

WASTE
LESS
HERO



WASTELESSHERO
OHNE
UNVERPACKT LADEN

Dieses Jahr ist das 2. Weihnachten in Folge bei
Ich werde oft gefragt wie es möglich ist ohne
unverpackt Laden #zerowaste zu leben. Deshalb
habe ich diese Checkliste erstellt. Wenn du auf
dem Dorf lebst (oder auch in der Stadt) und kein
unverpackt Laden in der Nähe ist und du wenig
online bestellen willst, dann ist das genau die
richtige Checkliste für dich. Ich werde dir zeigen
wie du es schaffst ein Wastelesshero zu sein, ohne
alles selbst machen zu müssen. Übrigens wirst
du dadurch ne Menge Zeit & Geld sparen und
gesünder leben, nette Nebeneffekte, oder? 😊

Wie in den anderen Checklisten auch, beschreibe
ich alles kurz und knapp. Wenn du mehr zum
Thema Wastelesshero werden wissen willst

WASTE gerne auf meinem Blog oder Insta vorbei!

LESS

HERO

In dieser Datei habe ich einige Dinge aus meinem Blog und Online-Shop und auch anderen Blogs verlinkt. Ich bekomme kein Geld für diese Verlinkungen. Ich will dir gern ermöglichen schnell an Infos zu kommen.

Falls du Fragen hast, melde dich gern bei mir!
Auf Instagram @wasteless_hero oder per Mail
hero@wastelesshero.com.



Allgemein

15 Tipps für deinen Wastelesshero Alltag

1. Nimm immer ein Tuch mit. Damit kannst du Brot beim Bäcker einwickeln, es als Serviette nutzen, die die Nase putzen, Obst einpacken.
2. Nutze eine Stofftasche zum Einkaufen. Die kannst du auch als Boden in den Einkaufswagen legen und darauf loses Obst & Gemüse.
3. Hol dir einen Brotbeutel für deinen Einkauf beim Bäcker. Die gibt es auch [hier](#) von mir.
4. Trinke Leitungswasser. Bei [Refill Deutschland](#) kannst du nachschauen wo du deine Flasche gratis nach befüllen kannst. Das gibt es auch in anderen Ländern.

5. Hab immer eine wiederbefüllbare Flasche dabei und wenn du weißt du willst dir heute einen Kaffee holen dann nimm deinen Mehrwegbecher mit.
6. Nimm dir eine Dose mit, am besten gefüllt mit Essen falls du an dem Tag was brauchst.
7. Bestelle Werbung ab und stelle alles was geht auf Online um, z.B. deine Kontoauszüge. Auf [meinem Blog](#) gibt es 5 Tipps dazu.
8. Klebe einen „Bitte keine Werbung Aufkleber auf deinen Briefkasten“. Gibt's [hier](#).
9. Nutze waschbare Taschentücher, die kannst du einfach selber machen. [Hier](#) hab ich eine Anleitung dazu. Falls du jetzt denkst „Bah wie eklig“, dann hack erstmal alle anderen Punkte ab.

10. Veranstalte eine Kleidertauschparty mit Freunden.
11. Schenke nachhaltig. Auf meinem [Blog](#) habe ich einige zerowaste Geschenkideen zusammen gestellt.
12. Verpacke Geschenke ohne Geschenkpapier. [Hier](#) findest du eine Video Anleitung dazu.
13. Denk morgens kurz darüber nach was du an dem Tag vorhast und was du schon morgens mitnehmen kannst. Gehst du auf den Weihnachtsmarkt nimm dir z.B. eine Dose mit.
14. Kauf ab sofort einfach mal keine neuen Dinge ein, frag dich vor jedem möglichen Kauf „Brauche ich das wirklich?“
15. Falls du ein Baby hast schau dir gern mal mein [Youtbe-Video](#) dazu an.

Badezimmer

Das Badezimmer ist die beste Training Area für deine Wastelesshero Skills ☺

1. Brauche ab heute alles auf und sobald z.B. dein Duschzeug leer ist, ersetze das durch eine plastikfreie Alternative.
2. Nutze feste Seife zum Hände & Körper waschen.
3. Nutze festes Shampoo zum Haare waschen ([Amazon Link](#) für mehr Infos), das bekommst du auch im Bio-Supermarkt und bei manchen Drogerieläden.
4. Oder mach es super krass und mach #nopoo (Haare waschen ohne Shampoo).



5. Nutze Bambuszahnbürsten ([Link zu Amazon](#) für mehr Infos).
6. Nutze deine normale Zahncreme weiter, bis du alle anderen Punkte umgesetzt hast, denn Zahncreme ohne Plastik kannst du nur selbst machen oder verpackt online kaufen.
7. Nutze waschbare Slipeinlagen. Die bekommst du von meiner Freundin [hier](#).
8. Probiere mal eine Menstruationstasse aus. Vor einem Jahr konnte ich mir nicht vorstellen die zu nutzen. Jetzt mache ich es einfach!
9. Mach dein Deo selbst. [Link zu meinem Deo-Rezept](#).
10. Mach dein Peeling selbst, ein mega einfaches Rezept aus 2 Zutaten findest du auf meinem [Blog](#).

11. Ersetze Gesichtscreme, Haarkur, Bodylotion durch 1 Öl. [Auf Smarticular](#) gibt es Infos dazu welches Öl sich für welchen Hauttyp eignet.

Küche

Wastelesshero in der Küche ist auch ohne unverpackt Laden in vielen Bereichen möglich!

1. Geh heute einfach mal in den Supermarkt und kaufe nur Dinge die unverpackt sind oder in Papier verpackt. [Hier](#) siehst du meinem plastikfreien Einkauf aus einem Supermarkt.
2. Lebe 1 Woche von diesen Lebensmitteln.
3. Mache dein Putzmittel selbst. In meinen [Buch-Tipps](#) findest du ein gutes Buch dazu.
4. Mach dein Waschmittel selbst. Das ist nicht ganz zerowaste, dafür weißt du genau was drin ist: [Waschmittel-Anleitung](#). Oder kauf welches in Papier verpackt.

5. Gibt es einen Asia Laden o.ä. bei dir in der Nähe, dann schau dort mal ob es Großpackungen mit Reis oder Linsen gibt.
6. Ersetze den Frischkäse in Plastik durch Gemüsestreichcreme die in Glas verpackt ist.
7. Schau ob es eine Milch-Abfüllstation in deiner Nähe gibt
8. Schau ob es einen Hofladen / feinkostengeschäft / Wochenmarkt bei dir in der Nähe gibt.
9. Nutze Holz- & Metallpfannenwänder, es gibt auch Spülbürsten auf Holz
10. Ersetze papier-Küchentücher durch Baumwolllappen, die kannst du einfach waschen
11. Friere Lebensmittel in Gläsern, Tüchern oder Stoffbeuteln ein. Mehr dazu auf [meinem Blog](#).

