

## Das Experiment

Der Name ist Programm: du produzierst keinen Müll mehr! Ob Plastik, Papier, Pappe oder Glas – so wenig wie möglich davon landet ab jetzt in deinem Einkaufskorb.

### Was muss ich genau tun?

- Analysiere deinen Müll, wo fällt besonders viel an? Starte Schritt für Schritt und nimm dir z. B. jede Woche einen anderen Raum vor.
- Schau beim Einkaufen genau hin – Welche Lebensmittel bringen wie viel Verpackung mit? Gibt es Alternativen?
- Hab Spaß am Ausprobieren neuer Produkte und Alternativen, Kochen mit frischen Zutaten und Selbermachen.

## Die Dokumentation

Damit wir die CO<sub>2</sub>-Einsparungen deines Experiments berechnen können, musst du dokumentieren, was du genau gemacht hast. Und das geht so:

### Vor dem Experiment (zwei Vergleichswochen)

- Du wiegst zwei Wochen lang deine verschiedenen Müllsorten ab. Konkret ist dies Restmüll, Wertstoffmüll (v.a. Plastik- und Aluverpackungen), Papiermüll, Altglas (Mehrwegflaschen mit Pfand sind hiervon ausgenommen). Diese Zahlen [in kg] teilst du uns über unsere **online Dokumentationsplattform** [www.selbstexperimente.de](http://www.selbstexperimente.de) mit.
- Zum Wiegen kannst du eine Küchen- oder Personenwaage verwenden. Noch praktischer ist eine Feder- oder Kofferwaage. Wenn du so etwas besitzt, kannst du den Müllbeutel einfach an den Haken hängen und den Wert ablesen. Wenn du den Müll in der Tüte wiegst, kannst du deren Eigengewicht vernachlässigen. Wenn du einen Müllbehälter mit abwiegst, ziehe sein Eigengewicht wieder von deinem Wert ab.
- Wenn du dir unsicher bist, was wohin kommt hilft, dir ein Blick auf die Homepage des Amts für Abfallwirtschafts.<sup>1</sup>
- Wenn du mit mehreren Personen in einem Haushalt lebst, empfehlen wir dir den gesamten Müll zu wiegen und die anderen Personen in deinem Haushalt einfach mit in dein Zero Waste Experiment miteinzubeziehen. Du kannst natürlich auch deinen eigenen Müll getrennt sammeln, wiegen und dokumentieren.
- Erfasse deine Werte möglichst neutral und lass dich zunächst nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen.

### Während des Experiments (1-9 Monate)

- Du meldest wöchentlich das Gewicht deines Mülls [in kg] an uns.
- Die Kategorien hierfür sind: Restmüll, Wertstoffmüll (v.a. Plastik- und Aluverpackungen), Papiermüll, Altglas (Mehrwegflaschen mit Pfand sind hiervon ausgenommen)<sup>1</sup>
- Nutze hierfür die **online Dokumentationsplattform** [www.selbstexperimente.de](http://www.selbstexperimente.de).

<sup>1</sup> [www.karlsruhe.de/b4/buergerdienste/abfall/entsorgungsfragen.de](http://www.karlsruhe.de/b4/buergerdienste/abfall/entsorgungsfragen.de)

## Der Hintergrund



### Warum führt das Experiment zu weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen und damit zu mehr Klimaschutz?

Jede(r) Deutsche produziert pro Jahr ungefähr 530 kg Abfall pro Kopf (Stand 2018). Davon sind 30,4 % Restmüll, 12 % Verpackungen, Wertstoffe, 17 % Papier, Pappe, Kartonaugen und 5,6 % Glas.<sup>2</sup> Dabei ist die Restmüllabfallmenge in Deutschland in den letzten Jahren (zw. 2000 und 2018 um 4,5 Mio. t) gesunken, während die Abfallmengen von Wertstoff, Papier und Glas gestiegen sind (um 4,7 Mio. t).<sup>3</sup>

Umwelttechnisch problematisch sind hierbei vor allem Einwegprodukte und Artikel, die immer wieder ersetzt werden. Ganz vorne mit dabei sind Lebensmittelverpackungen, Plastik- und Papiertüten, Hygieneprodukte oder Getränkeflaschen. Was ist dabei das Problem?

Hinter jedem Produkt steckt zum einen ein Herstellungsprozess, für den Energie und einige Transprozesse nötig sind, wobei CO<sub>2</sub>-Emissionen freigesetzt werden. Nach dem oft kurzen Nutzungsprozess landen die Produkte zum anderen im Müll und müssen recycelt oder fachgerecht entsorgt werden. Auch dort wird Energie aufgewendet für Maschinen, Transport oder den Verbrennungsprozess und somit CO<sub>2</sub>-Emissionen frei. In Deutschland werden ungefähr 11 Mio. t CO<sub>2</sub> pro Jahr durch die Abfallwirtschaft ausgestoßen (Stand 2015).<sup>4</sup> Einsparungen von Müll bedeuten also auch CO<sub>2</sub>-Einsparungen, denn je weniger Material produziert werden muss, desto weniger muss auch am Ende energieaufwendig recycelt oder entsorgt werden.

Und warum betrachten wir hier mehrere Müllsorten und nicht nur z. B. Plastik? Damit wollen wir Rückkopplungseffekte (Rebound-Effekte) umgehen, die entstehen können, wenn man versucht die Umweltauswirkungen eines Produkts zu vermeiden, dabei aber ein anderes nutzt, das andere Umweltauswirkungen erzeugt.

Plastik und Papier haben z. B. pro Kilogramm einen ähnlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Da Papier aber eine höhere Dichte hat als Plastik wird zum Verpacken von z.B. einem Kilogramm Haferflocken gewichtsmäßig mehr Papier benötigt, womit auch mehr CO<sub>2</sub>-Emissionen verbunden sind.<sup>5</sup> Am besten ist es, wenn du Verpackungen und andere Produkte wiederverwenden kannst. Glas hat durch seinen energieaufwendigen Herstellungs- und Recyclingprozess z. B. einen hohen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, höher als Plastik und Papier. Gläser können aber richtig gut wiederverwendet werden, z. B. zum Einmachen, Einfrieren und zum Reste Aufbewahren oder einfach als Müllschale oder Trinkgefäß, sodass du eigentlich gar kein Geld mehr für Dosen ausgeben musst.

Wenn wir uns die ganzheitliche Nachhaltigkeitsbrille aufsetzen, hat vor allem Plastik noch einige weitere Auswirkungen auf die Umwelt, da es zum Großteil aus fossilen Ausgangsstoffen hergestellt wird. Noch dazu kommt, dass Kunststoffe nicht vollständig biologisch abbaubar und nur schwer recycelbar sind (in Deutschland nur knapp 16 %)<sup>6</sup>. Und das wiederum führt zu großen Müllmengen, immer mit der Frage verbunden: Wohin damit? Einiges davon landet in der Umwelt, sodass wir Mikroplastik im Schnee, riesige Müllstrudel im Meer und Tiermägen voll mit Kunststoffprodukten vorfinden. Bis 2015 wurde weltweit rund 6300 Mt Plastikmüll erzeugt, von dem 79 % auf Müllhalden und in der Natur landeten.<sup>7</sup>

2 [www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/abfallaufkommen#siedlungsabfalle-haushaltstypische-siedlungsabfalle](http://www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/abfallaufkommen#siedlungsabfalle-haushaltstypische-siedlungsabfalle)  
www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/03/PD20\_103\_321.html;jsessionid=043CBEA20BB4628E6371FB41809B53F7.internet8721

3 [www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/abfallaufkommen#siedlungsabfalle-haushaltstypische-siedlungsabfalle](http://www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/abfallaufkommen#siedlungsabfalle-haushaltstypische-siedlungsabfalle)

4 [www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/klimavertraegliche-abfallwirtschaft#verwertungs-und-deponierungstrends](http://www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/klimavertraegliche-abfallwirtschaft#verwertungs-und-deponierungstrends)

5 Datenbank Ecoinvent 3.4

6 [www.boell.de/sites/default/files/2020-02/Plastikatlas%202019%204.%20Auflage.pdf?dimension1=ds\\_plastikatlas](http://www.boell.de/sites/default/files/2020-02/Plastikatlas%202019%204.%20Auflage.pdf?dimension1=ds_plastikatlas)

7 R. Geyer, J. R. Jambeck, K. L. Law (2017). Production, use, and fate of all plastics ever made. *Sci. Adv.* 3, e1700782.  
[www.boell.de/de/plastikatlas](http://www.boell.de/de/plastikatlas)

Es gibt also genügend Gründe, den Verpackungswahnsinn in unseren Alltag zu stoppen und uns von der Wegwerfkultur zu verabschieden. Müllfasten ist angesagt! Verpackungsloser Einkauf, die Wiederverwertung von Glas, Mehrweg anstelle von Einweg sowie der Wechsel vom Trinkwasser in Flaschen zum Leitungswasser stehen jetzt auf dem Programm. Auch im Badezimmer gibt es z. B. viel Müll einzusparen, wenn beim Einkauf das Augenmerk auf „Zero Waste“ liegt. Seife statt Duschgel, Zahnpasta-Tabletten statt der Tube, Rasierhobel statt Plastikrasierer, Menstruationstasse statt Tam-pons. Schau dich um in deinem Alltag und mach dir bewusst, wann und warum du Müll produzierst und ob du es vielleicht ändern kannst.

### Infolinks

- [www.wastelesshero.com](http://www.wastelesshero.com)
  - [www.wastelandrebel.de](http://www.wastelandrebel.de)
  - [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net)
  - Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie - Smarticular (<https://www.smarticular.net/buecher/hausmittel/>)
  - Zero Waste: Weniger Müll ist das neue Grün – Shia Su
  - Glücklich leben ohne Müll – Bea Johnson
  - [www.boell.de/de/plastikatlas](http://www.boell.de/de/plastikatlas)
  - [www.wasserwende.org](http://www.wasserwende.org)
  - Unverpackt einkaufen in Karlsruhe:
    - Unverpackt-Laden „Tante M – Allerlei Gutes“ (Weststadt)
    - Unverpackt-Laden „Unverpackt – Umdenken beim Einkaufen“ (beim Hauptbahnhof)
    - „Unverpackt-Foodcoop Karlsruhe Oststadt“
- trockene Lebensmittel (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen etc.) im Füllhorn (Erbprinzenstraße) in Pfandgläsern kaufen
- auf den unzähligen Wochenmärkten kann man sehr gut Obst, Gemüse etc. ohne Verpackung kaufen ([www.karlsruhe.de/b3/maerkte/wochenmarkte.de](http://www.karlsruhe.de/b3/maerkte/wochenmarkte.de))

