

WASTE  
LESS  
HERO



JETZT IST DIE ZEIT  
ZUM WELT VERÄNDERN  
DEINE 12 MONATE  
DEINE 12 HELDENTATEN

Es ist ganz leicht die Welt zu einem besseren Ort zu machen und unsere Natur zu bewahren.

Damit du einen Teil dazu beitragen kannst, stelle ich dir 12 Heldentaten vor, mit denen du zum Wasteless Hero wirst!

### **Warum sind das Heldentaten?**

Ganz einfach, jeder der sich dazu entschließt die Welt zu einem besseren Ort zu machen und sein eigenes Leben dafür verändert, der freiwillig auf etwas verzichtet, der ist für mich ein Held.

Und jeder Held ist ein Vorbild für andere Menschen, die dir nacheifern werden.

Selbstverständlich sind diese 12 Heldentaten erst einmal ein Anfang. Doch wenn du dich schon daran halten kannst, dann wirst du zukünftig auch noch mehr schaffen können!

Und es wird bald noch mehr E-Books geben mit denen du ein Wasteless Hero werden kannst.

Alleine mit diesen 12 Heldentaten verzichtest du im Jahr schon auf mindestens 44 Plastikflaschen.

Übrigens gehe ich bei der Berechnung der Werte von meinem 2 Personen Haushalt aus. Wohnst du in einer WG oder hast Kinder, dann kannst du sogar noch mehr einsparen!

# Wie du die Welt verändern wirst?

Wenn du ein Wastelesshero bist und alle 12 Heldentaten durchziehst, dann sorgst du dafür, dass

- es weniger Plastik in unseren Gewässern gibt. Wusstest du, dass sogar kleinste Plastikpartikel in unserem Leitungswasser sind?! Diese werden auch Mikroplastik genannt und wurden nun auch im Häufchen von uns Menschen gefunden.<sup>1</sup>
- weniger Meerestiere an Strohhalmen oder Plastiktüten sterben. Du Held sorgst dafür, das Leben erhalten wird. Geil oder?
- du weniger Plastik in deinem Körper hast. Denn Plastik im Körper kann fatale Folgen haben (sexuelle Störungen, Herzkrankheiten und Diabetes).<sup>2</sup>
- du weniger oft den Müll runterbringen musst und du nicht mehr in der Mülltonne herum springen musst, damit noch mehr Müll reinpasst.

Also los geht's. Nutze jeden Monat um eine Heldentat

umzusetzen. Falls du Fragen hast, melde dich gern bei mir! Auf Instagram @wasteless\_hero oder per Mail [hero@wastelesshero.com](mailto:hero@wastelesshero.com).

# Januar

## Heldentat

Brauche bis zum Ende des Jahres all deine Shampoo-, Duschgel, Handwasch-, Peeling- und Haarkurplastikflaschen auf und ersetze diese sobald sie leer sind durch etwas ohne Plastik.

Zum Beispiel durch Haarseife, Seife zum Händewaschen und selbstgemachte Peelings. Alle Tipps findest du [hier](#)<sup>3</sup>.

## Das erreichst du mit deiner Heldentat

Im Jahr kannst du alleine mit dieser Heldentat 44 Plastikflaschen einsparen.

In 10 Jahren sind das schon 440 Flaschen!  
18-25 Flaschen Shampoo / Haarkur / Spülung  
12-15 Flaschen Duschgel / Handseife  
4 Flaschen Gesichtspeeling u.ä.

Zudem sind Pflege Produkte teilweise voll von Mikroplastik-Bestandteilen<sup>4</sup>. Das sind Plastikpartikel die kleiner als 5 mm sind und ungehindert in unsere Meere schwimmen und dann irgendwann auch in deinem Leitungswasser und somit in deinem Körper

## **Februar**

### **Heldentat**

Trinke Leitungswasser oder kaufe Wasser wieder in Glasflaschen! Wenn du es gewohnt bist Wasser mit Kohlensäure zu trinken, dann versuch einfach mal diesen Monat Wasser ohne Kohlensäure zu trinken.

### **Das erreichst du mit deiner Heldentat**

Eine Reduzierung der mehr als 800 Millionen PET-Flaschen die in Deutschland pro Jahr verbraucht werden.<sup>5</sup>

Im Jahr kannst du 1092 PET-Flaschen einsparen (bei einem Verbrauch von 4,5 l pro Tag).

**März**

**Heldentat**

Sage bei jeder Getränkebestellung, dass du keinen Strohhalm möchtest und kaufe keine mehr für Zuhause ein.

**Das erreichst du mit deiner Heldentat**

Eine Reduzierung der mehr als 40 Milliarden Strohhalme die wir Deutschen jährlich nutzen und die damit anfallenden 25.000 Tonnen Kunststoff!

**Als kleine Hilfe für den Urlaub ;)**

Englisch: no straw please!

Spanisch: no pajita!



## **April**

### **Heldentat**

Kaffee-Junkie? Kaufe dir einen wiederverwendbaren Thermobecher.

Nimm deinen Kaffee oder Tee morgens direkt von Zuhause mit. Oder wenn du dafür keine Zeit hast, nimm den Thermobecher mit und lass diesen auffüllen.

### **Das erreichst du mit deiner Heldentat**

Zum einen sparst du jede Menge Geld. Rechne dir doch einfach mal aus, wie viel Geld du jede Woche für Coffee to go aus gibst.

Viele Kaffeebars geben mittlerweile auch 10-20 Cent Rabatt, wenn du deinen eigenen Becher mitbringst. Zum anderen vermeidest du jede Menge Müll und schonst unsere Wälder, denn allein in pro Jahr werden circa 43.000 Bäume für die Herstellung von Coffef to go-Bechern gefällt. Wir in Deutschland verbrauchen pro Stunde 320.000 Coffee to-go Becher. 320.000 Stück, was für eine riesige Menge!<sup>6</sup>

# **Mai**

## **Heldentat**

Nimm immer einen wiederverwendbaren Stoffbeutel mit.

So schaffst du es nie wieder eine Plastiktüte nutzen zu müssen und umgehst den Kauf von Papiertüten beim Lebensmitteleinkauf. Pack die einfach einen Stoffbeutel in den Rucksack / Tasche oder in die Schublade auf der Arbeit. Hänge einen Beutel an dein Haustür und leg die welche ins Auto. So hast du immer einen Beutel zur Hand.

## **Das erreichst du mit deiner Heldentat**

Du sparst bei jedem Einkauf die 10-50 Cent für den Kauf einer Tüte.

Jedes Jahr verursachen 6,1 Millionen und 900 Millionen Papiertüten einen riesigen Müllberg.<sup>z</sup>

Durch die Nutzung von Stoffbeuteln, hilfst du den Müllberg zu verkleinern.

# **Juni**

## **Heldentat**

Kaufe dir für den Sommer eine Trinkflasche die du immer mitnehmen kannst.

## **Das erreichst du mit deiner Heldentat**

Du musst dir unterwegs erst mal kein Wasser mehr zum Trinken kaufen. Wieder sparst du Geld und Verpackungsmüll.

Wenn deine Flasche einmal leer ist findest du über das Projekt "Refill Deutschland" immer einen Ort an dem du diese nachfüllen kannst und das sogar per App!

Oder du fragst einfach in den Cafés nach an denen du vorbei gehst.

**Juli**

**Heldentat**

Überzeuge mindestens einen deiner Freunde eine Heldentat zu machen.

**Das erreichst du mit deiner Heldentat**

Sei ein Mister Miyagi und bringe einem deiner Schüler bei, wie er ein Wasteless Hero wird, wie er sein Leben besser macht und unsere Umwelt auch. Stell dir einmal vor alle deine Freunde würden die 12 Heldentaten mit machen. Ihr könnt euch super austauschen und ganz eigene neue Ideen entwickeln!

# August

## Heldentat

Im August ist es Zeit für die krasseste Challenge. Erledige diesen Monat deinen Wocheneinkauf mal an einem Tag und du darfst kein Plastik einkaufen!

Das heißt du überlegst dir vorher nicht was du brauchst, schreibe keinen Einkaufszettel, geh in einen Supermarkt und schau einfach was du ohne Plastikverpackung kaufen kannst. Nimm dir genügend Stoffbeutel mit.

Einige meiner Freunde und Follower sagen mit oft, das es in der Großstadt ja total einfach sei auf Plastik zu verzichten. Gerade die Menschen die auf dem Dorf wohnen oder Kleinstädten meinen oft das es unmöglich ist. Ich wette es gelingt dir trotzdem einmal!

## Das erreichst du mit deiner Heldentat

Schaffst du es einmal komplett plastikfrei einzukaufen, dann schaffst du das auch noch ein Zweites und ein Drittes mal. Meisterst du einmal

diese Herausforderung, dann ist es beim 2. Mal schon viel einfacher.

Ein schöner Nebeneffekt beim plastikfreien Einkaufen ist, dass du sehr wahrscheinlich viel gesünder einkaufst. Mehr Gemüse und Obst, weniger Chips, Fertiggerichte und so weiter.

# September

## Heldentat

Backe ein wastelesshero-Brot. Das rezept gibt es auf meinem [Blog](#).<sup>8</sup>

## Das erreichst du mit deiner Heldentat

Du lernst mal wieder wie es ist, wenn man etwas mit eigenen Händen macht!

Bestenfalls schaffst du es, dass beim Backen des Brotes kein Müll anfällt. Bei meinem Rezept ist es lediglich der Kronkorken der in den Müll muss.

Wenn du es geschafft hast dir ein Brot zu backen, dann kannst du das auch noch öfter!

## **Oktober**

### **Heldentat**

Bastel einen Adventskalender aus Dingen die du noch Zuhause hast.

Nutze als Füllung nur plastikfreie Dinge. Schreibe zum Beispiel liebevolle Botschaften, Gutscheine für Eis / Kaffee / Schwimmbad.

Für Kinder kannst du nach einem Second Hand Spielzeug schauen das aus mehreren Teilen besteht. Verstecke einfach 1-2 Teile hinter jedem Türchen.

Verpacken kannst du die z.B. in Zeitungspapier.

Falls du jetzt denkst „Aber ein gekaufter

Adventskalender ist doch viel besser“ frag dich mal wie es sein kann das du lieber etwas verschenkst das du in 5 Sekunden gekauft hast und warum du dem

mehr Wert beimisst als einem selbstgebastelten

Adventskalender mit Botschaften u.ä. an den du mehr als 2 Stunden gebastelt hast!

### **Das erreichst du mit deiner Heldentat**

Ziel ist es mit dieser Heldentat einmal zu schauen, was du noch Zuhause hast und was davon eigentlich weg kann. Schau einfach mal in die Schubladen in die du sonst nur einmal im Jahr schaust und sortiere aus.

Zum Beispiel, buntes Papier, Washi-Tape, Klammern,



Stoffreste, Zeitungen, Kordel, Wolle, Klopapierrollen,  
Schachteln, Briefumschläge, Becher, Socken...

# November

## **Heldentat**

Verschenke dieses Jahr zu Weihnachten lieber Gutscheine oder selbst hergestellte Dinge wie, Massage-Öle, Backmischungen und Gutscheine für eine gemeinsame Unternehmung.

Und wenn du doch etwas kaufen willst, dann kaufe offline oder nur bei einem Online-Shop!

Auf meinem [Blog](#) findest du einige zerowaste (müllfreie) Geschenkideen.<sup>9</sup>

## **Das erreichst du mit deiner Heldentat**

Du verbringst mehr Zeit mit deiner Familie und deinen Freunden, wenn du Gutscheine für gemeinsame Aktionen verschenkst

Gemeinsame Erinnerungen sind mehr wert als jedes Produkt!

Du zeigst deinen Lieben wie sehr du sie magst, indem du dir extra Zeit nimmst und selbst Dinge herstellst.

Es gibt ja tatsächlich immer noch Menschen die gekaufte Dinge mehr wertschätzen als etwas selbstgemachtes. Das wirst du so schnell nicht ändern können. Vielleicht schlägst du diesen Menschen einfach vor, das ihr gemeinsam ein Wochenende

wegfahrt anstatt euch gegenseitig etwas zu kaufen?

# Dezember

## Heldentat

Verzichte auf Geschenkpapier!

Nutze statt dessen Zeitungspapier, alte Zeitschriften oder Tücher für Furoshiki. Eine Anleitung dazu findest du auf meinem [Blog](#).<sup>10</sup>

## Das erreichst du mit deiner Heldentat

Zum einen, dass dein Mülleimer an Heiligabend nicht komplett überfüllt ist ;) und zum anderen verkleinerst du damit die riesigen Mengen an Geschenkpapier die jedes Jahr anfallen.

<sup>1</sup><https://www.zeit.de/wissen/2018-10/plastikmuell-mikroplastik-stuhlproben-menschen>

<sup>2</sup>[https://www.huffingtonpost.de/2017/11/26/so-nimmt-jeder-taglich-eine-bedenkliche-menge-plastik-zu-sich---ohne-es-zu-wissen-\\_n\\_18654706.html](https://www.huffingtonpost.de/2017/11/26/so-nimmt-jeder-taglich-eine-bedenkliche-menge-plastik-zu-sich---ohne-es-zu-wissen-_n_18654706.html)

<sup>3</sup>[www.wastelesshero.com/plastikfreies-badezimmer/](http://www.wastelesshero.com/plastikfreies-badezimmer/)

<sup>4</sup><https://utopia.de/ratgeber/mikroplastik-kosmetik-produkte/>

<sup>5</sup><https://utopia.de/leitungswasser-statt-plastikflaschen-10610/>

<sup>6</sup>[https://www.duh.de/uploads/tx\\_duhdownloads/DUH\\_Coffee-to-go\\_Hintergrund\\_01.pdf](https://www.duh.de/uploads/tx_duhdownloads/DUH_Coffee-to-go_Hintergrund_01.pdf)

[7https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/plastikueten#textpart-3](https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/plastikueten#textpart-3)

[8http://www.wastelesshero.com/schnelles-malzbierbrot-rezept/](http://www.wastelesshero.com/schnelles-malzbierbrot-rezept/)

[9https://www.wastelesshero.com/nachhaltige-zero-waste-geschenkideen/](https://www.wastelesshero.com/nachhaltige-zero-waste-geschenkideen/)

[10https://www.wastelesshero.com/geschenke-verpacken-mit-furoshiki/](https://www.wastelesshero.com/geschenke-verpacken-mit-furoshiki/)

www.wastelesshero.com 19