



 rehab republic **oekom e.V.**



Hinter den Zeilen – der Zero Waste Guide stellt sich vor

München macht's vor – die Landeshauptstadt will Zero Waste City werden. Wir machen mit und zeigen dir mit diesem Guide, wie auch du die Stadt auf dem Weg hin zur müllfreien Zero Waste City begleiten und unterstützen kannst.

Die Vision einer müllfreieren und lebenswerteren Stadt hat uns dazu bewegt, diesen Guide mit Text und Leben zu füllen. Wir träumen von einem München, dessen gesamter Abfall nicht mehr stündlich die Bavaria füllen könnte. Um diesem Traum näher zu kommen braucht es viele kleine und große Schritte von vielen kleinen und großen Menschen. Wenn du diese Zeilen liest bist du einer dieser Menschen! Mit diesem Guide wollen wir dich in deinem Handeln bestärken und viele weitere Münchner*innen motivieren, in ihrem Alltag ganz einfach zur Abfallvermeidung beizutragen. Der Guide hat übrigens noch eine digitale große Schwester: Auf der Website zerowaste-muenchen.de findest du alle aktuellen Veranstaltungen, interessante Blogbeiträge und weitergehende Informationen rund um das Thema Zero Waste in München. Leg und lies los, um dein München nachhaltiger und müllfreier zu gestalten. Viel Spaß dabei!

Dein Zero Waste Guide-Team

Isabel

Jasmin

lena

Svenja

Markus

Kristin

Miriam

Matteo

Simone



rehab republic e.V. ist ein offenes Kreativ-Kollektiv in München, das auf der Suche nach mehr Nachhaltigkeit mit Lebensstilen und Verhaltensweisen experimentiert. Unsere Vision: Dass alle Menschen glücklich und zufrieden sind – bei deutlich geringerem Energie- und Ressourcenverbrauch. Ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit einer gesunden Portion positivem Aktivismus inspirieren wir andere dazu, mitzumachen. Dabei entstehen kreative



Lösungen, mit denen wir die Welt müllfreier, nachhaltiger und spaßiger machen – etwa wenn wir tanzend Müll sammeln, auf Schnibbelparties gerettetes Gemüse zubereiten, Surfboards aus Kippenstummeln bauen oder die verpackungsfreien Held*innen der Woche feiern. Ganz nach dem Motto »Nachhaltigkeit mit YEAH statt BUH!«.

Du möchtest die nachhaltige Stadt der Zukunft mitgestalten? Komm zu einer unserer Veranstaltungen, wann und wo erfährst du unter rehab-republic.de

 rehab republic





Rund ums Thema Abfall

Das A und O beim Thema Müll lautet: vermeiden. Wenn Müll gar nicht erst entsteht, müssen wir uns keine Gedanken machen, in welchen Abfalleimer er gehört, wie er entsorgt und recycelt werden kann. Die Beseitigung von Müll ist ein komplizierter und energieaufwendiger Prozess. Was dahinter steckt, wie du Müll richtig trennst und warum wir ihn lieber ganz vermeiden sollten, erfährst du im folgenden Kapitel.



Refuse

Lass Überfluss und zukünftigen Müll erst gar nicht in dein Leben, sondern nur das, was du wirklich brauchst und möchtest. Das ist manchmal nicht leicht, aber eine wichtige Grundlage für Zero Waste. Um andere damit nicht zu enttäuschen oder vor den Kopf zu stoßen, hilft Freundlichkeit: »Danke, das brauche ich nicht bzw. das habe ich schon.«

Am einfachsten lässt sich beim Einkauf auf Bauernmärkten und in Unverpackt-Läden auf Einwegplastik verzichten. Beim Discounter ist das meist noch immer eine ziemliche Herausforderung. Gerade bei Produkten, die in unnötig viel Verpackung stecken lohnt es sich, nach einer Alternative Ausschau zu halten. Oder du stellst vielleicht sogar fest, dass du manches bei genauerem Hinschauen gar nicht vermissen würdest.

Von 1998 bis 2018 hat
sich das Aufkommen von
Kunststoffverpackungen
verdoppelt.

Kleider machen Leute – Klasse statt Masse

Hast du Lust auf einen Kleiderschrank voll mit Lieblingsteilen, die alle regelmäßig zum Einsatz kommen? Um das zu erreichen hilft es, sich Fragen zu stellen wie: Brauche ich das wirklich? Macht mir dieses Kleidungsstück Freude oder hat es einen Nutzen? Und vor allem: Passt und gefällt es mir überhaupt (noch)? Eine realistische und ehrliche Einschätzung, ob du das wirklich nochmal anziehst ist hier gefragt. Vielleicht kannst du das Kleidungsstück direkt in deinem Freundeskreis weitergeben? Wunderbar, das verschafft dem Pulli, der dir nie richtig passte, eine zweite Chance. Weitere gute Antworten auf die Frage »Wohin mit aussortierter Kleidung?« findest du ab Seite 63.

Jedes fünfte Kleidungsstück wird kaum getragen. Insgesamt sind das in Deutschland rund 1 Milliarde Kleidungsstücke (Quelle: Greenpeace).





Im Vergleich zu Frischfaserpapier werden für Recyclingpapier neben Holz auch rund zwei Drittel weniger Energie und Wasser verbraucht (Quelle: AWM).

Papier

Zwar können wir in unserer hochtechnisierten Welt inzwischen in vielen Bereichen papierfrei handeln, doch ganz ohne geht es nicht. Ob Toilettenpapier, Schulheft oder Büromaterial – Recyclingpapier ist in jedem Fall die bessere Wahl. Orientierung gibt das Umweltzeichen Blauer Engel, das auf Produkten zu finden ist, die zu 100 Prozent aus Altpapier hergestellt wurden.

Papier und Kartonagen sammeln wir in der Blauen Tonne. Ganz einfach, oder? Ja und nein. Denn auch hier verbessert es die Recyclingfähigkeit, wenn wir darauf achten was wir in der Blauen Tonne entsorgen. Ist Papier zum Beispiel stark verschmutzt oder gewachst, dann landet es besser in der Restmülltonne. Diese und weitere Tipps zum richtigen Umgang mit Papierrecycling findest du im Abfalllexikon auf awm-muenchen.de



Gut essen ohne Abfall

Im Bezug auf Lebensmittel gibt es zwei Faktoren, die den Müllberg immer größer werden lassen: Verpackungswahnsinn und Lebensmittelverschwendung. Klingt frustrierend? Zum Glück muss es das gar nicht sein, denn die gute Nachricht ist: Wir können vieles selbst in die Hand nehmen!





Einmal ohne, bitte

Das Münchner Projekt »Einmal ohne, bitte« hat eine Vision: Einkaufen und Take-away mit eigenen Behältnissen aus der Öko-Nische zu holen und es für alle möglich zu machen.

Egal ob in der Metzgerei, Bäckerei oder beim Imbiss: pack Box und Beutel ein, suche auf der Karte auf einmalohnebitte.de nach teilnehmenden Geschäften in deiner Nähe und hol dir deinen nächsten Mittagssnack, Kuchen oder Käseeinkauf im eigenen Behältnis. Der »Einmal ohne, bitte«-Sticker an Ladentüren oder -theken zeigt dir, dass das Servicepersonal dir die gewünschten Lebensmittel in deine mitgebrachten Behältnisse abfüllt. So brauchst du dir keine Gedanken mehr machen, ob du vielleicht eine Abfuhr erteilt bekommst.

Du willst selbst aktiv am Ausbau von »Einmal ohne, bitte« mitarbeiten? Auf Seite 80 erfährst du, wie du dich als Botschafter*in engagieren kannst.



Lebensmittel teilen mit Foodsharing

Foodsharing ist eine Initiative für Lebensmittelretter*innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ehrenamtlich holen engagierte Menschen Lebensmittel bei Supermärkten ab und verteilen kostenfrei weiter, was sonst in der Tonne gelandet wäre. Hut ab! Allein in München gibt es über 1.000 Aktive, die bei über 60 verschiedenen Betrieben regelmäßig genießbare Reste retten. Du möchtest mitmachen? Dann registriere dich kostenlos auf [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) und werde »Foodsharer«. So kannst du digitale »Essenskörbe« zum Abholen einstellen oder selbst Restekörbe abholen gehen. Lust auf mehr? Dann absolviere ein Quiz und drei Probe-Abholungen um »Foodsaver« zu werden. Danach bist du bereit, um selbstständig Lebensmittel von Betrieben zu retten und etwas Gutes zu tun.

foodsharing
München mit angrenzenden Kreisen e.V.





Müllfrei leben und konsumieren

Müll ist nicht gleich Müll. Während wir bei Verpackungen vor Augen geführt bekommen, wie viel Müll wir produzieren, gibt es einige Bereiche in unserem Alltag, in denen wir unbewusst Abfälle produzieren. Oftmals hilft es, dass du dir dem versteckten Ressourcenverbrauch hinter einem Produkt bewusst wirst. So entwickelst du ganz natürlich einen Lebensstil des Wertschätzens statt Wegwerfens.



Richtig: Reparieren!

Damit Kleidung möglichst lange hält, solltest du dir die jeweiligen Pflegehinweise zu Herzen nehmen und den Wäschetrockner meiden. Falls ein Kleidungsstück kaputt geht, ist Reparieren die umweltfreundlichste Lösung. Denn seltener neue Kleidung zu kaufen, ist ökologischer. Schnapp dir eine Nähmaschine, lass dich von deiner Oma oder einem online-Tutorial inspirieren oder erkundige dich nach einer Schneiderei in deiner Nähe. Da reparieren gemeinsam mehr Spaß macht, lohnt sich ein Besuch im Repair-Café. Eine Auswahl gibt's auf Seite 20. Auch die Lieblingsschuhe lassen sich häufig noch reparieren, frag beim Schuster in deiner Nähe nach; Sneaker repariert z. B. sneaker-rescue.de. Kommt jede Hilfe zu spät, hilft Upcycling. Kreative Ideen dazu findest du z. B. auf smarticular.net, Stichwort: Upcycling. Und sollte dein Kleidungsstück ein hoffnungsloser Fall sein, dann lassen sich die Fetzen immer noch als Putzlappen verwenden.



Die Windeln und der lästige Müll

Eine Alternative zu Wegwerf-Windeln bieten Stoffwindeln. Dabei gibt es verschiedene Systeme und eine Fülle von Angeboten. Auf stoffwindelguru.com findest du alle Infos zu Stoffwindeln, sowie Stoffwindelberater*innen in deiner Nähe. Wer keine Windeln anschaffen möchte, kann z. B. über windelei.de welche mieten und bekommt den Waschservice gleich dazu (Rabatte findest du im Gutscheinteil). Wetbags ermöglichen den sicheren Transport der vollen Windel auch unterwegs. Ein Gerücht, dass sich hartnäckig hält, ist die angeblich schlechtere Ökobilanz von Stoffwindeln. Tatsache ist jedoch, dass Mehrwegwindeln die Klima-, die Ressourcen- und die Ökobilanz einer Einwegwindel auf jeden Fall toppen.

Eine weitere Möglichkeit, um Windeln zu sparen, ist »Windelfrei«. Du lernst, Signale deines Babys zu erkennen und ermöglichst deinem Kind ein freies Ausscheiden, über einem Topf oder der Toilette durch das sogenannte »abhalten«. Es gibt mittlerweile zahlreiche Literatur und Tipps zu diesem Thema, z. B. Olga Witts Buch: Zero Waste Baby.



Ein Baby wird etwa 4 Mal/Tag über einen Zeitraum von 2-4 Jahren gewickelt und würde so 3 000-6 000 Einwegwindeln verbrauchen.

Impressum

Herausgeber: rehab republic e. V. und oekom e. V. – Verein für ökologische Kommunikation



rehab republic

oekom e.V.

Verein für ökologische Kommunikation

© 2021 oekom verlag, Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH, München
Waltherstraße 29, 80337 München

Idee und Konzept: oekom e. V.

Projektleitung: Jasmin Dameris, Isabel Janitz (oekom verlag), Svenja Hübinger (rehab republic e. V.)

Projektmitarbeit: Lena Mannhardt, Miriam Zell (oekom verlag), Marlen Elders, Kristin Machmer, Markus Mitterer, Simone Reitmeier (rehab republic e. V.)

Gestaltung und Satz: Ulrike Huber (uhu-design.de)

Umschlaggestaltung und Illustration: Ulrike Huber (uhu-design.de)

Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Regensburg

Gefördert durch:

Deutsche Postcode Lotterie, Hans-Sauer-Stiftung und LUSH



Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany

Dieses Buch wird auf 100% Recyclingpapier (zertifiziert mit dem Blauen Engel) gedruckt. Der oekom verlag kompensiert unvermeidbare Emissionen durch Investitionen in ein Klimaschutzprojekt nach »Gold-Standard«. Mehr Informationen unter oekom.de

Die Herausgeber übernehmen keine rechtliche Verantwortung für den Inhalt der aufgeführten Weblinks sowie für die Richtigkeit der CO₂-Angaben. Bei der Berechnung der CO₂-Werte in diesem Buch wurden CO₂-Äquivalente wie Methan oder Lachgas berücksichtigt.

Bildnachweise:

AWM (4), rehab republic e. V. (6, 7), Einmal ohne, bitte (38, 39), Andreas Gregor (42), Kieran Oswald (46), Foodsharing Deutschland e. V. (47), Xeo Bergmann (59), Aline Pronnet (66), RAL gGmbH (71, 89), Helena Heilig (82), Grafik/Illustration: Ulrike Huber/uhu-design.de (89), Anika Barton/lavendelblog.de (93); **Adobe Stock:** SkyLine (8), sasha1806 (13), anoushkatoronto (15), makistock (17), petrrogoskov (19), BillionPhotos.com (23), Zerbor (24), Magryt (25-27), Andre Bonn (29), Ju see (30), MyBears (31), M. Schuppich (32), eyetronic (33), sonyakamoz (34), sewcream (36), New Africa (40), anzebizjan (43), stanislav uvarov (44), Monkey Business (50), StockPhotoPro (52), kab-vision (53), Artem Kudryavtsev (54), JRP Studio (56), Инесса Шустикова (57), aamulya (58), Iryna (60), terovesalainen (64), uckyoo (65), LIGHTFIELD STUDIOS (67), Rostislav Sedlacek (68), nikavera (69), Lauren Mancke (70), Mihail (72), rh2010 (73), tilialucida (74), piyaphunju (75), colnihko (77), Helena Lopes (78), igishevamaria (79), Rido (84), natalia deriabina (83, 85), Lumistudio (86), Ameashi (87), mallimo (94); **Unsplash:** priscilla du preez (16, 55), nadine primeau (48), Bluewater globe (49), laura mitulla (51), artificial photography (62)