

Zero-Waste 2025 – Die Checkliste für Küche und Bad

Bewusstsein & Grundhaltung

- Müllvermeidung beginnt mit der richtigen Einstellung
- Qualität statt Quantität spart langfristig Ressourcen
- ☐ Konsumverhalten kritisch hinterfragen
- ☐ Reparatur-Möglichkeiten aktiv nutzen
- ☐ Nur kaufen, was wirklich gebraucht wird

Einkaufen & Vorräte

- Unverpackt einkaufen spart Verpackungsmüll
- Meal-Planning reduziert Lebensmittelverschwendung
- ☐ Eigene Gläser & Beutel für den Einkauf vorbereiten
- ☐ Unverpackt-Läden & Wochenmärkte bevorzugen
- ☐ Reste kreativ verwerten & haltbar machen

Küchenausstattung & Aufbewahrung

- Multifunktionale Geräte sparen Platz & Energie
- Aufbewahrung ohne Plastik ist langfristig günstiger
- ☐ Bienenwachstücher & Schraubgläser statt Frischhaltefolie nutzen
- ☐ Hochwertige Grundausstattung (Messer, Töpfe) anschaffen
- ☐ Küchengeräte bewusst reduzieren & teilen

Kochen & Haushalt

- Kochen mit Resten spart Geld & vermeidet Müll
- Fermentieren & Einmachen reduzieren Abfall
- ☐ Selbstgemachte Brühe, Croutons & Smoothies aus Resten zubereiten
- ☐ Vorratshaltung mit Gläsern & Etiketten organisieren
- ☐ Küchenabfälle kompostieren oder weiterverwerten

Bad & Körperpflege

- Feste Seifen & Naturkosmetik sparen Plastik
- DIY-Rezepte sind oft hautfreundlicher & günstiger
- ☐ Feste Seife & Shampoo-Bars verwenden
- ☐ Zahnputztabletten & Bambuszahnbürsten nutzen
- ☐ Waschbare Abschminkpads & Rasierhobel einsetzen

Putzen & Hygiene

- 5 Zutaten ersetzen dutzende Reinigungsmittel
- Konzentrate & Nachfüllsysteme senken Müllvolumen
- ☐ Essig, Natron & Zitronensäure vorrätig halten
- ☐ Putzmittel selbst herstellen & nachfüllen
- ☐ Nachfüllstationen in Drogerien nutzen

Langfristige Strategien

- Zero-Waste ist ein Prozess – Schritt für Schritt vorgehen
- Gemeinschaft & Austausch erleichtern den Wandel

- ☐ Fortschritte dokumentieren & Meilensteine feiern
- ☐ Sharing-Angebote & Tauschbörsen nutzen
- ☐ DIY-Workshops & Repair-Cafés besuchen