



**Zero Waste – besser Leben ohne Müll**

---

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

## Was ist Zero Waste?

- Bestimmte Lebensweise verhindert Müllentstehung und generelle Verschwendung



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

## BESSER LEBEN?

Nachhaltiger Denken um uns und unseren Kindern eine Zukunft zu ermöglichen...



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

## ENTSTEHUNG NOVO BIO UND LOSE

Verpackungsarm und biologisch einkaufen in Bozen seit 2017 und in Brixen seit 2020



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



**Wir leben in einer  
Wegwerfgesellschaft!**



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

---



## Das Müllproblem

Weg-

Geworfen ist weg?

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



**Wo fängt man an?**

Fünf Schritte für  
einen müllfreien  
Haushalt...



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## 1. REFUSE – Ablehnen was man nicht braucht.

- Konsum bewusst einschränken: BRAUCHE ICH DAS WIRKLICH?
- Flyer, Werbepost, Gratisgeschenke, Hotelartikel, Bar-Restaurant-Artikel....
- Einwegplastik-Tüte, -becher, -deckel, -besteck
- Kassabons, Belege, Bank, Hersteller...

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

---



WER WENIG HAT, SCHEINT WENIG SORGEN ZU HABEN Wer viel hat, scheint viel zu verlieren zu haben. (Rick Ray)



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

---



## Vereinfachung des Lebensstils und mehr Gesundheit...

- Erlebnisse statt Materielles schenken
- Vermeidung von Kunst(neu)stoff und
- der Kauf von biologischen Lebensmitteln erhöht die Gesundheit
- Reduktion auf Notwendiges erhöht Zeit mit Dinge, die wirklich Freude machen



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## 2. REDUCE – Reduzieren was man braucht.

- Ältere Anschaffungen prüfen: Haben sie Nutzen und Notwendigkeit im Haus?
- Wenn nicht Second Hand verkaufen
- 2x überlegen, bevor wir etwas Neues kaufen
- reparieren bevor man es wegwirft
- spenden, verkaufen



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Vorteile von Zero Waste

- weniger Materielles, mehr Erlebnisse!
- weniger Lagerung, mehr Platz!
- weniger Instandhaltung!
- animiert Kauf loser Lebensmittel, die in der Menge reguliert werden können und preislich vorteilhaft sind!



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Vorteile von Zero Waste...

- verringert Müll und evtl. Müllkosten?
- keine Mülltüten mehr (Restmüll ist trocken)
- bevorzugt Kauf von Qualitätsprodukten
- unterstützt gesunden Lebensstil
- befürwortet Verkauf ungenutzter Gegenstände bzw. fördert Verleih erhöht Gang zum Recyclinghof



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



**Weniger zu haben,  
bedeutet...**

weniger reinigen, lagern,  
reparieren und wieder  
entsorgen...





# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## 3. REUSE – Wiederverwenden.

- was wir brauchen und nicht reduzieren oder ablehnen können
- Lebensdauer verlängern durch reparieren oder immer wieder verwenden zb. Papiertüte für Gemüse Einweg-durch Mehrweg ersetzen (z.b. Pfand)
- Kokonsum: gegenseitiges Ausleihen
- Second Hand kaufen bei Neukauf auf Qualität achten (dass es länger hält und keine schädlichen Inhaltsstoffe enthält)



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## 4. Recycle - Recyclen

- Recyclen ist ein Aspirin, das einen ziemlich kollektiven Kater lindert...W. McDonough
- Papier/Karton – Glas (hell/dunkel) -  
Alteisen - Holz/Grünabfälle --  
Sperrmüll - Sondermüll (Batterien,  
Öl), Tetrapack (Bozen)
- Kunststoff PET + PP ???
- In eigenem Recyclinghof fragen  
Hersteller fragen nur Recyclbares  
nachkaufen



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Mülltrennung

- Große Kübel für Küchenabfälle
- Kleine Kübel für Restmüll
- Papier
- Glas (Hell/dunkel)
- PET / PP Nylon/Folien
- Alteisen
- Holz - Grünabfälle
- Sondermüll
- Öle
- Tetrapack



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Problemkind Plastik

- meist NICHT recycelbar
- Plastik ist gesundheitsschädlich (Fruchtbarkeitsstörungen, Allergien, Schilddrüsen-Herzerkrankungen, Diabetes Typ II, hormonell bedingte Fettleibigkeit, Krebs, Hyperaktivität, Verheimlichung, verfrühte Pubertät, Früh-Fehlgeburt)\*
- kann nur in Reinform verwertet werden
- Recyclingplastik landet oft in neuer Kleidung
- \*Daten von WHO



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## 5. ROT – Kompostieren

- Recycling von organischem Müll
- Kompostmüll
- Komposthaufen
- Wurmkompostierer ecc...
- Es darf auch rein: Haare, kompostierbares Material/ Verpackung



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

---



## Küche und Lebensmittel-Einkauf



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Die Küche als Hauptquelle von Müll und Unordnung

- mache deine Küche zur gerümpelfreien Zone!
- alles soll seinen festen Platz haben
- was brauche ich wirklich regelmäßig?
- raus mit dem Plastik (Verpackungen und Gegenstände) für die Gesundheit der Familie...
- raus mit Alu und Alufolien
- raus mit doppeltem Zeug... behalte ich es aus schlechtem Gewissen oder weil es jeder hat?
- Nachhaltige Küche: Kochlöffel, Aufbewahren mit Glas, Brett aus Holz, Servietten, Küchenrolle, Geschirrtuch...



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Was die Küche verändert...

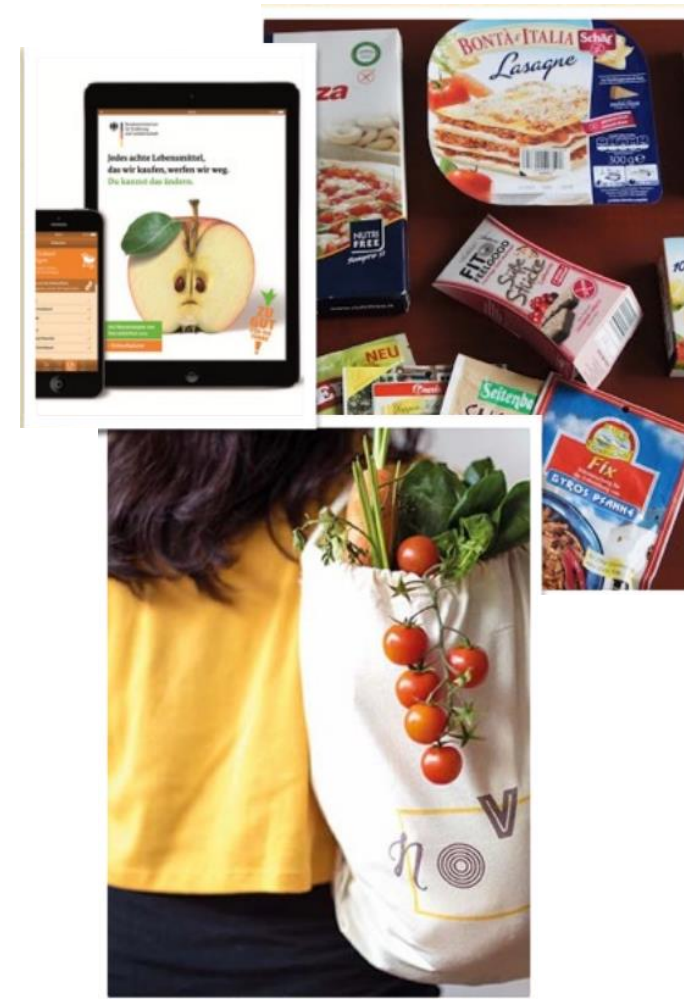
- statt Küchenrolle größere Lappen oder Stoffküchenrolle
- Stoffservietten statt Papierservietten
- Hangerlen, Teller/Deckel, kompostierbare Blätter oder komp. Frischhaltefolie und Backpapier statt Frischhaltefolien und Aluminiumfolie
- Wasserflaschen/Krüge statt Plastik
- Offene Tees statt Teebeutel
- offener Kaffee statt Kapselkaffee ( oder kompostierbare Kapsel)

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Einkauf – Wegwerfpackungen vermeiden

- LOSE LEBENSMITTEL BEVORZUGEN
- EINKAUFEN IN MÖGLICHST VERPACKUNGSARMEN ORTEN WIE MÄRKTEN ODER VERPACKUNGSFREIEN GESCHÄFTEN
- EINKAUF IN MEHRWEGTASCHEN: STOFF, PAPIER, GLAS...
- VERPACKTE LEBENSMITTEL IN GLAS, KARTON, METALL ODER IN KOMPOSTIERBARE VERPACKUNGEN
- FERTIGPRODUKTE MEIDEN / REDUZIEREN
- BIOLOGISCH UND NACHHALTIG PRODUZIERTE LEBENSMITTEL BEVORZUGEN (FÜR UMWELT UND FÜR GESUNDHEIT)
- EINKAUFS- UND RESTEVERWERTUNGSAPP: ZU GUT FÜR DIE TONNE



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Grundausstattung Wiederverwendbares

- Einkaufstasche aus Stoff
- Gemüsebeutel, Brotbeutel
- Vorratsgläser
- Flaschen
- Stoffküchenrolle
- Geschirrtücher
- Stoffservietten



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Recyclebare Verpackungen bevorzugen

- GLAS - PAPIER/KARTON (AM BESTEN RECYCELT)
- METALL
- KOMPOSTIERBARE VERPACKUNGEN
- PET / PP - PLASTIK (IM LEBENSMITTELBEREICH BEDENKLICH)
- DOSEN UND TETRAPACK MÖGLICHST MEIDEN/REDUZIEREN



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Der Einkaufskorb

- statt Plastiktüte: waschbarer Stoffbeutel / Rucksack/ Korb
- statt Papiertüte - waschbare Stoffbeutel, Papiertüte wiederverwenden, Gemüsenetze
- statt Folie und beschichtete Papierverpackungen – eigene Gefäße/Brotzeitdosen
- Plastikdose: Schraub-, Bügelgläser



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## DIY – Selbermachen statt kaufen

- Selbermachen verhindert viele Einkäufe von Verpackungen, die im Restmüll oder Recycling landen müssen...
- von Ketchup bis Eingemachtes, Fertiggerichte, Süßigkeiten, Marmeladen...lässt sich viel (ohne großen Aufwand) zaubern
- Buch „Selber machen statt kaufen“ Smarticular



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Selbermachen

- MANDELMILCH: (500ML)
- 100GR MANDELN
- 500ML WASSER
- MIXER
- GESCHIRRTUCH
  
- MANDELN MIT WASSER ÜBER NACHT QUELLEN LASSEN
- PÜRIEREN
- PASSIEREN
  
- MANDELRESTE ZUM BACKEN VERWENDEN



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Marmelade für 1 Person

- 4 -5 DATTELN IN WASSER BEDECKT ÜBER NACHT EINWEICHEN
- MIXEN
- EVTL. MIT KOKOSFLOCKEN , BANANE, NÜSSE ETC. VERFEINERN
- FRISCHE ZUCKERFREIE MARMELADE ... AUCH MÖGLICH MIT BANANEN, KIWI, ERDBEEREN, HIMBEEREN ODER ANDERE BEEREN ABEWR AUCH MIT BIRNEN ETC.

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Haushalt sauber halten

- Wasch - und Spülmittel lassen sich mit wenigen Rohstoffen selber erzeugen
- Kernseife, Soda, Natron, Zitronensäure, ätherische Öle, Essig...sind die Hauptbausteine für die Reinigung von Haushalt und Wäsche
- Rezepte und Workshop „grüner Haushalt“ im Novo

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Reiniger

- Essig in Sprühflasche
- Kernseife in Spender / Flaschen
- biologische Reiniger zum Abfüllen
- Waschen mit Soda, Waschnüsse, Rosskastanien, Efeu
- Geschirr Spülen mit Natron, Zitronensäure, Soda, Essig
- Flüssigseife mit Kernseife



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Rezepte Reinigen und Waschen

- Allzweckspray: 1/4 Kernseife in 500ml erhitztem Wasser für 1-2 Stunden hineinlegen oder raspeln, aufkochen lassen, verrühren, abkühlen lassen
- Schlämmkreide - verschmutzte Fliesenfugen
- Badreiniger: Schale von Orange, Essig, 2 Wochen ziehen lassen (Fett-Kalkflecken, Fliesenreiniger)
- Spülmaschinenmittel: 6 El Waschsoda, 6 El Natron, 6 El Zitronensäure, 3 El Spülmaschinensalz
- Waschen mit Kastanien: 6-8 Kastanien mit 300ml kochendem Wasser übergießen + 2 El Soda ins Fach



Quelle: Besser leben ohne Plastik und Hausmittel von Smarticular

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Das Zero Waste Bad

- Toilettenpapier, Kosmetiktücher, Ohrstäbchen, Binden, Windeln..
- feste Seifenstücke statt Flüssigseife
- Holzzahnbürsten
- Zahnpaste selber machen oder Tabletten: Kokosöl, Natron, Schlammkreide, äth. ÖL



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



Buch „Selber machen Haut und Haar“

## Das Zero Waste Bad

- Holzhaarbürste
- Holzschrubber
- Meeresschwamm
- Deo Selbermachen oder in Glas/Karton: Natron, äth. Öl
- Shampoo DIY / als Seifenstück oder abfüllbar / Trockenschampoo
- Körperlotion - Körperbutter
- Rasierseife - Rasierschaum
- Rasierhobel
- Kosmetiktücher

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

---



## Deo für Faule...

- ZITRONE HALBIEREN UND DAMIT ACHSELN BEFEUCHTEN
- IN EINEM FLACHEN GEFÄSS NATRON IM BAD AUFBEWAHREN UND DAMIT DIE BEFEUCHTETEN ACHSELN NOCH EIN BISCHEN BETUPFEN



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

---



## Schnelles Deopulver

- 2 El Natron
- 5-10 ätherische Tropfen nach Wahl
- Gefäß
- kann mit nassen sauberen Fingern Pulver für die Achselpflege verwendet werden



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Zahncreme mit Kokosöl

- 1 GEHÄUFTER EL KOKOSÖL
- 1/3 DAVON SCHLÄMMKREIDE
- EINE PRISE BIRKENZUCKER
- NACH WUNSCH ÄTHERISCHES ÖL MINZE, MELISSE, ECC
- IN EINEM VERSCHLISSBAREN GLÄSCHEN KOKOSÖL SCHLEMMKREIDE UND BIRKENZUCKER VERMISCHEN-FERTIG!
- NICHT ZU WARM LAGERN DA DIE KOKOSCREME SONST SCHMILZT -ÄTHERISCHES ÖL ZUGEBEN WENN FRISCHEGEFÜHL GEBRAUCHT WIRD
- IMMER MIT SAUBEREM LÖFFEL CREME AUF ZAHNBÜRSTE GEBEN

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Zero Waste Bad - Frau

- nachhaltige Kosmetik
- biologisch + tierversuchsfrei
- Kosmetik in kompostierbarer / recycelbarer Verpackung
- Vieles zum Selbermachen
- Abschminkpads aus Stoff
- natürliche Parfümstoffe
- plastikfreie ungiftige Nagellacks



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Zero Waste Bad - Frau

- Menstruationstasse
- Stoffbinden
- Stilleinlagen aus Stoff / Seide / Wolle



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Zero Waste - Baby

- Stoffwindeln / kompostierbare Windeln
- Workshop „Stoffwindeln und natürliche Babypflege“
- Selbstgemachte Feuchttücher
- Babypflege Zuhause
- Salben in Glas oder evtl auch selber machen
- kompostierbare Ohrenstäbchen
- Fläschen aus Glas oder Edelstahl
- Kautschukschnuller / Beissringe / Veilchenwurzel
- Holzspielzeug oder aus Stoff



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Zero Waste – Baby

- FEUCHTTÜCHER
- 230ML ABGEKOCHTES WASSER
- 1 EL KOKOSÖL
- BROTZEITDOSE
- MOLTONTÜCHER 20X20 CM IN BOX GEBEN  
KOKOSÖL IN WASSER AUFLÖSEN ÜBER TÜCHER  
GIEßEN
- 2 TAGE HALTBAR



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Zero Waste – Kinder

- Second Hand Kleidung oder Bio
- unbehandeltes Spielzeug von Flohmärkten oder natürliche Materialien
- Tafel statt Papier
- Bastelkleber selbstgemacht: 200ml Wasser+ 30gr Maisstärke aufkochen, aufrühren, ins Schraubglas
- Salzteig
- technikfreies Aufwachsen...



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Kinder nehmen neuen Lebensstil als „normal“ an

- in der Kindheit ist es sehr einfach Gewohnheiten mit ihnen zu ändern
- sie leben in Zukunft wahrscheinlich auch eher danach

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Zero Waste – Schule

- Schulranzen gebraucht
- Recyclinghefte
- Stiftspitzer aus Metall
- Trinkflasche/Brotzeitdosen aus Edelstahl
- Bücher Second Hand
- weißes Pergamentpapier statt Plastikhülle
- Bleistifte mit Mienen
- nachfüllbare Füllfeder



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Wohnen und Leben

- Weniger ist mehr!
- Kleiderschrank minimieren,
- Kleidertausch / Flohmarkt
- Kauf in Second Hand oder Fair Trade,
- Bio Kleiderreinigung: Flecken mit Kernseifevorbehandlung oder Speisestärke
- Wäsche bleichen an der Sonne
- Kleidung nähen, umändern, reparieren
- Statt Fusselroller Kleiderbürste



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Schuhe, Feiern und Garten

- Schuhe neu besohlen
- handgemachte Schuhe (Maßschuhe)  
Qualitätsschuhe (Langlebiger)
- Feiern...Geschenke mit Stoff/Altpapierhülle
- KEINE Luftballons
- bei Kinder etwas selbst basteln lassen zum mit nach Hause nehmen
- Edelstahltrinkhalme
- Bambusgeschirr
- Garten – evtl. selbst anbauen...



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

---



## Outdoor – Zero Waste Leben

- immer mit dabei: Stoffservietten, Brotzeitdosen für Essensreste, oder Essen für unterwegs,
- Trinkflasche aus Edelstahl oder Glas,
- Evtl. Strohalm mitnehmen
- bei Bestellung sofortiges Ablehnen von Servietten, Halmen, Zuckerlen, Zucker...
- Taschentücher
- Evtl. Kaffeebecher aus Edelstahl...
- kleines Handtuch für Büro
- Essen in Schraubgläser oder Warmhalteboxen
- Im Urlaub so gut wie möglich vorbereiten ... auf Rückschläge, Einkaufsalternativen ausfindig machen.
- Tickets online kaufen, Stadtpläne online, Kulturbeutel gut packen...

# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



## Andere „Kleinigkeiten“

- so wenig Batteriebetriebenes wie möglich
- Akkus bevorzugen
- Autofahrten reduzieren
- kleine Schritte beeinflussen ein grosses Ganzes!
- Licht nur dort einschalten, wo man es braucht
- Wasser nicht laufen lassen...Duschwasser für Blumen
- Klimaanlage im Auto minimieren
- Backofen nur vorheizen wenn nötig
- Kühlschranktemperatur minimieren
- Share Economy mit Nachbarn / Freunden
- Newsletter bei [smartikular.net](http://smartikular.net) informiert über aktuelles und nützliches!



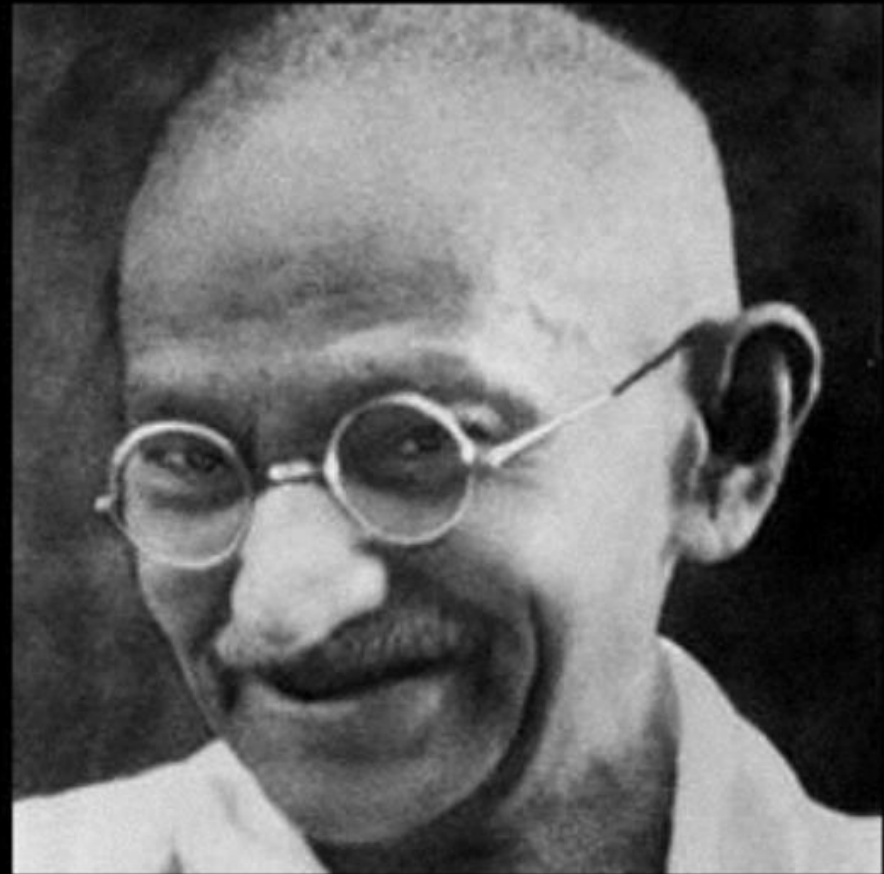
# Zero Waste – ein Leben ohne Müll

---



Sei Du selbst die  
Veränderung, die Du Dir  
wünschst für diese  
Welt.

Mahatma Gandhi



# Zero Waste – ein Leben ohne Müll



- Evtl. telefonische Beratung unter  
**+39 342 0505796**
- **Beratung** in den Novo in Bozen und Brixen  
(mit Terminvereinbarung)
- **Die Produkte** finden Sie in den Novo Bozen  
und Brixen, sowie in unserem Onlineshop:

**[shop.novo.bz](https://shop.novo.bz)**

# Maria Lobis



Hebamme, Referentin, Autorin, Gründerin von NOVO - bio und Lose in Südtirol, Mutter 4er Kinder.

Ausbildungen in Naturheilkunde für Kinder und Erwachsene, TCM, Homöopathie, Heilmassagen, Erste Hilfe, gesunde Ernährung, Yoga, Hypnose, Trageberatung, Stoffwindeln und Babyschwimmen

In Südtirol praktizierend als freiberufliche Hebamme, Referentin und als Beraterin im nachhaltigen Lebensstil (Zero Waste) für Haushalt und Konsum.

# Rechte und Haftung

---



Maria Lobis bemüht sich, nach bestem Wissen und Gewissen dafür Sorge zu tragen, dass die, in diesen Unterlagen, sowie in Vorträgen enthaltenen Informationen zutreffend sind. Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen ist jedoch ausgeschlossen.

Die schriftlichen Inhalte und Verfilmungen sind urheberrechtlich geschützt.

Bilder entstammen aus der Google Suchmaschine und wurden nur als beschreibendes Bildmaterial verwendet.

© Maria Lobis 2022