

# WASTE LESS HERO

SEI EIN HELD,  
MACHE DAS UNDENKBARE  
SELBSTVERSTÄNDLICH!

[WWW.WASTELESSHERO.COM](http://WWW.WASTELESSHERO.COM)



# DAS BIN ICH



WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero

# DAS BIN ICH



WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero



wasteless\_hero

Auch folgen



984 Beiträge

29,5k Abonnenten

1.057 abonniert

Anke Schmidt | Wastelesshero

Nachhaltig leben ist geiler Scheiß!

Zerowaste-Autorin, vegane Kuchenliebhaberin und 🧑🏻🧑🏻🧑🏻

Hol dir hier mein Buch 📖

[linktr.ee/wastelesshero](https://linktr.ee/wastelesshero)

WAS WOLLT IHR?

WAS WISST IHR?

WAS ERWARTEST DU  
VON HEUTE?

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero



HAST DU DIREKT FRAGEN?

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero



WAS IST PLASTIK?

# DAS IST ALLGEMEIN MIT PLASTIK GEMEINT

Kunststoffe die aus Cellulose, Kohle, Erdgas, Salz und vor allem Erdöl hergestellt werden.

Bezeichnungen wie: Polyester, Polyethylen, Polypropylen, Nylon-12, Nylon-6, Acrylates Copolymer Polyacrylat



Teilen & Verlinken #wastelesshero



# 1950 - 1 MILLIONEN TONNEN. HEUTE 370 MIO

Aus Erdöl Destille, werden unterschiedlich starke Plastikarten / Pellets hergestellt.

Zur Biegsamkeit werden Weichmacher hinzugefügt, weitere Stoffe wie, Färbemittel oder Flammschutzmittel.

## Weichmacher (Phthalate)

- Hormon verändernde Stoffe
- landen über die Haut im Blut
- BPA Diabetes, Herzkrankheiten
- in Kinderspielzeugen / Buntstiften

WASTE  
LESS  
HERO

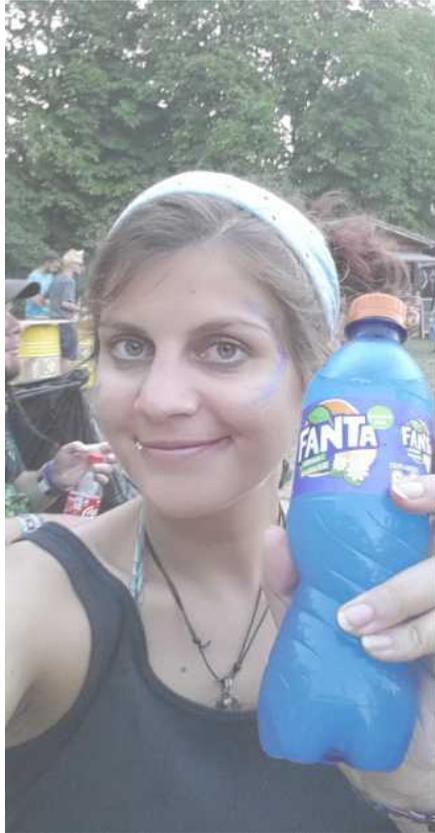
Teilen & Verlinken #wastelesshero



WOHIN GEHT UNSER MÜLL?

WASTE  
LESS  
HERO

# ALLES WAS WIR WEGWERFEN LANDET IRGENDWO

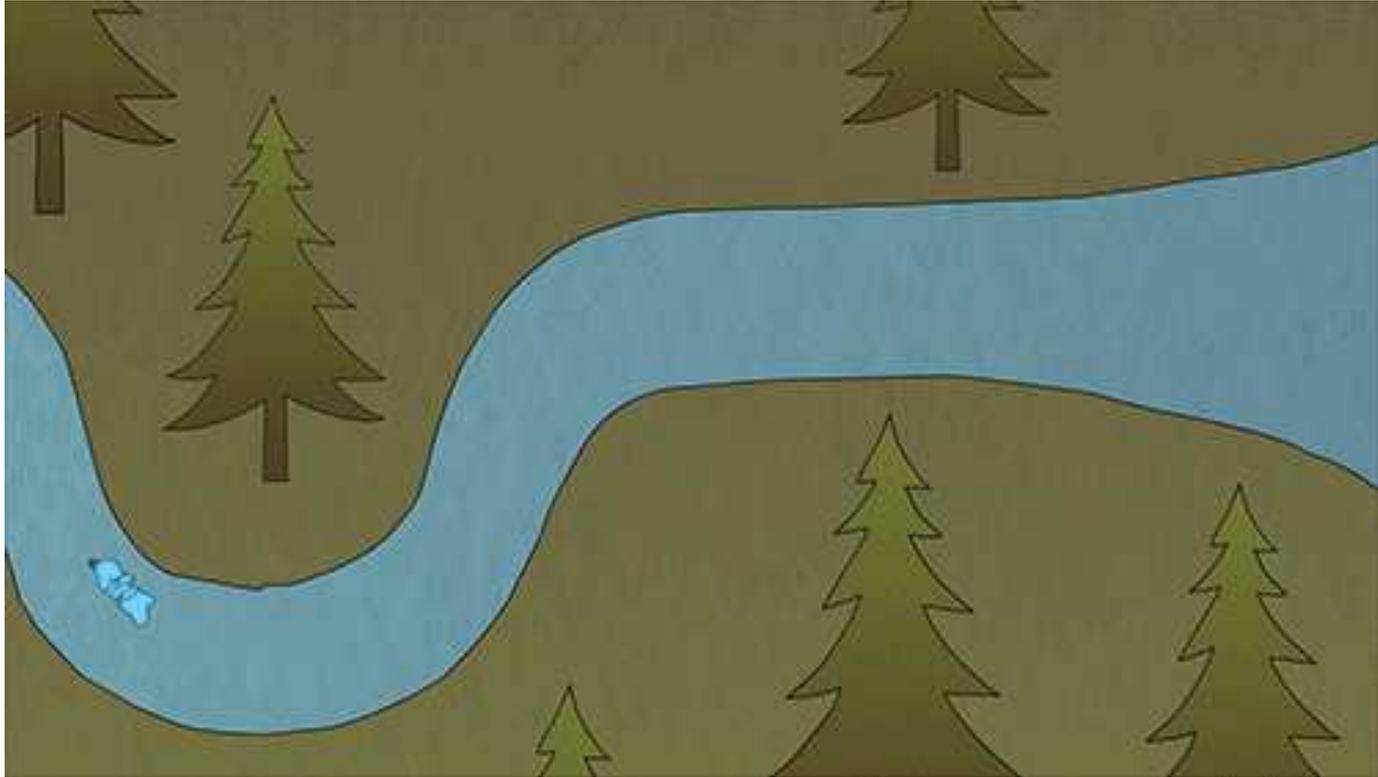


WASTE  
LESS  
HERO

# WAS PASSIERT MIT UNSEREM MÜLL?

1. Jährlich landen 10 Mio. Tonnen Plastik im Meer  
1 Tonne sind 1000 Kilo
2. Nur 9% des bisher produzierten Plastik wurden recycelt
3. Der Rest wird exportiert, wird verbrannt oder landet auf der Müllkippe  
Flüsse, Abwasser und Entsorgung tragen unsern Müll ins Wasser

UND ES GIBT NOCH MEHR DAVON



WASTE  
LESS  
HERO

# EINE MUELL INSEL 4 MAL SO GROß WIE DEUTSCHLAND



WASTE  
LESS  
HERO

# ES MACHT KEINEN SINN ETWAS ZUM WEGWERFEN ZU PRODUZIEREN



Fischfang  
Abwasser  
Müllkippe  
Strand  
Schiffe

# BIS ZU 680.000 TONNEN ZIGARETTEN LANDEN AUF DEM BODEN

Schadstoffe wie:  
Arsen im Filter oder Mikroplastik  
werden an unsere Umwelt  
abgegeben

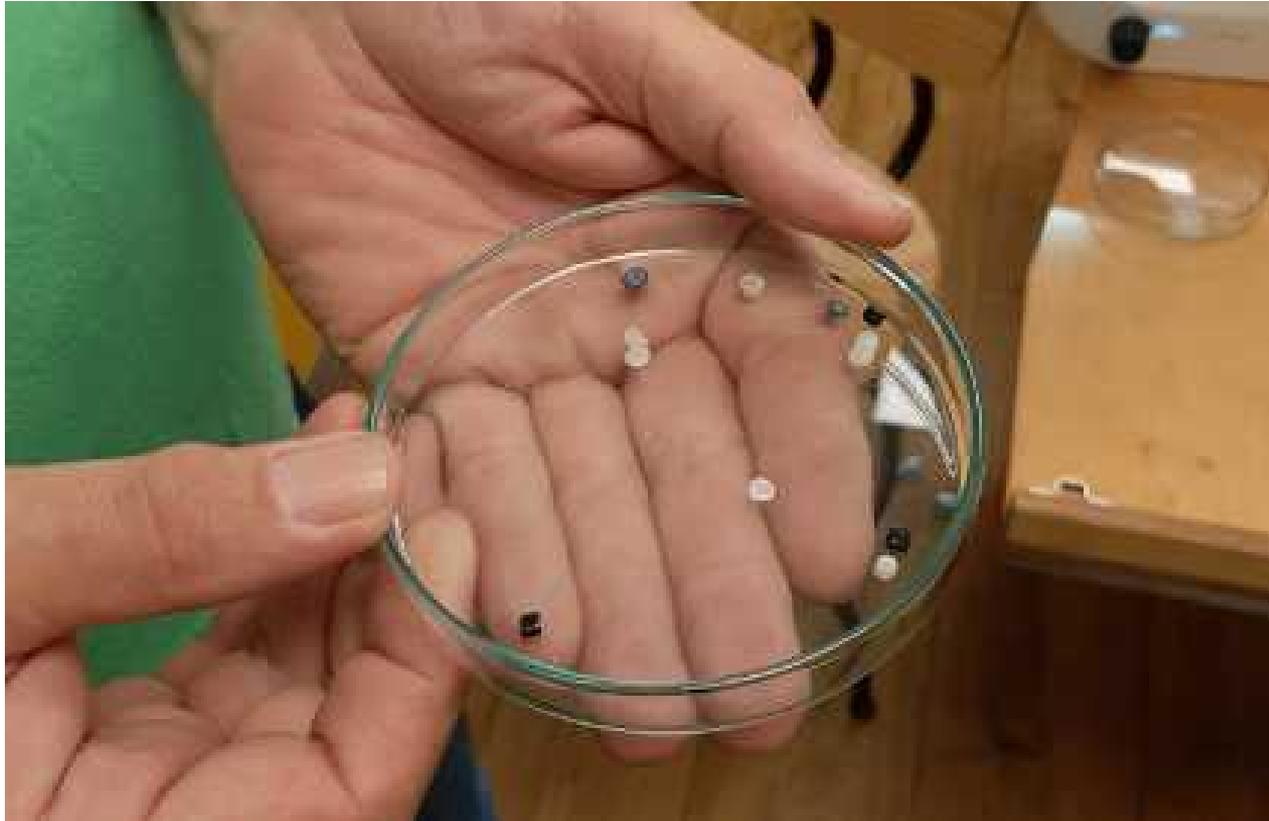
WASTE  
LESS  
HERO



# WARUM VERSCHWINDET PLASTIK NICHT?



# WAS IST MIKROPLASTIK?



WAS FAELLT EUCH AUF?  
WAS WAR NEU?  
KANNTE IHR DIE BILDER SCHON?

WELCHE FOLGEN HAT DAS FÜR  
UNSEREN KÖRPER?

WIR ESSEN JEDE WOCHE 1 KREDITKARTE PLASTIK!



WASTE  
LESS  
HERO



WIE JEDER MÜLLFREIER  
LEBEN KANN

EINFACHER LEBEN!  
MIT WENIGER LEBEN!  
FREIER LEBEN!

WASTE  
LESS  
HERO

"NORMAL"



WASTELESSHERO



WAS HABT IHR IM LETZTEN  
JAHR SCHON GEMACHT?

WAS SIND EURE ZIELE?

WASTE  
LESS  
HERO

BEFORE



26€

WASTELESSHERO



7€



BEIM EINKAUFEN UND  
IN DER KÜCHE

# EINKAUF IN KOELN

- Ökowochenmarkt und Bio-Supermärkte
- 7 unverpackt Läden, Bio-Basic
- TooGoodtoGo, The Goodfood
- Fairteiler

WASTE  
LESS  
HERO



# UNVERPACKT LADEN

- Sülz, Nippes, Südstadt  
Ehrenfeld, Zollstock, Mülheim
- Mit Kind???



# SELBSTANBAUEN IN LINDENTHAL



# BÄCKER MIT BEUTEL

"NORMAL"



WASTELESSHERO



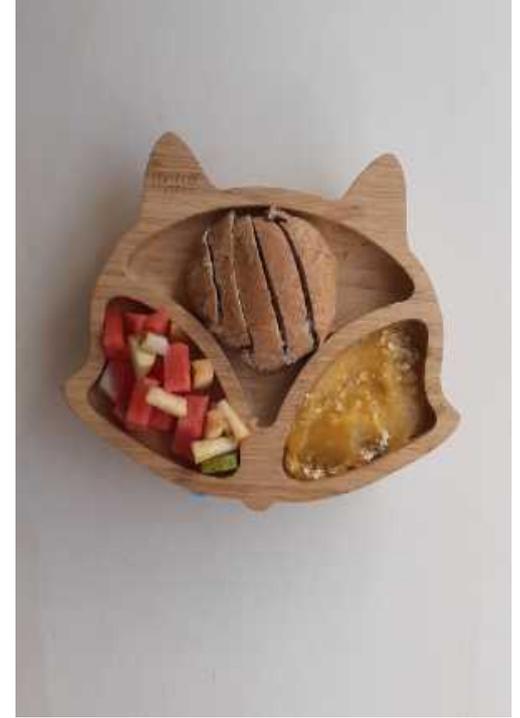
# PLASTIKFREIE KÜCHE

- Leitungswasser könnt ihr testen lassen (Rhein-Energie und Uni Köln, kostet 30€)
- Spülbürste, plastikfreies oder Öko-Spülzeug

WASTE  
LESS  
HERO



# ZEROWASTE KOCHEN



# AUFBEWAHRUNG & EINFRIEREN



# REINIGER UND CO



## KONVENTIONELLE SPÜLMASCHINENTABS

Können Benzotriazol enthalten.  
Das soll als Rostschutzmittel dienen,  
steht gleichzeitig auch im Verdacht  
hormonverändert zu wirken.  
Und über's Spülwasser gelangt es in  
unser Trinkwasser. Kleiner Reminder  
♥ alles was wir in's Wasser kippen,  
landet irgendwo... ;)





IM BADEZIMMER

# EINKAUFSRATGEBER - BLICK IN DIE PDF

Balea	Nachtcreme VITAL+ Intensive Nachtcreme	dm-drogerie markt GmbH + Co.KG.	ACS
Balea	Urea Tagescreme sehr trockene Haut	dm-drogerie markt GmbH + Co.KG.	ACS
Balea	VITAL+ Straffende Tagescreme sehr reife Haut	dm-drogerie markt GmbH + Co.KG.	ACS
Balea	Anti-Falten Energy 24H Pflege Q10	dm-drogerie markt GmbH + Co.KG.	ACS
Balea	Tagescreme Aqua Feuchtigkeits-Creme-Gel	dm-drogerie markt GmbH + Co.KG.	AC
Balea Med	Ultra Sensitive Waschgel	dm-drogerie markt GmbH + Co.KG.	ACS
Balea Men	Energy Q10 Anti-Müdigkeits Gel	dm-drogerie markt GmbH + Co.KG.	ACS/ AC

# FESTE SEIFE UND EINFACH WENIGER

NORMAL



WASTELESSHERO



WASTE  
LESS  
HERO

# FESTES SHAMPOO NUTZEN

- Jede Kugel ersetzt 2-3 Plastikflaschen
- Mal Roggenmehl-Shampoo testen

WASTE  
LESS  
HERO



# ÖEL ERSETZT EINE MENGE

- Haarpflege
- Bodylotion
- Gesichtscreme
- Lipbalm
- Bart-Pflege
- Abschminken

WASTE  
LESS  
HERO



# TOILETTPAPIER

- Warum Bäume fallen wenn es auch anders geht?

WASTE  
LESS  
HERO



# ZAHNPFLEGE

- Bambuszahnbürsten
- Zahnputztabletten
- Erdölfreie Zahnseide

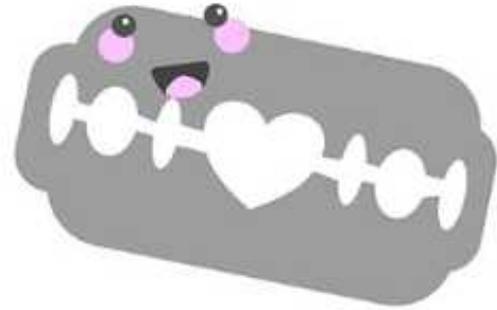


# PLASTIKFREI LEBEN SPART AUCH GELD

- Rasierhobel halten ewig
- Klingen sind günstiger



8 Klingen  
16 €



8 Klingen  
2,40 €



# ABSCHMINKPADS & WASCHBARE SLIPEINLAGEN

WASTE  
LESS  
HERO

# MENSTRUATIONSTASSE

- Alternativen
  - Menstruationsunterwäsche
  - Bio-Tampons
  - Bio-Slipeinlagen

WASTE  
LESS  
HERO



ABER...



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

WASTE  
LESS  
HERO



# 42 TIPPS FÜR JEDEN



# NACHHALTIG MIT KIND



MIT HERRN BABY

# BABY - ERSTAUSTATTUNG

- 4 Mull-Tücher
- 2 Kautschuk-Schnuller
- Viele Stoff-Taschentücher
- 3 Waschlappen
- Öko-Windeln oder Stoffwindeln
- Einfaches Öl (Massage)



Teilen & Verlinken #wastelesshero

# WELCHES SPIELZEUG?

- Second Hand kaufen.  
Mami Kreisel, Ebay Kleinanzeigen, Second Hand Läden, Freunde
- Weniger ist mehr!  
Schwimmbad-Gutschein, Krabbelkurs, Baby-Massage, Sportkurse, Bibliothek, Zoo
- Immer mal was „hervorzaubern“

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero



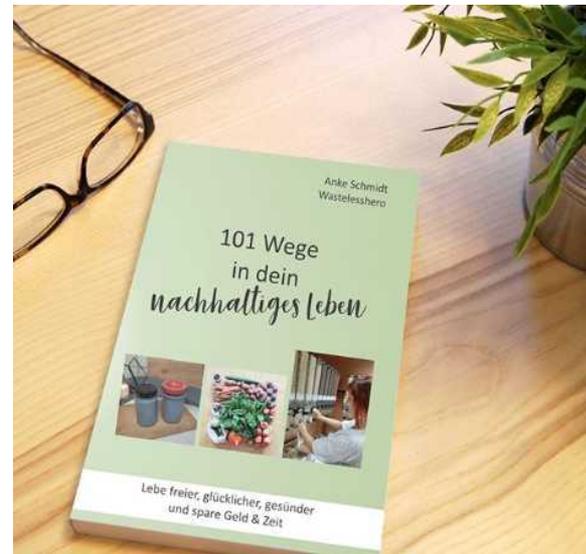
# WASTE LESS HERO

SEI EIN HELD,  
MACHE DAS UNDENKBARE  
SELBSTVERSTÄNDLICH!

[WWW.WASTELESSHERO.COM](http://WWW.WASTELESSHERO.COM)



# DAS BIN ICH



**WASTE  
LESS  
HERO**

Teilen & Verlinken #wastelesshero

# DAS BIN ICH



WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero

# WARUM WIR PLASTIKFREI UND ZEROWASTE LEBEN!

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero

"NORMAL"



WASTELESSHERO



WAS WILLST DU HEUTE  
ERFAHREN?

WARUM BIST DU HIER?

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero

"NORMAL"



WASTELESSHERO



WUSSTES DU...



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

...IN 2017 KNAPP 3,1 MILLIARDEN €  
FÜR SPIELZEUG AUSGEGEBEN WURDE?

..AUCH IN MANCHEN PFLEGEPRODUKTEN UND  
CREMES FÜR BABIES, MIKROPLASTIK  
ENTHALTEN IST?

...DIE WICKELKINDER IN DEUTSCHLAND  
GESCHÄTZT 8 MILLIONEN WINDELN PRO TAG  
BRAUCHEN?



Teilen & Verlinken #wastelesshero

...SCHADSTOFFE KINDER STÄRKER BELASTEN  
KÖNNEN? DA SIE ÖFTER ATMEN UND NOCH  
NICHT SO GUT "ENTGIFTEN" KÖNNEN WIE  
ERWACHSENE.

...EINIGE KINDERN EIN ZU HOHE BELASTUNG  
DURCH WEICHMACHER AUFWEISEN? VIELE  
PLASTIKSPIELZEUGE ENTHALTEN  
WEICHMACHER.



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# ERSTAUSSTATTUNG



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# STOFFWINDELN???

- Es gibt mehrere Systeme, Preise, Öko ja/nein, Polyester...
- Wir nutzen das All-in-2. Kommt aus Deutschland, saugt am meisten!  
Von Christine Bendel
- Waschen mit sensitiv Waschmittel



Teilen & Verlinken #wastelesshero



# STOFFWINDELN - TEUER UND UMWELTSCHÄDLICH?

	Standard-Windel	Öko-Windel	Stoffwindel
Inhalt	Plastikfolie, Zellstoff, Klebeband, Gelkern	Bio-Folie, Zellstoff, teilweise Kunststoff als Saugkern	Bio / - Baumwolle, Polyester, Hand, Frottee
Preis	13-38 Cent Pro Kind: 650- mehr als 2000 €	17-55 Cent Pro Kind: 850- mehr als 2000 €	Pro Kind: 400-900 € weniger wenn gebraucht gekauft



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# ERSTAUSTATTUNG

- 4 Mull-Tücher
- 2 Kautschuk-Schnuller
- Viele Stoff-Taschentücher
- 3 Waschlappen
- Öko-Windeln oder Stoffwindeln
- Einfaches Öl (Massage)



Teilen & Verlinken #wastelesshero

# MULL-TUECHER

Spucktuch

Wickel-Unterlage

Taschentuch

Windel-Einlage

Lätzchen

Mund-Abwaschtuch

Beim Bäcker



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# SCHWIMMWINDELN

Waschbare.

An beiden Seiten zu öffnen!!!

Ökotex / GOTS / BIO



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# BABY UND KINDER PFLEGEPRODUKTE



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# SCHADSTOFFE

Bübchen, Hipp Shampoos &  
Cremes enthalten Mikroplastik

Zahnpastas mit PEG-Derivaten  
(machen die Haut durchlässiger)



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# FESTES SHAMPOO FÜR KINDER AB 1

Bio-Inhaltsstoffe

Plastikfrei

Direkt aus Köln



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# VOM ERSTEN BREI & LEITUNGSWASSER



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# LEITUNGSWASSER UND BANANE?

- Leitungswasser könnt ihr testen lassen (Rhein-Energie und Uni Köln, kostet 30€)
- Der erste Brei, Haferflocken klein mahlen anstatt fertig verpackt kaufen



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# ÜNTERWEGS ESSEN MIT KLEINKIND UND KIND

- denkt an euer Kind, wie an euch
- immer eine Dose / Beutel mitnehmen!
- Spart Zeit / Geld, isst gesünder und macht euch zum Wastelesshero



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# PERFEKT ZUM MITNEHMEN

- Kürbiskekse, können super eingefroren werden!
- Obst, Brötchen, Gemüse



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# WASSER AUFFÜLLEN



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# EINKAUF IN KÖELN

- Ökowoochenmarkt, fast jeden Tag  
Sülz bis Nippes
- 5 unverpackt Läden, Bio-Basic
- TooGoodtoGo, The Goodfood
- Südstadt und Kalk, eigen Anbau



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# BIO LEBENSMITTEL

- Ökowochenmarkt, Bio-Supermarkt  
Unverpackt Laden
- 24 Pestizid-Spuren wurden in den Rosinen nachgewiesen. Liegt damit über den vorgegebenen Höchstwerten



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# REINIGUNGSMITTEL



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# EINFACHER ALLZWECK- REINIGER FÜR ALLES

1 L Wasser,  
5 EL Zitronensäure  
2 EL Essig

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero



# SPIELZEUG & GESCHENKE



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# WELCHES SPIELZEUG?

- Second Hand kaufen.  
Mami Kreisel, Ebay Kleinanzeigen, Second Hand Läden, Freunde
- Weniger ist mehr!  
Schwimmbad-Gutschein, Krabbelkurs, Baby-Massage, Sportkurse, Bibliothek, Zoo
- Immer mal was „hervorzaubern“

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero



# PLASTIK SPIELZEUG KAUFEN ?

- Altes Spielzeug von früher entspricht nicht mehr dem heutigen Standard
- In neu gekauftem Spielzeug können auch Schadstoffe enthalten sein
- Es gibt gute Marken!



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

ICH BIN  
25 JAHRE ALT  
UND ENTHALTE  
VIELLEICHT BPA



# DIY / GEBRAUCHTES

- Tupperdosen für den Spielplatz
- Wassermalfarbe, Knete, Kleber selber machen
- Green Toys / TK-MAX  
Ebay Kleinanzeigen



Teilen & Verlinken #wastelesshero

Kleinanzeigen Düsseldorf ▶ Familie, Kind & Baby ▶ Spielzeug

Green Toys Kipplaster rosa

Preis: 25 €

Merken





# GEBURTSTAG



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# DEKORATION

- Konfetti: Aus Blättern lochen
- Geburtstags-Zug aus Holz für jedes Jahr
- Kreidetafel oder Kreidestifte fürs Fenster, Jahreszahl aufschreiben
- Deko aufbewahren



# GESCHENKE

- Zeit statt Zeug!  
Eis essen, Zoo, Schwimmen,  
Phantasialand...
- Second Hand,  
Laufrad, Fahrrad
- Immer sagen „fragt uns bitte!“
- Anstatt Geschenk für jeden Gast,  
Kuchen mitnehmen

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken #wastelesshero

Laufrad von Pucky

Preis: 29 € VB



# SPIELE

- Piraten Schatzsuche
- Schnitzeljagd
- Topf schlagen, Blinde Kuh  
Apfeltauchen – alles was  
bei uns schon geil war!
- Kostüme vorher selber basteln



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# BASTELN

- Knete
- Salzteig



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# TIPPS ZUR RECHERCHE

- BUND Einkaufsratgeber – Mikroplastik in Kosmetik und Baby/Kinderpflege vor allem Penaten, Bübchen
- Siegelklarheit APP
- Öko-TEST



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)

# 42 TIPPS FÜR JEDEN

ECOSIA: „WASTELESSHERO 42 TIPPS“

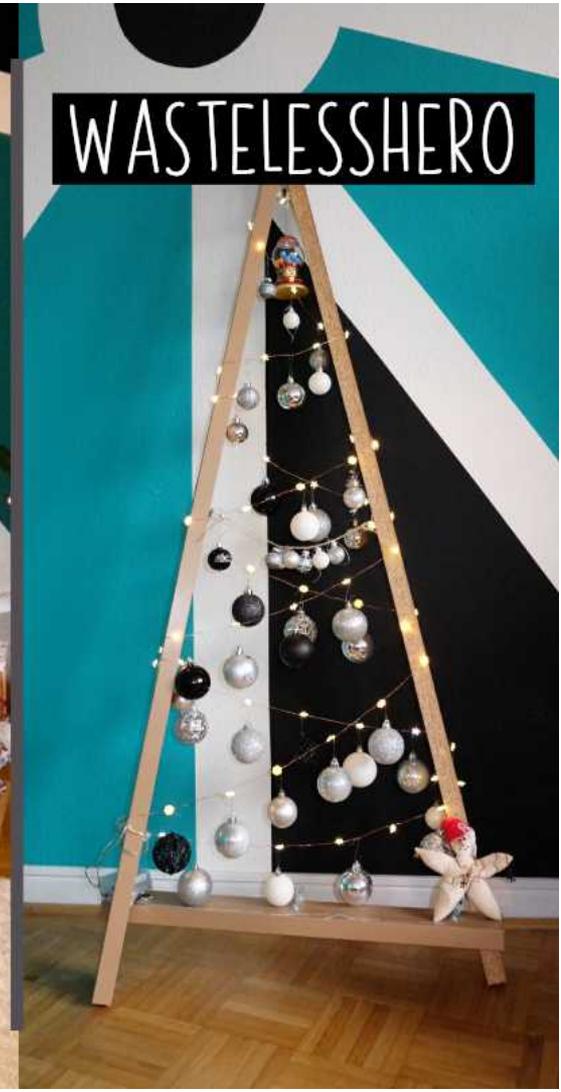
WASTE  
LESS  
HERO

# WEIHNACHTSBAUM

IM JAHR 2018 WURDEN 29.8  
MILLIONEN BÄUME VERKAUFT



Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



ES GIBT ANDERE  
MÖGLICHKEITEN

WASTE  
LESS  
HERO

Teilen & Verlinken [#wastelesshero](#)



# GESCHENKE

Second Hand

Mini-Urlaub

Liebe Briefe

Gemeinsame Zeit

Weinabende

Dankbarkeitsglas

Hörbuch

Spende

Kerzen

Badesalz

<https://www.startnext.com/heroboxes>



Teilen & Verlinken #wastelesshero



# DEKO

Pompons aus Wolle  
Zeitungspapier Anhänger



WASTE  
LESS  
HERO

