

Bea Johnson  
**Glücklich leben ohne Müll**  
*Zero Waste Home*



Leseprobe © Verlag Ludwig, Kiel

**BEA JOHNSON** ZERO WASTE HOME

# GLÜCKLICH LEBEN OHNE MÜLL!

---

Reduziere deinen Müll  
und vereinfache dein Leben

übersetzt von  
Anne-Mirjam Kirsch

Ludwig

Diese Veröffentlichung enthält die Meinungen und Ideen der Autorin und soll zu den behandelten Themen hilfreiches und informatives Material zur Verfügung stellen. Sie wird in dem Einvernehmen verkauft, dass Autorin und Verlag in diesem Buch keinerlei persönliche professionelle Hilfeleistungen ärztlicher, gesundheitlicher oder sonstiger Art erbringen. Der Leser/die Leserin sollte seinen/ihren Arzt, professionellen Gesundheitsberater oder sonstigen Experten hinzuziehen, bevor er/sie irgendeinen der Vorschläge in diesem Buch übernimmt oder Schlüsse daraus zieht.

Die in diesem Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit großer Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden, weder von der Autorin noch vom Verlag. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

# INHALT

Einleitung .....	7
Die fünf Schritte und die Vorteile des <i>Zero Waste</i> -Lebensstils .....	21
Küche und Lebensmittel-Einkauf .....	49
Badezimmer, Körperpflege und Wohlbefinden .....	99
Schlafzimmer und Kleidung .....	139
Haushalt und Instandhaltung .....	165
Arbeitsplatz und Werbepost .....	195
Kinder und Schule .....	221
Feiertage und Geschenke .....	253
Unterwegs .....	285
Aktiv werden .....	305
Die Zukunft von <i>Zero Waste</i> .....	317
Danksagungen .....	325
Ressourcen .....	326
Anmerkung der Übersetzerin .....	335
Register .....	336

*Für Max und Léo*

## Einleitung

Vor nicht allzu langer Zeit war alles anders: Ich besaß ein 280 m<sup>2</sup>-Haus, zwei Autos, vier Tische und 26 Stühle. Ich füllte wöchentlich eine 240l-Tonne Müll.

Heute fühle ich mich umso reicher, je weniger ich besitze. Und ich muss keinen Müll rausbringen!

Alles änderte sich vor ein paar Jahren. Weder brannte das große Haus nieder, noch wurde ich ein buddhistischer Mönch.

Hier ist meine Geschichte.

Ich wuchs in der Provence in Frankreich auf, in einem 08/15-Haus in einer Sackgasse: ganz anders als mein Vater auf einem kleinen Bauernhof oder meine Mutter auf einer französischen Militärbasis in Deutschland. Mein Vater machte das Beste aus seinem Streifen Stadtrand-Land. Im Einklang mit seinen bäuerlichen Wurzeln verbrachte er in den warmen Monaten seine gesamte Freizeit im Garten, mühte sich mit dem Anbau von Gemüse und tränkte die Erde mit seinem Schweiß. Im Winter wechselte er in die Garage, an deren Wänden sich Schublade an Schublade voller Schrauben, Bolzen und anderer Kleinteile reihte. Auseinandernehmen, Reparieren und Wiederverwenden waren seine Hobbys. Er war (und ist immer noch) ein Mensch, der ohne Zögern am Straßenrand anhält, wenn er dort einen weggeworfenen Staubsauger, ein Radio, einen Fernseher oder eine Waschmaschine entdeckt. Falls ihm die Sache reparierbar erscheint, wirft er sie hinten ins Auto, nimmt sie auseinander, setzt sie wieder zusammen und bringt sie irgendwie zum Laufen. Er kann sogar ausgebrannte Glühbirnen reparieren! Mein Vater ist talentiert, aber seine Fähigkeiten sind nichts Besonderes in der Gegend, in der er lebt. Franzosen auf dem Land haben ein handwerkliches Talent, mit dessen Hilfe sie die Lebensdauer ihrer Habe verlängern können. Als ich ein Kind war, montierte mein Vater zum Beispiel die Trommel aus einer alten Waschmaschine und machte sie zu

einer Schneckenfalle, während ich, wie mich erinnere, die leere Hülle der Maschine als (ziemlich kleines und heißes) Spielhaus nutzte.

Damals schien mir mein Zuhause eine moderne Version von *Unsere kleine Farm* zu sein, einer Fernsehserie, deren Wiederholungen ich als Kind andächtig schaute. Obwohl wir in einem Vorort lebten, waren meine beiden Brüder und ich nicht so hilfsbereit wie die Ingalls-Sippe (mein älterer Bruder hatte sogar eine Spülschwamm-Phobie). Mein Vater war der geschickte Typ und meine Mutter die versierte Hausfrau mit begrenztem Budget. Genau wie Laura Ingalls' Mutter drehte sich die Woche meiner Mutter um Kirche, Kochen, Backen, Säubern, Bügeln, Stricken und saisonales Einmachen. An Donnerstagen hielt sie auf dem Wochenmarkt nach guten Gelegenheiten zum Kauf von Stoffen und Garn Ausschau. Nach der Schule half ich ihr, Schnittmuster zu markieren und schaute ihr dabei zu, wie sie den Stoff in raffinierte Kleidungsstücke verwandelte. In meinem Schlafzimmer ahmte ich sie nach und machte meinen beiden Barbie-Puppen Kleidung aus alten Nylonstrümpfen und Gaze (die meine Eltern vom Blutspenden mitbrachten). Mit zwölf nähte ich mein erstes Kostüm, mit dreizehn strickte ich meinen ersten Pullover.

Von gelegentlichen Geschwisterkämpfen abgesehen, schienen wir eine glückliche Familie zu sein. Aber meinen Brüdern und mir waren die tiefen Unstimmigkeiten zwischen meinen Eltern entgangen, die aus ihrer Ehe schließlich einen traurigen Scheidungskrieg machten. Mit achtzehn brauchte ich eine Pause vom seelischen und finanziellen Elend und ging für ein Jahr als Au-pair-Mädchen nach Kalifornien. Ich hatte keine Ahnung, dass ich mich in diesem Jahr in meinen Traummann verlieben würde, den Mann, den ich später heiraten würde, Scott. Er war nicht der Surftyp, von dem junge französische Mädchen träumen, aber er war ein mitfühlender Mensch, der mir den dringend benötigten emotionalen Halt bot. Wir reisten zusammen um die Welt und lebten im Ausland. Als ich schwanger wurde, kehrten wir auf meinen Wunsch in die Vereinigten Staaten zurück: Ich wollte das Leben einer »Taxi-Mama«<sup>1</sup> ausprobieren, das ich aus dem Fernsehen kannte.

---

1 Im Original »*soccer mom*«: Mutter, die ihre Zeit damit verbringt, ihre Kinder zu außerschulischen Aktivitäten zu fahren. (Diese und alle weiteren Fußnoten Anm. d. Ü.)



## MEIN AMERIKANISCHER TRAUM: PLEASANT HILL

Unsere Söhne Max und, bald nach ihm, Léo wurden in das Prunkstück meines amerikanischen Traums geboren: ein modernes 280m<sup>2</sup>-Haus in Pleasant Hill, einem entfernten Vorort von San Francisco, in einer Sackgasse gelegen und komplett ausgestattet mit hohen Decken, Familien- und Wohnzimmern, begehbaren Kleiderschränken, einer Dreifachgarage und einem Koi-Fischteich. Wir besaßen einen SUV, einen riesigen Fernseher und einen Hund. Wir bestückten zwei große Kühlschränke und füllten mehrmals die Woche eine Waschmaschine und einen Wäschetrockner in Industriegröße. Das heißt nicht, dass unser Haus je vor Sachen überquoll oder dass ich alles neu kaufte. Ich habe die Sparsamkeit meiner Eltern geerbt und kaufte Kleidung, Spielzeug und Einrichtungsgegenstände in Gebrauchtwarenläden ein. Trotzdem schluckte die übergroße Mülltonne neben dem Haus übriggebliebene Fassadenfarbe und Berge wöchentlichen Mülls. Gleichzeitig fühlten wir uns im Blick auf unseren ökologischen Fußabdruck gut, weil wir recycelten.

Innerhalb von sieben Jahren kletterte Scott auf der Unternehmensleiter in ein sehr komfortables Leben mit halbjährlichen Auslandsurlauben, verschwenderischen Partys, häufigem, teurem Fleisch, der Mitgliedschaft in einem privaten Schwimmbad, wöchentlichen ausgedehnten Einkaufstrips und Regalmeter voll Einweg-Gegenständen. Wir hatten keine finanziellen Sorgen. Das Leben zog ohne Anstrengungen vorbei und spendierte mir platinblondes Barbie-Haar, künstliche Bräune, aufgespritzte Lippen und eine Botox-Stirn. Ich probierte sogar Haarverlängerungen aus, Fingernägel aus Acryl und »europäische Wickel« (Lagen eng am Körper anliegender Frischhaltefolie, in denen ich auf dem Heimtrainer strampelte). Wir waren gesund und hatten wunderbare Freunde. Wir schienen alles zu haben.

Aber irgendetwas stimmte nicht. Ich war 32 und tief drinnen entsetzt über den Gedanken, dass mein Leben in einer festen Form erstarrt war. Wir waren sesshaft geworden. In unserer Trabantenstadt mit breiten Boulevards und Einkaufsmeilen verbrachten wir zu viel Zeit im Auto und zu wenig zu Fuß. Scott und ich vermissten das aktive Leben und das Umherstreifen in den Straßen der Hauptstädte, in denen wir im Ausland gelebt hatten. Uns fehlten Spaziergänge zu Cafés und Bäckereien.

## EIN SCHRITT IN RICHTUNG EINFACHHEIT

Wir beschlossen, auf die andere Seite der Bucht nach Mill Valley zu ziehen, einen Ort mit einem lebendigen Zentrum europäischer Art. Wir verkauften unser Haus, zogen übergangsweise mit dem Nötigsten in ein Apartment und lagerten den Rest ein. Der Plan war, schließlich ein Haus zu finden, in dem wir meinen maurischen Einrichtungsstil und jede Menge passender Einrichtungsgegenstände unterbringen konnten.

In dieser Übergangszeit bemerkten wir, dass wir ohne so viele Sachen mehr Zeit für die Dinge hatten, die uns Freude machten. Weil wir nicht mehr jedes Wochenende damit verbrachten, den Rasen zu mähen und uns um unser riesiges Haus und seinen Inhalt zu kümmern, zogen wir als Familie los: Wir machten Fahrradtouren, wanderten, picknickten und entdeckten unsere neue Küstenregion. Es war befreiend. Scott verstand endlich, was sein Vater mit den Worten meinte: »Ich wünschte, ich hätte nicht so viel Zeit mit der Pflege meines Rasens zugebracht.« Als ich an die zahlreichen Essgruppen dachte, die ich für die Küchenecke, das Esszimmer und die beiden Terrassen im Garten unseres alten Hauses angeschafft hatte, musste ich an die Bemerkung meines guten Freundes Eric denken: »Wie viele Sitzbereiche braucht ein einzelnes Haus?«

Mir wurde klar, dass wir die meisten eingelagerten Dinge nicht vermissten, und dass wir zahllose Stunden und unzählige Ressourcen dafür verbraucht hatten, ein Haus mit Unnötigem auszustatten. Für das alte Haus einzukaufen, war ein (nutzloser) Zeitvertreib geworden, ein Vorwand, in unserer Pendlerstadt unterwegs und beschäftigt zu sein. Ich stellte fest, dass das meiste von dem, was wir jetzt eingelagert hatten, keinen wirklichen Nutzen gehabt hatte, außer den, große Räume zu füllen. Wir hatten zu viel Wert auf Dinge gelegt und uns wurde klar, dass ein Wandel hin zu mehr Einfachheit unser Leben erfüllter und sinnvoller machen würde.

Wir brauchten ein Jahr und 250 Hausbesichtigungen, bis wir schließlich das richtige Zuhause fanden: ein 140 m<sup>2</sup>-Cottage aus dem Jahr 1921, ohne Rasen und einen Steinwurf weit vom Zentrum entfernt, von dem uns ursprünglich gesagt worden war, dass wir dort in unserer Preisklasse nichts finden würden. Die Quadratmeterpreise in Mill Valley waren doppelt so hoch wie in Pleasant Hill, und der Verkauf unseres alten Zuhauses finanzierte uns das halbe Haus. Es war unser Traum, in fußläufiger Ent-

fernung von Wanderwegen, Büchereien, Schulen und Cafés zu leben, und wir waren bereit, uns zu verkleinern.

Als wir einzogen, waren Garage und Keller vollgestopft mit dem Hausrat aus unserem alten Leben, aber wir verkauften nach und nach, was nicht ins neue, kleine Haus passte. Was wir nicht wirklich nutzten, brauchten und liebten, kam weg. Das wurde unser Entrümpelungs-Motto. Nutzten, brauchten und liebten wir wirklich den Fahrradanhänger, den Kajak, die Inlineskates, die Snowboards, die Taekwondo-Kleidung, die Boxhandschuhe, die Fahrradträger, die Kickboards, den Basketballkorb, die Boccia-Kugeln, die Tennisschläger, die Schnorchel, die Campingausrüstung, die Skateboards, den Baseballschläger und -handschuh, das Fußballnetz, das Federballset, die Golfschläger und die Angelruten? Scott fiel es anfangs schwer, sich zu trennen. Er liebte Sport und hatte hart gearbeitet, um sich all diese Dinge leisten zu können. Schließlich sah er aber ein, dass es besser war, sich darüber klar zu werden, woran er wirklich Freude hatte, und sich auf weniger Aktivitäten zu konzentrieren, als Staub auf Golfschlägern zu sammeln. So trennten wir uns innerhalb einiger Jahre von 80 Prozent unseres Besitzes.

## VON EINFACHHEIT ZU MÜLLREDUZIERUNG

Beim Entrümpeln und Vereinfachen ließ ich mich von Elaine St. James' Büchern über Einfachheit leiten und schaute nach langer Zeit wieder in Laura Ingalls Wilders Buchreihe *Unsere kleine Farm*. Diese Bücher regten uns dazu an, unser Alltagsverhalten weiter auf den Prüfstand zu stellen. Wir zogen den Stecker des Fernsehers und kündigten Katalog- und Magazinabonnements. Ohne die Zeitfresser Fernsehen und Shopping hatten wir jetzt die Zeit, uns mit den Umweltfragen zu beschäftigen, die bislang im Hintergrund gestanden hatten. Wir lasen Bücher wie *Öko-Kapitalismus: Die industrielle Revolution des 21. Jahrhunderts*, *Cradle to Cradle* und *Lebens-Mittel* und schauten auf Netflix Dokumentarfilme wie *Earth* und *Home*, die heimatlose Eisbären und desorientierte Fische zeigten. Wir erfuhren von den weitreichenden Folgen ungesunder Ernährung und verantwortungslosen Konsums. Uns ging zum ersten Mal ein Licht auf, nicht nur, wie hochgradig gefährdet unser Planet ist, sondern auch, wie unsere gedankenlosen Alltagsentscheidungen die Lage schlimmer

machten für unsere Welt und für die, die wir unseren Kindern hinterlassen würden.

Wir nutzten das Auto sehr häufig, packten Mahlzeiten in Einweg-Plastikbeutel, tranken Wasser aus Plastikflaschen, verwendeten (großzügig) Papiertücher aller Art und benutzten zahllose giftige Produkte, um das Haus zu reinigen und unsere Körper zu pflegen. Die zahlreichen Mülltonnen, die ich in Pleasant Hill mit Lebensmittelverpackungen gefüllt hatte, und die Fertiggerichte, die ich in ihren Plastikverpackungen in der Mikrowelle erhitzt hatte, kamen mir wieder in den Sinn. Mir wurde klar, was für gedankenlose Bürger und Verbraucher wir geworden waren, während wir alles Drum und Dran des amerikanischen Traums genossen hatten. Wie hatten wir die Folgen unseres Handelns so sehr ausblenden können? Hatten wir sie je wahrgenommen? Wie erzogen wir unsere Jungen, Max und Léo? Was wir jetzt erfuhren, ließ uns einerseits Tränen in die Augen treten und machte uns wütend darüber, dass wir so lange im Dunkeln getappt hatten. Andererseits gab es uns die Kraft und die Entschlossenheit, um der Zukunft unserer Kinder willen unsere Konsumgewohnheiten und unseren Lebensstil radikal zu ändern.

Scott lag sehr daran, seine Theorien in die Praxis umzusetzen. Obwohl die Wirtschaft in einer Rezession steckte, kündigte er seinen Job und gründete eine Unternehmensberatung für Nachhaltigkeit. Wir nahmen die Kinder aus der Privatschule, die wir uns nicht mehr leisten konnten, und ich ging daran, unseren Haushalt umweltfreundlicher zu machen.

Mit dem neugewonnenen Wissen, dass Recycling nicht die Antwort auf unsere Umweltkrise war und dass Plastik unsere Ozeane zugrunde richtete, wechselten wir von Einweg- zu wiederverwendbaren Wasserflaschen und Einkaufsbehältnissen. Ich musste nur daran denken, sie mitzunehmen, wenn ich sie brauchte. Einfach. Dann begann ich, in Bioläden einzukaufen, und stellte fest, dass die Auswahl lokaler und biologischer Erzeugnisse den Extradollar wert war und dass ich verschwenderische Verpackung in der Abteilung für lose Waren ganz vermeiden konnte. Ich füllte Waren in Wäschenetze und nähte Stoffbeutel aus alten Laken, um Loses zu transportieren. Ich nähte sie so, dass keine Wegwerf-Verschlüsse nötig waren. Während meine Sammlung leerer Flaschen und Konservengläser wuchs, reduzierte ich allmählich unseren Verbrauch verpackter Waren und hatte bald eine Vorratskammer voll von Unverpacktem. Ich wurde regelrecht süchtig nach dem Einkauf loser Waren und fuhr auf der Suche nach

Anbietern weite Strecken innerhalb der Bay Area. Ich nähte ein Dutzend Geschirrtücher aus einem alten Laken und stoppte unsere Nutzung von Papiertüchern durch die Anschaffung von Mikrofasertüchern. Scott baute im Hinterhof einen Komposthaufen; ich meldete mich für Botanikkurse an, um etwas über den Nutzen der Wildpflanzen zu erfahren, die wir auf unseren lokalen Wanderungen entdeckten.

Während ich mich in den Küchenmüll hineingesteigert hatte, hatte ich das Badezimmer übersehen. Bald testete ich aber auch dort müllfreie Alternativen. Sechs Monate lang wusch ich mir mit Natron die Haare und spülte sie mit Apfelessig. Als Scott den »Duft der Vinaigrette« nicht länger im Bett ertrug, griff ich auf in Glasflaschen abgefülltes loses Shampoo und Pflegespülung zurück. Der Kick, den mir in Pleasant Hill das Shoppen gegeben hatte, gab mir jetzt die Suche nach neuen Wegen, unseren Haushalt umweltfreundlicher zu machen und das Geld einzusparen, das wir wegen Scotts Start-up und der Notwendigkeit, den Gürtel enger zu schnallen, nicht mehr hatten.

Max und Léo trugen ihren Teil bei, fuhren mit dem Fahrrad zur Schule, wetteiferten um kürzeres Duschen und achteten darauf, das Licht auszumachen. Eines Tages begleitete ich Léos Klasse auf einen Ausflug zum lokalen Bioladen. Im Gang für lose Ware bekam ich mit, wie er über die Frage seines Lehrers stolperte: »Warum ist es umweltfreundlich, unverpackt zu kaufen?« In dem Moment dämmerte es mir: Die Kinder wussten noch nichts von unseren Bemühungen, Müll zu reduzieren. Über ihrem täglichen hausgemachten Keks hatten sie das Fehlen von Fertigkeksen gar nicht bemerkt. An diesem Abend erläuterte ich ihnen die Warums und Wies unserer ungewöhnlichen Speisekammer und redete mit ihnen über die anderen Veränderungen, die sie sich bereits unbewusst zu Eigen gemacht hatten. Jetzt waren die Kinder im Bild und die ganze Familie aktiv an Bord: Jetzt konnten wir *Zero Waste*<sup>2</sup> anpeilen.

Ich war diesem Begriff auf der Suche nach müllfreien Alternativen in Bezug auf Industriepraktiken begegnet. Ich schlug seine Definition nicht nach und kümmerte mich auch nicht darum, was er für die Industrie bedeutete – die Idee machte einfach »klick«. Damit konnte ich quantitativ über meine Bemühungen nachdenken. Wir wussten nicht, ob wir jedes

---

2 »Null Müll und null Verschwendung« (»waste« bedeutet sowohl »Müll« als auch »Verschwendung«)

bisschen Müll würden vermeiden können. Null anzupeilen, gab aber ein Ziel vor, dem wir so nah wie möglich kommen, auf das hin wir unseren Müllstrom eingehend untersuchen und auch die kleinsten Dinge angehen konnten. Wir hatten einen Wendepunkt erreicht.

## ZERO WASTE EXTREM

Was sollte als Nächstes dran sein? Ich inspizierte unsere Mülltonnen. Im Restmüll waren Verpackungen von Fleisch, Fisch, Käse, Brot, Butter, Eis und Toilettenpapier. In den Recyclingtonnen lagen Papier, Tomatendosen, leere Weinflaschen, Senfgläser und Sojamilch-Kartons. Ich nahm mir vor, das alles ab jetzt zu vermeiden.

Ich begann, mit Einmachgläsern an der Fleischtheke meines Lebensmittelgeschäfts zu erscheinen, was zu Blicken, Fragen und Kommentaren von Kunden und Angestellten führte. »Ich habe keine Mülltonne«, wurde meine Standarderklärung für die Person hinter der Theke. Der Kissenbezug, den ich zur Bäckerei mitnahm, um meine Wochenbestellung Brot abzuholen, erntete anfangs Bemerkungen, wurde aber rasch Routine. Als ein neuer Wochenmarkt öffnete, versuchte ich mich am Einmachen und verwandelte frische Tomaten in einen Wintervorrat Konserven. Ich entdeckte ein Weingut, das unsere Flaschen Rotwein wieder befüllte, brachte mir bei, aus den Schulkopien der Kinder Papier zu schöpfen und bekämpfte jede Werbesendung, die in unserem Briefkasten landete. In der Bücherei gab es nichts über Müllreduzierung, also war ich offen für Vorschläge und suchte im Internet nach Ersatz für die Dinge, für die ich keine verpackungsfreie Lösung finden konnte. Ich lernte, Teig zu kneten, Senf zu mischen, Joghurt anzusetzen, zu käsen, Sojamilch abzuseihen, zu buttern und Lippenbalsam zu schmelzen.

Eines Tages stand ein wohlmeinender Gast mit einem abgepackten Nachtschisch vor meiner Haustür. Da wurde mir klar, dass wir unser *Zero Waste*-Ziel niemals ohne die Hilfe unserer Familie und Freunde erreichen würden. Ich begriff, dass *Zero Waste außerhalb* des Haushalts beginnt, vor allem im Laden beim Kauf unverpackter Ware und Mehrweg- statt Einwegprodukten. Es beginnt aber auch damit, Freunde zu bitten, bei einem Besuch keinen Müll ins Haus zu bringen und unnötige Gratisgeschenke abzulehnen. Wir fügten »ablehnen« zu unserem Nachhaltigkeitsmantra

»reduce, reuse, recycle, rot«<sup>3</sup> hinzu, und ich startete einen Blog, um die Logistik unseres Lebensstils zu teilen, damit unsere Freunde und Familie wussten, dass unsere Anstrengungen echt waren und unsere *Zero Waste*-Ziele ernst. Ich betete, keine weiteren abgepackten Kuchen zu bekommen, kleine Party-Aufmerksamkeiten oder Werbepost. Und ich gründete eine Beratungsfirma, um meine Ideen zu verbreiten und anderen beim Vereinfachen zu helfen.

Bald bestand unser Recycling-Aufkommen nur noch aus gelegentlicher Post, Schulkopien und leeren Weinflaschen. Ich liebäugelte damit, *Zero Recycling* anzupeilen, und träumte beim Aufbruch zu unserer jährlichen Frankreich-Reise davon, nach unserer Rückkehr *Zero Waste* auf eine neue Ebene zu heben und die Straßensammlungen zum Recycling abzubestellen.

## DIE BALANCE FINDEN

Der Anblick der Müllmengen am Flughafen und im Flugzeug brachte mich schnell zurück auf den Boden der Tatsachen. Ich hatte in einer Blase gelebt. Die Welt war so voller Müll wie immer. Ein paar Monate im »normalen« Haushalt meiner Mutter gaben mir die nötige Auszeit, um zu entspannen, Urteile und Enttäuschungen hinter mir zu lassen. Ich konnte einen Schritt zurücktreten und einen umfassenderen Blick auf meinen verzweifelten Versuch werfen, *Zero Waste* zu leben. Mir wurde deutlich, dass viele meiner Verhaltensweisen sozial hinderlich und zeitintensiv geworden waren und daher unhaltbar. Buttern war kostspielig angesichts der wöchentlich gebackenen Keksmenge und Käsen aufwendig und unnötig, da ich losen Käse an der Theke kaufen konnte. Mir wurde klar, dass ich *Zero Waste* zu weit getrieben hatte. Ich hatte Moos gesucht, um es statt Toilettenpapier zu verwenden, um Himmels willen!

Wir würden eher bei *Zero Waste* bleiben, wenn wir uns nicht überforderten, sondern eine Balance fanden. *Zero Waste* war eine Entscheidung für einen Lebensstil. Wenn wir ihn auf Dauer durchhalten wollten, mussten wir ihn den Realitäten unseres Lebens anpassen. Es war wieder Zeit für Vereinfachung.

---

3 »reduzieren, wiederverwenden, recyceln, verrotten«

Als ich nach Hause kam, machte ich mich daran, die Extreme bleiben zu lassen, ohne unsere Fortschritte in der Müllvermeidung aufzugeben. Ich ließ es, weite Strecken für Unverpacktes zu fahren, und freute mich stattdessen an lokalen Angeboten. Ich hörte auf, Speiseeis selbst zu machen, und ließ mir stattdessen ein Glas im lokalen Eisladen befüllen. Wir nahmen Wein von Besuchern an und gaben die Idee eines *Zero Recycling* auf. Ich hörte auf zu buttern und kompostierte stattdessen das im Laden gekaufte Einwickelpapier. Butter war (und ist immer noch) das einzige Lebensmittel, das wir verpackt kauften. Innerhalb eines Monats wurde *Zero Waste* einfach, leicht, stressfrei und machte Spaß.

Scott trieb seit geraumer Zeit die Angst um, dass meine Vorliebe für Wochenmärkte, umweltfreundlichere Alternativen und unverpackte Bio-ware mit dem Ziel, Verpackungsmüll zu vermeiden, an unseren Finanzen zehrte. Er nahm sich die Zeit, unsere Haushaltskosten zu analysieren. Er verglich die Ausgaben unseres alten (2005) und neuen (2010) Lebensstils, sah alte Kontoauszüge durch und berücksichtigte, dass unsere beiden Jungs inzwischen deutlich mehr aßen (da sie fünf Jahre älter waren). Das Ergebnis war besser, als wir es zu hoffen gewagt hatten: Wir sparten fast 40 Prozent der jährlichen Haushaltskosten! Diese Zahl und die Menge an Zeit, von der er wusste, dass wir sie sparten – durch einen einfacheren Lebensstil und weniger Einkaufstouren –, machten Schluss mit seiner Angst.

Heute sind wir mit *Zero Waste* im Reinen. Wir vier haben uns in unserem Alltag Verhaltensweisen zu eigen gemacht, und wir können die Vorteile des Lebensstils voll auskosten, weit über die offensichtlichen ökologischen »Wohlfühl«-Effekte hinaus. Die Einführung von *Zero Waste*-Alternativen hat unbestreitbare Verbesserungen in unser Leben gebracht: neben merklichen gesundheitlichen Vorteilen beträchtliche finanzielle und zeitliche Einsparungen. Wir haben erfahren, dass einem *Zero Waste* nichts vorenthält, im Gegenteil: *Zero Waste* hat mir ein Gefühl von Bedeutung und Sinn gegeben. Mein Leben hat sich verändert – es basiert eher auf Erlebnissen als auf Sachen; darauf, Wandel mit offenen Armen zu begrüßen und sich nicht in Verweigerung zu verstecken.



## ÜBER DIESES BUCH

Die Umwelt, die Wirtschaft und die Gesundheit unseres Landes sind in einer Krise. Natürliche Ressourcen gehen zur Neige, die Wirtschaft ist instabil, unser allgemeiner Gesundheitszustand verschlechtert sich und unser Lebensstandard ist auf einem Rekordtief. Was kann ein einzelner Mensch angesichts dieser gewaltigen Probleme tun? Die überwältigende Realität dieser Fakten kann lähmend wirken, aber wir dürfen nicht vergessen, dass das Handeln Einzelner einen Unterschied macht und dass es an uns liegt, die Dinge zu ändern.

Die natürlichen Ressourcen gehen zur Neige, aber wir kaufen Produkte auf Mineralöl-Basis. Die Wirtschaft ist schwach, aber wir schwelgen in Produkten aus dem Ausland. Unser allgemeiner Gesundheitszustand verschlechtert sich, aber wir versorgen unsere Körper mit industriell verarbeiteten Lebensmitteln und bringen giftige Produkte nach Hause. Was wir konsumieren, hat unmittelbare Folgen für unsere Umwelt, unsere Wirtschaft und unsere Gesundheit: Es fördert bestimmte Produktionsweisen und schafft Nachfrage nach mehr. Anders gesagt: Einkaufen ist wählen gehen, und die Entscheidungen, die wir täglich treffen, haben Folgen. Wir haben die Wahl, unserer Gesellschaft entweder Schaden zuzufügen oder sie zu heilen.

Viele von uns müssen nicht davon überzeugt werden, grün zu leben, aber wir sehnen uns danach, auf einfache Weise mehr zu tun, über Recycling hinaus ... *Zero Waste* lässt uns unsere eigene Kraft, etwas zu bewegen, spüren, indem es die Herausforderungen, vor denen wir stehen, frontal angeht.

Dieses Buch führt weit über die typischen umweltfreundlichen Alternativen hinaus, mit denen sich andere Veröffentlichungen eingehend beschäftigen. Es möchte Sie dazu ermuntern, zu entrümpeln und weniger zu recyceln, nicht nur, damit es der Umwelt besser geht, sondern auch Ihnen. Es bietet praxistaugliche und erprobte Lösungen, erfüllter und gesünder zu leben, indem wir die nachhaltigen, müllfreien Ressourcen nutzen, die wir heute haben. Dabei hält es sich, in dieser Reihenfolge, an ein einfaches System: **ablehnen** (was wir nicht brauchen), **reduzieren** (was wir brauchen), **wiederverwenden**, **recyceln** (was wir nicht ablehnen, reduzieren oder wiederverwenden können), und den Rest **verrotten** lassen (kompostieren).

Die letzten Jahre haben mir gezeigt, dass jeder unsere Lebensweise anders sieht. Einigen ist sie zu extrem, weil wir zum Beispiel keine Fertiggerichte kaufen. Anderen ist sie nicht extrem genug, weil wir Toilettenpapier kaufen, einmal die Woche Fleisch essen und gelegentlich fliegen. Wichtig ist uns nicht, was andere denken, sondern, wie gut wir uns mit dem fühlen, was wir tun. *Zero Waste* ist nicht wegen angeblicher Einschränkungen ein lohnendes Thema, sondern weil wir darin unbegrenzte Möglichkeiten entdeckt haben. Und ich bin begeistert von der Perspektive, das, was wir gelernt haben, mit anderen zu teilen und ihnen dabei zu helfen, ihr Leben zu verbessern.

Dies ist *kein* Buch mit dem Ziel, absolutes *Zero Waste* zu erreichen. Angesichts der gegenwärtigen Produktionsmethoden ist absolutes *Zero Waste* heute nicht machbar. *Zero Waste* ist ein idealistisches Ziel, eine Mohrrübe vor der Nase, der es so nahe wie möglich zu kommen gilt. Nicht jeder, der dieses Buch liest, wird in der Lage sein, alles umzusetzen, was ich beschreibe, oder das jährliche Müllaufkommen seines Haushalts auf einen Liter zu reduzieren, wie meine Familie dies getan hat. Wenn ich das Feedback meiner Blog-Leser anschau, spielen geographische und demographische Unterschiede eine Rolle dabei, wie nah man *Zero Waste* kommen kann. Wie viel Müll jemand erzeugt, ist aber auch nicht wichtig. Wichtig ist, die Folgen unserer Kaufkraft auf die Umwelt zu erkennen und entsprechend zu handeln. Jeder kann mit den Veränderungen beginnen, die in seinem eigenen Leben möglich sind. Und jede kleine Veränderung hin zu mehr Nachhaltigkeit wird einen positiven Effekt auf unseren Planeten und auf unsere Gesellschaft haben.

In Anbetracht meines Standpunkts mögen viele meine Entscheidung fragwürdig finden, ein gedrucktes Buch zu veröffentlichen. Aber sollten wertvolle Informationen nur denen zugänglich sein, die elektronische Bücher lesen? Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist ein gedrucktes Buch der beste Weg für mich, eine maximale Leserschaft zu erreichen. Ich fühle mich moralisch verpflichtet, *Zero Waste* so weit wie möglich bekanntzumachen, alles zu tun, um die Verhaltensmuster unseres Überkonsums zu ändern, und Unternehmen dazu anzuspornen, Verantwortung zu übernehmen für die Produkte und Entscheidungen, die sich auf unsere Gesundheit auswirken und unsere begrenzten Ressourcen verbrauchen. Ich habe lange und sehr genau über diese Entscheidung nachgedacht. Aufgrund meiner Kosten-Nutzen-Analyse glaube ich, dass sich die Umweltkosten

eines Buches absolut lohnen, wenn es einen Menschen dazu bringt, seine tägliche Müllmenge zu reduzieren. Ich würde mich scheinheilig fühlen, es nicht zu drucken, und da ich ein großer Freund von Büchereien bin, möchte ich Sie dazu ermuntern, dieses Buch Ihrer Bücherei zu spenden oder es einem Freund weiterzugeben, wenn Sie es nicht mehr brauchen.

Dies ist kein wissenschaftliches Buch. Statistiken, Zahlen und Fakten sind nicht mein Gebiet. Zahlreiche Autoren haben hier großartige Arbeit geleistet, mit dem Ergebnis, dass unsere Gesellschaft *Zero Waste* bitter nötig hat. In *Garbology* enthüllt Edward Humes die hässliche Wahrheit hinter unserem Müllproblem, in *Slow Death by Rubber Duck* schaffen Rick Smith und Bruce Lourie ein Bewusstsein für die Giftigkeit alltäglicher Haushaltsartikel. Dieses Buch ist anders. Es ist ein praktischer Führer, der sich auf meinen eigenen Erfahrungen stützt.

Es ist mein Ziel und mein Ehrgeiz, Lesern die bewährten Wege zu zeigen, die mir geholfen haben, *Zero Waste* in meinem Haushalt so nah wie möglich zu kommen. Ich teile mit Ihnen das, was funktioniert hat, und das, was jämmerlich fehlgeschlagen ist. Einige mögen nur ein wenig hinschnuppern, andere sich vornehmen, bis ins Extrem zu gehen. Was auch immer Ihr Weg sein wird: Meine Hoffnung ist, dass Sie einige nützliche Alternativen finden, ganz gleich, wie Ihre persönlichen oder geografischen Umstände sind.

Das Zuhause sollte ein geschützter Raum sein. Wir – Mütter, Väter und Bürger – haben das Recht, wenn nicht die Pflicht, und auf jeden Fall die Macht, die Welt durch unsere täglichen Entscheidungen und Handlungen positiv zu verändern.

Eine bessere Zukunft beginnt zu Hause! Willkommen zu *Zero Waste*.

