auto fahren. Doch bei der Fülle an Möglichkeiten fragt sich jeder irgendwann: Wann soll ich das alles machen, wer hat denn so viel Zeit?

Wer sich die Frage häufiger stellt, sei beruhigt. Denn erstens geht es den meisten anderen auch so, und zweitens gibt es einige Strategien, das vermeintliche Problem zu lösen. Die folgenden Tipps helfen, damit das Selbermachen nicht in Stress ausartet, sondern Freude, Selbstverwirklichung, Lust auf Neues oder auch pures Vergnügen bedeutet.

Mach nur die DIY-Projekte, die dir Spaß machen

Such dir von den vielen Dingen, die du machen könntest, am besten nur diejenigen aus, die dir Freude bereiten. Damit werden die selbst gestellten Aufgaben zur angenehmen Freizeitbeschäftigung statt zur zusätzlichen Bürde.

Wenn du gerne kochst und in der Küche experimentierst, gelingt es dir vielleicht mit dem Einkochen oder Einmachen von Obst und Gemüse aus regionalem Anbau oder sogar aus dem eigenen Garten, für mehr Nachhaltigkeit zu sorgen. Wenn du Lust auf selbst gemachte Kosmetik hast, weil man sich damit ein bisschen Wellness gönnen kann, dann ist das dein erfüllender Beitrag zu einer plastikärmeren Welt.

Etwas tun und etwas anderes sein lassen

Ein Tag hat nur 24 Stunden – die Kunst besteht darin, die vorhandene Zeit für Dinge zu nutzen, die dir wichtig sind. Frage dich nicht: „Wann soll ich das alles schaffen?“, sondern frage zunächst: „Was kann ich sein lassen?“

Durchschnittlich verbringt jeder 3,5 Stunden täglich vor dem Fernseher.¹ Auch das Smartphone raubt uns viel Lebenszeit, wenn teilweise im Viertelstundentakt Statusupdates gelesen² werden. Wer sich dagegen darauf beschränkt, nur ein- oder zweimal am Tag auf dem Smartphone nach Neuigkeiten zu schauen, hat automatisch mehr Zeit für andere Dinge. Vermutlich ist der Nebeneffekt zudem mehr Gelassenheit, denn: „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“

Überflüssige Dinge sein zu lassen, bedeutet im Optimalfall nicht nur mehr Zeit, sondern bringt, für sich genommen, häufig schon mehr Lebensqualität. Wenn du dir beispielsweise vornimmst, nur noch jeden zweiten Tag zu kochen, ist das Ergebnis vielleicht, dass es häufiger gesunde Rohkostgerichte gibt. Auch im Garten ist gelegentliche Faulheit profitabel: Unerwünschte Beikräuter als Mulch auf den Beeten liegen zu lassen, statt sie „aufzuräumen“, schützt die Erde vor dem Austrocknen und versorgt die Pflanzen mit zusätzlichen Nährstoffen.

1 Weidenbach, Bernhard (05.02.2021): Durchschnittliche tägliche Fernsehdauer in Deutschland in den Jahren 1997 bis 2020. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/118/umfrage/fernsehkonsum-entwicklung-der-sehdauer-seit-1997/> (abgerufen am 26.03.2021).

2 Deloitte GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft (Hrsg.) (2021): Im Smartphone-Rausch. Studie zur Smartphone-Nutzung: Deutsche Mobilfunknutzer im Profil. Online verfügbar unter <https://www2.deloitte.com/de/de/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/smartphone-nutzung-2017.html> (abgerufen am 26.03.2021).

Selbermachen spart manchmal sogar Zeit ein

Etwas für die Umwelt und Gesundheit zu tun, wird meist mit Mehrarbeit verbunden – das stimmt aber oft nicht. Unser Baukastenwaschmittel besteht beispielsweise nur aus Waschsoda, Kernseife und Sauerstoffbleiche, die individuell dosiert in die Waschmaschine gegeben werden. Es muss weder gemischt noch vorbereitet werden und macht gar keine zusätzliche Arbeit.

Eine Deocreame, die aus Kokosöl, Natron und Speisestärke besteht, lässt sich in einer Minute zusammenrühren. Wenn du die Zutaten bereits im Haus hast, geht die Herstellung sogar schneller, als in den Laden zu gehen, um ein Deo zu kaufen!

Eins nach dem anderen statt alles auf einmal

Mach dich nicht verrückt: Statt dich von der Flut der Möglichkeiten überwältigen zu lassen und alles auf einmal angehen zu wollen, ist es sinnvoller, dir ein Projekt nach dem anderen vorzunehmen. Wenn du in kleinen Schritten vorgehst, kannst du stolz auf das sein, was du heute geschafft hast, statt schon daran zu denken, was morgen alles noch besser gehen könnte.

Wenn du zum Beispiel viele Fertigprodukte in deiner Küche ersetzen möchtest, empfiehlt es sich, sich zunächst auf eines zu konzentrieren, das sich besonders einfach selber machen lässt. Wenn die selbst gemachte Alternative nun fest in deinem Alltag verankert ist, fällt es dir viel leichter, den nächsten Schritt zu gehen, weil du ein gutes Gefühl dabei hast.

Bevor es losgeht ...

Bevor du zur Tat schreitest, sollten wir noch etwas Erwartungsmanagement betreiben. Alle Rezepte und Anleitungen in diesem Buch wurden sorgfältig getestet, von Lesern ausprobiert und häufig mit wertvollen Rückmeldungen noch weiter verbessert. Dennoch ist jede Situation etwas anders und jeder Mensch unterschiedlich. Anders als bei Fertigprodukten wurden mit den selbst gemachten Hausmitteln und Alternativen keine aufwendigen Testreihen und Versuche mit allen erdenklichen Materialien und in den verschiedensten Situationen durchgeführt. Deshalb kann es passieren, dass ein Lösungsansatz einmal nicht sofort gelingen oder sogar partout nicht funktionieren will.

Falls du unsicher bist, besteht die Möglichkeit, dem Verweis auf smarticular.net unter dem jeweiligen Rezept zu folgen, die Kommentare auf der Website zu lesen oder deine eigene Frage zu stellen.

VIRTUELLES WASSER

Mehr zum Thema Virtuelles Wasser und dazu, was du tun kannst, um deinen Wasserfußabdruck zu verkleinern, erfährst du unter smarticular.net/virtuelles-wasser und waterfootprint.org.

Virtuelles Wasser sparen

Durchschnittlich 120 Liter Wasser verbraucht jeder von uns täglich zum Trinken, für die Körperpflege und den Haushalt. Weitgehend unsichtbar ist dagegen der Verbrauch an virtuellem Wasser (circa 4000 Liter täglich pro Person³). Gemeint ist das Wasser, das aufgewendet wird, um Lebensmittel anzubauen und zu verarbeiten sowie unterschiedlichste Alltagsgegenstände und Kleidung herzustellen, und am Ende nicht mehr als Trinkwasser nutzbar ist.

Gerade dieses virtuelle Wasser lässt sich besonders effektiv einsparen – zum Beispiel durch eine minimalistische Garderobe (siehe S. 182), Secondhandkleidung (siehe S. 178), mit regionalen Lebensmitteln (siehe S. 16) oder einer überwiegend pflanzlichen Ernährung. Denn während für die Fleischproduktion mehrere Tausend Liter Wasser pro Kilo verbraucht werden, kommen die meisten Obst- und Gemüsesorten mit einem Bruchteil dieser Menge aus.



3 Rias, Ana (28.11.2019): Das „virtuelle Wasser“ oder „versteckte Wasser“. In: Planet-Wissen.de. Online verfügbar unter https://www.wissen.de/natur/umwelt/wasserversorgung_in_deutschland/pwiedasvirtuellewasseroderversteckteswasser100.html (abgerufen am 23.03.2021).

Lebensmittel/ Gegenstand	Wasserverbrauch in Litern
Kakao (pro kg)	27 000
Kaffee (pro kg)	20 000
Rindfleisch (pro kg)	15 500
Schweinefleisch (pro kg)	6 000
Nüsse	5 000
Käse	5 000
Reis (pro kg)	3 500
Eier (pro kg)	3 300
Kokosnuss	2 500
Avocado	1 000
Banane	800
Äpfel	700
Erdbeeren	280
Kartoffeln	210
Tomaten	110
Auto	400 000
Computer	20 000
Jeans	11 000
Lederschuhe	8 000
Fahrrad	5 000
T-Shirt aus Baumwolle	2 400
1 Liter Benzin	50

*Wasserverbrauch für verschiedene Lebensmittel
und Alltagsgegenstände*

Nachhaltige Vorratshaltung

Eine nachhaltige Vorratshaltung, bei der gezielt Lebensmittel gelagert und nachgekauft werden, die regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, hilft ebenfalls, Lebensmittelverschwendung und die eine oder andere Fahrt zum Supermarkt zu vermeiden. Vor allem trockene und wenig verarbeitete Produkte wie Getreide, Mehl und Hülsenfrüchte sind bei dunkler und kühler Lagerung viele Monate bis Jahre haltbar und ergeben mit frischem Gemüse, Kräutern & Co. eine nahrhafte Mahlzeit.

Lebensmittel	Haltbarkeit
Essig	nahezu unbegrenzt
Getrocknete Hülsenfrüchte	nahezu unbegrenzt
Getreide	zwischen 3 und 20 Jahren (je nach Sorte)
Haferflocken	ungefähr 1 Jahr
Honig	unbegrenzt
Mehl	ungefähr 1 Jahr
Nudeln (ohne Ei)	mindestens 2 Jahre
Reis	bis zu 12 Jahre
Salz	unbegrenzt
Zucker	unbegrenzt

Hier erfährst du, welche weiteren Grundnahrungsmittel sich wie lange lagern lassen und was bei der Lagerung beachtet werden sollte:

 smarticular.net/lebensmittel-vorrat



Aloe-vera-Gel ersetzt viele Pflegeprodukte

Aloe-vera-Gel spendet der Haut Feuchtigkeit und wirkt dabei unter anderem antioxidativ, antibakteriell, antiviral und antifungal. Es hemmt Entzündungsprozesse und macht die Haut elastisch. Es verbessert Wundheilung und Regeneration der oberen Hautschichten und reduziert Narben und Dehnungsstreifen.

Deshalb eignet sich Aloe-vera-Gel unter anderem als:

- feuchtigkeitsspendende Pflege bei trockener Haut, Schuppenflechte und Ekzemen
- Haargel und zur Beruhigung der Kopfhaut
- natürliches Rasiergel
- After-Sun-Lotion und gegen Verbrennungen
- natürlicher Make-up-Entferner
- Ersatz für Bodylotion
- zur Linderung von Insektenstichen
- Anti-Aging-Creme für das Gesicht

In Apotheken und Reformhäusern sind häufig kosmetisch aufbereitete Produkte erhältlich, die neben dem Gel weitere Zusätze wie Parfum, Disodium EDTA und synthetische Carbomere (Polyacrylsäure) enthalten. Um diese zu vermeiden, empfiehlt sich ein reines Gel aus nachhaltigem biologischen Anbau, das nur die notwendigsten Zusätze für eine lange Haltbarkeit enthält.

Wer eine Aloe-vera-Pflanze zu Hause hat, kann das Gel selbst gewinnen oder ihre Blätter direkt für einfache Anwendungen nutzen. Um Sonnenbrand zu lindern, wird ein großes Blatt der Pflanze der Länge nach aufgeschnitten und mit der gelartigen inneren Schicht über die verbrannten Stellen gestrichen. Bei Bedarf wiederholen. Die Haut erholt sich nach relativ kurzer Zeit. Der Rest des Blattes hält sich mehrere Tage lang im Kühlschrank.



ALOE-VERA-GEL GEWINNEN

Weil in den Blättern unter anderem Aloin enthalten ist, das zu Empfindlichkeitsreaktionen führen oder Allergien auslösen kann, empfiehlt es sich, daraus mit der nebenstehenden Methode das reine Gel zu gewinnen. Wie das am besten funktioniert, erfährst du hier: [🌐 smarticular.net/aloe-vera-gel](https://smarticular.net/aloe-vera-gel)

Kaffeersatz für die Körperpflege

Kaffeersatz dient nicht nur als nährstoffreicher Dünger im Garten (siehe S. 92), sondern wird wegen des Rubbel-effekts der Körnchen und der durchblutungsfördernden Wirkung des Koffeins auch gern für die Körperpflege eingesetzt. Er gibt zum Beispiel ein effektives Peeling ab, wenn er im Verhältnis 1 : 1 mit Olivenöl zu einer Paste vermischt wird. Dazu die Paste in kreisenden Bewegungen auf die Haut auftragen, kurz einwirken lassen und dann mit Wasser abspülen. Die Haut danach nur trocken tupfen, damit das Öl noch weiter einziehen kann.

Sehr einfach ist auch die Verwendung von Kaffeersatz als vitalisierende Haarspülung: Drei bis vier Esslöffel (je nach Haarlänge auch mehr) Kaffeersatz in die Haare und die Kopfhaut einmassieren, zehn Minuten einwirken lassen und danach gründlich ausspülen.

Viele weitere Ideen, wie sich Kaffeersatz auch anderweitig in Garten und Haushalt und für die Kosmetik einsetzen lässt, kannst du hier nachlesen:

 smarticular.net/kaffeersatz



Mikroplastik in Kosmetikprodukten vermeiden

Wer Mikroplastik in Kosmetikprodukten erkennt, kann viel besser nach plastikfreien Alternativen Ausschau halten. Das ist aber gar nicht mal so leicht! Denn Mikroplastik bezeichnet einerseits feste Plastikpartikel mit einer Größe von wenigen Nanometern bis zu fünf Millimetern und andererseits auch flüssige Kunststoffe. Weil immer wieder neue Entwicklungen hinzukommen, ist es kaum möglich, eine vollständige Liste aller Mikroplastik-Varianten zu erstellen.

Die nebenstehende Tabelle listet in Kosmetikprodukten besonders häufig verwendetes Mikroplastik auf.¹⁷



17 Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (BUND) (Hrsg.) (2020): MIKROPLASTIK und andere Kunststoffe in Kosmetika. Der BUND-Einkaufsratgeber. Online verfügbar unter https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf (abgerufen am 24.03.2021); Greenpeace e. V. (Hrsg.) (o. J.): Plastik in Kosmetik. Deutsche Hersteller im Check. Online verfügbar unter <https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20170412-greenpeace-plastik-kosmetik-firmen-abfrage.pdf> (abgerufen am 24.03.2021).

Wenn du in der Zutatenliste eines Produkts eine der genannten Namen oder Kurzbezeichnungen entdeckst, empfiehlt es sich, nach einer plastikfreien Alternative Ausschau zu halten.

Vollständige Bezeichnung	Kurzbezeichnung
Acrylates Copolymer	AC
Acrylates Crosspolymer	ACS
Nylon-6	Nylon-6
Nylon-12	Nylon-12
Polyamide	PA
Polyacrylate	PAK
Polyethylen	PE
Polyethylene glycol	PEG
Polyethylenterephthalat	PET
Polymethylmethacrylat	PMMA
Polypropylen	PP
Polypropylene glycol	PPG
Polystyren	PS
Polytetrafluorethylen (Teflon)	PTFE
Polyurethan	PUR
Polyquaternium	PQ

Reparieren statt wegwerfen

REPAIR-CAFÉ GRÜNDEN

Die niederländische Stiftung Stichting Repair Café unterstützt Menschen auf der ganzen Welt dabei, eigene Repair-Cafés zu gründen. Dort helfen Ehrenamtliche, defekte Geräte zu reparieren. Falls das nicht möglich ist, unterstützen sie bei der Suche nach einem Profi, der die Reparatur durchführen kann. Mehr Informationen zur Gründung gibt es ebenfalls auf [🌐 repaircafe.org/de](https://repaircafe.org/de).

Bei vielen Geräten lohnt sich der Versuch, sie zu reparieren. Das kostet zwar etwas mehr Zeit, als einfach etwas Neues zu kaufen, hilft aber, den Müllberg nicht noch größer werden zu lassen. Und am Ende kann man stolz sein, einen Gegenstand, ein Gerät oder ein Kleidungsstück wieder in Ordnung gebracht zu haben – und der Geldbeutel freut sich auch.

Zudem bringt eine gemeinsame Reparatur Menschen zusammen, denn man erkundigt sich in Foren, bei Verwandten oder Bekannten nach der besten Vorgehensweise. Wer in seiner persönlichen Umgebung niemanden kennt, der weiterhelfen kann, hat mit Repair-Cafés eine gute Anlaufstelle. Neben einer kostenlosen Reparatur wird dort Wissen darüber vermittelt, wie sich verschiedenste Dinge reparieren lassen. Wenn die Ehrenamtlichen selbst nicht weiterhelfen können, verweisen sie an einen Profi weiter. Unter [🌐 repaircafe.org/de](https://repaircafe.org/de) findest du heraus, wann und wo das nächste Repair-Café in deiner Umgebung stattfindet.

[🌐 smarticular.net/reparieren](https://smarticular.net/reparieren)



Lebensmittelabfälle richtig entsorgen

Reste von Lebensmitteln im normalen Restmüll zu entsorgen, wäre schade! Denn die organischen Materialien, die besser in der Biotonne gesammelt werden, eignen sich noch hervorragend, um Energie zu gewinnen oder Komposterde herzustellen. Damit das ohne Probleme gelingt, ist es sinnvoll, nur diejenigen Abfälle in den Biomüll zu geben, die auch wirklich hineingehören. Wer einen Garten hat, kann viele ungekochte Lebensmittelreste auch im Kompost verwerten. Für Menschen ohne Garten kommt ein Bokashi-Eimer oder eine Wurmbox (siehe S. 90) als Alternative infrage.

Der folgenden Übersicht ist zu entnehmen, welche Lebensmittelabfälle sich wie verwerten lassen:

Lebensmittelrest	Bio- müll	Kompost	Bokashi	Wurm- kiste
Rohe Obst- und Gemüseabfälle	✓	✓	✓	✓
Zitrusfrüchte*	✓	✓ (in kleinen Mengen)	✓	✗
Kaffee- und Teesatz	✓	✓	✓	✓
Kaffeefilter und Teebeutel ohne Plastik	✓	✓	✗	✓
Gekochte Lebensmittel	✓	✓ (in kleinen Mengen)	✓	✗
Fleisch- und Fischabfälle	✓	✗	✓	✗
Käsereste	✓	✓ (in kleinen Mengen)	✓	✗

* Sind häufig mit Pestiziden belastet

Klorollen wiedernutzen

Klorollen fallen im Haushalt regelmäßig an. Wie gut, dass man so viele Dinge aus ihnen zaubern kann! Mit ihrem Durchmesser haben sie beispielsweise die perfekte Form, um aus Wachsresten (siehe S. 210) neue Kerzen zu gießen. Dazu einfach die Papprolle auf mehrere Lagen Zeitungspapier stellen, etwas verflüssigtes Wachs hineingießen und auskühlen lassen. Mit einem Schaschlikspieß oder einem Zahnstocher einen passenden Docht mittig in die Rolle hängen und den Rest der Rolle mit Wachs befüllen. Die Kerze aushärten lassen und zum Schluss die äußere Papphülle entfernen.

Auch als Haargummihalter, Serviettenring oder Katzen-spielzeug erfüllen leere Klorollen noch ihren Zweck. Und wer eine Weile sammelt, kann daraus sogar einen Adventskalender basteln:

 smarticular.net/klorollen-adventskalender

Viele weitere Ideen, um Toilettenpapierrollen ein zweites Leben zu schenken, gibt es hier:

 smarticular.net/toilettenrollen



Kleiner Aufkleber – große Wirkung

Für Werbepost, die oft ungelesen vom Briefkasten direkt ins Altpapier wandert, werden Bäume gefällt und Wasser und Energie verbraucht. Was viele nicht wissen: Es gibt gleich mehrere Möglichkeiten, wie sich die unerwünschte Werbeflut eindämmen oder ganz abstellen lässt:

- Mit einem einfachen Aufkleber „Bitte keine Werbung“ ist schon viel erreicht, denn er untersagt den Einwurf unadressierter Prospekte und Handzettel. Für kostenlose Zeitungen, die einen redaktionellen Teil enthalten, ist der Zusatz „keine Handzettel, keine Wurfendungen, keine kostenlosen Zeitungen und Wochenblätter“ erforderlich.
- Um Werbung aus Direktmarketingaktionen zu vermeiden wie zum Beispiel Kataloge von Versandhäusern, bei denen man schon einmal bestellt hat, ist es möglich, die eigene Adresse in die beiden Robinsonlisten robinsonliste.de (I.D.I. Interessenverband Deutsches Internet e. V.) und ichhabediewahl.de (DDV Deutscher Dialogmarketing Verband e. V.) einzutragen. Viele Unternehmen, die Mitglied in einem der beiden Verbände sind, verpflichten sich freiwillig selbst, die Robinsonlisten mit ihren Kundendaten abzugleichen und solche Kunden auszusortieren, die keine Werbung erhalten wollen.
- Wenn das alles nichts nutzt, lässt sich gegen Direktmarketing-Aktionen auch ein Widerspruch auf Basis von Artikel 21 der DSGVO (Datenschutz-G rundverordnung) einlegen. Denn Firmen, die personalisiertes Marketingmaterial verschicken, müssen akzeptieren, wenn ihnen per Widerspruch mitgeteilt wird, dass sie persönliche Daten für solche Maßnahmen nicht (mehr) nutzen dürfen. Dafür ist die sicherste und zumeist wirksamste Methode, den Widerspruch auszudrucken und per Einschreiben mit Rückschein abzuschicken. Wem das zu teuer ist, der kann es zunächst per E-Mail versuchen und den Brief erst dann abschicken, wenn die elektronische Version keine Wirkung zeigt.



Eine Druckvorlage für den Widerspruch nach Art. 21 DSGVO kannst du auf dieser Seite herunterladen:

 smarticular.net/werbung-abbestellen

Mit Kindern die Umwelt erfahren


Welches Tier ist das? Zu welcher Pflanze gehört diese Blüte, dieses Blatt oder diese Frucht? Um die Natur und ihre Kreisläufe wertschätzen zu können, lohnt es sich, dieses Umweltwissen weiterzugeben und gemeinsam mit dem Nachwuchs frühzeitig und altersgemäß die Natur zu entdecken. Das kann in Form von Kinderbüchern mit Geschichten und Sachthemen geschehen oder durch gemeinsame Erlebnisse, die schon den Kleinsten einen Zugang zu unserer erstaunlichen Natur ermöglichen.

Bei einem Clean-up (siehe S. 211) erleben Kinder beispielsweise, was es bedeutet, wenn Plastikmüll in die freie Natur gelangt, und sie sind am Ende vielleicht sogar stolz, dass sie ein Stück Grün vom Unrat befreit haben. Kindgerechte Wildkräuterwanderungen verwandeln unbekannte und unbeachtete „Unkräuter“ in schmackhafte Zutaten und vermitteln hautnah Wertschätzung für die heimische Pflanzenwelt – mehr unter:

 smarticular.net/kinder-kraeuterwanderung







Fitness auch ohne Studio

Ausdauersport im Fitnessstudio gehört zu den beliebten Freizeitaktivitäten, verbraucht aber nicht nur Kalorien, sondern auch Energie für Klimaanlage, Geräte und den Sanitärbereich. Hinzu kommt eine mehr oder weniger weite Anfahrt. Wie wäre es stattdessen, öfter mal direkt vor der Haustür mit dem Sport zu starten? Mit Outdoor-Apps wie beispielsweise *Komoot* ( komoot.de) finden sich fast überall schöne Lauf- und Radfahrstrecken abseits des dichten Autoverkehrs.

Grüne Banken

Wenn dein Geld auf der Bank liegt, ruht es sich nicht aus, sondern wird für ganz unterschiedliche Investitionen, Darlehen usw. verwendet und beeinflusst damit weitgehend unbemerkt die Umwelt und unsere Gesellschaft sehr. Wer möchte, dass die eigenen Einlagen umweltfreundlichen und sozialen Projekten zugutekommen, statt beispielsweise in die Waffen- oder Atomindustrie zu fließen, wechselt am besten zu einer der folgenden nachhaltigen Banken:




- Ethikbank (ethikbank.de)
- GLS-Bank ( gls.de)
- Tomorrow ( tomorrow.one)
- Triodos Bank ( triodos.de)
- Umweltbank ( umweltbank.de)

Sie alle legen offen, in welche Branchen und Unternehmen sie das Geld ihrer Kunden investieren und welche sie ausschließen.



Geld nachhaltig anlegen

Wer nicht nur seine Alltagsfinanzen über eine ökologisch ausgerichtete Bank abwickelt, sondern auch bei größeren Geldanlagen auf nachhaltige Investments setzt, kann viel Gutes bewirken. Auch hierbei helfen die zuvor genannten Banken weiter. Wenn du als jahrelang zufriedener Kunde deine Hausbank nicht verlassen möchtest, frage alternativ dort nach umweltfreundlichen Investitionen.

Damit dein Geld wirklich etwas für die Umwelt tut, empfiehlt es sich in jedem Fall, genau hinzusehen, denn einige Angebote sind nur auf den ersten Blick grün. Auf  fairfinanceguide.de werden verschiedene Banken hinsichtlich ihrer sozialen und ökologischen Richtlinien genau unter die Lupe genommen. Vielleicht ist auch deine Bank dabei. Ausführliche Informationen zu nachhaltigen Geldanlagen findest du auf Portalen wie  nachhaltiges-investment.org und  geld-bewegt.de, einem Angebot der Verbraucherzentrale.

Umwelt schonen mit eigenem Auto

Auch in einem Haushalt mit Auto lässt sich durch kleine Alltagsroutinen viel Energie sparen. Für die meisten ist es sicherlich selbstverständlich, dass kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Hinzu kommen viele kleine Stellschrauben, die den Verbrauch beim Autofahren reduzieren: Ein Fahrzeug, aus dem nicht benötigter Ballast regelmäßig entfernt wird, ist leichter und braucht weniger Kraftstoff. Auch vorausschauendes Fahren bei konstanter Geschwindigkeit und der richtige Reifendruck tragen zu einem geringeren Kraftstoffverbrauch bei. Der ADAC empfiehlt, den Reifendruck gegenüber der Herstellerempfehlung um circa 0,2 Bar zu erhöhen,⁵³ um möglichst kraftstoffsparend unterwegs zu sein.

Viele Fahrschulen bieten inzwischen spezielle Spritspar-kurse an, in denen praktische Tipps für sparsames Fahren vermittelt werden. Mit diesen Maßnahmen könnte über alle zugelassenen Autos hinweg pro Jahr der Ausstoß von rund fünf Millionen Tonnen CO₂ vermieden werden.⁵⁴

Paddeltour statt Kreuzfahrt

Mit einer Paddeltour, einer Fahrt mit dem Segelschiff oder dem Aufenthalt auf einem Hausboot lässt sich die Liebe zum Wasser viel besser ausleben als zum Beispiel auf einem Kreuzfahrtschiff. Denn die meisten dieser Schiffe werden noch immer mit hochgiftigem Schweröl betrieben, und auch sonst ist der Urlaub auf den schwimmenden Giganten nicht gerade umweltfreundlich,⁵⁵ selbst wenn es Bestrebungen gibt, auf alternative Antriebe umzusteigen. Reiseanbieter, die auf nachhaltige Reisen spezialisiert sind, helfen dabei, eine passende Alternative zu finden (siehe S. 198).

53 Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e. V. (ADAC) (Hrsg.) (26.03.2019): Richtiger Reifendruck. Online verfügbar unter <https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/ausstattung-technik-zubehoer/reifen/sicherheit/reifendruck/> (abgerufen am 25.03.2021).

54 VCD Verkehrsclub Deutschland e. V. (Hrsg.) (09.06.2020): Spritsparen. Schont Geldbeutel und Umwelt. Online verfügbar unter <https://www.vcd.org/artikel/schont-geldbeutel-und-umwelt/> (abgerufen am 25.03.2021).

55 NABU (Hrsg.) (10.09.2020): NABU-Kreuzfahrtranking 2020. Branche nicht auf Kurs für Klimaschutz. Online verfügbar unter <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/verkehr/schiffahrt/kreuzschiffahrt/28642.html> (abgerufen am 25.03.2021).

Alkoholreste verwerten

Nach einer Party oder zu anderen Gelegenheiten fallen im Haushalt schon mal hochprozentige Alkoholreste an. Statt sie wegzuschütten, lohnt es sich, sie noch vielfältig im Haushalt zu verwenden, wie folgende Beispiele zeigen.

Mückenspray aus Wodka-Resten

So lässt sich hochprozentiger Alkohol mit Wasser und ätherischen Ölen zu einem selbst gemachten Mückenspray vermischen, das Mücken und andere stechende Insekten auch ohne Chemiekeule effektiv vertreibt. Mische dazu in einer Sprühflasche mit 100 Millilitern Fassungsvermögen vier Esslöffel Alkohol (zum Beispiel 40-prozentigen Wodka) mit fünf Tropfen Citronellaöl und drei Tropfen Eukalyptusöl. Fülle die Sprayflasche mit abgekochtem Leitungswasser auf. Jeweils kurz schütteln, bevor das Spray auf die zu schützenden Körperteile aufgesprüht wird, damit sich die Zutaten mischen.



Haarfestiger aus Bier

Abgestandenes Bier ersetzt einen herkömmlichen Schaumfestiger fürs Haar. Dazu die Haare wie gewohnt waschen oder anfeuchten. Je nach Haarlänge circa 50 bis 100 Milliliter Bier direkt auf die Haarlängen gießen und gleichmäßig im Haar verteilen. Den Haaransatz aussparen, damit die Haare später nicht zu eng am Kopf anliegen. Die Haare frisieren, fertig! Der Biergeruch verfliegt, sobald das Haar getrocknet ist.

Tauschen und Teilen

Bücherbox oder Give-Box aufstellen

Vielleicht ist dir eine Bücher- oder Give-Box im Alltag schon einmal begegnet. Man findet sie in Mehrfamilienhäusern ebenso wie im öffentlichen Raum. Manchmal handelt es sich nur um ein einfaches kleines Regal, manchmal um einen aufwendig gestalteten, vor Witterungseinflüssen geschützten Raum, in dem ausgelesene Bücher oder auch Alltagsgegenstände aller Art weitergegeben werden können.



Leihen statt kaufen

Wann hast du eigentlich zuletzt deine Bohrmaschine benutzt? Viele Haushaltsgegenstände werden nur wenige Male im Jahr benötigt, den Rest der Zeit liegen sie herum. Indem diese Dinge innerhalb einer Hausgemeinschaft oder einer größeren Nachbarschaft geteilt werden, lassen sich viele Ressourcen einsparen, und das, was bereits da ist, wird effizienter genutzt. Sicherlich bedarf es etwas Übung und einer gehörigen Portion Vertrauen, um mitunter teure Verbrauchsgegenstände aus der Hand zu geben. Beim Ver- und Ausleihen zu merken, dass man ein gemeinsames Ziel verfolgt, ist aber ein schöner Nebeneffekt der Sharing-Community und wahrscheinlich ein guter Anlass, um auch sonst wieder näher zusammenzurücken.

Der Non-Profit-Verein *Pumpipumpe* ([🌐 pumpipumpe.ch](http://pumpipumpe.ch)) unterstützt das Teilen selten genutzter Alltagsgegenstände. Mit Stickern auf dem Briefkasten lässt sich die Nachbarschaft ganz einfach darüber informieren, welche Dinge man besitzt und bereit ist, mit anderen zu teilen. Die Sticker mit Bohrmaschine, Leiter, Waffeleisen und vielem mehr können bei *Pumpipumpe* preiswert bestellt werden.

GIVE-BOX AUFSTELLEN

Wer selbst eine Give-Box im öffentlichen Raum ins Leben rufen möchte, steht bei der Umsetzung vor ein paar Herausforderungen. Hier findest du viele praktische Tipps für den Weg zur eigenen Give-Box oder Bücherbox: [🌐 smarticular.net/givebox-aufstellen](http://smarticular.net/givebox-aufstellen)

Stichwortverzeichnis

► A

Abfallentsorgung 103
Abfluss reinigen 135
Abgelaufene Lebensmittel 36
Adventskalender 120
Akkus 111
Akkuschonendes Laden 191
Alkohol 151
Alkoholreste 208
Allzweckreiniger 154
Aloe-vera-Gel 65
Aloe-vera-Gel gewinnen 65
Altbackenes Brot 48
Alte Kleider upcyclen 184
Alte Zahnbürsten 207
Altkleider richtig spenden 185
Alufolie 52
Apfelschalen 47
Aquaponik 41
Arbeit und Büro 157

► B

Backmatte 53
Backpapier 53
Baden oder duschen? 75
Badesalz 80
Badezimmerteppich 206
Badezusätze 80
Bambuszahnbürste 81
Bananen-Eiscreme 49
Bananenschalen 84
Baukasten-Waschmittel 148
Baum pflanzen 102
Baumscheibe adoptieren 102
Beikräuter 88
Berufliche Mobilität 157
Besteck to go 202
Bienenwachskerzen 125
Bikeleasing 195
Biokerzen 125
Bio-Lebensmittel 18
Biosiegel 18
Bitte keine Werbung 129
Blätter verwerten 46
Blumenkohl-Reis 42

Blumenkohlstrunk 46
Bodylotion 63
Bokashi 90
Böllern 170
Braune Bananen verwerten 49
Brennnesseljauche 88
Brokkolistrunk 46
Brot auffrischen 48
Brotbeutel 19
Brotdose 201
Bücherbox 215

► C

Capsule Wardrobe 182
Clean-ups 211
CO₂ kompensieren 214
Coffee to go 203

► D

Dachbegrünung 123
Demonstrationen 213
Deo 77
Deocreme 77
Desinfektionsmittel 140
Dienstrad-Leasing 195
Digitale Fahrkarten 172
Digitaler Fußabdruck 186
Dokumente ausdrucken 189
Dünger 84, 85, 88, 90

► E

E-Book-Reader 186
Efeu-Waschmittel 142
Effizient gießen 95
Ei-Alternativen 34
Eier 34
Eierkartons 119
Eier-Kennzeichnung 34
Eierschalen 85
Eigelbreste 43
Eigenes Auto teilen 194
Eigenschaften von Kunststoffen 23
Einfrieren im Glas 204
Einkaufen 13
Einkaufsbeutel 20

Einkaufsplan 29
Einweg 13
Einwegbatterien vermeiden 111
Einweggeschirr 171
Einwegpfand 13
Einwegrasierer 74
Einwegstrohhalme 201
Einwegwindeln 158
Eiweißreste 43
Elektroschrott 103
E-Mail-Postfach aufräumen 188
E-Mail-Versand 188
Emissionen kompensieren 197
Energieeffiziente Geräte 112
Energieeffizient kochen 52
Ernährung 29
Espressokanne 29
Essbare Blätter 46
Essensplan 29
Essen to go 171, 203
Essig 153
EU-Effizienzlabel 112

► F

Fair Fashion 180
Familie 158
Fast Fashion 180
Fensterreiniger 136, 151
Fernwandern 199
Fertigprodukte 33
Feste Kosmetik 66
Festes Shampoo 57
Feuchtes Toilettenpapier 73
Feuchttücher 159
Finanzen 172
Fitness ohne Studio 161
Fläche pro Person 128
Flaschenwasser 31
Flecken entfernen 137
Fleischkonsum reduzieren 43
Flicken 179
Flüssigseife 71
Fotovoltaikanlage 122
French Press 29
Frischhaltefolie 53
Furoshiki 162

► G

Garten und Balkon 84
Gärtnern ohne Garten 97
Gebrauchte Teebeutel 50
Gefrierschrank abtauen 51, 117
Gegenstände lange nutzen 124
Geldanlage 173
Gemeinschaftsgarten 97
Gemüse auf dem Balkon 98
Gemüsebeutel 19
Gemüsereste verwerten 44
Geräte entkalken 112
Geschenkbänder 162
Geschenkverpackungen 162
Gesichtsmaske 68
Gesichtswasser 153
Give-Box 215
Grauschleier entfernen 138
Grillanzünder 40, 119
Grillschale 40
Gründüngung 96
Grüne Banken 173
Grüne Suchmaschinen 187
Grüne Versicherungen 174
Grüne Webhoster 189
Gurken einlegen 38
Gusseisen-Pfanne 54

► H

Haarfestiger 208
Haarkur 59
Haarpflege 57
Haarspülung 58
Handtücher upcyceln 206
Handy-Tickets 172
Hausapotheke 60
Haushalt 109
Haushaltsgeräte pflegen 117
Hausmittel 150
Hausmittel gegen Urinstein 134
Haustiere 176
Hautpflege 63
Heckenschnitt verwerten 93
Heiraten 165
Heliumballons 164
Hemdchenbeutel 19
Holzasche verwerten 100
Holzkohle 40
Holzzahnbürste 81
Honig vom Imker 33

Hundekotbeutel 177
Hundespielzeug 176
Hustensaft 61
Hygienespüler ersetzen 140

► I

Imkerhonig 33
Inhaltsstofflisten 26
Insektenfreundlich gärtnern 85
Insektenhotel 85
Interdentalbürsten 82

► J

Job mit Sinn 157

► K

Kaffeefilter 29
Kaffeemaschine entkalken 117
Kaffee ohne Kapsel 29
Kaffeersatz 29, 69
Kaffeersatz im Garten 92
Kalt waschen 144
Kaltwaschprogramm 144
Kaputte Kleidung 179
Karottengrün 46
Kartoffelschalen verwerten 45
Kassenbons 172
Kastanienwaschmittel 141
Katzenspielzeug 176
Kaugummi ohne Plastik 40
Kernseife 150
Kerzen ohne Paraffin 125
Kerzenwachsreste 210
Kinderkleidung leihen 178
Kinderspielzeug 160
Klarspüler 155
Kleidertauschpartys 178, 217
Kleidung 178
Kohlrabiblätter 46
Kokosöl 64
Kompostierung 91
Körperpflege 71, 76
Kosmetikpads 68
Krankenversicherung 175
Kräutergarten auf der Fensterbank 99
Kreuzfahrt 196
Küche 51
Küchenabfälle 90, 130
Küchenrolle 53

Küchenutensilien 56
Kühlschrank effizient nutzen 51
Kunststoffverpackungen 22

► L

Langlebiges Plastik 23
Lastenrad 195
Laub verwerten 93
Lebensmittelabfälle richtig entsorgen 107
Lebensmittel haltbar machen 38
Lebensmittel richtig lagern 36
LED-Lampen 116
Leihen statt kaufen 215
Leitungswasser 31
Leuchtmittel 116
Luftballons 164

► M

Marktschwärmer 17
Massivholzmöbel 127
Meeresplastik 23
Mehrweg 13
Mehrweg-Kosmetikpads 68
Mehrweg-Netz 19
Mehrwegpfand 13
Mehrweg-Tampons 73
Menstruationstassen 73
MHD 30
Mietbeete 97
Mikroplastik 131, 181
Mikroplastik in Kosmetikprodukten 78
Milchalternativen 31
Mindesthaltbarkeitsdatum 30
Mineralwasser 31
Minimalismus 126
Minimalistische Garderobe 182
Minimalistisches Reisegepäck 199
Minimalistisch wohnen 128
Mitgebsel 167
Mit Nachbarn vernetzen 212
Mobilfunkanbieter 191
Mobilität 194
Monatshygiene 73
Mückenspray 208
Müllbeutel 122
Mülltrennung 105
Mundhygiene 81

► N

Nachhaltige Geschenke 165
Nachhaltige Kleidung 180
Nachhaltiger Kleiderschrank 182
Nachhaltiges Spielzeug 160
Nachhaltige Vorratshaltung 37
Nachhaltig grillen 40
Nachhaltigkeits-Apps 192
Nachgarten auf dem Balkon 99
Natron 154
Naturkosmetik 70
Naturnah gärtnern 87, 101
Naturschwamm 73
No-Poo 57
Nützlinge 87

► O

Obstbeutel 19
Obstschalen verwerten 47
Ökologische Initiativen 212
Ökologischer Anbau 18
Ökostrom 110
Online einkaufen 25
Onlinepetitionen 213
Orangenschalen 47
Orangenschalenreiniger 130
Outdoor-Apps 161

► P

Paddeltour 196
Palmöl 32
Papier sparen 109
Papierwende 109
Peeling 67
Periodenunterwäsche 73
Permakultur 101
Pfand 13
Pflanzenmilch 31
Pflanzenöl für die Hautpflege 63
Plastikfrei versenden 118
Plastiktagebuch 23
Plogging 211
Podusche 73
Popospray 73
Putzen 131
Putzmittelkonzentrate 132
Pyramide des nachhaltigen Konsums 24

► R

Radieschenblätter 46
Rasenschnitt verwerten 93
Rasierhobel 74
Rasierschaum 74
Rasierseife 74
Recycling-Plastik 23
Regenwasser nutzen 94
Regional einkaufen 16
Regionale Lebensmittel 17
Regionales Getreide 42
Regionale Superfoods 42
Reifendruck 196
Reiniger aus Orangenschalen 130
Reinigungsprodukte 131
Reiseveranstalter 198
Repair-Café gründen 106
Repair-Cafés 106
Reparieren 106
Resteauflauf 39
Reste einfrieren 43
Retouren vermeiden 25
Richtig heizen 113
Richtig lüften 114
Roggenmehl-Shampoo 57
Rote-Bete-Blätter 46

► S

Saisonal einkaufen 16
Saisonkalender 16
Salmonellen auf Eierkartons 119
Samenbomben 97
Sashiko-Technik 179
Sauerstoffbleiche 152
Schädlinge natürlich bekämpfen 87
Schadstoffe in Reinigungsprodukten 131
Schenken ohne Müll 162
Schnittblumen 163
Schraubgläser 204
Schuhe reparieren 183
Schuhsohlen ohne Mikroplastik 183
Sebum-only 57
Secondhandkleidung 178
Seifenblasen 164
Seifenstück 71
Siegel 26

Silvester 170
Smartphone 190
Smartphone-Apps 192
Sockenbälle 121
Soda 156
Solidarische Landwirtschaft 17
Sondermüll entsorgen 104
Sonnenschutz 71
Speisereste verwerten 39
Spendenplattformen 212
Spenden statt wegwerfen 216
Spielzeug für Haustiere 176
Spülmaschinentabs 55
Spülmaschine pflegen 117
Spülschwamm 55
 Stadtbäume gießen 102
Stand-by-Modus 114
Stoffserviette 54
Stofftaschentücher 72
Stoffwindeln 158
Streaming 186
Strohhalme 201
Stromfresser 114
Strunk verwerten 46
Superfood 42
Synthetische Kleidung 181

► T

Tauschen statt kaufen 217
Tauschen und Teilen 215
Tawashi-Schwamm 207
Teekräuter anbauen 32
Tee ohne Plastik 32
Teflon-Pfanne 54
Teflon reparieren 54
Tiernahrung 177
Tiny Houses 128
Toilettenpapier 72
Toilette reinigen 133
Torf 94
Trauringe 165
T-Shirt-Beutel 20
Tütensuppe 44

► U

Umweltschonend Auto fahren 196
Unkräuter 88
Unterwegs müllfrei trinken 200
Unverarbeitete Lebensmittel 33

Unverpackt einkaufen 28
Unverpackt-Läden 27
Upcycling 121, 204
Urlaub vor der Haustür 199

► **V**

Vegetarisch grillen 40
Verfallsdatum 30
Verpackung einsparen 20
Verwaiste Socken 207
Virtuelles Wasser 14
Visible-Mending 179
Vogelfreundlich gärtnern 87

► **W**

Wachsfresser 210
Wachsgießen 210
Wachsreste 125, 210
Waschbare Binden 73
Waschen 137
Waschen ohne Waschmittel 143
Wäsche sortieren 146
Wäschetrockner 138
Waschmaschine pflegen 117, 147
Waschmittel aus der Natur 141
Waschmittel richtig dosieren 145

Waschpulver 150
Wasserkocher entkalken 117
Wasser sparen 14, 124
Wasserstoffperoxid 152
Wasserverbrauch 15
Wegwerfwindeln 158
Weichspüler-Ersatz 139
Weihnachtsbaum 168
Weihnachtsbaum verwerten 169
Weinessig selber machen 209
Werbepost 129
Wespen 86
Wildbienen 86
Wildkräuter 88
Wildkräuterwanderungen 161
Windelfrei 158
Winterrettich-Hustensaft 61
Wohnungstausch 198
Work and Travel 198
Wurmkiste 90

► **Z**

Zahnpasta 83
Zahnpulver 83
Zahnputztabletten 83
Zahnseide 82

Zeit statt Zeug 167
Zero Waste Map 27
Zertifizierter Fisch 41
Zitronensäure 155
Zitronenschalen 47
Zug statt Flug 197
Zwiebelhustensaft 62