

INHALT

ZERO WASTE – HAPPY LIFE! 11

Wie ich mein Leben vom Müll befreite

Ich damals	12
Der Wandel	14
Mein Weg zu Zero Waste	16
Die 5 Rs	20
Das Problem mit dem Müll	21

DAS ERSTE R: REFUSE 25

Ablehnen/Verzichten

Müll-Brennpunkt Küche	27
Müll-Brennpunkt Badezimmer	32
Müll-Brennpunkt Kleidung	36
Müll-Brennpunkt Konsum	41
Minimalismus, mein Lebensprinzip	45

DAS ZWEITE R: REDUCE 57

Reduzieren

Aussortieren ist das neue Schwarz	58
Kleidung & Kosmetik	60
Bücher, Elektronik, Küchengeräte	61
Sentimentale Gegenstände	62
Wohin mit dem Kram?	63
Selber machen statt kaufen!	65

DAS DRITTE R: REUSE 85

Wiederverwenden

Alternativen, wohin man schaut 86

DAS VIERTE R: REPAIR & SHARE 105

Reparieren & Teilen

Reparieren statt Wegwerfen 106

Dinge (ver)leihen 111

Dinge teilen 114

Dinge tauschen 115

Gebrauchtes kaufen 116

DAS FÜNFTE R: RECYCLE & ROT 121

Recyceln & Verrotten lassen

Richtige Mülltrennung 122

Verrotten lassen 126

RESSOURCEN 131

Wo kriegt man was?

Einkaufen ohne Unverpackt-Laden 132

Nachhaltig online bestellen 134

Empfehlungen für Online-Einkäufe 135

Buchempfehlungen für dich 136

Über den Verlag 138

Impressum 140