

Inhalt

- **Zuallererst 11**
- **Über mich 13**
- **Der Mensch und sein Müll 15**
- **Und was ist das Problem daran? 19**
 - Abfall gestern und heute 19
 - Recycling 20
 - Ressourcen 21
 - Müll 24
 - Zero-Waste-Bewegung 25
- **Reduce, Reuse, Recycle 29**
- **Wie anfangen? 33**
 - Was würde Oma sagen 34
 - Erste Schritte – Einwegprodukte 35
- **Lebensmittel einkaufen 45**
 - Anders einkaufen 54
 - Das kleinere Übel 56
 - Was einkaufen? 61
 - Gewürze 65
 - Einkaufsausstattung 66
- **Selber machen 67**
 - Kochen 73
 - Problemfall Backen 75

Vegetarisch und vegan 78
Lieferservice 86
Müllfrei to go 87

Ist Zero Waste Verzicht? 91

Rohstoffe 95

Kunststoff 95
Aluminium 99
Glas 100
Papier und Pappe 101
Textilien 103
Palmöl 106
Seltene Erden 107

Reinigungsmittel 109

Inhaltsstoffe 109
Die Crux der Reinigung 112
Reinigungsbausteine 115
Reiniger selbst mischen 119
Waschnüsse und Kastanien 125
Waschverhalten 127

Körperpflege 129

Inhaltsstoffe in Kosmetik 129
Alternative Körperpflege 136
Rasur 139
Damenhygiene 140
Ohren 142
Haar 142
Haut 147
Körpergeruch 152
Dekorative Kosmetik 155
Nägel 156
Zero Waste im Alter 157

Was ist überhaupt Müll? 161

Der Nutzungskreislauf 163
Reduktion 166

Kleidung 175
 Shopping is voting 179
 Sonderfall Kompost 181

■ **Lebensmittelverschwendung 183**

Verlustposten 183
 Was können wir tun? 186

■ **Nebenwirkungen 193**

Geld sparen 193
 Zeitaufwand vs. Zeit sparen 196
 Werte gewinnen 197
 Keine Angst um das Wirtschaftswachstum 198

■ **Refuse 201**

■ **Büro und Schule 205**

Die Bedeutung von Recyclingpapier 205

■ **Müllfrei gesund 209**

■ **Ich und der Rest der Welt 217**

Zero Waste mit Partner 217
 Das Umfeld 219
 Gleichgesinnte finden 222

■ **Tradition - der schlimmste Feind 225**

Silvester 226
 Karneval 228
 Ostern 229
 Geburtstags- und andere Feiern 230
 Weihnachten 235

■ **Rethink 239**

■ **Links 241**

■ **Endnoten 243**

■ **Galerie 246**

■ **Register 271**