

## Laundry

Psst...This tip is not just for housewives: Did you know that our clothes often contain synthetic materials, meaning plastics? When we do our laundry plastic fibers are washed into surrounding bodies of water by the waste water, and thus pollute our environment. The Guppyfriend washing bag helps you to reduce fiber shedding and trap microplastics. Better still, choose clothes made from natural textiles, such as organic cotton, from the start.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Shower gel/shampoo

Each year 35,000 tonnes of plastic waste alone is made up of shower gel bottles in Germany. Just think that you could easily replace shower gel with a bar of soap! Buy it without packaging, and sample your way through the whole selection. In addition, hair soap or solid shampoos are good ways to reduce the use of plastic shampoo bottles. Solid shampoo looks like a bar of soap, creates a great lather and is perfect a perfect alternative to liquid shampoo.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Storage

Instead of using cling film and plastic boxes, try storing your food under beeswax wraps. They're great for sealing bowls or wrapping. Or reuse empty sealable jam or mustard jars to store your perishables. They're perfectly suited for freezing foods too.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Dish washing

A great alternative to plastic washing-up brushes are wooden brushes with a replaceable head. They get the job done, reduce plastic waste and last a really long time.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Refuse

Wherever we go, we are always having things offered us for free: Promotional gifts, napkins, advertising mailshots, balloons, individual biscuits wrapped in plastic foil etc. – If we are conscious of this wastefulness, we will be able to refuse these things more easily and simply leave them be.

Olga Witt, book author, [www.zerowastelifestyle.de](http://www.zerowastelifestyle.de)

## Water

On the go? There's a great variety of glass and stainless steel water bottles for you to choose from: soulbottles with a cool design, colourful Doli bottles, basic bottles for 2 € from Flaschenland.de or Klean Kanteen stainless steel bottles. Try them, and see which one is right for you. You can refill all bottles with tap water free of charge while you're out and about. To find refill stations, go to [refill-deutschland.de](http://refill-deutschland.de). Take another step towards reducing plastic waste and saving money!

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Lunchbox

What could be nicer than enjoying your lunch outside in the fresh air in the summer? But you don't want to eat your salad, sandwich or sushi from a plastic bowl? Just grab a plastic-free lunchbox — you can fill it with whatever you want, and it's reusable again and again!

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Buy without packaging

Dry foodstuffs can be bought loose in special "package-free shops" and transported in containers brought from home. Fruit and vegetables can be bought without packaging in health food shops and, increasingly, in supermarkets and on the market. Bread and bread rolls can also be bought and packaged in bags brought from home.

Olga Witt, book author, [www.zerowastelifestyle.de](http://www.zerowastelifestyle.de)

## Cosmetic check

Look for certified natural lotions, deodorant and other cosmetics — they're guaranteed not to contain microplastics. Apps like Codecheck let you scan the barcode, and instantly show you whether the product contains microplastics or other unwanted materials.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Reduce

Packaging does not produce the greatest amount of rubbish; it is our consumer goods that do. Everything that we buy will, at some time, become rubbish. In Germany, in particular, we buy lots of things because we are doing well economically. However, buying less means you save quite a lot of money. Good alternatives are used items and clothing, sharing (cars), borrowing (tools) and swapping (clothing exchange parties).

Olga Witt, book author, [www.zerowastelifestyle.de](http://www.zerowastelifestyle.de)

# 10 Tipps

## zur Müllreduzierung

### ten tips to reduce waste



**Mein\_**  
**Einkaufsbahnhof**  
Immer für mich da.

## Waschküche

Pssst... nicht nur was für Waschweiber: Wusstest Du, dass unsere Kleidung oft aus synthetischem Material, also Plastik, besteht? Beim Waschen gelangen Plastikfasern über das Abwasser in unsere Gewässer und schaden somit unserer Umwelt. Mit dem Guppyfriend, einem Waschbeutel, reduzierst Du den Faserbruch und fängst Mikroplastik auf. Achte aber am besten schon beim Einkauf auf natürliche Textilien wie Bio-Baumwolle.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Duschgel/Shampoo

Jährlich fallen in Deutschland 35.000 Tonnen Plastikmüll allein durch Duschgelflaschen an. Dabei kannst Du Duschgel ganz easy durch Körperseife ersetzen! Die kaufst du am besten unverpackt und probierst dich mal durch das Angebot. Auch für Shampoo gibt es tolle Alternativen wie Haarseifen oder festes Shampoo, um die vielen Plastikflaschen einzusparen. Festes Shampoo sieht aus wie ein Stück Seife, lässt sich super aufschäumen und ist für den Umstieg toll geeignet!

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Aufbewahren

Statt Frischhaltefolie und Plastikboxen lassen sich Lebensmittel unter Bienenwachstüchern verstauen, die die Schüsseln verschließen oder sich zum Einwickeln eignen. Auch Schraubgläser von Marmeladen oder Senf lassen sich zum Aufbewahren und sogar zum Einfrieren perfekt wiederverwenden.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Spülen

Eine tolle Alternative zur Spülbürste aus Plastik ist eine Holzspülbürste mit Wechselkopf. Macht ihren Job, spart Plastik und hält wirklich lang.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Ablehnen

Unnütze Dinge bekommen wir ständig und überall zugesteckt: Werbegeschenke, Servietten, Werbepost, Luftballons, einzelne, in Plastikfolie verpackte Kekse usw. Wenn wir uns der Verschwendung bewusst werden, können wir leichter ablehnen und unnütze Dinge einfach liegen lassen.

Olga Witt, Buchautorin, [www.zerowastelifestyle.de](http://www.zerowastelifestyle.de)

## Wasser

Es gibt viele tolle Glas- und Edelstahlflaschen für unterwegs. Ob eine „Soulbottle“ mit coolem Design, eine farbenfrohe „Doli Bottle“, eine Basic-Variante für 2 € von [Flaschenland.de](http://Flaschenland.de) oder doch eine „Klean Kanteen“ Edelstahlflasche zu Dir passt, bleibt Dir überlassen. Umsonst unterwegs mit Leitungswasser auffüllen kannst Du sie alle: [refill-deutschland.de](http://refill-deutschland.de) zeigt Dir die Refill-Stationen. Und wieder hast Du nicht nur Plastik, sondern sogar Geld gespart!

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Lunchbox

Was ist im Sommer schöner, als in der Mittagspause draußen im Grünen seinen Lunch zu genießen? Damit Du nicht auf Salat, Sandwiches und Sushi aus Plastikschalen zurückgreifen musst, leg Dir jetzt eine plastikfreie Lunchbox zu, die Du nach Lust und Laune befüllen und endlos wiederverwenden kannst!

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Unverpackt Einkaufen

Trockene Lebensmittel sind in speziellen „Unverpackt Läden“ lose erhältlich und können in mitgebrachten Behältnissen nach Hause transportiert werden. Obst und Gemüse gibt es in Bioläden, Supermärkten und auf dem Markt unverpackt. Brot und Brötchen können ebenfalls mit selbst mitgebrachten Taschen eingekauft werden.

Olga Witt, Buchautorin, [www.zerowastelifestyle.de](http://www.zerowastelifestyle.de)

## Kosmetik Check

Achte beim Kauf von Cremes, Deos und anderer Kosmetik auf zertifizierte Naturkosmetik – die ist garantiert mikroplastikfrei. Mit Apps wie „Codecheck“ kannst Du einfach den Barcode scannen und siehst direkt, ob das Produkt Mikroplastik oder andere unerwünschte Stoffe enthält.

Victoria Blocksdorf, Blockblocks Rhein Cleanup, [www.blockblocks.de](http://www.blockblocks.de)

## Reduzieren

Der größte Müll entsteht nicht bei Verpackungen, sondern bei unseren Konsumgütern. Denn alles, was wir kaufen, wird irgendwann zu Müll. Gerade in Deutschland kaufen wir sehr viel, weil es uns wirtschaftlich gut geht. Im Gegenzug: Wer weniger kauft, spart ziemlich viel Geld ein. Gute Alternativen sind gebrauchte Gegenstände und Kleidung, Teilen (Auto), Leihen (Werkzeug) und Tauschen (Kleider).

Olga Witt, Buchautorin, [www.zerowastelifestyle.de](http://www.zerowastelifestyle.de)

# #ZEROWASTEART – Eine interaktive Kunstaussstellung!

Das Kunstprojekt #ZEROWASTEART ist seit Oktober 2019 auf großer Tour durch Deutschland und präsentiert eine Ausstellung der etwas anderen Art. Kunstwerke, geschaffen aus Müll, die auf unterschiedlichsten Ebenen die aktuelle Müllproblematik in unserer Welt verdeutlichen. Die Ausstellung schlägt die Brücke von den verheerenden Folgen extremer Müll-Mengen in unseren Meeren bis zu konkreten Lösungsansätzen für die alltägliche Müllvermeidung mit diesen zehn Tipps.

A different kind of exhibition – The #ZEROWASTEART project will throughout Germany from October 2019 presenting an exhibition of a rather different kind. Works of art made of rubbish will illustrate the current global rubbish problem on all kinds of levels. The exhibition links the catastrophic consequences of the extreme amounts of rubbish in our oceans with specific solutions for avoiding rubbish in daily life with these ten tips.

## #ZEROWASTEART – die digitale Vernissage im Livestream!

Für mehr Infos scanne den Code. Scan the code for more information.



Duisburg Hbf	20.04. – 02.05.2021
Wuppertal Hbf	04.05. – 15.05.2021
München Hbf	18.05. – 31.05.2021
Kassel Hbf	02.06. – 14.06.2021
Mannheim Hbf	29.06. – 11.07.2021
Nürnberg Hbf	13.07. – 28.07.2021
Halle (Saale) Hbf	31.08. – 13.09.2021
Berlin Hbf	12.10. – 26.10.2021

Ein Projekt von  
A project by



In Zusammenarbeit mit  
In collaboration with



Nationaler Partner  
National partner



MEKB GmbH  
Europaplatz 1, 10557 Berlin  
[www.mekb.gmbh](http://www.mekb.gmbh)

Änderungen vorbehalten  
Einzelangaben ohne Gewähr Stand: 04/2021  
[www.einkaufsbahnhof.de](http://www.einkaufsbahnhof.de)