Foto: Lex Kleren

„Zero Waste“ im Selbsttest

Wie ich dem Müll eine Abfuhr erteile

Morgens einen Coffee-to-go im Pappbecher und mittags einen Salat in der Plastikschale. So entsteht viel Verpackungsmüll. Télécran-Redakteurin Cindy Bleser hat mit „Zero Waste“-Expertin Laura Faust gesprochen, den Unverpackt-Laden „Ouni“ besucht und eine Woche lang versucht, möglichst verpackungsfrei zu leben.

Text: Cindy Bleser •
Fotos: Gerry Huberty

Für die meisten Menschen ist es ganz normal, etwas zu kaufen, die Verpackung abzureißen und gleich in den Müll zu werfen. Die volle Mülltüte kommt dann in die Restmülltonne, die regelmäßig von der Müllabfuhr geleert wird. Aus den Augen, aus dem Sinn, doch man verliert regelrecht das Gefühl dafür, wie viel Müll eigentlich im Alltag anfällt. Laut einer Eurostat-Analyse von 2015 produziert jeder Einwohner in Luxemburg im Schnitt 625 Kilogramm Müll pro Jahr, was weit über dem EU-Durchschnitt von 481 Kilogramm liegt. Nur in Zypern und Dänemark sind es noch mehr. Die Luxemburger Regierung will mit einem neuen Abfallplan gegen das Müll-Problem vorgehen und bis 2022 mit Sensibilisierungskampagnen auch die Lebensmittelverschwendung um etwa die Hälfte verringern. Für den Bürger heißt es jedenfalls umzudenken. Denn auch bei mir kommt viel Müll zusammen, obwohl ich beim Einkauf von Obst und Gemüse schon versuche, auf Verpackungen zu verzichten. Jede Woche werfe ich eine prall gefüllte 25 Liter-Tüte in die Mülltonne. Dazu kommen noch das eine oder andere Glas und ein paar Plastikflaschen sowie Tetra-Paks für den blauen Sack. Für einen Single-Haushalt erscheint mir das unglaublich viel. Da geht bestimmt noch mehr in Sachen Vermeidungstaktik.

Ich habe bereits vor einiger Zeit von der „Zero Waste"-Bewegung gehört. Menschen mit diesem Lebensstil werfen Dinge nicht einfach weg, sondern reduzieren ihren Abfall und damit den Ressourcenverbrauch von Anfang an auf ein Minimum. Bekanntestes Vorbild ist die Amerikanerin Bea Johnson, die in ihrem Blog beschreibt, wie sie schon seit 2008 nahezu müllfrei lebt. Sie hat sich der Herausforderung gestellt, ihren Jahresmüll auf die Größe eines Einmachglases zu reduzieren. Seitdem hat sie viele Nachahmer gefunden, die eigene Blogs schreiben und das Thema immer weiter in den Fokus der Öffentlichkeit rücken. Davon inspiriert, habe ich beschlossen, in einem einwöchigen Selbsttest zu versuchen, weitgehend ohne Abfall zu leben. Dazu habe ich mich zunächst mit einer Expertin unterhalten. Die 31-jährige Saarbrückerin Laura Faust hat 2012 damit begonnen, Plastik aus ihrem Haushalt zu verbannen. In Deutschland und Luxemburg bietet sie regelmäßig Workshops zur Müllvermeidung an. Auf ihrem Instagram-Account und ihrem Blog „Less waste, less worries" zeigt sie, mit welchen Mitteln sie ihren Müll kontinuierlich reduziert hat und gibt Tipps, wie man ihr nacheifern kann.

Wisch und weg

Ein Strandurlaub hat Laura Faust zum Umdenken bewegt: Eigentlich war dort im Großen und Ganzen alles sehr sauber, aber an den Strandbars wurden viele Getränke in Plastikbechern verkauft und entsprechend viele Plastikteile trieben im Wasser. „Nur, weil die Leute am Meer wohnen, kann ich nicht von ihnen verlangen, auf Plastik zu verzichten, wenn ich das selbst nicht schaffe." Zuhause hat Laura zunächst angefangen, ihr Obst und Gemüse unverpackt zu kaufen. Frische Waren, die verpackt sind, meidet sie. Wenn es zum Beispiel nur verpackte Pflaumen gäbe, würde sie eben statt eines Pflaumen- einen Apfelkuchen backen. So hat sie es im vergangenen Jahr geschafft, zusammen mit ihrem Mann den Haushaltsabfall so zu reduzieren, dass dieser in zwei Einmachgläser passen würde. Dazu kommen zwei Valorlux-Säcke und eine überschaubare Menge an Glas und Altpapier. Laura Faust findet, dass man am Anfang schon sehr viel Müll spart, wenn man auf Einwegprodukte verzichtet. Der Spruch „Wisch und weg", den man aus der Werbung für Küchenrollen kennt, bringt das Problem auf den Punkt: Wir nutzen viele Alltagsgegenstände nur einmal und werfen sie dann sofort weg. Aber Servietten, Papiertaschen- und Abschminktücher kann man auch durch solche aus Stoff ersetzen. Selbst auf Toilettenpapier

verzichten viele „Zero Wastler“, indem sie zum Beispiel eine Hygienebrause an ihr Waschbecken anschließen und zum Abtrocknen einen Waschlappen nutzen.

Nach dem Gespräch mit Laura stelle ich fest, dass ich zumindest meinen Obst- und Gemüsekauf ohne Verpackung schon ganz gut hinkriege. Auch bin ich immer mit einem Stoffbeutel unterwegs, der bequem in die Handtasche passt, meine Heißgetränke trinke ich unterwegs aus einer Thermoskanne und meine Wasserflasche fülle ich einfach am Wasserhahn auf. Das Mittagessen koche ich meistens am Vorabend und nehme es dann in einer Lunchbox mit zur Arbeit. Wenn ich mir doch mal ein Sandwich beim Bäcker kaufe, nehme ich es ohne Brottüte und Serviette entgegen. Aber beim Reduzieren von Verpackungsmüll beim Kaufen sonstiger Lebensmittel im herkömmlichen Supermarkt bin ich überfragt.

Die richtige Anlaufstelle für einen verpackungsfreien Alltag sind Unverpackt-Läden. In Luxemburg gibt es seit fast einem Jahr im Bahnhofsviertel den Laden „Ouni“. Der Name steht nicht nur für „Ohne“, sondern auch für „Organic Unpackaged Natural Ingredients“. Am

Nüsse, die der Kunde selbst abwiegen kann, kennt man mittlerweile auch aus manchen Supermärkten. Dort muss man aus Hygienegründen aber in der Regel die zur Verfügung gestellten Behälter benutzen. Ungewohnt sind dagegen die Shampoos in Stückform, die es im „Ouni“ gibt.

Die „5 R“ von Bea Johnson

Die amerikanische Zero Waste-Pionierin hat fünf Richtlinien für ein müllfreies Leben aufgestellt: Durch das Ablehnen (refuse) bringt man weniger Müll nach Hause. Durch das Reduzieren (reduce), etwa indem man Einwegartikel aus dem Haushalt verbannt, verbraucht man generell weniger Ressourcen. Ein paar Sachen lassen sich auch reparieren (repare). Was dann noch anfällt, sollte man per Recycling dem Wertstoffkreislauf wieder zuführen (recycle). Nicht zuletzt wird beim Kompostieren (rot) aus Küchenabfällen hochwertiger Dünger, den man direkt wieder im Garten verwenden kann.

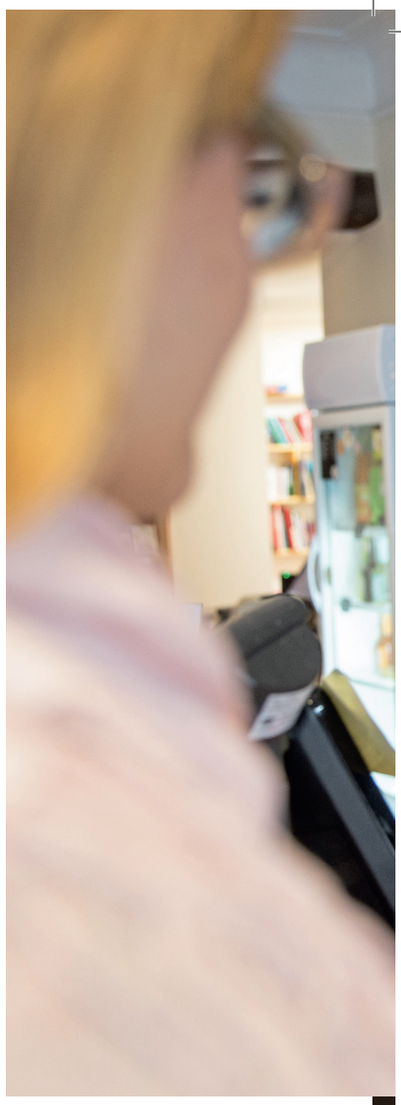
Einblick in meine Testwoche (von oben nach unten): Mein normaler Wochenmüll vor dem Test, Proviant für unterwegs, Bambuszahnbürste und feste Zahnpasta, Lunchbox mit selbstgekochtem Essen.

Fotos: Cindy Bleser

ersten Tag meines einwöchigen Selbsttests besuche ich den Laden. Mit seiner dunklen Fensterrahmung, der großen Holztheke mit der Kasse und der Tafel an der Wand strahlt „Ouni“ die Gemütlichkeit eines Tante-Emma-Ladens aus. Verkäuferin Délphine erklärt mir das Prinzip des Ladens. „Ouni“ ist ein Supermarkt, der ohne Verpackungen auskommt und alle Waren lose anbietet. Hier muss sich niemand von bunten Verpackungen blenden lassen und sieht sofort, was er kauft. Viele der Produkte werden in großen, an der Wand montierten Spendern feilgeboten. Kunden können sich die benötigte Menge der Ware selbst abfüllen. Dazu bringt man eigene Gefäße und Beutel mit, erwirbt neue vor Ort oder nutzt ausgespülte Gläser, die auf einem Regal stehen. Das Gefäß wiegt man zunächst ohne Inhalt ab. Mit einem entsprechenden Etikett versehen, scannt die Waage die Behälter beim Wiegen und zieht das Eigengewicht automatisch ab. Egal ob Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Kaffee, Süßwaren, Gewürze, Öl oder Seife: Hier bekommt man viele Basis-Lebensmittel als lose Ware. Milch, Joghurt und ein paar Getränke bietet „Ouni“ in Pfandflaschen aus Glas an.

Roggenmehl als Shampoo

Der Laden ist täglich bis 20 Uhr geöffnet, sodass ich mich für noch nach der Arbeit mit Lebensmitteln eindecken kann. Da ich mit Bus und Zug fahre, ist der Transporz der Behälter eher umständlich, aber nachdem ich ein System ausgetüftelt habe, kann ich die Mengen und die Zahl der Gefäße besser abschätzen. Ich nutze beim ersten Mal die Gläser vor Ort für das Abwiegen von Reis, Couscous, Müsli und Gewürzen, zapfe mir Olivenöl in eine Flasche und verstaue Äpfel, Orangen, Tomaten, Zucchini und Paprika in einem Netz. Das alles kommt in einen großen Stoffbeutel. An der Theke kaufe ich zudem noch einen Laib Brot und etwas Käse, den ich in ein wasserabweisendes und geruchsneutrales Bienenwachstuch einpacken lasse, das es dort an der Kasse zu kaufen gibt. So spare ich beim Kauf der Lebensmittel wirklich Unmengen an Verpackungen. Zudem ermöglicht der Laden es mir, genau aufs Gramm die benötigte Menge zu kaufen. Im Lauf der Woche verstärkt sich das Gefühl, wenig Abwechslung auf dem Speiseplan zu haben. Da der Laden auch nicht direkt vor der Haustür ist, sind keine Spontaneinkäufe möglich. Am letzten Tag der Testwoche gehe ich in einen herkömmlichen Supermarkt, um erneut frisches Obst und etwas Käse zu kaufen. An der Käsetheke frage ich die Verkäuferin, ob sie mir ein paar Scheiben Käse ohne Verpackung in meine Brotdose legen kann. Leider wird mir dieser Wunsch mit einem Hinweis auf die Hygienevorschriften abgeschlagen.



Einkaufen ohne Verpackung funktioniert selbst bei Produkten für die tägliche Körperpflege. Kosmetika wie Shampoo und Zahnpasta gibt es ähnlich wie Seifenstücke in fester Form. Plastikzahnbürsten sucht man im „Ouni“ übrigens auch vergebens. Eine ökologische Alternative ist die Bambuszahnbürste. So streiche ich beim Zähneputzen mehrmals über ein festes Zahnpastastück und feuchte die Zahnbürste dann an. Die Zähne fühlen sich danach zwar sauber an, aber an den Holzgeschmack der Zahnbürste muss ich mich erst gewöhnen. Auffällig ist auch, dass es keine große Putzabteilung mit Spülmittel, Glasreiniger oder Handseife zum Abzapfen im Unverpackt-Laden gibt. Délphine erklärt mir bei meinem Besuch dort, dass man für einen sauberen Haushalt im Prinzip nur Natron, Waschsoda, Citronensäure und Kernseife braucht.

Verkäuferin Délphine erklärt mir bei meinem ersten Einkauf im „Ouni“ das Prinzip des Unverpackt-Ladens: Viele Produkte werden lose verkauft und vorher genau abgewogen. So werden auch weniger Lebensmittel verschwendet.

Lust auf weitere Tipps zum „Zero Waste“-Lifestyle?

Laura Faust leitet am Sonntag, den 10. Dezember von 14 bis 17.30 Uhr einen Workshop im Unverpackt-Laden „Ouni“ in Luxemburg. In ihrem Vortrag „Zero Waste für Anfänger“ erklärt sie, wie man die Prinzipien von „Refuse, reduce, reuse, recycle und rot“ auf alle Bereiche des Alltags anwendet, um einen nahezu müllfreien Haushalt zu erreichen. Im Anschluss stellt sie unter dem Titel „Zero Waste Weihnachten“ umweltfreundliche Geschenkalternativen zum Selbermachen vor. Anmeldung per E-Mail an laura@lesswaste-lessworries.de.

Laura geht sogar so weit und rührt ihre eigene Kosmetik an. Bis auf ein paar selbstgemachte Masken kaufe ich meine Naturkosmetika immer in der Drogerie. Auf vielen Blogs von „Zero Wastlern“ habe ich jedoch gelesen, dass diese ihre Haare mit Roggenmehl waschen und sie danach sehr weich sind. Das wäre wirklich eine tolle natürliche Methode, um ganz ohne Shampoo auszukommen. Ich beschließe also, es ihnen nachzutun. Das Roggenmehl vermische ich mit etwas Wasser und lasse es ein paar Stunden quellen. Diesen Brei knete ich mit der Hand in die Haare und lasse ihn kurz einwirken. Die Paste lässt sich aber nur sehr schwer ausspülen, ich verschwende viel Wasser und nachher bleiben in der Duschwanne ekelige Klumpen von dem Mehlbrei zurück. Dieses Experiment werde ich definitiv nicht wiederholen.

Am Anfang der Testwoche hatte ich wirklich Angst, in die Wildnis auswandern zu müssen, um nur annähernd mit so wenig Müll auszukommen wie die großen Verpackungsrebellen. Aber es geht mir eigentlich auch nicht darum, voller Stolz einmal im Jahr ein einziges Einmachglas mit Müll zu präsentieren. Jeder, der ansatzweise anfängt, Verschwendung dort zu reduzieren, wo sie vermeidbar ist, lebt bereits den Gedanken von „Zero Waste“. Sicher bin ich nach einer Woche nicht der perfekte „Zero Wastler“. Aber ich behalte einige Kniffe im Alltag bei und denke, dass ich mit einem Mix aus Einkäufen im Unverpackt-Laden und im herkömmlichen Supermarkt für mich die richtige Lösung gefunden habe.