



*MinimalWaste*

# Das Nachhaltigkeits 101

So reduzierst du deinen  
Ökologischen Fußabdruck  
wirklich

# Wieso ist Nachhaltigkeit wichtig?

Wir brauchen Nachhaltigkeit von viel mehr Menschen und in viel mehr Aspekten unseres Alltags, um:  
**die Klimaerwärmung aufzuhalten,  
nicht weiter Tiere, Menschen und den  
Planeten auszubeuten**  
und  
**mehr Reichtum und Wohlstand für alle zu  
erreichen**

Mit unserer momentanen Lebensweise schaden wir nicht nur vielen anderen, sondern letzten Endes auch uns selbst.

Außerdem solltest du dir vor Augen führen, was wirklich wichtig ist. Wir haben zwei Zuhause:  
**Unseren Körper  
Unseren Planeten**

Auf diese beiden sollten wir besonders acht geben, sie nicht verschmutzen, sondern nähren und pflegen, denn wir haben jeweils nur einen davon.





Ich freue mich also wirklich sehr, dass dir dieses Thema wichtig ist und du Teil dieser Bewegung sein willst.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir Schritt für Schritt an welchen Stellschrauben du drehen kannst, um den größten Effekt zu erzielen.

- Sarah



 @minimalwaste.de

 @MinimalWasteBlog

 @MinimalWaste

 @MinimalWaste

 info@minimalwaste.de

# Diese Bereiche kannst du beeinflussen

Unabhängig von den anderen Tipps und Tricks, die es gibt, um weniger schädlich für unseren Planeten zu sein, gibt es 8 Bereiche, in denen du nach Verbesserung Ausschau halten kannst.

## 1. Wohnen

Dazu gehört natürlich zuerst deine Wohnung oder dein Haus sowie Strom, Wasser und Heizung.

Verbesserungsvorschläge:  
zu einem Ökostromanbieter wechseln  
Wasserverbrauch reduzieren  
ausschaltbare Steckerleisten  
LED Lampen/Birnen  
weniger Heizen (stattdessen mal einen Pullover anziehen)  
Wäsche auf dem Wäscheständer trocknen

## 2. Fortbewegung

In diesen Bereich gehört der tägliche Weg zur Arbeit. Aber auch Wege, die wir in der Freizeit zurück legen sowie im Urlaub und zum Einkaufen.





Verbesserungsvorschläge:  
kurze Wege zu Fuß oder mit Rad  
lange Strecken mit der Bahn  
mehr ÖPNV nutzen  
das Auto nur wenn nötig nutzen  
Flugreisen innerhalb Deutschlands und  
Europas vermeiden

### **3. Lebensmittel**

Dazu gehören alle Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, sowohl selbst gekocht, als auch fertig gekauft. Aber auch essen gehen oder am Kiosk gekaufte Snacks.

Verbesserungsvorschläge:  
Obst/Gemüse ohne Plastik kaufen  
auf saisonale und regionale Angebote achten  
auf dem Wochenmarkt einkaufen  
Fleisch beim Metzger kaufen  
weniger Fleisch essen  
weniger essen gehen  
Meal Planning und mehr Planung generell

### **4. Hygieneprodukte**

Sämtliche Kosmetika, Seifen, Sprays und Zusätze, aber auch Wattepads und Hygienetücher sowie Makeup.

Verbesserungsvorschläge:  
Produkte ohne Mikroplastik verwenden  
zu Naturkosmetik greifen  
keine Tierversuche unterstützen  
Einweg durch wiederverwendbar ersetzen

## 5. Kleidung

Alle Klamotten, die wir im Kleiderschrank  
haben oder neu kaufen.

Verbesserungsvorschläge:  
weniger kaufen, nicht mit Trends gehen  
secondhand shoppen  
Kleidung mit Freund\*innen tauschen  
faire und nachhaltige Marken ausprobieren

## 6. Medien

Dazu gehören Bücher, Musik, Filme, und  
Audiobooks.

Verbesserungsvorschläge:  
auf digital umsteigen  
Angebote wie die Bücherrei oder die  
Onleihe nutzen  
auf openbookcase.org nach  
Bücherschränken suchen  
von Familie oder Freunden leihen





## **7. Technik**

Der Computer und Computerzubehör, Smartphones, die Musikanlage und sämtliche kleinen Gadgets, Kabel und Spielereien.

Verbesserungsvorschläge:  
beschränke dich auf das notwendige  
Kabel nur in doppelter Ausführung  
gebrauchte Technik auf reBuy.de kaufen  
nicht mit Trends gehen

## **8. Papierkram**

Alles, was in Papierform kommt.  
Rechnungen, Lohnabrechnungen,  
Kontoauszüge. Aber auch Zeitungen und  
Prospekte

Verbesserungsvorschläge:  
Onlineportale nutzen für digitale Version  
ArbeitgeberOnline für digitale  
Lohnabrechnungen  
wichtiges Einscannen  
Notizen und Dokumente digital anfertigen  
nur drucken, wenn notwendig

*Jetzt hast du schon mal einige Ansatzpunkte.  
Nun kommen wir zu den 3 wichtigsten  
Tipps.*

# 1. Weniger Konsum

Lass uns zuerst über Konsum sprechen.

Unser Konsumverhalten ist die Ursache für  
viele globale und auch persönliche  
Probleme:

**die Klimakrise, Tierleid, die Abholzung  
der Regenwälder, Verschuldung,  
Hungersnöte...**

Ich könnte lange so weiter machen.

Wir kaufen uns heutzutage dumm und  
dämlich und schaffen immer wieder neue  
Sachen an. Jedes einzelne T-Shirt, jede  
Kaffeemaschine, jedes Spielzeug und jedes  
neue Handy müssen produziert werden  
und kosten wertvolle Ressourcen und  
verursachen Emissionen.

Mit unserem Portmonee geben wir eine  
Wertung ab. Wenn wir jedes Jahr wählen,  
ein neues Handy haben zu wollen, dann  
werden auch viele Handys produziert.

**Aber du kannst das beeinflussen, indem  
du dein Kaufverhalten anpasst.**





Es gibt drei Fragen, die du dir stellen solltest:

**Was konsumiere ich?**

**Wie konsumiere ich es?**

**Warum konsumiere ich es?**

Sie helfen dir, dein Konsumverhalten zu reflektieren und mehr darüber nachzudenken, was du kaufst und warum.

Und das ist tatsächlich der erste große und eigentlich auch der wichtigste Schritt, den du machen kannst:

**Bewusster konsumieren.**

**Hier zwei Beispiele:**

Marie kauft regelmäßig Klamotten bei großen Modelabels wie H&M. Jedes Wochenende geht sie in die Stadt shoppen. Doch die gekauften Klamotten sind entweder schnell kaputt oder gefallen ihr nicht mehr.

David ist immer auf der Suche nach neuen Technik Gadgets und wird bei Läden wie MediaMarkt fündig. Immer wieder findet er etwas neues, was er dann aber kaum benutzt und irgendwann in Vergessenheit gerät.

Was haben diese beiden Beispiele gemeinsam?

Es ist sehr deutlich, dass keiner der beiden genau weiß, was er eigentlich will, aber glaubt genau das, durch das kaufen irgendwann zu finden.

Außerdem ist es nicht unwahrscheinlich, dass beide irgendwie unzufrieden mit sich sind und glauben durch die neuen Dinge "besser" zu werden.

**Das stimmt aber nicht. Man wird durch kaufen nicht glücklicher oder besser, das haben schon Studien gezeigt. Man wird im Gegenteil dazu unglücklicher und natürlich auch ärmer.**

Man sollte sich also am besten von diesen falschen Bildern und Vorstellungen von einem selbst verabschieden und daran arbeiten sich selbst zu lieben - so kitschig das auch klingen mag.

Das bringt einen selbst weiter und hilft auch der Umwelt. Denn was nicht nachgefragt wird, wird auch nicht produziert.



## 2. Vermeide Einwegprodukte

Lass es mich sagen, wie es ist:  
Einwegprodukte sind schrecklich. Und in den meisten Fällen sind sie total sinnlos oder zumindest unnötig.

Für Einwegprodukte aus Plastik oder Papier werden Ressourcen in der Herstellung benötigt, die an anderer Stelle sinnvoller eingesetzt werden könnten.

Dabei spreche ich nicht nur von den Rohmaterialien wie Erdöl, sondern auch von Wasser und Energie. Und natürlich wird bei der Herstellung auch immer CO<sub>2</sub> emittiert. Das ist kein cleveres Ressourcenmanagement.

*Wie du auf meinem Blog vielleicht schon gemerkt hast, schreibe ich sehr viel über Zero Waste. Ich kenne mich also ein wenig mit dem Thema aus, könnte man sagen. Lass mich dir auf den nächsten Seiten ein paar einfache Alternativen für den Einstieg zeigen, die trotzdem einen großen Effekt haben werden.*



## **1. Trinke Leitungswasser**

Leitungswasser ist in Deutschland gut kontrolliert und von sehr hoher Qualität.

Du kannst es in der Regel bedenkenlos trinken. Wenn du jedoch in einem sehr alten Gebäude wohnst, dann frage bei der Hausverwaltung oder lasse eine Prüfung durchführen.



## **2. Verwende waschbare Tücher**

Für nahezu alles kann man normale Putz-, Spül- oder Haushalttücher verwenden.

Und davon haben die meisten von uns genug. Also das nächste Mal nicht zum Zewa oder Feuchttuch greifen.

## **3. Benutze Waschlappen**

Waschlappen und kleine Handtücher können zum Abschminken oder Waschen des Gesichts verwendet werden.

## **4. Wähle Glas statt Plastik**

Viele Produkte gibt es inzwischen im Pfandglas oder der Mehrwegflasche. Dazu gehören Joghurt, Quark, Milch, Sahne,

Getränke und vieles mehr. Außerdem kannst du auch herkömmliche Konserven oft als Alternative im Glas kaufen. Das gibt es z.B. bei Mais, Bohnen oder Thunfisch.



## **5. Bringe Tragebehältnisse mit**

Nutze keine Plastiktüten mehr beim Einkaufen, sondern nimm einen Trolley, einen Rucksack, Fahrradtaschen und Stofftüten mit.

## **6. Nutze Tupperdosen für Reste**

Frischhaltefolie braucht niemand. Du kannst einfach Tupperdosen verwenden oder andere Behältnisse, die du hast. Manchmal reicht einfach nur ein Teller zum Abdecken.

## **7. Kaufe Obst und Gemüse ohne Plastik**

Wenn du die Möglichkeit hast, greife zu der Alternative, die nicht noch mal extra in Plastik verpackt ist. Oder gehe auf den Markt oder zu Läden, von denen du weiß, dass du vieles ohne Plastik bekommst.

## **8. Stelle auf digital um**

Egal ob es um Lohnbescheide oder Prospekte geht, für fast alles gibt es heutzutage digitale Angebote. Also bringe einen "Bitte keine Werbung"-Aufkleber am Briefkasten an, lese Prospekte in der App und nutze für Kontoauszüge usw. die digitale Version.

# 3. Kommunikation

Der letzte wichtige Punkt, wie du den größten Einfluss haben kannst in Sachen Nachhaltigkeit, ist Kommunikation.

**Oder besser gesagt: Rede darüber, was du tust und warum du es tust.**

Erzähle Freunden, Familie und Bekannten davon und wecke ihr Interesse. Denn schließlich können sie auch etwas tun und handeln, genau wie du.

Je mehr Menschen darüber nachdenken, wie sie leben, konsumieren und warum, desto mehr Gewicht bekommt das Thema Nachhaltigkeit in Politik und Wirtschaft.

Ich weiß, das ist nicht immer einfach, besonders, wenn man vieles anders macht, als ein Großteil der Menschen um einen herum. Aber nutze Gelegenheiten, wenn sie sich bieten. Damit kannst du einen wirklich großen Einfluss haben.

**Spread the word!**





# Zum Schluss

Zum Schluss dieses kurzen Leitfadens möchte ich mich bei dir bedanken. Ich bin immer wieder froh Menschen zu treffen, denen dieses Thema so wichtig ist wie mir.

Und lass mich dir noch mitgeben, dass du alleine einen großen Unterschied machst. Auch wenn es manchmal scheint, als wären die eigenen kleinen Taten nur ein Tropfen auf dem heißen Stein, so sind sie doch viel wert.

Sie können andere Menschen inspirieren und letzten Endes wird aus ein paar Tropfen ein reißender Strom.

Also lass dich nicht entmutigen und mach weiter so. Nicht nur unser Planet, sondern auch unsere Kinder, Enkel und Urenkel werden es dir danken.

- Sarah