



# NATÜRLICH NACHHALTIG PLASTIKFREI

LISA & JOY VON ECOYOU



**ECOYOU**

# Inhalt

1. Vorwort .....	1
2. Nachhaltigkeit im Alltag .....	3
5 praktische Tipps für ein nachhaltiges Leben.....	3
Weniger ist Mehr - minimalistisch Leben.....	11
3. Besser Leben ohne Plastik .....	13
5 einfache Tipps für ein plastikfreies Leben .....	13
Zero Waste - Besser Leben ohne Müll.....	20
4. Nachhaltig Reisen .....	21
5 nachhaltige Travel Hacks .....	23
Deine grüne Reise Packliste .....	29
5. Lebensmittelverschwendung .....	33
Lebensmittelverschwendung - Fakten und Zahlen .....	33
BONUS.....	35
15 schnelle Lösungen gegen Lebensmittelverschwendung.....	35
6. Fazit .....	37
Unsere Mission mit EcoYou.....	37
Kontakt und Community.....	39

# 1. Vorwort



**„Natürlich interessiert mich die Zukunft. Ich will schließlich den Rest meines Lebens darin verbringen.“ Mark Twain**

**Hat Nachhaltigkeit Zukunft** oder ist es nur ein neuer Trend der schnell wieder verschwindet? Das Thema Nachhaltigkeit war noch nie so wichtig und wertvoll wie heute.

**DENN:** Wenn wir den Ast absägen auf dem wir sitzen wird das nicht lange gut gehen! Klingt logisch - ist es für viele Menschen aber nicht.

**Bewusst** und mit offenen Augen durch die Welt zu gehen ist keine Selbstverständlichkeit! In diesem E-Book wirst du erfahren, warum ein nachhaltiger Lifestyle absolut wertvoll ist und dein komplettes Leben verändern wird.

Nachhaltigkeit ist ein wesentlicher Schlüsselfaktor für ein erfolgreiches Leben in allen Bereichen.

**Lerne** anhand von vielen praktischen Tipps, wie du Plastik im Alltag vermeiden, ein minimalistisches Leben führen und der Lebensmittelverschwendung die rote Karte zeigen kannst. Außerdem wirst du erfahren wie nachhaltiges Reisen geht und was sich hinter dem Begriff Zero Waste genau verbirgt.

**Worauf wartest du noch?** Lasst uns gemeinsam eine Welt erschaffen, in der die Natur keinen Schutz mehr benötigt.

Wir wünschen die viel Spaß beim Lesen und eine erfolgreiche Umsetzung.

## **Stay Happy - Stay Green**

Lisa & Joy von EcoYou

**P.S.** Schicke das E-Book gerne auch an Freunde und Interessierte!



## 2. Nachhaltigkeit im Alltag



Wie können wir unser Leben wirklich nachhaltig und besser gestalten? In diesem Kapitel erfährst du wie du deinen Alltag mit einfachen sowie praktischen Tipps Nachhaltig gestalten kannst. Für einen gesunden Lebensstil mit gutem Gewissen.

### 5 praktische Tipps für ein nachhaltiges Leben

#### 1. Kaufe unverpackt und nachhaltig

Ein nachhaltiges Leben beginnt beim Einkauf. Unser Konsumverhalten beeinflusst maßgeblich ob wir ein nachhaltiges Leben führen oder nicht. Jeder Einkauf benötigt natürliche Ressourcen wie beispielsweise Energie, Wasser und Rohstoffe.

Setz bei deinem nächsten Einkauf ein Zeichen und zeige, dass du es besser weißt: Kaufe bewusst, nachhaltig und mit Köpfchen.

## NACHHALTIG EINKAUFEN - SO GEHTS

- Verpackungsarm
- Plastikarm
- Mehrweg
- Regional
- Saisonal
- Qualität
- Frisch
- Bio

Mehrwegprodukte werden wie der Name verrät mehrmals verwendet und schonen dadurch natürliche Ressourcen und die Umwelt. Qualitativ hochwertige Waren sind häufig langlebiger als „Billigprodukte“ und müssen daher seltener nachgekauft werden. Obst und Gemüse haben eine natürliche Verpackungen und benötigen kein zusätzliche Verpackung. Sie sehen ohne Plastik außerdem viel besser aus :)

Verpackungsarme bzw. unverpackte Lebensmittel kannst du in einigen Super-, Wochen-, Biomärkten oder ebenso in Unverpackt-Läden finden!

## NOCH MEHR NACHHALTIGE EINKAUFSTIPPS

- Lasse dich beschenken mit Free your Stuff - [Die Verschenk Community](#)
- Kaufe Gebrauchtes - Second Hand
- Kaufe Sozial und Fairtrade

Mit einem nachhaltigen Einkauf verringerst du nicht nur deinen ökologischen Fußabdruck sondern wirst zum echten Umwelthelden. Immer alles neue kaufen? Muss nicht sein! Solltest du mal knapp bei Kasse sein, kannst du auch Gebrauchtes kaufen oder in "Free your Stuff" Gruppen nachfragen.

## PLATTFORM FÜR GEBRAUCHTES UND KOSTENLOSES

### ONLINE

- [eBay Kleinanzeigen](#) - Allerlei Gebrauchtes und Kostenloses
- [Kleiderkreisel](#) - Kleidung tauschen, verkaufen und verschenken
- [Gebraucht](#) - Rundum Gebraucht

- reBuy - die Adresse für Gebrauchtes
- Shpock - Flohmarkt App

## OFFLINE

- Flohmarkt, Trödelmärkte
- Second Hand Shop
- Sozialkaufhäuser
- Sperrmüll
- Freunde

Möchtest du Gegenstände spenden?

Hier findest du eine Möglichkeit: <https://www.wohindamit.org>

## 2. Nutze plastikfreie Alternativen

Laut Spiegel hat die Menschheit bisher über acht Milliarden Tonnen Plastik produziert. Willkommen in der Kunststoffwelt. Plastik richtet weltweit große Schäden an. Sowohl die Natur, der Mensch und unzählige Tiere leiden an der enormen Plastikflut.

Jährlich werden alleine in Deutschland 3,6 Milliarden Plastiktüten verbraucht. Meist landen sie nach kurzem Gebrauch (im Durchschnitt 25 Minuten) gleich wieder in der Mülltonne und benötigen dort 10-20 Jahre bis sie abgebaut sind. Zum Glück gibt es plastikfreie Alternativen. Sage Nein zur Plastiktüte und nimm deine eigene Tasche mit.

Achte bei deinem Einkauf auf Mehrweg-statt Einwegprodukte. Solltest du einen unverpackt Laden in deiner Nähe haben - Glückwunsch - dort kannst du komplett plastikfrei und unverpackt einkaufen.

Um noch mehr Plastik zu vermeiden kannst du im Sommer dein Obst und Gemüse selbst anpflanzen (natürlich nur wenn du die Möglichkeit dazu hast). Außerdem kannst du deine eigene Produkte wie z.B. Seife, Haarseife, Wasch- & Putzmittel selbst herstellen. Dadurch kannst du nicht nur Verpackungsmüll und Plastik sparen sondern ebenso Mikroplastik - kleine Kunststoffpartikel die sich in vielen Produkten wie z.B. Shampoo, Waschmittel und Seife befinden.

## Deine plastikfreie Alternativen - Ersetze Rot mit Grün!

Plastiktüte	Stofftasche
Plastikflasche	Nachhaltige Trinkflasche
Alufolie	Lunchbox
Coffee to go Becher	wiederverwendbarer Coffee to go Becher
Plastikzahnbürste	Bambuszahnbürste
Shampoo- & Duschgel Flasche	Haar- und Körper Seife
Plastikrasierer	Rasierhobel
Einwegpads zum abschminken	Waschbare Baumwollpads
Fertiggerichte	Frisch kochen
Joghurt aus Plastikbecher	Joghurt aus Glasbecher
Senf & Ketchup aus Tube	Senf & Ketchup aus Glasbehälter

### BUCH TIPP

1. Selber machen statt kaufen
2. Naturkosmetik selber machen
3. Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie





### **3. Mehr to Stay - Weniger to go**

Die Welt dreht sich zumindest gefühlt immer schneller. Hektik und Stress bestimmen häufig unseren Alltag. Hier und da wird mal schnell nebenher ein Kaffee getrunken oder ein Burger beim Rennen zur nächsten Bushaltestelle verschlungen. Aber wo bleibt der Genuss, die Ruhe und das Leben?

Jedes Stunde werden alleine in Deutschland 320.000 Coffee to go-Becher verbraucht. Das sind soviel wie die Einwohneranzahl einer mittelgroßen Stadt. Unzählige Plastikbecher müssen dafür hergestellt werden und landen nach einigen Minuten gleich wieder in der Mülltonne. Fatale Umweltbilanz.

Trinke doch deine Kaffee oder Tee gemütlich zu Hause, in deinem Büro oder nehme dir ein paar Minuten Zeit und setze dich in dein Lieblingskaffee. Bewusster Genuss und Ruhe fördern nicht nur deine Gesundheit sondern erfreuen auch die Umwelt.

Solltest du es dennoch eilig haben, dann kannst du auf wiederverwendbare Coffee to go-Becher zurück greifen. Die sind nicht nur nachhaltig sondern sehen auch viel besser aus.

Lasse dich von der hektischen Gesellschaft nicht stressen, sondern zeige, dass es anders und vor allem gemütlicher geht. Die Slow (Food-) Bewegung findet immer mehr

Anhänger und das zu Recht. Werde auch du zum Slow-Food Genießer und verabschiede dich von Stress und Hektik.



#### **4. Grün Unterwegs**

Schwinge dich auf dein Rad, bewege deinen Körper und entlaste dadurch die Umwelt. Auch im Winter erfreut sich dein Körper mit der richtigen Kleidung an frischer Luft und Bewegung. Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln kannst du grün und umweltfreundlich mobil sein.

Jedes Mal wenn du dein Auto zu Hause stehen lässt, sparst du Geld und jede Menge CO<sub>2</sub>. In einigen Städten ist man mit dem Fahrrad sogar schneller am Zielort angekommen als mit dem Auto. Stau Ade und freie Fahrt voraus. E-Bikes können ebenso eine schnelle und nachhaltige Alternative zum Auto sein.

Solltest du eine längere Reise oder Strecke planen, dann bieten sich Bus oder der Zug als

nachhaltiges Verkehrsmittel an. Auch Car Sharing und Fahrgemeinschaften sorgen für ein grünes und nachhaltiges Vorankommen.

Finde Fahrgemeinschaft auf [blablacar](https://www.blablacar.com) oder [fahrgemeinschaft.de](https://www.fahrgemeinschaft.de)



Viele Städte bauen kontinuierlich öffentliche Verkehrsmittel- und Wege aus. Der Ausbau von Fahrradwegen schreitet ebenso in vielen Städten voran. Fahrradfreundliche Städte in Deutschland sind beispielsweise Münster, Kiel, Hannover. Integriere eine grüne Mobilität in deinen nachhaltigen Alltag und du wirst zum echten Umwelthelden.

Kurze Strecken können ebenso gut zu Fuß zurückgelegt werden. Deine Füße freuen sich über Bewegung. Durch einen Spaziergang kannst du nicht nur deinen Kopf frei bekommen sondern ebenso nette Begegnungen unterwegs machen.

## 5. Reduce - Reuse - Recycle

Die drei Rs gehören definitiv zu einem nachhaltigen Leben dazu.

- **Reduce** - Reduzieren
- **Reuse**- Wiederverwenden
- **Recycle** - Wieder Aufbereiten

Mit jedem Einkauf werden natürliche Ressourcen und dein Geldbeutel beansprucht. Ein nachhaltiger Alltag zielt auf wiederverwenden, reduzieren, vermeiden, tauschen und reparieren.

**Teilen ist das neue Haben** - der Sharing Trend wird wieder modern. Egal ob Car-, Bike- oder Werkzeug-Sharing - google einfach und du wirst meist auch in deinem Heimatort fündig. Solltest du nicht fündig werden, dann frage deine Familie, Freunde oder Nachbarn. Teilen macht glücklich und schont die Umwelt und deinen Geldbeutel.

Auch viele Online Plattformen bringen das Share-System wieder in Mode. Die Idee dahinter ist eindeutig nachhaltig: Nicht kaufen müssen, sondern leihen können. Share Economy nennt sich das. Auch Bauhäuser und Media Markt bieten mittlerweile einen Leihservice an. Mieten statt kaufen ist das neue Haben!

Bei [LifeThek](#) - Sei so Frei und Leih - kannst du viele Dinge des täglichen Lebens ausleihen. Egal ob Bohrmaschine, Beamer, Rucksäcke oder Kinderwagen. Schau einfach mal vorbei und leihe dir die Dinge die du nicht hast aber gerade benötigst. Weitere Online Leihplattformen findest du [hier](#)!

Solltest du auf der Suche nach neuem Lesestoff sein, dann besuche doch mal wieder eine Bücherei. Dort kannst du meist auch Zeitschriften, Spiele, Filme und vieles Weitere finden. Ein Besuch in der Bücherei kann ebenso für neue Bekanntschaften sorgen und ist zudem wesentlich günstiger und nachhaltiger.



## Weniger ist Mehr - minimalistisch Leben

Minimalismus liegt voll im Trend und das nicht nur seit gestern. Es geht darum sich von überflüssigen und unnötigen Dingen zu trennen. Ziel ist ein unbeschwertes sowie freies Leben zu führen und sich um die wichtigen Dinge im Leben zu kümmern.

Minimalismus ist ein Lifestyle, der Gut mit wenig auskommt. Ganz nach dem Motto: **Minimaler Konsum und Maximales Leben**. Ein Mehr an Zeit, Geld, Freiheit und Selbstbestimmung sind Resultate eines minimalistischen Lebens. Es geht darum, überflüssigen Ballast zu reduzieren und neuen Raum für wesentliche Dinge zu schaffen.

Das Anhäufen von Besitztümern wie beispielsweise ein Auto, Haus, Wohnung oder anderen Gegenstände können ziemlich belastend sein. Das unbeständige Bestreben nach materiellen Gütern kann zu Stress, Zeit- & Geldmangel führen.

Verabschiede dich von Dingen, welche dich nicht glücklich machen und bringe neuen Schwung und Leichtigkeit in dein Leben. Werfe unnötigen Ballast über Bord und finde heraus, was dich wirklich glücklich macht. Vielleicht ist es weniger Besitz und mehr Zeit für dich, deine Hobbys, Beziehungen und deine Gesundheit.

## **Bedenke**

Less is More - Weniger ist Mehr. Je weniger du konsumierst, desto mehr Zeit hast du - Sage Ade zu stundenlangen Einkäufen und heiÙe die Zeit, Freiheit und mehr Geld in deinem Leben Willkommen. Viele Menschen sind durch ein minimalistisches Leben erfüllter und glücklicher als je zuvor. Denn wo keine Besitztümer verwaltet und bezahlt werden müssen, lebt es sich deutlich einfacher und leichter.

## **BUCH TIPP**

1. Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert
2. Minimalismus: Glücklich sein, Stress bewältigen und Geld sparen durch Minimalismus und Einfachheit



## ♥ 3. Besser Leben ohne Plastik

Starte noch heute in dein plastikfreies Leben und setze dich für einen grünen und plastikfreien Planeten ein. Mit fünf einfachen Tipps kannst du deinen Alltag natürlich und gesund gestalten sowie Plastik vermeiden. Mache Schluss mit Plastik und lerne die Vorteile eines natürlichen Lebens kennen.

### 5 einfache Tipps für ein plastikfreies Leben

#### 1. Plastikfrei Einkaufen

Nahezu alle Lebensmittel, die wir im Supermarkt finden sind verpackt. Manche sogar zwei- oder dreifach und die meisten davon in Plastik. Verpackungen sind praktisch aber nicht nachhaltig und die meisten vor allem nicht plastikfrei. Einige Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse sollten unverpackt und in ihrer natürlichen Form gekauft werden. Sie

haben eine natürliche Verpackung und benötigen keine künstliche.

Warum ist Plastik eigentlich schädlich? Plastik ist ein Kunststoff - also kein natürlicher Stoff und kann von der Umwelt nicht biologisch abgebaut werden. Gelangt Plastik in die Umwelt dauert es Jahrzehnte bis Jahrhunderte bis die Natur es abgebaut hat.

Die Kunststoff-Teilchen sind für Mensch, Tier und Umwelt schädlich. Viele Tiere, vor allem Meerestiere verwechseln das Plastik mit Futter und müssen qualvoll an den Folgen leiden und sterben

### **Unverpackte Lebensmittel findest du hier**

- Wochenmarkt
- Supermarkt (z.B. REWE, Aldi und Lidl)
- Bio- und Hofläden (Alnatura, Biomarkt)
- Unverpackt Läden
- Food Sharing





## **Ausrüstung für deinen plastikfreien Einkauf**

Damit du deine unverpackten und plastikfreien Lebensmittel auch gut transportieren kannst, bietet sich eine Einkaufstasche und eine Stoffbeutel an. Ersetze Plastiktüten und Plastikverpackungen mit wiederverwendbaren Stoffbeuteln. In Unverpackt Läden sind deine mitgebrachten Boxen, Behälter und Beutel herzlich willkommen und ein gern gesehenes Accessoire.

Werde auch du zum Vorbild und zeige deinen Mitmenschen beim nächsten Einkauf wie plastikfreies Einkaufen geht. Ein weiterer Vorteil den du mit einem plastikfreien Einkauf hast, ist dein Haushaltsmüll - der sich dadurch um einiges reduzieren lässt.

## **2. Plastikfreie Küche**

Egal ob Schneebesen, Kochlöffel, Messer oder Salatschüssel. Alles gibt es plastikfrei. Ein Schneebesen aus Edelstahl oder eine Salatschüssel aus Bambus sieht nicht nur besser aus, sondern ist ebenso robuster, langlebiger und dadurch auch nachhaltiger. Plastikfreie Küchenutensilien müssen zudem nicht teuer sein. Einfache Schraubgläser machen bereits viel her und lassen deine Küche in einem plastikfreien Licht erscheinen.

Gestalte deine plastikfreie Küche kreativ, nach deinen Wünschen und finde natürliche Alternativen.

### **Ideen für deine plastikfreie Küche**

- Schüssel, Behälter und Boxen statt Frischhalte- und Aluminiumfolie
- Schraubgläser statt Tupperware
- Kompostierbare Bio Müllbeutel statt Plastikbeutel
- natürliche Küchenhelfer aus Holz, Bambus, Stahl
- Putzlappen aus Baumwolle
- Spülmittel selber machen
- Leitungswasser statt PET Flasche
- Verzichte auf Kapsel Kaffee und brühe deinen Kaffee selbst
- Einmachgläser zum Aufbewahren



### 3. Plastikfreies Badezimmer

Auch im Badezimmer lauern häufig zahlreiche Plastikprodukte. Sowohl Deo als auch Haarpflege- Produkte und Duschgel findest du überwiegend in Plastikflaschen. Außerdem beinhalten die meisten Pflegeprodukte Mikroplastik. Dieses verunreinigt nicht nur das Abwasser sondern gelangt durch den Wasserkreis ebenso in unsere Nahrungskette. Natürliche Alternativen gibt es reichlich.

#### Tipps für dein plastikfreies Badezimmer:

- Naturseife statt Duschgel
- Naturseife statt Seifenspender
- Haarseife statt Shampoo
- Naturöle statt Cremes
- Natürliches Waschmittel aus Kastanien und Efeu
- Deo selber machen
- Zahnpasta selber machen
- Bambus- statt Plastikzahnbürste
- Natürliches Körperspray statt Parfüm
- Waschbare Abschminkpads
- Menstruationstasse statt Binden oder Tampons
- Stoffwindeln

Manchmal benötigt es Zeit, bis man die passenden Pflegeprodukte für sich entdeckt hat. Probiere einfach aus und gestalte dein Badezimmer möglichst natürlich und plastikfrei. Achte bei Pflegeprodukten ebenso auf Inhaltsstoffe und Mikroplastik-Vermeidung. Solltest du dir bei den Inhaltsstoffen nicht sicher sein, dann frage einen Verkäufer.

## 4. Mehrweg statt Einweg

Laut Forschern landen in Deutschland jedes Jahr 11,7 Millionen Tonnen Plastik im Müll. Davon gelangen jährlich ca. 6 Millionen Tonnen Müll ins Meer und bedrohen dort zahlreiche Meerestiere.

In unserer Gesellschaft sind Einwegprodukte allgegenwärtig. Egal ob Coffee to go-Becher oder Plastikverpackungen. Paprika werden einzeln in Plastiktüten und viele Waren doppelt und dreifach verpackt. Nach kurzer Nutzung landen viel Verpackungen gleich wieder in der Mülltonne.

Der beste Müll ist jener, welcher erst gar nicht entsteht oder aber recycelt wird. Große Umweltsünder sind u.a. Kaffeekapseln und Coffee to go-Becher. Den diese benötigen bei der Herstellung viele Ressourcen und landen nach kurzem Gebrauch gleich wieder in der Mülltonne. Dort benötigen sie Jahrzehnte, bis sie von der Natur abgebaut werden. Ökologisch betrachtet sind Einwegprodukte eine echte Katastrophe.

### Nachhaltige Mehrwegprodukte

- wiederverwendbare Coffee to go-Becher
- plastikfreie Trinkflasche
- nachhaltige Stoffbeutel statt Plastiktüte
- wiederverwendbaren Behälter
- waschbare Lappen statt Papiertücher



## 5. Sonstige plastikfreie Alternativen

Weitere plastikfreie Alternativen für den Alltag gibt es viele. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Beispielsweise könnte ein Keine Werbung- Briefkasten Aufkleber für weniger Plastik und Haushaltsmüll sorgen. Dadurch kannst du zahlreichen Prospekten und überflüssiger Werbung Ade sagen.

Wußtest du außerdem, das Kaugummi fast ausschließlich aus Kunststoff besteht? Kaue doch das nächste Mal auf einem frischen Blatt Minze oder greife zu natürlichen Bonbons. Die meisten Süßigkeiten sind ebenso in viel Plastik verpackt. Backe dir doch deinen eigenen Kuchen.

Eine weitere plastikfreie Alternative ist selbst kochen. Viele Fertiggerichte sind häufig mit viel Plastik verpackt. Das muss nicht sein. Selber zu kochen ist gesünder und definitiv umweltfreundlicher. Probiere dich doch mal an neuen Gerichten oder einer selbst gemachten Mandelmilch aus.

Im Sommer könntest du dein Eis anstatt in einem Becher in einer Waffel bestellen. Auch Kleinigkeiten machen einen Unterschied. Verzichte bei deinem nächsten Restaurant Besuch auf einen Plastik Strohhalm und sage Nein zu Plastik.

Außerdem kannst auch selbst aktiv werden und Plastik den Kampf ansagen. Frage bei deinem nächsten Einkauf nach, warum z.B. Obst und Gemüse in Plastik verpackt ist. Außerdem kannst du an Naturschutz- Projekten teilnehmen, spenden oder ein Clean Up besuchen und die Natur mit deinen eigenen Händen von Plastik befreien.

Dazu haben wir für dich eine Facebook Community erschaffen. Hier findest du zahlreiche Events, Gleichgesinnte und Informationen zu weltweiten Aufräumaktionen! Hier gehts zur Gruppe: [Clean Up the Planet Beach Clean Up & more | WORLDWIDE](#)



# Zero Waste - Besser Leben ohne Müll

Laut der Zeitung Welt verursacht jeder Deutsche pro Jahr Rund 213 Kilo Verpackungsmüll. Zum Vergleich ein Pony hat ein ähnliches Gewicht. Die Natur und viele Meerestiere leiden enorm unter der Vermüllung und vor allem dem Plastikmüll. Um der Müllproblematik entgegenzuwirken hat sich eine Gegenbewegung - Zero Waste entwickelt.

Zero Waste hat das Ziel möglichst keinen Abfall zu produzieren und den Müll drastisch einzusparen. Die Zero Waste Bewegung wächst und wächst - zahlreiche Medien, Blogs, Gruppen und Internetseiten berichten über den Zero Waste Lifestyle. Auch wir haben eine Zero Waste Challenge gestartet um der Sache auf den Grund zu gehen und unsere Erfahrungen in diesem Blog Beitrag für dich zusammengefasst: <https://ecoyou.de/zero-waste-tipps/>

Kein Müll zu produzieren klingt ziemlich unrealistisch und scheint als Normalbürger nahezu unmöglich. Dennoch ist es möglich, mit einfachen Tricks den Müll drastisch einzusparen. Sei es nun, dass man unverpacktes Obst und Gemüse kauft oder auf Fertigprodukte verzichtet.

## ZERO WASTE TIPPS

- Verwende deinen eigenen Coffee to go-Becher
- Vermeid Verpackungsmüll und kaufe möglichst unverpackte Lebensmittel
- Verzichte auf Plastiktüten und Plastikprodukte
- Verzichte auf Plastikstrohalme und verwende Trinkhalme aus Glas, Edelstahl oder Bambus

## BUCH TIPP

- Zero Waste Weniger Müll ist das neue Grün
- Zero Waste Home Glücklicher leben ohne Müll. Reduziere Müll & vereinfache dein Leben
- Besser leben ohne Plastik



## 4. Nachhaltig Reisen



**“Die Größte Sehenswürdigkeit die es gibt ist die Welt - sieh sie dir an.”**

**Reisen und Nachhaltigkeit müssen sich nicht ausschließen. Damit deine Reise nicht zum Fluch für die Erde wird, solltest du ein paar Dinge beachten. Mit einfachen Schritten kannst du nachhaltig unterwegs sein und die Natur Natur sein lassen.**

Du denkst Reisen und Nachhaltigkeit schließt sich von vornherein aus? Das muss nicht sein. Es kommt natürlich immer drauf an wie du reist. Möchtest du innerhalb von drei Wochen die ganze Welt sehen und greifst dazu auf etliche Flüge zurück? Befindest du dich nie länger als eine Nacht an einem Ort und der Kontakt zu den Locals ist eher oberflächlich? Oder möchtest du langsam und intensiv Reisen? In eine fremde Kultur eintauchen und Gespräche mit Menschen vom anderen Ende der Welt führen?

Was uns auf unseren Reisen immer besonders wichtig ist, ist der Kontakt zu den Locals. Wir interessieren uns für ihre Kultur, die Geschichte des Landes und das alltägliche Leben. Natürlich wird ein Flug ans andere Ende der Welt als nicht besonders nachhaltig verbucht. Jedoch gibt es beim Reisen nicht nur die Ökologische Säule.

Wenn es um das Thema Nachhaltigkeit geht sollte vor allem die soziale Säule nicht vernachlässigt werden. Das Miteinander der Mensch wie auch die Unterstützung und Hilfe die wir anderen Menschen geben können sollten wir nicht vernachlässigen.

In asiatischen Ländern fällt einem sehr schnell die große Müllproblematik auf. Besonders Plastikmüll findet man hier an jeder Ecke. Egal ob Plastikflasche, Plastiktüte oder Plastikverpackung - Plastik ist überall. Das Verständnis für Müll ist in vielen asiatischen Ländern ein anderes als wir es in Deutschland kennen. Auf der einen Seite wunderschöne Landschaften - auf der anderen Seite unendlich viel Plastikmüll.

Beim Reisen wollen wir die Locals in Punkto Plastik sensibilisieren. Dies machen wir unter anderem wenn wir an lokalen Beach Clean Ups teilnehmen oder selbst losziehen und Müll in der Natur aufsammeln. Häufig werden Einheimische Kinder auf uns aufmerksam und sammeln mit uns Müll ein.





## 5 nachhaltige Travel Hacks

### 1. Umweltfreundliche Verkehrsmittel

Fliegen ist die energieintensivste Art sich fortzubewegen. Auch wenn sich in den letzten 20 Jahren die Energieeffizienz der Flieger deutlich verbessert hat - von 6,3 auf 3,7 Liter pro 100 km ist das Fliegen dennoch nicht die umweltfreundlichste Art sich fortzubewegen.

Solltest du dennoch in ein Flugzeug steigen - kannst du mit einem kleinen Beitrag Projekte unterstützen, die sich aktiv für den Klimaschutz einsetzen. Bei [atmosfair.de](https://atmosfair.de) kannst du beispielsweise deine CO2 Höhe pro Flug berechnen und den dafür ermittelnden Betrag direkt über Atmosfair an Klimaschutzprojekte spenden.

Nachhaltigere Verkehrsmittel sind Bahn, Bus, Mitfahrgelegenheit oder auch das Fahrrad. Überlege dir bei deiner nächsten Reise einfach, wie du möglichst nachhaltig von A nach B kommst. Im Urlaub angekommen kannst du ebenso auf nachhaltige Fortbewegungsmittel

wie das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel zurückgreifen.



## 2. Regional Reisen

Sollte dich mal wieder das Fernweh plagen dann kannst du häufig auch in unmittelbarer Nähe schöne Urlaubsziele finden. In Deutschland und Europa gibt es wunderschöne Orte, traumhafte Naturlandschaften, Berge und das Meer. Es muss nicht immer das andere Ende der Welt sein.

Je nach Reisewunsch und persönlicher Vorlieben kannst du sowohl in Deutschland als auch in Nachbarländern eine unvergessliche Urlaubszeit erleben. Angrenzende Länder erreichst du häufig sogar mit dem Zug oder dem Bus. Die Bahn und zahlreiche Busunternehmen bauen kontinuierlich ihre Streckennetze aus. So kannst du beispielsweise mit dem Flixbus auch nach Holland, Frankreich, Belgien, Ungar verreisen.

Regionales Reisen bietet so einige Pluspunkte

- Viele Bahnverbindungen
- Kurze Entfernungen
- Zeitersparnis
- Ausgebaute Radwege
- CO2 Reduktion
- Europäischer Standard

### 3. Nachhaltigkeit vor Ort

Am Reiseziel angekommen sollte das Thema Nachhaltigkeit nicht in Vergessenheit geraten. Denn die Natur verdient unseren vollen Respekt - egal wo wir uns gerade befinden. Genauso wie wir zu Hause für eine sauberes Umfeld sorgen, sollten wir das überall auf der Welt tun.

In viele Restaurants, Bars oder Cafés gehört ein Plastikstrohhalm ebenso wie Besteck zu jeder Bestellung dazu. Jeden Tag landen Millionen Plastikstrohhalme im Müll. Alleine in den USA sind es 500 Millionen Strohhalme - täglich! Der Strohhalm landet noch bevor du das Cafe verlassen hast im Müll und benötigt eine sehr lange Zeit bis er von der Natur abgebaut wird.

Doch du musst nicht ganz auf das schlürfen aus dem Halm verzichten. Es gibt tolle und nachhaltige Alternativen aus Glas oder aus Bambus. Wir haben mittlerweile immer ein paar Bambus Strohhalme in der Tasche. Diese können im Anschluss einfach gesäubert werden und sehen zudem noch toll aus. Besuche an deinem Urlaubsort lokale Restaurants und regionale Geschäfte.

Des Weiteren kannst du deine eigene Trinkflasche mit auf Reisen nehmen. Dadurch kannst du auf Plastikflaschen verzichten. Erkundige dich, ob das Leitungswasser vor Ort trinkbar ist. Einige Länder bieten Water Refill Stationen. Erkundige dich dazu einfach im Internet. In Deutschland erkennst du diese an einem Sticker.

## Weiter Tipps

- Kaufe regional und unterstütze dadurch die lokale Wirtschaft
- Nehme an örtlichen Clean Ups teil oder organisiere selbst eins
- Respektiere örtliche Gegebenheiten
- Nehme örtliche Freizeitangebote wahr
- Werfe keinen Müll in die Natur oder Gewässer
- Klimaanlage und Heizung nur bei Bedarf anschalten
- Bewege dich möglichst umweltfreundlich mit Fahrrad und co.

## BUCH TIPP

FAIRreisen: Das Handbuch für alle, die umweltbewusst unterwegs sein wollen

## 4. Achte auf Umweltsiegel

Die Reisebranche bietet zahlreiche Möglichkeiten für nachhaltigen Tourismus. Umweltsiegel stehen für umweltbewusstes Reisen und zeigen dir, wie du grün und nachhaltig unterwegs sein kannst. Solltest du bei deiner Urlaubsrecherche eines dieser Umweltsiegel begegnen, ist das ein grünes Zeichen.

### Etablierte Umweltsiegel

1. Viabono bieten umwelt- und klimafreundliche Reisen an. Hier findest du nachhaltige Unterkünfte, Reisedienstleister und Restaurants.
2. TourCert vergibt Siegel für Nachhaltigkeit und Unternehmensverantwortung im Bereiche Tourismus. Die Anbieter müssen beweisen, dass sie umweltfreundliche und nachhaltige Angebote haben.
3. Blaue Flagge das Umweltsiegel dient als Kennzeichnung für die Nachhaltigkeit von Stränden. Jährlich finden Kontrolluntersuchungen hinsichtlich dem Umweltmanagement, sauberen Stränden und der Wasserqualität statt.



## 5. Nachhaltige Unterkünfte

Die Auswahl an nachhaltigen Unterkünften wird immer größer. Bio Hotels haben Hochkonjunktur denn umweltfreundliches Reisen liegt voll im Trend.

Wenn du nachhaltige Unterkünfte bei Google eingibst, dann werden dir viele Suchportale vorgeschlagen. Neben herkömmlichen Unterkünften wie Airbnb gibt es folgende grüne Alternativen:

### Nachhaltige Unterkünfte findest du hier

1. [Ecobnb](#)
2. [Bookitgreen](#)
3. [Greenpearls](#)

Nachhaltige Unterkünfte sind etwas besonderes. Egal ob Baumhäuser, Öko-Bauernhöfe oder Green Hotels. Sie alle verbindet das Bewusstsein für eine gesunde Umwelt. Grünes Reisen muss nicht immer teuer sein. Es geht auch günstig. [Hier](#) findest du günstige und grüne Unterkunft wie beispielsweise ein Natururlaub im Zirkuswagen bis hin zu deiner Eco Beach Camping Reise.

In einer nachhaltige Unterkunft sollten dir neben dem Umweltgedanken ebenso Ökostrom, Fairness, Regionales Essen und Ausflüge begegnen. Schau vor deiner

nächsten Reise doch einfach mal bei einem der Portale vorbei. Vielleicht wirst du fündig und dein grünes Reiseherz bekommt, wonach es verlangt.



# Deine grüne Reise Packliste

Vor der Reise kommt das packen. Manche lieben, die anderen verfluchen es. Damit deiner nächsten nachhaltigen Reise nichts mehr im Weg steht, haben wir dir eine umfangreiche Packliste zusammengestellt. Überlege einfach was du bei deinem nächsten Urlaub benötigst und packe ein.



## KLEIDUNG

- ✓ Wäsche- und Packtaschen >> [gibts hier!](#)
- ✓ Unterhosen
- ✓ Socken >> [gibts hier!](#)
- ✓ BH
- ✓ kurze und lange Hosen
- ✓ T-Shirts
- ✓ Pullover und Warme Jacke
- ✓ Schlafanzug
- ✓ Regenbekleidung >> [gibts hier!](#)
- ✓ Sportkleidung
- ✓ Bikini, Badehose
- ✓ Freizeitschuhe
- ✓ Sportschuhe
- ✓ Wanderschuhe
- ✓ Flip Flop >> [gibts hier!](#)
- ✓ Kopfbedeckung >> [gibts hier!](#)
- ✓ Gürtel >> [gibts hier!](#)



## AUSRÜSTUNG & UTENSILIEN

- ✓ Reisehandtuch >> [gibts hier!](#)
- ✓ Osprey Rucksack >> [gibts hier!](#)
- ✓ Trecking- Rucksack >> [gibts hier!](#)
- ✓ Pacsafe Reiseschutz >> [gibts hier!](#)
- ✓ Bauchtasche >> [gibts hier!](#)
- ✓ Brustbeutel >> [gibts hier!](#)
- ✓ Geldbeutel
- ✓ Schlafsack >> [gibts hier!](#)
- ✓ Jutebeutel >> [gibts hier!](#)
- ✓ Strandtasche >> [gibts hier!](#)
- ✓ Strandtuch, Sarong >> [gibts hier!](#)
- ✓ Trinkflasche >> [gibts hier!](#)
- ✓ Sonnenbrille und Etui >> [gibts hier!](#)
- ✓ Notizbuch und Stifte
- ✓ Schlafmaske >> [gibts hier!](#)
- ✓ Vorhängeschloss >> [gibts hier!](#)
- ✓ Gesellschaftsspiele >> [gibts hier!](#)





## APOTHEKE

- ✓ Schmerz- und Fiebermittel
- ✓ Breitbandantibiotika
- ✓ Fieberthermometer >> [gibts hier!](#)
- ✓ Pflaster
- ✓ Desinfektion
- ✓ Nasenspray und Ohrentropfen
- ✓ Pinzette >> [gibts hier!](#)
- ✓ Persönliche Medikamente

## PFLEGE

- ✓ Kulturbeutel >> [gibts hier!](#)
- ✓ Sonnencreme >> [gibts hier!](#)
- ✓ Naturseife und Haarseife >> [gibts hier!](#)
- ✓ Mehrweg- bzw. Rasierhobel >> [gibts hier!](#)
- ✓ Mückenschutz: Teebaumöl
- ✓ Bambus Zahnbürste >> [gibts hier!](#)
- ✓ Zahnpasta
- ✓ Zahnseide >> [gibts hier!](#)
- ✓ Holzkamm >> [gibts hier!](#)
- ✓ waschbare Kosmetikpads
- ✓ Menstruationstasse >> [gibts hier!](#)
- ✓ Nagelset >> [gibts hier!](#)

Wir wünschen dir bei deiner nächsten nachhaltigen Reise viel Spaß.



## 5. Lebensmittelverschwendung

Etwa die Hälfte aller produzierten Lebensmittel werden gegessen – der Rest landet im Müll. Traurig wenn man bedankt dass jährlich 8,8 Millionen Menschen an Hunger sterben müssen - davon auch viele Kinder.

### Lebensmittelverschwendung - Fakten und Zahlen

Jährlich landen 82 Kilogramm Lebensmittel pro Person in der Tonne. Dazu kommt eine Studie der Universität Stuttgart im Auftrag des Bundesministeriums für Verbraucherschutz. Erschreckend dabei ist, dass die Hälfte aller weggeschmissenen Lebensmittel noch genießbar gewesen wäre. An der Spitze der teilweise vermeidbaren Abfälle landet mit 26% Gemüse gefolgt von Obst und diversen Backwaren.



Doch nicht alle Altersgruppen werfen gleichviel Lebensmittel in die Tonne. Auffällig ist, das besonders ältere Menschen die zu Zeiten des 2. Weltkrieges aufwuchsen viel seltener Lebensmittel wegwerfen als jüngere Generationen. So werfen rund 1/3 aller vor 1945 geborenen Menschen Lebensmittel laut der Umfrage nie weg.

Die nachfolgenden Geburtenjahrgänge werden hingegen immer verschwenderischer beim Wegwerfen von Lebensmitteln. Bei der Generation X und Y landet am meisten in der Tonne. Lediglich 8 % der Befragten gaben an, keine Lebensmittel wegzuerwerfen. Bei 92 % der Menschen aus der Generation X und Y landen Lebensmittel in der Tonne.

Auffällig wurde bei der Erhebung das unterschiedliche Verständnis zur Haltbarkeit von Lebensmittel. Während ältere Generationen Lebensmittel häufig noch als haltbar bezeichnen, landen sie bei der Generation X und Y schon im Abfalleimer. Obwohl sie eigentlich noch genießbar wären. Wie heißt es doch so schön: Mindestens haltbar bist heißt nicht tödlich ab!



# BONUS

## 15 schnelle Lösungen gegen Lebensmittelverschwendung

1. **Kaufe nur das was Du wirklich brauchst.** Häufig lachen uns auffällig gestalteten Verpackungen förmlich an und schreien "Kauf mich", doch kaufe nur das was du tatsächlich benötigst. Statt am Wochenende einen Großeinkauf zu machen um dann unter der Woche feststellen zu müssen, dass dein Obst und Gemüse bereits schlecht wird, kaufe lieber häufiger aber dafür weniger.
2. **Schreibe dir eine Einkaufsliste.** Besonders wenn du planlos durch die Supermarktgänge schlenderst, kann es vorkommen, dass viel mehr im Einkaufswagen landet als du tatsächlich benötigst. Schreibe dir eine Einkaufsliste und kaufe konsequent nur das was du aufgeschrieben hast.
3. **Lasse dich nicht von Angeboten verleiten mehr zu kaufen.** Kaufe 2 erhalte 3. Diese Werbemasche zieht oft. Immerhin bekommt man quasi ein Produkt geschenkt. Da man häufig jedoch nur 1 Joghurt kaufen wollte hat man am Ende gleich 2 mehr. Lass die Finger von solchen Angeboten wenn du keine Verwendung für das kostenlose Produkt haben solltest.
4. **Mach auch mal krumme Sachen!** Eigentlich würden wir dir natürlich davon abraten krumme Dinger zu drehen. Doch in diesem Sinn macht es absolut Sinn. Einige Discounter machen es bereits vor. Kaufe auch Obst und Gemüse welche Schönheitsfehler haben. Oftmals erhält du sogar ein Rabatt dafür.
5. **Mindestens Haltbar bis bedeutet nicht sofort tödlich ab.** Werfe Lebensmittel nicht sofort weg, wenn sie das MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) überschritten haben. Vertraue deinen Sinnen und deinem Gefühl. Viele Lebensmittel sind deutlich länger haltbar als auf der Verpackung steht.
6. **Mit Resten etwas Leckerer zaubern.** Du hast viele geöffnete Brotaufstriche, Obst und Gemüse welches sich langsam dem Ende neigt? Zudem hast du noch Reste vom Vortag. Prima wie wäre es mit einem Brunch oder deinem eigenen kleinen Buffet? Restegourmet - mit Resten leckeres Neues zaubern klingt nicht nur toll, sondern schmeckt auch gut.

7. **Veranstalte ein gemeinsames Abendessen.** Der ersehnte Urlaub steht an doch der Kühlschrank ist bis oben hin gefüllt? Überrasche deine Freunde, Nachbarn oder Kollegen mit einem gemeinsamen Abendessen. Zusammen Essen bereitet schließlich noch mehr Freude.
8. **(Ver-) Teile dein Essen auf Food- Sharing.** Hast du wieder mal zu viele Lebensmittel eingekauft? Kein Problem - dafür gibt es auf Plattformen wie Food Sharing. Auf [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) kannst du deine Lebensmittel vor dem Verfall an soziale Einrichtungen oder andere Personen abgeben. Mittlerweile gibt es auch viele Food Sharing Facebook Gruppen. Diese findest du wenn du in die Suche Food Sharing und deinen Ortsnamen einträgst.
9. **Spare dir die Kantine.** Zu viel gekocht? Nimm dein gekochtes mit ins Büro, in die Uni oder die Schule. So kannst du Geld sparen und deine Mittagspause genießen. Solltest du viel zu viel gekocht haben, dann überrasche doch deine Kollegen mit einem Mittagessen.
10. **Friere ein.** Viele Lebensmittel kann man problemlos einfrieren. Das kannst du plastikfrei im Glas, mit Edelstahl, einem Stoffbeutel oder mit Papier machen.
11. **Koche ein.** Einkochen, Einmachen, Eindünsten. Lasse deiner Kreativität freien Lauf.
12. **Trocknen.** Gewisse Lebensmittel eignen sich besonders zum trocknen wie beispielsweise Pilze, Zucchini, Äpfel oder Thymian.
13. **Sortiere deine Lebensmittel nach Haltbarkeitsdatum.** Verbrauche zunächst die Lebensmittel die als erstes schlecht werden und platziere sie in deinem Regal oder Kühlschrank ganz vorne.
14. **Wie wäre es mit einem leckeren Smoothie?** Deine Bananen haben bereits braune Flecken oder sind schon ziemlich weich? Wie wäre es mit einem Bananen Shake?
15. **Sei erfinderisch.** Experimentiere und koche mit den Lebensmitteln die du noch Zuhause hast. Challenge accepted?

## 6. Fazit

Wir hoffen wir konnten Dir mit diesem E-Book ein nachhaltiges Leben schmackhaft machen. Seit dem wir auf einen nachhaltigen, umweltfreundlichen und plastikarmen Lifestyle achten, hat sich unser Leben positiv verändert. Es macht einfach Spaß nachhaltig zu Leben. Hat man einmal damit angefangen, kann man gar nicht mehr damit aufhören.



### Unsere Mission mit EcoYou

**AUFKLÄREN** - Wir wollen auf die weltweite Plastikproblematik Aufmerksam machen und für das Thema nachhaltiges Leben sensibilisieren

**UNTERSTÜTZEN** - Wir wollen andern Menschen dabei Helfen ein natürliches, gesundes und zufriednes Leben zu führen.

**PLASTIK DEN KAMPF ANSAGEN** - Wir wollen weltweit Plastik den Kampf ansagen



Unser Mission ist es, bis zum Jahr 2050 mehr Fische als Plastikmüll in den Weltmeeren zu haben. Wir wollen unseren Planeten für jetzige und zukünftige Generationen lebendig, natürlich und gesund gestalten. Um das zu erreichen, müssen wir aktiv werden. Mit Informationen möchten wir Menschen zu einem plastikfreien und nachhaltigen Leben inspirieren und ihnen praktische Tipps mit an die Hand geben.

Unsere Absicht ist es nicht, andere Menschen zu belehren, mit dem Finger auf andere zu zeigen oder zu kritisieren. Vielmehr wollen wir dazu beitragen, eine freundliche und unterstützende Community zu schaffen, bei dem wir alle voneinander Lernen können.

Wir tragen als EcoYou eine Verantwortung für die Umwelt sowie jeder andere Mensch auch. Lasst uns daher noch heute anfangen und unserer Verantwortung gerecht werden. Ein natürliches und plastikfreies Leben ist machbar. Wir müssen nur anfangen.

**Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun,  
sondern auch für das, was wir nicht tun. - Molière -**



# Kontakt und Community

**Zusammen können wir das Gesicht der Welt verändern. Jeder kann durch kleine Schritte etwas in seinem Alltag bewegen und dadurch können wir alle gemeinsam Großes bewirken. Lasst uns gegenseitig Mut machen und Plastik den Kampf ansagen.**

Wir hoffen, wir konnten Dir mit diesem E-Book den Weg in dein nachhaltiges und plastikfreies Leben erleichtern und dich inspirieren. Wenn man einmal angefangen hat, natürlich und nachhaltig zu Leben kann man gar nicht genug plastikfreie Alternativen in sein Leben integrieren. Es kann richtig Spaß machen und dem Leben eine neue Qualität geben.

Verurteile dich nicht, wenn alles nicht auf anhieb klappt und du doch mal eine Plastiktüte in der Hand hast. Das kann passieren. Es geht vielmehr um das Bewusstsein und den Versuch täglich sein Bestes zu geben.

Wir freuen uns DICH in unserer Community begrüßen zu dürfen. Solltest du Fragen an uns haben, dann schreibe und gerne eine Nachrichten an [hallo@ecoyou.de](mailto:hallo@ecoyou.de)

## Community

Hier findest du Gleichgesinnte - Austausch - Informationen

### Facebook

1. [EcoYou - Plastikfrei Leben](#)
2. [Unverpackt Laden](#)
3. [Umwelthelden Gruppe](#)

Instagram [EcoYou](#)

Homepage [EcoYou](#)

P.S. **Teile und verschicke** das kostenlose E-Book so viel Du möchtest. Umso mehr Menschen erreicht werden können, desto besser.



Stay Happy - Stay Green

Lisa & Joy von EcoYou

[www.ecoyou.de](http://www.ecoyou.de)



## Rechtliche Angaben

### Impressum

Texte

© Copyright by

Joy Richter und Lisa Zachmann

Lampertheimer Straße 138a

68305 Mannheim

[hallo@ecoyou.de](mailto:hallo@ecoyou.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Tag der Veröffentlichung: 22.10.2017

[www.ecoyou.de](http://www.ecoyou.de)

### Copyright

Text, Layout, Cover und Fotos sind urheberrechtlich geschütztes Material.

Das E-Book steht nicht zum Verkauf.

### Info

Das E-Book enthält Affiliate Links.