

# INHALT

Müllvermeidung als alternativer, nachhaltiger Lebensstil .....	4
---	---

## MÜLL & MÜLLTRENNUNG

### **VERMEIDEN, TRENNEN, BEWAHREN .. 6**

Wohin geht die Müll-Reise? .....	7
Woraus unser Müllberg besteht .....	7
Was passiert mit dem Müll? .....	8
Richtig sortiert ist halb verwertet! .....	10
Abwasser & Emissionen – der unsichtbare Müll .....	11
Virtueller Wasserverbrauch & CO <sub>2</sub> -Bilanz. ....	13
Loslegen statt auf Gesetze warten .....	14
Schon gewusst? .....	16

## LEBENSMITTEL & MÜLL

### **ZU VIEL ZU GUT FÜR DIE TONNE ..... 18**

Einkaufen mit Köpfchen .....	19
7 unverzichtbare Dinge für den Zero-Waste-Einkauf. ....	20
Richtig lagern & haltbar machen .....	21
Selber machen statt verpackt kaufen. . .	22
Schon gewusst? .....	24

## TEXTILIEN & MÜLL

### **EIN KLEIDERSCHRANK VOLL MIT „NICHTS ZUM ANZIEHEN“ ..... 25**

Modekonsum mit Köpfchen .....	26
5 unverzichtbare Dinge für den Zero-Waste-Modekonsum .....	27
Selber machen statt in die Altkleidersammlung geben .....	28
Schon gewusst? .....	29

## EINRICHTUNG & MÜLL

### **SCHÖNER WOHNEN MAL ANDERS ... 30**

Standardausrüstung für DIY-Einrichter. . .	31
Selber machen statt den Sperrmüll füttern .....	32
Schon gewusst? .....	34

## KÖRPERPFLEGE & MÜLL

### **NACHHALTIG PFLEGEN GANZ EINFACH ..... 35**

9 unverzichtbare Dinge für die Zero-Waste-Körperpflege. ....	36
Selber machen statt überteuert pflegen .....	38
Schon gewusst? .....	40

**HAUSHALT & MÜLL**

*STRAHLEND REIN MITHILFE  
DER NATUR* ..... 41

8 unverzichtbare Dinge für den  
Zero-Waste-Haushalt. .... 42

Das Einmaleins der natürlichen  
Haushaltshelfer ..... 44

Selber machen statt Reiniger kaufen ... 45

Schon gewusst? ..... 46

**PAPIER & MÜLL**

*EIN WERTVOLLER ROHSTOFF* ..... 47

9 Wege, den Papierkonsum  
zu reduzieren. .... 48

Selber machen statt ins  
Altpapier werfen. .... 50

Schon gewusst? ..... 52

**REISEN & MÜLL**

*BESSER MIT LEICHTEM GEPÄCK.* ..... 53

Schon gewusst? ..... 54

**ELEKTRONIK & MÜLL**

*JEDES JAHR EIN NEUES  
SMARTPHONE?!* ..... 56

Schon gewusst? ..... 57

**GRÜNZEUG & MÜLL**

*VON ESSBAREN STÄDTEN &  
SELBSTVERSORGERN* ..... 59

Schon gewusst? ..... 60

Und wie geht es weiter? ..... 62

Über die Autorin. .... 63

Über die Illustratorin ..... 63

Impressum. .... 64