

Zero Waste

Ein Monat im Selbstversuch

Verfasserin: Julia Schinko
Klasse: 8D
Betreuerin: Mag.^a Sabine Telsnig
Borg3, Landstraßer Hauptstraße 70, 1030 Wien
Wien, Februar 2018

Abstract

Zero Waste ist einer der Wege, um etwas gegen den verschwenderischen Umgang, der Gesellschaft mit unseren begrenzten Ressourcen zu unternehmen. Mit einem einmonatigen Selbstversuch, auf den im 2. Teil der Arbeit eingegangen wird, haben meine Familie und ich herausgefunden, dass der Zero Waste-Lebensstil Müllvermeidung in großen Ausmaßen wirklich möglich macht und als Familie durchführbar ist. Die Gründe, warum wir Menschen unser Konsumverhalten ändern sollten, sind vielfältig. Der größte Aspekt sind die negativen Auswirkungen, die Plastik auf die Umwelt, auf Tiere und auf die Gesundheit des Menschen hat.

Tatsächlich hat jeder Mensch bereits Plastik im Blut bzw. die enthaltenen Chemikalien wie Bisphenol A, Flammschutzmittel und Weichmacher.¹

In der Arbeit wird auf einige der schädlichen Inhaltsstoffe in Hygiene- und Reinigungsprodukten eingegangen. Im Anschluss werden die Alternativen vorgestellt, die man benutzen kann, um die kritischen Inhaltsstoffe zu umgehen und gleichzeitig Müll zu reduzieren. Es werden auch die Alternativen genannt, die wir persönlich während des Selbstversuches benutzt haben.

Ziel der Arbeit ist es den Zero Waste-Lebensstil und sein Grundprinzip zu beschreiben und mit Hilfe unseres durchgeführten Selbstversuches darzustellen, dass die Veränderungen umsetzbar sind und die starke Reduktion des persönlichen Restmülls funktioniert.

¹ Vgl. Schröder, Heike: Plastik im Blut. Wie wir uns und unsere Umwelt täglich vergiften. Kirchzarten, VAK Verlags GmbH, 2017, S.9

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	4
2. ZERO WASTE	5
2.1. 5R's	6
2.2. Die Macht der KonsumentInnen	8
2.3. Zero Waste in meinem Alltag	9
2.4. Warum Zero Waste?	10
2.4.1. Eine Welt voll Müll	10
2.4.2. Negative Auswirkungen von Plastik	11
3. SELBSTVERSUCH	13
3.1. Regeln	14
3.2. Vorbereitung	14
3.3. Müllanalyse	15
3.4. Die 5R's während des Selbstversuches	16
3.5. Selber machen	18
3.6. Zero Waste Einkaufen	19
3.7. Zero Waste Badezimmer	21
3.8. Zero Waste Putzen	24
4. REFLEXION DES SELBSTVERSUCHES	26
4.1. Der Müll im Glas	28
4.2. Zero Waste Grenzen	31
4.3. Ist Zero Waste Verzicht?	32
4.4. Was bleibt nach dem Selbstversuch?	33
5. JEDER KANN ETWAS TUN	34
6. FAZIT	35
7. LITERATURVERZEICHNIS	36
8. ABBILDUNGSVERZEICHNIS	37

1. Einleitung

Die Hauptfragestellung dieser Arbeit ist, was der Begriff Zero Waste bedeutet. Im ersten Teil der Arbeit wird diese beantwortet und das Grundprinzip der 5R's (Refuse, Reduse, Reuse, Recycle, Rot), des Zero Waste Lebensstils beschrieben. Durch den Selbstversuch soll veranschaulicht werden, wie dieser Lebensstil funktioniert und wie es möglich ist seinen Restmüll drastisch zu reduzieren. Weiters wird die Frage, warum sich Menschen für diesen Lebensstil entscheiden, erläutert. Im Zuge dessen wird auf die negativen Auswirkungen von Plastik eingegangen.

Der zweite Teil der Arbeit befasst sich mit der Frage, ob die Reduktion des Restmülls so weit gehen kann, dass der Müll eines ganzen Monats von meiner Familie in ein Einmachglas passen kann. Um diese Frage zu beantworten, haben wir einen Selbstversuch durchgeführt. Dabei haben wir uns an das Prinzip der 5R's gehalten und nach der, im ersten Teil beschriebenen, Lebensweise gehandelt. In diesem Teil der Arbeit wird somit auf die 5R's in ihrer Anwendung eingegangen. Weiters werden unsere Veränderungen beim Einkaufen, im Badezimmer und beim Putzen beschrieben.

Im dritten Teil geht es um das Ergebnis und die Reflexion des Selbstversuches. Wir haben bewiesen, dass der Zero Waste Lebensstil funktioniert. Darüber hinaus konnten wir das ursprünglich geplante Glas durch ein kleineres ersetzen, weil wir mehr Müll reduzieren konnten, als erhofft. In diesem Teil der Arbeit, wird die Frage beantwortet, was sich am Ende des Monats im Müllglas befand. Es wird erläutert was uns leichtgefallen ist, was schwierig war und was wir im Nachhinein verbessern würden. Es wird beschrieben, ob die einzelnen Mitglieder meiner Familie den Selbstversuch und somit den Lebensstil als Verzicht empfunden haben.

Der letzte Teil beschreibt, dass für eine positive Veränderung in der Welt, alle etwas tun können. Um die Frage zu beantworten, welche Möglichkeiten es gibt, um sehr schnell und einfach Müll zu vermeiden, werden abschließend Tipps gegeben.

2. Zero Waste

Der Begriff Zero Waste beschreibt eine Verhaltensweise, Lebenseinstellung und Philosophie, die jeder, der sich mit dem Thema befasst, auf seine Lebensumstände anpassen kann.²

Das Ziel ist es möglichst wenig bzw. im Idealfall keinen Müll zu produzieren. Um das Ziel zu erreichen, wird bewusster und nachhaltiger konsumiert. Demnach beschränkt man sich bewusst auf die Dinge, die man wirklich braucht und hinterfragt Kaufentscheidungen.³

Es geht um das Bewusstsein über die Auswirkungen, die unser Konsumverhalten hat, und um einen achtsameren Umgang mit den begrenzten Ressourcen dieser Welt. Zero Waste ist ein Umdenken und Verändern der Verhaltensmuster. Bewusst zu handeln steht im Vordergrund.⁴

Zero Waste beruht auf dem Grundprinzip der 5R's (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle und Rot), welches besonders durch die Französin Bea Johnson geprägt wurde. Sie lebt gemeinsam mit ihrer Familie so weit müllfrei, dass ihr nicht recycelbarer Müll eines Jahres, in ein kleines Einmachglas passt.⁵

Das Glas veranschaulicht aber nur den Müll, zeigt Grenzen auf und macht die möglichen Ausmaße des Lebensstils sichtbar. Es ist nicht vorgegeben, dass jeder, der sich mit dem Thema Zero Waste auseinandersetzt, ein Müllglas hat.⁶

Zero Waste bedeutet übersetzt Null Müll. Wobei es wichtig ist zu vermerken, was dabei unter den Begriff Müll fällt. Müll bezeichnet in diesem Fall alle nicht recycelbaren Materialien und somit alles, was nach oft einmaligem Gebrauch in der Müllverbrennungsanlage, auf einer Deponie oder im schlimmsten Fall in unserer Umwelt und in den Weltmeeren landet. Das heißt aber nicht, dass man sein gesamtes Müllaufkommen auf recycelbare Alternativen umstellt. Recycelbare Materialien sind zu bevorzugen, doch geht es bei Zero Waste nicht nur um Rest-Müllvermeidung, sondern auch um den bewussten Umgang mit Ressourcen. Demnach auch die Reduzierung unseres recycelbaren Mülls.⁷

² Vgl. Johnson, Bea: Glücklich leben ohne Müll. Reduziere deinen Müll und vereinfache dein Leben. Kiel, Verlag Ludwig, 2016, S.22

³ Vgl. Krauss, Carlo/ Sartin, Hannah: Wie wir es schaffen, ohne Müll zu leben. Zero Waste als Lifestyle. München, mvg Verlag, 2017, S.8

⁴ Vgl. Witt, Olga: Ein Leben ohne Müll. Mein Weg mit Zero Waste. Marburg, Tectum Verlag, 2017, S.26

⁵ Vgl. Krauss/Sartin, S.8 und S.17

⁶ Vgl. Witt, S.26

⁷ Vgl. Johnson, S.22

2.1. 5R's

Die 5R's bilden das Grundprinzip des Zero Waste Lebensstils: Refuse, Reduce, Reuse, Recycle und Rot. Übersetzt heißt es Ablehnen (nicht annehmen), Reduzieren, Wiederverwerten, Recyceln und Kompostieren.⁸

Refuse

Um Müll zu reduzieren, muss Konsum eingeschränkt werden.⁹ Im Alltag werden wir überhäuft mit Dingen, die wir im Grunde gar nicht brauchen. Sie werden uns automatisch gegeben. Ein Strohhalm im Glas, ein Plastiksackerl an der Kassa, oder Werbung im Briefkasten.¹⁰ Selbst, wenn die Möglichkeit besteht, die Materialien zu recyceln sollte man Dinge, die man nicht wirklich braucht, nicht annehmen, denn dadurch wird die Nachfrage nach mehr geschaffen.¹¹ Demnach geht es bei dem ersten R darum „Nein“ zu sagen. Nein, zu den Dingen, die wir gar nicht brauchen.¹²

Reduce

Die wichtigste Frage zum Reduzieren ist: „Brauche ich das wirklich?“ Wenn nicht, ist es der beste Weg, die Dinge zu verschenken, oder zu verkaufen. Etwas, das man nicht mehr braucht, kann für jemanden anderen genau das Richtige sein. Es gibt Dinge, die wir immer glauben zu brauchen, doch in Wahrheit haben wir unzählige ungenutzte Gegenstände zuhause. Diese zu reduzieren und loszulassen, führt zu mehr Raum im Leben, für die wichtigen Dinge.¹³ Dinge weiter zu verkaufen oder zu verschenken, die man nicht mehr braucht, schonen Ressourcen und verstärkt, dass weniger Neues produziert wird.¹⁴ Man setzt mehr auf Qualität statt auf Quantität und vereinfacht damit seinen Alltag. Der Nutzen aller Dinge im Haushalt, sowie jener von Neuanschaffungen, wird hinterfragt.¹⁵

⁸ Vgl. Su, S.29

⁹ Vgl. Johnson, S.24

¹⁰ Vgl. Johnson, S.24

¹¹ Vgl. Johnson, S. 24

¹² Vgl. Su, S.30

¹³ Vgl. Johnson, S.28f.

¹⁴ Vgl. Su, S.31

¹⁵ Vgl. Johnson, S.28

Reuse

Mehrweg-Produkte zu verwenden, ist der erste Schritt, um wiederzuverwerten. Eine einzige gute Wasserflasche aus Edelstahl oder Glas ersetzt unzählige Plastikflaschen, ein Set Stofftaschentücher und Stoffservietten helfen diese Einwegprodukte zu vermeiden.¹⁶ Somit wird verschwenderischer Konsum und Ressourcenverbrauch vermindert und die Nutzungsdauer der Dinge verlängert.¹⁷

Neben der Wiederverwertung von Gegenständen fällt auch deren Reparatur unter Reuse. Heutzutage leben wir in einer Wegwerfgesellschaft, in der Neuanschaffungen als leichtere und bessere Möglichkeit zählen. Dinge zu reparieren verlängert ihre Nutzungsdauer und schont Ressourcen.¹⁸

Recycle

Recycling ist mit einem hohen Energieaufwand verbunden und die Recyclingquote oftmals niedrig. Viele Wertstoffe können nicht gut recycelt werden. Darüber hinaus verlieren sie während dem Recyclingprozess an Qualität. Unumstritten ist natürlich, dass Recyceln wesentlich besser ist, als die recycelbaren Materialien einfach in den Restmüll zu werfen, denn dann gehen die Ressourcen komplett verloren.¹⁹

Rot

Übersetzt bedeutet "Rot" etwas verrotten lassen und somit die Kompostierung organischer Abfälle. Da ein Drittel des Hausmülls aus organischen Abfällen besteht, ist das Kompostieren einer der einfachsten Schritte den Restmüll drastisch zu reduzieren.²⁰

¹⁶ Vgl. Johnson, S.32f.

¹⁷ Vgl. Johnson, S.33

¹⁸ Vgl. Krauss/Sartin, S.10f.

¹⁹ Vgl. Johnson, S.35ff.

²⁰ Vgl. Johnson, S.39

2.2. Die Macht der KonsumentInnen

Der Glaube, dass ein Einzelner nichts verändern kann, ist falsch, denn mit jeder Kaufentscheidung geben wir unsere Stimme ab. Folglich sind wir auch nicht alleine mit unseren Entscheidungen und somit ist es nie nur ein Einzelner, der etwas verändern will. Wir können uns bewusst für und gegen etwas entscheiden. Sind wir KonsumentInnen mit etwas unzufrieden, können wir mit unserem Konsum und Nicht-Konsum ein Zeichen setzen.²¹

„Unsere Entscheidungen können Hersteller und Händler unterstützen oder ihnen die Unterstützung entziehen, je nach der Verpackung oder der Qualität der Lebensmittel, die sie anbieten.“²²

KonsumentInnen haben große Macht über die Konsumgüter, über ihre Produktion, ihre Herkunft und ihre Verpackung. Bringt man seine eigenen Gefäße, Stoffbeutel etc, kauft Regional- und Bioprodukte und geht vermehrt in Unverpacktläden einkaufen, wird sich als Folge auch etwas verändern.²³

²¹ Vgl. Witt, S.179f.

²² Johnson, S.67

²³ Vgl. Witt, S.180f.

2.3. Zero Waste in meinem Alltag

Wir leben in einer Wegwerfgesellschaft, in der Verschwendung und Müll zum Alltag gehören. Oft bekommen wir es gar nicht mit, wie viel Müll wir eigentlich produzieren. Wir gehen zum Bäcker und lassen Gebäck in Papiersackerl verpacken, das wir gleich darauf herausnehmen und essen. Das Sackerl landet im Müll. Im besten Fall im Papiermüll. Doch selbst wenn es in den Recyclingprozess gelangt, musste für die Produktion ein Baum gefällt und Strom verbraucht werden. Es geht nicht nur um das Sackerl, es geht um unser gesamtes Konsumverhalten. Geht man in den Supermarkt, sieht man, dass kaum etwas unverpackt zu erhalten ist. Sogar Obst und Gemüse liegt auf Plastik- oder Papiertassen, umwickelt von Plastikfolie. Bleibt es unverpackt, wiegen wir es und geben es in Plastiksackerl, um es 10 min später zuhause aus dem Sackerl heraus zu nehmen, um in den Kühlschrank oder die Obstschale zu geben. Das Sackerl beim Bäcker war aus Papier, das im Supermarkt ist aus Plastik, welches aus der endlichen Ressource Erdöl besteht. All das geschieht für eine Benutzungsdauer von 15 Minuten.

Auch ohne großem Aufwand ist es möglich, Zero Waste in seinen ganz normalen Alltag zu integrieren. Das Einkaufen im Supermarkt lässt sich ohne viel Aufwand verändern, sodass ein guter Teil an Müll vermieden werden kann. Beispielsweise, indem man sich für das unverpackte Obst und Gemüse entscheidet (ist das in Bioqualität nicht mehr möglich, weil gerade Bioprodukte noch mehr verpackt sind, eventuell in einem Biosupermarkt einkaufen). Lose kann es gewogen und in einem mitgebrachten Stoffbeutel verpackt werden. Das Gleiche gilt für Gebäck; egal ob es zum Selbernehmen ist, oder beim Bäcker. Bei der Selbstbedienung kann man es in seinen eigenen Stoffbeutel verpacken und bei der Kasse herzeigen, oder sagen, was und wie viel darin ist. Beim Bäcker muss man nur sagen:“ Könnte ich XY in diesen Stoffbeutel bekommen?“ Und hat man diesen einmal nicht dabei, direkt in die Hand.

Unterwegs eine wiederverwendbare Flasche zu benutzen, ein Stoffbeutel für jegliche Einkäufe und ein Set Besteck in der Handtasche sind weitere Optionen, mühelos Müll zu reduzieren. Bewusster, oder einfach einmal nicht zu konsumieren, spart Müll und im zweiten Fall muss man nichts dafür tun.

Dies sind Veränderungen, die den Alltag Stück für Stück näher zu Zero Waste bringen.

2.4. Warum Zero Waste?

Es gibt verschiedene Gründe warum jeder sein Leben etwas müllfreier gestalten sollte. Müll ist überall in unserem alltäglichen Leben und die Auswirkungen sind drastisch. Unser Müllverhalten ist eine große Belastung für die Umwelt. Besonders die Weltmeere sind davon betroffen. Darüber hinaus gibt Plastik Schadstoffe ab und ist somit gesundheitsschädlich für den Menschen.²⁴

2.4.1. Eine Welt voll Müll

Wir kaufen ein, packen aus und die Verpackung landet im Mülleimer. Der Müllsack wird hinuntergebracht und verschwindet in der großen Tonne. Aus den Augen aus dem Sinn. Solange der Müll nicht zu stinken anfängt, macht er uns keine Sorgen. Doch das ist nur die eine Seite.

Abfall ist zu einem der größten Probleme unserer Wegwerfgesellschaft geworden. Denn Plastik zerfällt nur sehr langsam und kann nicht natürlich abgebaut werden. Ein Teil, des Plastiks wird verbrannt und damit CO₂ freigesetzt. Ein großer Teil landet auf Deponien.²⁵ Doch inzwischen sind die Weltmeere zu den größten Mülldeponien der Erde geworden, denn etwa 70% des gesamten Plastikabfalls sinken bis auf den Meeresgrund.²⁶ 2010 gelangten etwa 8 Millionen Tonnen Plastikmüll in die Weltmeere, das entspricht etwa einem Müllwagen pro Minute, der im Meer entleert wird.²⁷

²⁴ Vgl. Schubert, S.16f.

²⁵ Vgl. Schröder, S.12ff. und S.80

²⁶ Vgl. Boote, Werner/ Pretting, Gerhard: Plastic Planet. Die dunkle Seite der Kunststoffe. Freiburg, orange-press, 2010, S.69

²⁷Vgl. Schröder, S.81

2.4.2. Negative Auswirkungen von Plastik

Plastik wird nicht erst als Müll zum Problem. Die negativen Auswirkungen von Plastik beginnen schon während der Nutzung, denn alle Produkte aus Plastik geben mit der Zeit Schadstoffe ab, die wir über Haut, die Atmung, aber auch über die Nahrung zu uns nehmen.²⁸

Der Großteil der konventionellen Produkte wird in Kunststoff eingeschweißt. Die Verpackungen geben Schadstoffe, wie Bisphenol A und Phthalate ab, welche im Verdacht stehen, verschiedene Gesundheitsschäden zu verursachen.²⁹ Krankheiten wie zB.; Herzerkrankungen, Krebserkrankung, Fruchtbarkeitsstörungen, Früh- und Fehlgeburten stehen in Zusammenhang mit den abgegebenen hormonähnlichen Substanzen.³⁰

Lehnt man Plastikverpackungen ab, kommt man weniger mit den genannten Schadstoffen in Kontakt.³¹

Mikroplastik

Es gibt sichtbare Plastikabfälle, auf den Straßen, in den Wäldern, am Strand, im Meer etc. Doch der Großteil ist Mikroplastik und je nach Größe mit dem menschlichen Auge nicht sichtbar, oder liegt verborgen in den Tiefen des Meeres. Unter Mikroplastik versteht man Plastikteilchen, welche kleiner als 5mm sind. Es wird zwischen primärem und sekundärem Mikroplastik unterschieden. Primäres Mikroplastik wurde industriell hergestellt und wird vorwiegend in der Kosmetikindustrie verwendet. Der Rest, der nicht in den Körper aufgenommen wird, gelangt durch den Abfluss in unsere Gewässer. Sekundäres Mikroplastik beschreibt beispielsweise im Meer schwimmendes Plastik, das durch Salz, Wellen und Sonne zu winzig kleinen Teilchen zerfällt. Es kommt auch durch den Abrieb von Fasern aus Kleidungsstücken in unsere Gewässer.³² Eine einzige Ein-Liter-Flasche zerfällt in so winzig kleine Teilchen, dass man weltweit auf jedem Kilometer Strand ein Stückchen davon verteilen könnte.³³

²⁸ Vgl. Bunk, Anneliese/ Schubert, Nadine: Besser leben ohne Plastik. München, oekomverlag, 2016², S.15

²⁹ Vgl. Su, S.16ff.

³⁰ Vgl. Bunk/Schubert, S.11

³¹ Vgl. Su, S16f.

³² Vgl. Schubert, Nadine: Noch besser leben ohne Plastik. München, oekomverlag, 2017, S.17f.

³³ Vgl. Boote/Pretting, S.63

Plastik gelangt in die Nahrungskette

Neben den Schadstoffen, die wir über Plastikverpackungen aufnehmen, gelangt Plastik auch über den Verzehr von Fischen in unseren Körper. Kleine im Wasser lebende Filtertiere ernähren sich von Plankton, jedoch können diese Lebewesen zerfallenes Plastik nicht von Plankton unterscheiden und so ziehen sie die kleinen Plastikmoleküle aus dem Wasser. Damit gelangt das Plastik in die Nahrungskette. Auch wenn die größeren Lebewesen nicht selbst Plastik verschlucken, ernähren sie sich von Kleineren und diese wiederum von den Filtertieren. Es gibt Regionen, wo es mehr Plastik als Plankton gibt. Das Verhältnis besteht schätzungsweise 60:1.³⁴

³⁴ Vgl. Boote/ Pretting, S.63

3. Selbstversuch

Das Ziel unseres Selbstversuches war es, einen Monat lang unseren gesamten Restmüll so weit zu reduzieren, dass er am Ende in ein Einmachglas passt. Dieses Ziel haben wir erreicht und konnten das Müllglas, zu unserer Freude, durch ein kleineres, als geplant, ersetzen. Darüber hinaus wollten wir mit dem Selbstversuch darstellen, dass der beschriebene Lebensstil wirklich etwas an der Menge des anfallenden Restmülls verändert.

Vor etwa 4 Jahren habe ich den Begriff Zero Waste zum ersten Mal gehört. Nach genauerem Einlesen in das Thema, wurde für mich klar, dass ich damit etwas gefunden habe, das mich nicht mehr loslassen wird. Ich habe sofort gestartete Veränderungen in den verschiedenen Bereichen meines Lebens vorzunehmen, um Müll und Plastik zu vermeiden. Jedoch mit der Beschränkung auf die Bereiche, welche vor allem, oder ausschließlich, mich betreffen. Demnach die Benutzung von selbstgemachten Kosmetikprodukten, mitgebrachten Stoffbeuteln zum Einkaufen und die Verwendung von zahlreichen wiederverwendbaren Produkten (Trinkfalsche etc.). Darüber hinaus habe ich angefangen mich intensiv mit dem Thema „Reduce“ zu beschäftigen, wobei hier sofort alle Familienmitglieder meine Begeisterung geteilt haben und gemeinsam mit mir begonnen haben, zu reduzieren und auszumustern.

Mein großer Wunsch war es, wenn ich einmal einen eigenen Haushalt führe, und alle Entscheidungen, insbesondere beim Einkaufen, selbst treffe, werde ich auf jeden Fall ein Zero Waste Leben führen. Doch meine Neugierde darauf, wie es ist, in möglichst allen Lebensbereichen Müll zu vermeiden, war groß und somit ein Selbstversuch die perfekte Gelegenheit für mich, den Lebensstil gemeinsam mit meiner Familie jetzt schon zu erproben. Eine Chance, für die ich meiner Familie sehr dankbar bin.

Im Selbstversuch haben wir meine bisher gefundenen Alternativen zur Körperhygiene, zum Putzen und zum Einkaufen weitergeführt und darüber hinaus viel Neues gelernt, besonders bei der Müllvermeidung beim Einkaufen, weil ich in diesem Bereich selbst noch wenig Veränderungen ausprobiert hatte.

3.1. Regeln

Nach vielen Besprechungen haben wir uns für unseren Selbstversuch auf folgende Regeln geeinigt:

1. Neben dem Restmüll, der in diesem Monat in ein Einmachglas passen soll, recyceln wir, wie gewohnt, Papier, Glas und Bio Müll (auf Dosen und Tetrapack haben wir vollkommen verzichtet)
2. Unser Kater ist gänzlich aus dem Versuch ausgenommen
3. Die Plastikverpackungen des Klopapiers werden als Beutel für das Katzenklo benutzt
4. Alle verderblichen Lebensmittel, die zu Beginn des Versuches noch übrig sind, dürfen und sollen aufgebraucht werden.

3.2. Vorbereitung

Damit der Selbstversuch realisierbar war, brauchte es eine längere Vorbereitungszeit. Im Grunde begann diese schon vor etwa 4 Jahren, als ich begonnen habe, mich für das Thema Nachhaltigkeit zu interessieren und bei meinen Recherchen über den Begriff Zero Waste gestolpert bin. Nach und nach habe ich Alternativen gefunden, die für mich gut funktionieren und inzwischen nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken sind. Ich habe gelernt mein Deo, meine Zahnpasta und alle weiteren Produkte, die ich im Badezimmer benutze, selbst herzustellen. Dabei bin ich Schritt für Schritt vorgegangen: Kurz bevor ein Produkt aufgebraucht war, habe ich begonnen nach Alternativen zu suchen. Jedoch gab es auch den Punkt, an dem ich schon so viel über die negativen Auswirkungen von Plastik und die schädlichen Inhaltsstoffe in herkömmlichen Kosmetikprodukten gelernt habe, dass ich eine Vielzahl an Produkten aussortiert und verschenkt habe, weil ich sie nicht länger benutzen wollte. Die verschiedenen Alternativen zu finden, hat unterschiedlich lange gedauert. Meiner Meinung nach war es ein großer Vorteil für den Selbstversuch, dass ich mich bereits Jahre lang mit dem Thema Zero Waste beschäftigt habe. Das Glas wäre bestimmt viel voller gewesen, ohne mein Vorwissen. Denn es ist unmöglich von einem Tag auf den anderen müllfrei zu leben. Es braucht in jedem Fall eine Vorbereitungszeit. Einfach, weil wir so sehr daran gewöhnt sind, auf bestimmte Art und Weise zu handeln und uns das Wissen über mögliche Alternativen fehlt.

Ohne diese langjährige Vorbereitung hätten wir mit Sicherheit viel mehr ungeklärte Fragen gehabt. Vor einem solchen Selbstversuch müssen bereits alternative Einkaufsmöglichkeiten gefunden werden, denn sonst ist es nur schwer möglich, sobald die Reste aufgebraucht sind, dasselbe zu essen, wie sonst. Wir haben versucht offene Fragen bereits vor dem Start des Selbstversuches zu klären. Wir haben uns Listen geschrieben, was wir wo einkaufen können und auch was es noch herauszufinden gibt, damit zu mindestens unser Grundbedarf gedeckt ist. Eine Woche vor dem Start habe ich sogar noch einen Probeeinkauf gemacht, um auch sicher gehen zu können, dass alles, was wir uns vorgestellt haben auch so funktioniert, wie erwartet.

3.3. Müllanalyse

Doch was landet eigentlich in unseren Mülleimern? Ganz nach dem Motto: Aus den Augen aus dem Sinn, ist uns meist gar nicht bewusst, wie viel Müll wir produzieren bzw. was in unseren Mülleimern ist.³⁵

Um zu wissen, welche Gewohnheiten man verändern muss, um weniger Müll zu produzieren, hilft es zu erfahren, was man am häufigsten wegwirft. Dafür bietet sich eine Müllanalyse an. Man legt einen Zeitraum fest und versucht währenddessen möglichst so, wie immer, zu leben, um am Ende zu sehen, was in unserem Mülleimer gelandet ist. Somit kann man sich einen Überblick verschaffen und überlegen, was man verändern kann. Ob Flaschen, Lebensmittelverpackungen, oder Ähnliches: Es gibt für fast alles eine Alternative. Oft kann diese auch das erste R sein: Einfach Ablehnen. Nein sagen und sich die Frage stellen: „Brauche bzw. will ich das überhaupt?“

„Brauche ich einen Strohhalm in meinem Glas?“

„Will ich ein extra Sackerl für meine Semmel, die ich gleich nach dem Kaufen esse, oder könnte ich sie auch in meinem Stoffsäckchen mitnehmen?“

Weiß man, was in seinem Mülleimer ist, weiß man, wo man anfangen soll.³⁶

³⁵ Vgl. Johnson, S.22

³⁶ Vgl. Su, S.27

3.4. Die 5R's während des Selbstversuches

Refuse

Ablehnen ist die erste Veränderung und sie kann einen großen Unterschied machen. Im Grunde ging es bei unserem gesamten Selbstversuch darum abzulehnen. Wir haben es abgelehnt Müll zu produzieren, haben verpackte Produkte abgelehnt, abgelehnt wie gewohnt einkaufen zu gehen. Darüber hinaus haben wir Einwegprodukte, sowie jegliche To-go- und Fertigprodukte abgelehnt. Jedoch empfinde ich es als wichtig, Zero Waste nicht als etwas Anstrengendes, Schlechtes anzusehen. Demnach würde ich dieses Ablehnen als bewusst getroffene Entscheidungen bezeichnen. Wir haben uns freiwillig dazu entschieden abzulehnen und bewusster Konsumententscheidungen zu treffen.

Reduce

Das Reduzieren hat bei uns Zuhause schon lange vor dem Selbstversuch angefangen und ging währenddessen wie gewohnt weiter. Es ist meiner Erfahrung nach ein nicht mehr endender Prozess. Wir haben entdeckt, wie befreiend es ist, weniger Dinge zu besitzen. Demnach haben wir begonnen, die verschiedenen Lebensbereiche und Räume auszumisten.

Uns ging es darum zu Vereinfachen und auf unsere persönliche Idealmenge an Dingen zu beschränken.

Weniger zu besitzen, führt automatisch dazu, dass wir weniger zu tun haben; weniger putzen müssen; wir brauchen weniger Stauraum und müssen weniger reparieren bzw. entsorgen, wenn es kaputt ist.³⁷ Folglich reduzieren wir nicht nur Dinge sondern auch Zeit, die wir nun für andere Dinge nutzen können.

Reuse

Seit mehreren Jahren kaufe ich meine gesamte Kleidung second-hand. Doch auch bei allen weiteren Dingen die ich kaufen möchte, schaue ich zuerst, ob ich sie gebraucht erwerben kann. Ich möchte Dinge weiterverwenden, die ohnehin schon im Umlauf sind und die andere nicht mehr brauchen. Generell sind wir bemüht, Dinge lange zu benutzen und gegebenenfalls zu reparieren. Demnach haben wir im Selbstversuch bei dem Thema Reuse nichts verändert, sondern wie gewohnt agiert.

³⁷ Vgl. Johnson, S.53f. u. S.57

Recycle

Bei unserem Selbstversuch ging es vor allem um die Reduzierung unseres nicht recycelbaren Mülls. Jedoch, wie bereits erwähnt, ist Recycling in Hinsicht auf die Nachhaltigkeit und unnötige Verschwendung von Energie und Ressourcen nicht ideal. Deshalb haben wir auch versucht diese Menge zu reduzieren bzw. Tetrapacks, Dosen und Plastikflaschen überhaupt nicht benützt und demnach nur Papier recycelt.

Rot

Während unseres Selbstversuches haben wir, wie gewohnt, zwei Arten der Kompostierung benutzt. Einerseits haben wir einen Biomülleimer, dessen Inhalt wir in der Biotonne, in unserer Straße entsorgen, andererseits haben wir eine Wurmkompostkiste. Die Kiste ist gefüllt mit 2000 Würmern, die unsere kompostierbaren Abfälle, in nahrhaften Humus verwandeln, welchen wir wiederum als Dünger für unsere Pflanzen verwenden können.



Abbildung 1: Unsere Wurmkompostkiste



Abbildung 2: Die Kompostwürmer

3.5. Selber machen

Es gibt im Handel nicht für alles eine verpackungsfreie, oder “nachhaltig“ verpackte Alternative, doch will man das Produkt dennoch besitzen, bleibt die Möglichkeit, es selber zu machen. Selbermachen ist ein Teil des Zero Waste Lebensstils, der einem mehr Möglichkeiten gibt, jedoch nicht erforderlich ist. Entscheidet man sich dazu, Dinge selbst zu machen, ist es seltener notwendig auf Etwas zu verzichten.

Oftmals wissen wir heute nicht mehr, woraus unsere Produkte bestehen, und dass sich ein Großteil davon mit ein paar Grundzutaten und wenig Aufwand selber machen lässt. Der große Vorteil ist, dass man sich somit bereits “vergessenes“ Wissen wieder aneignet und die Einfachheit hinter Produkten entdeckt, von denen man nie gedacht hätte, dass es möglich ist, sie selber zumachen.³⁸

„Gerade auch Kindern zu zeigen, was hinter solchen Lebensmitteln steckt, kann ihnen ein ganz neues Bewusstsein für Lebensmittel geben, die sie oft nur noch aus der Verpackung zum Aufreißen kennen.“³⁹

Ein weiterer Vorteil am Selbermachen ist, dass man die Möglichkeit hat zu entscheiden, welche Inhaltsstoffe man benutzt.⁴⁰ Man muss sich jedoch darauf einstellen, dass es oftmals anders als gewohnt schmeckt. Mal besser mal schlechter.⁴¹

³⁸ Vgl. Witt, S.67

³⁹ Witt, S.67

⁴⁰ Vgl. Johnson, S.51

⁴¹ Vgl. Witt, S.67

3.6. Zero Waste Einkaufen

Der größte Teil des Haushaltsmülls kommt von Lebensmitteleinkäufen.⁴² Gerade unsere Lebensmittel sind beinahe immer in Plastik eingepackt und das, obwohl bekannt ist, dass die Kunststoff-Verpackungen Schadstoffe an die Produkte abgeben.⁴³

Dennoch gibt es unzählige Möglichkeiten beim Einkaufen Müll zu reduzieren, die je nach Wohnort natürlich verschieden sein können.

Unverpacktläden

Im Idealfall gibt es einen Unverpacktladen, indem man fast alle Grundnahrungsmittel bekommt. Die Geschäfte funktionieren mit Spendersystemen, die den KundInnen die Möglichkeit geben, ihre eigenen Behälter mitzubringen und nur so viel zu kaufen, wie sie wirklich brauchen. Man kann selbst entscheiden, in welche Gefäße man die losen Waren füllt; ob in Vorratsgläsern, Stoffbeutel, Dosen, etc.⁴⁴

Die mitgebrachten Dosen werden gewogen und das Gewicht vermerkt, damit es an der Kassa vom Gesamtgewicht abgezogen werden kann.⁴⁵

Neben den trockenen Produkten in den Spendern, gibt es auch Milch, Joghurt und Schlagobers in Pfandflaschen und -gläsern. Teilweise sogar Reinigungsmittel und Kosmetikprodukte, die man ebenfalls in mitgebrachte Gefäße abfüllen kann.

In Wien gibt es bis jetzt 4 solcher Geschäfte:

- Lunzers-Maßgreislerei
- Der Greißler - unverpackt.ehrlich
- Warenhandlung Wenighofer und Wanits
- Lieber ohne - bio, regional und unverpackt

⁴² Vgl. Su, S.44

⁴³ Vgl. Bunk/Schubert, S.11

⁴⁴ Vgl. Witt, S. 53

⁴⁵ Vgl. Krauss/Sartin, S.44

Bioläden

Auch wenn die Unverpacktläden immer mehr werden, gibt es oftmals keinen in der Nähe. Doch auch ohne, gibt es verschiedene Möglichkeiten lose und unverpackt einzukaufen.⁴⁶

In einigen Bioläden gibt es Spender für lose Trockenwaren zB. Nüsse, Haferflocken, etc. Darüber hinaus hat man oftmals mehr Glück, Obst und Gemüse ohne Verpackung zu finden, als in den konventionellen Supermärkten. Auch im Bioladen findet man Milchprodukte in Pfandflaschen- und gläsern. Auch Bürsten und Zahnbürsten aus Holz mit Naturfasern, kann man dort erstehen.⁴⁷

Bäcker

Beim Bäcker ist es sehr einfach Müll zu sparen. Egal ob Brot, oder Gebäck, mit einem mitgebrachten Stoffbeutel ist der Zero-Waste-Einkauf auch hier kein Problem. Und hat man einmal keinen Beutel mit, kann der/die VerkäuferIn einem das Gebäck direkt in die Hand geben.⁴⁸

Supermarkt

Auch wenn im klassischen Supermarkt der Großteil der Lebensmittel in Plastik verpackt ist, kann man auch hier Einiges müllfrei besorgen und mit kleinen Tricks Müll sparen.

So kann man Wurst und Käse in mitgebrachten Dosen kaufen.

Rechtlich ist es nicht erlaubt den Behälter hinter die Theke zu nehmen, doch stellt man ihn auf die Theke verstößt niemand gegen die Vorschrift und man kann Plastik vermeiden.⁴⁹

Apotheke

In der Apotheke kann man sich Natron, Sheabutter, Zahnpulver etc. in mitgebrachten Gläsern abfüllen lassen.⁵⁰

⁴⁶ Vgl. Witt, S.52

⁴⁷ Vgl. Su, S.48

⁴⁸ Vgl. Witt, S.52

⁴⁹ Vgl. Krauss/Sartin, S.39

⁵⁰ Vgl. Su, S.52

3.7. Zero Waste Badezimmer

„Mikroplastik stellt für Mensch und Umwelt eine Gefahr dar. Die millimetergroßen Plastikpartikel werden von der Kosmetikindustrie als Schleifmittel, Filmbildner, Füllstoff oder Bindemittel eingesetzt, zum Beispiel zum Entfernen von Hautschüppchen in Peelings. So gelangen sie in unser Abwasser und landen schließlich wieder im Wasserkreislauf, denn gefiltert werden können Kleinteilchen nicht. Mikroplastik wurde im Trinkwasser und in der Luft nachgewiesen. Grund genug, es da, wo wir die Wahl haben, zu vermeiden.“⁵¹

Zähne

„Normale Zahnpasta enthält Tenside, die dafür sorgen, dass sie so schön schäumt, Konservierungsmittel, Geschmeidigmacher, Farben, Emulgatoren, Stabilisatoren, Geruchsbildner und Alkohole.“⁵²

Alternative Möglichkeiten zur Zahnreinigung sind gekaufte Zahntabletten, Zahnpulver, oder reines Natron⁵³ (Bioladen, oder Apotheke). Darüber hinaus gibt es einfache Rezepte zum Selbermachen von Zahnpasta, oder Zahnpulver.

Herkömmliche Zahnbürsten bestehen vollständig aus Plastik, die Alternative dazu ist eine kompostierbare Bambuszahnbürste.⁵⁴

Während unseres Selbstversuches habe ich eine Bambuszahnbürste und eine selbstgemachte Zahnpasta aus Natron, Kokosöl, Xylit und Minzöl benutzt.

Haare

Ist das Shampoo aufgebraucht, bleibt eine große Plastikflasche zurück. Darüber hinaus sind Shampoos voll von Inhaltsstoffen, wie Silikonen, welche die Haare austrocknen und die Ausleitfähigkeiten der Kopfhaut mindern, sowie hautreizende Tenside und Emulgatoren, welche auf Erdölbasis hergestellt werden und die Kopfhaut durchlässiger für andere Substanzen machen.⁵⁵ Es gibt verschiedenste Alternativen, die nicht nur Müll vermeiden, sondern auch besser für unsere Kopfhaut sind. Eine Möglichkeit ist es auf festes Shampoo (Shampoo Bar) oder Haarseifen umzusteigen.

⁵¹ Bunk/Schubert S.64

⁵² Su, S.116

⁵³ Vgl.Witt, S.136f.

⁵⁴ Vgl.Witt, S.138

⁵⁵ Vgl. Grimm, Jutta: Statt Plastik. Schöne Sachen zum Selbermachen-das Ideenbuch für Einfälle statt Abfälle. Darmstadt, pala-verlag, 2015, S.92

Man schäumt die Seife/das feste Stück Shampoo direkt auf der Kopfhaut auf und verteilt den gebildeten Schaum, wie gewohnt, in den Haaren. Jedoch kann es ein paar Haarwäschen dauern, bis sich die Haare daran gewöhnen. Als Spülung kann man eine Mischung aus Apfelessig und Wasser benutzen.⁵⁶

Eine weitere Möglichkeit ist die Haarwäsche mit Roggenmehl. Man verrührt ein paar Esslöffel mit Wasser und benutzt dieses Gemisch, wie sonst das Shampoo.⁵⁷

Ich wasche meine Haare mit verschiedenen Seifen. Während unseres Selbstversuches habe ich zusätzlich für die anderen Familienmitglieder, Shampoo in Lunzers-Maßgreislerei, in einem mitgebrachten Glas abgefüllt.

Deo

Um die Plastik-, oder Aluminium-Verpackung von herkömmlichen Deos zu umgehen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die erste Möglichkeit ist es auf ein aluminiumfreies Deo in der Glasflasche umzusteigen, um das umstrittene Aluminium zu umgehen und Plastik zu vermeiden. Weiters gibt es Deos ebenfalls in fester Form. Eine Deocreme ist wirklich schnell und einfach herzustellen. Der Vorteil beim Selbermachen ist, dass man entscheiden kann, welche Inhaltsstoffe man benützt, oder noch wichtiger, welche nicht. Inzwischen gibt es aber auch natürliche Deo Cremes im Handel.

Nach vielen Fehlversuchen, vor allem bei Sprüh-Deos, habe ich ein Rezept für eine Deocreme gefunden, das gut funktioniert. Die Creme habe ich auch beim Selbstversuch benutzt, alle anderen haben ihre Deos einfach weiterverwendet.

Rasur

Ein Rasierhobel ersetzt den Einwegrasierer und die Haarseife, kann gleichzeitig auch zum Rasieren benutzt werden und so den Rasierschaum ersetzen.⁵⁸

⁵⁶ Vgl. Grimm, S.96

⁵⁷ Vgl. Schubert, S.74

⁵⁸ Vgl. Krauss/Sartin, S.71

Damenhygiene

Eine Frau verbraucht durchschnittlich zwischen 12.000 und 17.000 Binden bzw. Tampons während ihres Lebens.⁵⁹

„Die meisten handelsüblichen Tampons und Binden bestehen aus konventioneller Baumwolle und Zellulose. Gesundheitlich bedenklich ist Baumwolle, weil es die am stärksten mit Pestiziden belastete Pflanze weltweit ist. Zellulose wird häufig aus illegal geschlagenem Holz durch viele chemische Prozesse gewonnen, d.h. darin stecken viele Chemikalien und Bleiche. Auch Weichmacher, Dioxin oder Formaldehyd finden sich in Tampons und Binden.“⁶⁰

Genug Gründe, um auf eine ökologischere und gesundheitsfreundlichere Alternative umzusteigen; wie eine Menstruationstasse. Das ist ein kleiner Becher, der aus medizinischen, demnach unbedenklichen Silikon besteht. Eine alternative Möglichkeit ist es Stoffbinden zu verwenden, die nach der Benutzung in die Waschmaschine gegeben werden können.⁶¹

⁵⁹ Vgl. Su, S.130

⁶⁰ Su, S.131

⁶¹ Vgl. Su, S.132f.

3.8. Zero Waste Putzen

Die Werbung suggeriert uns, dass wir für jeden Lebensbereich ein anderes Mittel zum Putzen brauchen.⁶² Wir hoffen, dass sie halten, was ihre Etikette verspricht, doch die Inhaltsstoffe sind meist unbekannt. Zusätzlich ist kaum jemandem bewusst, was wir alles den Abfluss hinunterkippen und damit in unsere Umwelt. Einige der Inhaltsstoffe sind nicht biologisch, oder nur schwer abbaubar. So landen die Rückstände der chemischen Reinigungsmittel mit Klärschlamm auf dem Acker oder in Gewässern, wo sie noch Jahrzehnte lang nachweisbar sind. Jedoch lassen sich alle nötigen Reinigungsmittel selbst herstellen. Ein einziges selbstgemachtes Putzmittel kann unzählige Gekaufte ersetzen, man muss sich nur von dem Glauben lösen, für jede Oberfläche ein Anderes zu benötigen.⁶³

Während unseres Selbstversuchs haben wir selbst gemischtes Geschirrspülpulver verwendet, einen selbstgemachten Allzweckreiniger benutzt und unsere Wäsche mit Kastanien gewaschen. Darüber hinaus haben wir immer so oft wie möglich einfach nur mit Wasser geputzt. Wir durften feststellen, dass es in vielen Fällen überhaupt kein Putzmittel brauchte. Demnach werden Fenster, Arbeitsflächen, das Waschbecken, oder der Tisch bereits sauber, wenn man ein nasses Tuch oder einen selbst gemachten Schwamm benutzt. Auch Küchenrolle etc. benutzen wir nicht mehr, sondern haben uns für wiederverwendbare Alternativen entschieden.

Wiederverwendbar statt Einweg

Täglich fällt Müll bei der Benutzung von Einwegartikel an. Ob Küchenrolle, Servietten, oder Schwämme, ihre Lebensdauer ist sehr kurz. Sie zu ersetzen, ist jedoch ganz einfach. Eine Alternative ist die Benutzung von Stoff. Putzlappen und Servietten aus Stoff, können entweder gekauft, oder selbstgemacht werden. Letzteres kann auch eine Recyclingmöglichkeit von alten Kleidungsstücken sein. Der Stoff wird in Stücke geschnitten und kann zusätzlich umnäht werden. Sind sie schmutzig kann man sie mit der Wäsche mitwaschen.⁶⁴ Zusätzlich können Holzbürsten mit Naturfasern benutzt werden. Mit einem Geschirrtuch kann trockengewischt und nachpoliert werden.⁶⁵

⁶² Vgl. Johnson, S.166f

⁶³ Vgl. Schubert S.64f.

⁶⁴ Vgl. Sartin/Krauss, S.58

⁶⁵ Vgl. Su, S.90

Kastanien Waschmittel

Es gibt verschiedene Waschmittel im Karton zu kaufen, somit kann Plastikmüll vermieden werden, doch was bleibt, sind die darin enthaltenen Inhaltsstoffe. Einige davon können in Kläranlagen nicht abgebaut werden.⁶⁶ Ein weiteres Umweltproblem, welches beim Waschen verursacht wird, ist das Mikroplastik, das bei jeder Wäsche von synthetischen Stoffen, beispielsweise Sportbekleidung abgerieben wird. Es gelangt durch die Filter und landet in den Gewässern. Ein Grund weshalb besonders Kleidung aus diesen Stoffen weniger gekauft werden sollte.⁶⁷

Seit mehreren Jahren werden in einigen Haushalten indische Waschnüsse benutzt, dabei wird die Umwelt geschont und Müll vermieden, jedoch muss bedacht werden, dass auch diese Alternative einen weiten Transportweg zurücklegt, bevor wir damit waschen können. Eine regionale Alternative ist dieser noch vorzuziehen.⁶⁸ Darüber hinaus werden die Waschnüsse durch die große Nachfrage in Europa für die in Indien lebenden Menschen zu teuer und so muss auf chemisches Waschmittel zurückgegriffen werden.⁶⁹

Um dies zu verhindern, gibt es die Möglichkeit mit den bei uns heimischen Roskastanien zu waschen. Denn diese enthalten ebenso Saponine (Seifenstoffe).⁷⁰ Darüber hinaus sind Kastanien kostenlos erhältlich. Die übriggebliebenen Reste können kompostiert werden. Zur Benutzung müssen die Kastanien zerkleinert und getrocknet werden. Bei Bedarf lässt man die zerkleinerten Stückchen in Wasser quellen und gießt den entstandenen Sud durch ein Sieb direkt in das Waschmittelfach.⁷¹

⁶⁶ Vgl. Su, S.98

⁶⁷ Vgl. Grimm, S.111

⁶⁸ Vgl. Witt, S.126

⁶⁹ Vgl. Su, S.101

⁷⁰ Vgl. Schubert, S.54

⁷¹ Vgl. Su, S.101

4. Reflexion des Selbstversuches

Wir haben unser Ziel erreicht. Der Müll hat ins Glas gepasst und wir konnten es sogar durch ein Kleineres ersetzen, weil sich in dem Monat weniger angesammelt hat, als ursprünglich erwartet. Wir haben für uns die Frage, ob ein Zero Waste Leben möglich ist, positiv beantwortet und darüber hinaus in dem Monat Neues dazu gelernt. Im Großen und Ganzen hat der Selbstversuch sehr gut funktioniert. Es gab Dinge, die schwieriger waren, doch sehr vieles ist uns wirklich leicht gefallen.

Was war schwierig

Klopapier unverpackt bzw. ohne Plastikverpackung zu bekommen, war fast unmöglich. Erst ungefähr in der Halbzeit des Selbstversuches, habe ich lose Rollen in einem Unverpacktladen gefunden, welche preislich jedoch wesentlich teurer sind. Weil uns die Schwierigkeit Klopapier ohne Plastikhülle kaufen zu können, vor dem Selbstversuch bewusst war, haben wir in den Regeln festgelegt, dass wir es weiter benutzen und die Verpackung für die Abfälle aus dem Katzenklo verwenden.

Anfangs war es schwer einen Zeitpunkt zu finden, einen klassischen Monat, ohne zu vielen Ausnahmesituationen. Wir haben darauf geachtet, dass in dem Monat keine Ferien sind und möglichst alle zuhause sind. Vorzugsweise, wollten wir ein etwas wärmeres Monat im Jahr wählen, damit das Einkaufen mit dem Fahrrad gemütlicher ist, doch das haben wir letztlich nicht geschafft. Neben der Kälte, waren unsere Ausnahmesituationen eine Geburtstagsfeier und mein Wochenendtrip nach Budapest. Das Überangebot von nicht regionalen Produkten macht es schwer, bewusst und nachhaltig einzukaufen. So gab es den Fall, dass wir beim genaueren Betrachten der Milchflasche aus Glas, herausgefunden haben, dass sie aus Deutschland kommt. Ein Fakt mit dem ich überhaupt nicht gerechnet habe und deshalb auch nicht drauf geachtet hatte. Danach habe ich jede Flasche genau angeschaut um ihre Herkunft zu überprüfen. Manchmal wird man vor schwere Entscheidungen gestellt. Nehme ich lieber das unverpackte Gemüse oder das biologisch angebaute, jedoch in Plastik eingeschweißte. Entscheide ich mich für die Milch aus Deutschland in der Glasflasche oder ist dann doch das Tetrapack besser? Meiner Meinung nach muss man selber seine persönlichen Prioritäten setzen und entsprechend handeln. Im Selbstversuch haben wir uns wegen unseres Zieles für die unverpackten Produkte entschieden.

Was war einfach

Viel einfacher als erwartet war es, dasselbe zu essen, wie gewohnt. Denn mit wenigen Ausnahmen, habe wir alles kaufen können, was wir normalerweise brauchen. Auch das Ablehnen von zB. Strohhalmen hat reibungslos funktioniert. So befindet sich kein einziger in unserem Glas. Gerade bei Strohhalmen habe ich vor und nach dem Selbstversuch schlechtere Erfahrungen gemacht, denn oft befindet sich ein Strohhalm im Glas, obwohl ich ihn freundlich abbestellt hatte. Darüber hinaus gab es die unzähligen kleinen Veränderungen, die uns sehr leicht gefallen sind. Darunter fällt das Ersetzen von Einwegprodukten, wie der Plastikflaschen, dem Plastiksackerl, Papierservietten, Taschentücher etc. Überraschend einfach war es Fleisch, Wurst und Käse in der mitgebrachten Dose zu kaufen.

Was könnten wir verbessern

Unser einziger Schwachpunkt war meiner Meinung nach die Planung der Einkäufe bzw. der Mahlzeiten für die einzelnen Wochen. In verschiedenen Zero Waste Büchern und auf Blogs habe ich gelesen, dass ein weiterer Vorteil des Lebensstils sein kann, dass man Zeit spart. Denn man kann planen, was man essen wird und gleich einen Großeinkauf machen. Im Selbstversuch ist es weniger schlimm, wenn der Unverpacktladen nicht so nahe ist, wie der herkömmliche Supermarkt, oder wenn man zu 3 verschiedenen Geschäften muss und zum Markt, bis man alles hat, wenn man gleich einen Wocheneinkauf macht. Jedoch sind wir das Vorplanen nicht gewöhnt und dementsprechend schlecht hat es funktioniert. Als Resultat bin ich fast jeden Tag eine Runde mit dem Fahrrad gefahren, um die einzelnen Geschäfte zu erreichen. Hätten wir den Selbstversuch länger als das eine Monat durchgeführt, hätte sich das mit Sicherheit verbessert.

4.1. Der Müll im Glas

Zwei Drittel des Glases ist mit Kassenbons gefüllt, welche wegen des Thermopapiers und weil die meisten eine BPA-Beschichtung haben, nicht im Papiermüll entsorgt werden sollen. Der restliche Müll sind verschiedene Plastikteile. Um den Müll genauer zu analysieren, habe ich ihn in Kategorien unterteilt. In Dinge, die nicht ablehnbar waren und schwer vermeidbarer Müll. Darüber hinaus Plastik, das während des Kaufes nicht sichtbar war. In Dinge, die wir uns trotz Selbstversuch und Müllvermeidung gegönnt haben. Und jene Plastikverpackungen, die mit Geschenken verbunden waren bzw. solche, die uns jemand ohne unser Zustimmung gegeben hat.

Nicht ablehnbar

Es gibt Müll, den man als KonsumentIn nicht vermeiden kann. Was das ist, hängt natürlich von den verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten ab, die man hat. Kassenbons fallen in diese Kategorie des nicht ablehnbaren Mülls, denn egal, wo man einkauft, einen Kassenbon bekommt man fast immer, mit wenigen Ausnahmen beim Einkaufen am Markt.

Da sie mit BPA beschichtet sind, stellen sie ein Gesundheitsrisiko dar. Sie sollten nicht im Altpapier entsorgt werden, da die schädlichen Substanzen während des Recycling-Prozesses herausgewaschen werden und die Böden und Gewässer belasten. Aus diesem Grund sollten sie in den Restmüll, um verbrannt zu werden.⁷²

Dass Kassenzettel beschichtet sind und somit im Restmüll entsorgt werden müssen, habe ich erst vor etwa zwei Jahren erfahren. Egal, wo man einkauft, sogar in Unverpacktläden, bekommt man einen Kassenzettel. Im besten Fall sind sie zumindest nicht mit einer gesundheitsschädlichen Schicht überzogen, doch in den Papier Müll, darf man sie dennoch nicht geben. Solange Kassenbons auf Thermopapier gedruckt werden, können wir als KonsumentInnen diesen Müll nicht vermeiden.

Auch Verpackungen von Arzneimitteln und der Müll, der bei der Verhütung anfällt, kann und sollte nicht abgelehnt werden, da bei diesen Themen nicht die Müllvermeidung im Vordergrund stehen sollte.

⁷² Vgl. Su, S.151

Schwer vermeidbarer Müll

Manches könnte vermieden werden, ist jedoch mit sehr großem Aufwand verbunden. In unserem Glas sind einige Sticker, die auf dem Obst und Gemüse im Supermarkt waren. Hätten wir das Obst und Gemüse ausschließlich am Markt gekauft, wo meist auf die Sticker verzichtet wird, hätten wir diesen Müll vermeiden können. Jedoch ist der Supermarkt länger und 6 Tage die Woche geöffnet und demnach war dort einzukaufen für uns in manchen Fällen einfach die gemütlichere Option und an stressigen Tagen auch die einzig mögliche. Gleichmaßen beim Schlagobers, das wir im Glas gekauft haben. In einem Geschäft hatte es ein Plastiketikett, bei späteren Einkäufen habe ich entdeckt, dass es bei einem anderen Anbieter eines ohne Etikett gibt. Die Etiketten wären demnach vermeidbar gewesen, wenn wir das Geschäft früher entdeckt hätten und auch jedes Mal nur dort Schlagobers gekauft hätten. Auch wenn man mehr Produkte selber macht, lässt sich in einigen Fällen Müll einsparen. Manches ist vermeidbar, doch kostet es immer einen größeren Zeitaufwand und manchmal ist es auf Grund von Öffnungszeiten etc. nur schwer oder nicht möglich.

Verstecktes Plastik

Nicht immer sieht man das Plastik. Oft sind Lebensmittel in Papier oder Karton eingepackt und erst beim Öffnen entdeckt man innen die Plastikbeschichtung. Gleich beim aller ersten Zero Waste-Einkauf habe ich verstecktes Plastik ins Glas gegeben. Ich habe Gemüse am Markt gekauft. Eine Situation, bei der ich nur unverpacktes, plastikfreies Gemüse erwartet hätte. Ohne es vorher zu merken, habe ich beim Auspacken aus dem mitgebrachten Stoffbeutel das Plastik entdeckt. Ein mit Plastik umwickelter Draht, der die Karotten zusammengehalten hat und Klammern aus Plastik, die ein Etikett auf den Tomatenrispen befestigt haben. Verstecktes Plastik lässt sich erst vermeiden, wenn man genau hinsieht bzw. die Verpackungsmaterialien auch von innen kennt.

Dies und das

Manchmal will man etwas unbedingt und sofort haben. Unser Selbstversuch hat in einem begrenzten Zeitraum stattgefunden, deshalb konnten wir uns von Fall zu Fall die Frage stellen: "Warte ich damit bis dieser Monat vorbei ist und vermeide den dabei anfallenden Müll? Oder will ich es wirklich jetzt sofort und gebe die Verpackung in das Müllglas?" In manchen Fällen haben wir uns für die zweite Möglichkeit entschieden und das war völlig okay für uns. Wir haben nicht geschaut wer, wie viel Müll in das

Glas gibt. Unser Ziel war es zu zeigen, dass Müllvermeidung und somit ein Zero Waste-Lebensstil möglich ist. In den meisten Fällen war die Vermeidung sehr einfach möglich, in den anderen Fällen war uns jedoch sehr wichtig, dass der Lebensstil nicht alles verkompliziert und zu enormen Verzicht führt. Demnach befinden sich Verpackungen von Dingen im Glas, die wir in diesem Monat einfach weglassen hätten können.

In unserem Müllglas ist eine Schokoriegelverpackung, der Plastikdeckel eines Desserts, eine Gewürzverpackung, die Verpackung einer kleinen Plastikfigur. Das Etikett einer Decke und die Haken von neuen Socken. Es war nicht notwendig diese Dinge während unseres Selbstversuches zu kaufen, doch uns war wichtig, dass Ausnahmen gemacht werden dürfen und in diesen Momenten wollten wir die Dinge kaufen, auch wenn dadurch Müll in unser Glas kam. Der Selbstversuch sollte nicht so weit gehen, dass alle unzufrieden sind.

Nicht von mir

Unsere persönlichen Entscheidungen liegen ganz bei uns, das Handeln anderer jedoch nicht. Zum Beispiel, wenn jemand etwas mitbringt, oder man einen Strohhalm abbestellt und dennoch einen bekommt. In einem Fall wurde uns überraschend ein Kuchen mitgebracht, das Sichtfenster der Verpackung haben wir in das Glas gegeben, den Papierteil recycelt. In dem anderen Fall konnte ich bei einem Wochenendausflug in Budapest die Kunststoffverpackung eines Pitabrot nicht vermeiden, obwohl ich auf Englisch versucht habe, diese abzubestellen. Der Kellner hat nicht verstanden was ich möchte. Das Pitabrot wurde auf einem Teller serviert und dennoch wurde es in eine zusätzliche Plastikhülle gegeben.



Abbildung 3: Unser Müllglas



Abbildung 4: Unser Restmüll eines Monats

4.2. Zero Waste Grenzen

Auch bei Zero Waste gibt es Grenzen. Wir als KonsumentInnen haben einen großen Einfluss auf die Wirtschaft, wir können unsere Gewohnheiten, wie in der Arbeit beschrieben, verändern und in unserer Wegwerfgesellschaft beinahe müllfrei leben. Doch komplett ohne Müll, geht es nicht. Es gibt Dinge, die wir bei allen Bemühungen, nicht verändern können. Diese Grenzen des Lebensstils werden im Müllglas sichtbar gemacht.

Es gibt Themen im Leben, bei denen die Müllvermeidung nicht im Vordergrund steht. Dazu zählt Verhütung und auch Medikamente.

Verhütung

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Verhütung, doch keine die gleichzeitig dem Zero Waste-Prinzip entspricht und trotzdem verlässlich vor einer ungewollten Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Die verschiedenen Verhütungsmethoden sind mit unterschiedlich großem Müllaufkommen verbunden, jedoch sollte dieser Aspekt in diesem Fall nicht im Vordergrund stehen. Das Thema Verhütung wird von beinahe allen Zero Waste-Interessierten thematisiert, jedoch wird der Müll, der dabei entsteht, nicht in einem eventuellen Müllglas mit einbezogen und somit auch nicht in unserem Glas.

Medikamente

Auch bei der Gesundheit steht natürlich etwas anderes als die Müllvermeidung im Vordergrund. Es ist wichtig, das nicht zu vergessen, vor lauter Begeisterung und Engagement beim Müllvermeiden. Auch bei unserem Selbstversuch stand ich mehrmals vor dieser Thematik. Wenn es nötig war, habe ich mich dazu entschieden Müll ins Glas zu geben, damit es mir besser geht. Zum Glück war keiner von uns richtig krank während des Selbstversuchs, sonst hätte das Resultat im Glas anders ausgesehen. Im Gegensatz zur Verhütung ist es möglich, Verpackungen von Medikamenten auch im Glas zu sammeln und somit zu zeigen, dass nachhaltigere Verpackungsoptionen wünschenswert wären.

Am Ende war in unserem Glas die Verpackung einer Kopfschmerztablette, ein Zuckerpapier von einem Halswehzuckerl und 2 Ohrstöpsel samt Plastikhülle.

4.3. Ist Zero Waste Verzicht?

Nina (23): „Nein, man ist nur bewusster, lösungsorientierter und besser ausgestattet. Man muss es aber auch sein. Im Selbstversuch habe ich schon verzichtet, wenn ich spontan zum Beispiel Lust auf einen Automaten-Kaffee oder so gehabt hätte. Der ist ja auch wieder vorbei und ein Monat lang nicht alles zu kaufen ist auch kein wirklicher Verzicht. Würde ich generell ein Zero Waste Leben führen, würde ich nicht verzichten, sondern ab und zu einfach auch einmal eine Ausnahme machen“

Martina (50): Ich glaube der Umfang des Verzichts hängt davon ab, wie man normalerweise lebt. Mein Verzicht hat sich auf Dinge beschränkt, die im Grunde entbehrlich sind zB. Schokolade.

Jakob (10): „Finde ich nicht. Was man wirklich braucht, kann man eigentlich eh haben. Zum Beispiel chinesisches Essen haben wir einfach in der Glasbox geholt. Mein einziger richtiger Verzicht war Toastbrot. Das esse ich fast jeden Tag und ich habe ein Monat lange gar keines gegessen, weil es das nur in Plastik verpackt gibt. Als Alternative haben wir im Selbstversuch Weißbrot getoastet. Nach dem Selbstversuch habe ich dafür alle meine extra Wünsche auf die Einkaufsliste schreiben können und alles bekommen.“

Für mich (18) war das Monat kein Verzicht. Im Gegenteil, denn Zero Waste ist für mich zu einer Leidenschaft geworden und zu etwas, das mir riesengroße Freude bereitet. Aus diesem Grund hat mir der Selbstversuch sehr viel Gutes gegeben. Seit mehreren Jahren bin ich begeistert von den Müllgläsern anderer, gerade deshalb war es für mich so spannend, selber eines zu füllen bzw. möglichst leer zu lassen. Doch nicht nur das Glas, das ganz deutlich zeigt, wie wenig Müll man produzieren kann, wenn man weiß wie. Direkt nach dem Selbstversuch habe ich mir die Frage gestellt, worauf ich verzichtet habe während des Selbstversuches. Meine Antwort war: Nichts. Ich habe lange nachgedacht, weil mir wirklich nichts eingefallen ist, dass ich gerne gehabt hätte. Es war kein Verzicht, sondern nur eine Umstellung unserer Einkaufsgewohnheiten.

4.4. Was bleibt nach dem Selbstversuch?

Jeder hat seine eigenen Grenzen und diese zu respektieren ist eine der Grundlagen, damit ein Selbstversuch überhaupt möglich ist. Ich selber habe viele Umstellungen von Wegwerfprodukten, oder solchen aus Plastik zu Wiederverwendbarem schon lange vor dem Selbstversuch gemacht und habe dadurch in allen Bereichen müllfrei gelebt. Das Ziel war es, den Müll eines Monats auf ein Glas zu reduzieren. Der Müll eines Monats ist natürlicherweise vom jeweiligen Monat abhängig. Wir wechseln nicht jedes Monat unsere Zahnbürste, oder kaufen ein neues Deo, demnach war es jedem Familienmitglied freigestellt, so weit mitzumachen, wie es zum Versuchszeitpunkt passend war.

Umso mehr freut es mich, dass Zero Waste nicht nur für mich, sondern für alle in meiner Familie auch nach unserem Selbstversuch ein wichtiges Thema geblieben ist. So ist auch der Zeitpunkt Monate nach unserem Versuch gekommen, als mein Bruder (10) sich Zahntabletten gewünscht hat, einfach um es mal auszuprobieren, weil sie sehr interessant für ihn klangen. Ich habe ihm dazu eine Bambuszahnbürste geschenkt, weil ich dachte, dass nun auch dieser Zeitpunkt da sein könnte.

Während er die Zahnbürste das erste Mal ausprobiert hat, hat er sich zu mir gedreht und glücklich gesagt: „So macht Zähneputzen richtig Spaß!“

Ein Erlebnis, das ganz deutlich zeigt, dass Zero Waste kein Streben nach dem Unerreichbaren oder eine Utopie ist. Weiters zeigt sich, dass Zero Waste auch mit Kindern nicht unmöglich ist.

Generell sind wir alle sehr stolz, dass wir unser Ziel erreicht haben und freuen uns immer wieder, wenn wir das Glas herzeigen. Wir waren uns auch sofort einig, dass wir viele Veränderungen beibehalten werden. Nachhaltigkeit bleibt auch nach dem Selbstversuch ein sehr wichtiges Thema bei uns zuhause.

5. Jeder kann etwas tun

Wir haben als Gesellschaft unzählige Möglichkeiten sehr viel Müll zu reduzieren. Jeder Einzelne kann mit ein paar kleinen Veränderungen zu einer Großen beitragen. Vieles kann man von einem Tag auf den anderen umstellen, andere Dinge brauchen Zeit. Mit dem Wissen, wie verschmutzt die Meere bereits sind und, dass Plastik auch unserer Gesundheit schadet, sollte es jedem ein Anliegen sein Etwas zu tun, um weniger Müll zu verursachen.

Tipps

- Keine Plastiksackerl annehmen und immer einen Stoffbeutel mitnehmen
- Eine Glas- oder Metallflasche benutzen
- Obst und Gemüse lose kaufen
- Brot und Gebäck im wiederverwendbaren Stoffbeutel kaufen
- Einen wiederverwendbaren Becher für Coffee-to-go benutzen
- Immer Besteck mitnehmen, um Einwegbesteck zu vermeiden
- Hygieneprodukte selber machen
- Bewusster und weniger konsumieren
- Stoff statt Plastik und Wegwerfprodukte (Küchenrolle, Servietten, Schwämme)

Müllvermeidung in der Schule

Auch in der Schule gibt es viele einfache Möglichkeiten, ohne viel Aufwand, Müll zu reduzieren.

- Wiederbefüllbare Füllfeder
- Doppelseitig und auf die Rückseite von Kopien schreiben
- Neon Buntstifte statt Plastik Textmarker
- Schulartikel secondhand kaufen (Zirkel, Schultasche, Taschenrechner etc.)
- Hefteinschläge aus Papier (Geschenkpapier oder Zeitung wiederverwerten)
- (Metall)Jausenbox statt Plastiksackerl

6. Fazit

Plastik belastet die Umwelt, die Tiere und unsere Gesundheit. In Hinblick auf die in der Arbeit aufgelisteten negativen Auswirkungen von Plastik ist es unweigerlich wichtig, dass wir als Gesellschaft etwas an unserem Konsumverhalten ändern. Der Lebensstil Zero Waste ist eine der Lösungen unseres globalen Problems. Doch es geht darum, dass jeder Einzelne etwas verändert. Das Ablehnen von Plastiksackerln macht hoch gerechnet auf alle WienerInnen, alle ÖsterreicherInnen, oder sogar auf alle Menschen weltweit einen gigantischen Unterschied, ohne dass der/die Einzelne viel Aufwand aufbringen muss. Wie bei den Plastiksackerln, gibt es unzählige kleine Veränderungen, die in den Alltag integriert werden können um als Einzelner eine große Veränderung zu erzielen. Einige davon sind schon bei den Tipps erwähnt.

Der Lebensstil fasst diese Veränderungen zusammen. Die kleinen Schritte im Alltag können dazu führen, dass man es schafft sein Restmüllaufkommen zu halbieren, oder, sogar wie in unserem Selbstversuch, nur ein kleines Glas davon zu haben. Es ist unsere Entscheidung, ob wir weiterhin Plastik verschwenderisch benutzen wollen und damit nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer eigenen Gesundheit schaden. Es ist unsere Entscheidung was wir kaufen und was wir wegwerfen. Wir haben es in der Hand.

7. Literaturverzeichnis

Boote, Werner/ Pretting, Gerhard: Plastic Planet. Die dunkle Seite der Kunststoffe. Freiburg, orange-press, 2010

Bunk, Anneliese/ Schubert, Nadine: Besser leben ohne Plastik. München, oekomverlag, 2016²

Grimm, Jutta: Statt Plastik. Schöne Sachen zum Selbermachen- das Ideenbuch für Einfälle statt Abfälle. Darmstadt, pala-verlag, 2015

Johnson, Bea: Glücklich leben ohne Müll. Reduziere deinen Müll und vereinfache dein Leben. Kiel, Verlag Ludwig, 2016

Krauss, Carlo/ Sartin, Hannah: Wie wir es schaffen, ohne Müll zu leben. Zero Waste als Lifestyle. München, mvg Verlag, 2017

Schröder, Heike: Plastik im Blut. Wie wir uns und unsere Umwelt täglich vergiften. Kirchzarten, VAK Verlags GmbH, 2017

Schubert, Nadine: Noch besser leben ohne Plastik. München, oekomverlag, 2017

Su, Shia: Zero Waste. Weniger Müll ist das neue Grün. Linz, Freya Verlag, 2016

Witt, Olga: Ein Leben ohne Müll. Mein Weg mit Zero Waste. Marburg, Tectum Verlag, 2017

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Unsere Wurmbox (Eigene Fotografie) _____	17
Abbildung 2: Die Kompostwürmer (Eigene Fotografie) _____	17
Abbildung 3: Unser Müllglas (Eigene Fotografie) _____	30
Abbildung 4: Unser Restmüll eines Monats (Eigene Fotografie) _____	30