




#THEREISNOPLANETB

30 TAGE ZERO WASTE CHALLENGE

Erfahre wie du einfach ein Zero Waste Lifestyle
beginnen kannst!





MOIN MOIN

Schön, dass du hier bist und dich für ein Zero Waste Lifestyle interessierst. Das du dieses Ebook heruntergeladen hast, ist der erste Schritt in die richtige Richtung!

Ich hoffe, dass du durch die Challenge gefallen am Leben mit weniger Müll findest und es vielleicht beibehälst. Falls du nicht alles super findest, ist es auch völlig in Ordnung - jede Kleinigkeit hilft - und wenn es nur der mitgebrachte To-Go-Becher für den Kaffee ist!

Ich berichte auf zahlreichen weiteren Kanälen über einen nachhaltigen und sportlichen Lifestyle - schau auch gerne da vorbei!

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen.

Liebe Grüße

Caro

FITCAREH.COM





TAG 1

#nostraw

Sag heute mal nein zu Plastik-Trinkhalmen. 500 Millionen Trinkhalme landen in den USA TÄGLICH im Müll. Weltweit sind es noch viel mehr!

CHALLENGE:

Wenn du heute ein Getränk bestellst sag, dass du keinen Plastik-Trinkhalm möchtest.

Wenn du nicht auf den Trinkhalm verzichten willst, dann nutze einen aus Metall, Bambus oder Glas.

FITCAREH.COM





TAG 2

Fahre mit dem Rad oder Laufe

Die meisten nutzen ein Auto für eine Strecke unter 5 Kilometern. Einige dieser Strecken, z.B. der Weg zum Fitnessstudio, können mit dem Fahrrad oder zu Fuß bewältigt werden.

CHALLENGE:

Überlege dir, ob du wirklich jeder dieser kurzen Strecken mit dem Auto zurücklegen musst. Vielleicht kannst du ja auch mal mit dem Rad zum Supermarkt.

FITCAROREH.COM





TAG 3

Weg mit dem Einwegplastik!

60 Millionen Wasserflaschen aus Plastik landen jeden Tag im Müll. Einwegplastik hat nur eine geringe Recycling-Rate, also lass besser die Hände davon.

CHALLENGE:

Leg dir eine wiederverwendbare Trinkflasche zu. Entweder aus Glas oder Metall. Die Trinkwasserqualität ist hier in Deutschland sehr gut. Du kannst das Leitungswasser ohne Bedenken trinken.

FITCAROREH.COM





TAG 4

Besuche einen Wochenmarkt

Im Supermarkt befindet sich oft Obst und Gemüse, welches um die halbe Welt geschifft wurde. Geh deshalb einmal auf den Wochenmarkt - da unterstützt du meist die regionalen Bauern und dein CO₂-Fußabdruck ist kleiner!

CHALLENGE:

Gehe auf einen Wochenmarkt und kaufe regional, sowie saisonal ein. Am besten nimmst du noch eigene Beutel mit. #noplasticbag

FITCAROREH.COM





TAG 5

Clean up

Schau das nächste mal beim Spazieren Ausschau nach Müll. Oft liegen Zigarettenstummel und Verpackungen irgendwo auf dem Weg. Diese gehören leider nicht dahin.

CHALLENGE:

Falls du das nächste Mal ein paar Zigarettenstummel oder anderen Müll findest, dann nimm ihn auf und schmeiß ihn in den Müll. Oder nimm an einem Clean up in deiner Nähe teil. Schau am besten mal hier vorbei:

[FITCAROREH.COM](https://www.fitcaroreh.com)





TAG 6

Reparieren statt wegwerfen

Damals wurden die Sachen noch repariert.
Leider sind wir mittlerweile eine
Wegwerfgesellschaft. Du kannst etwas daran
ändern!

CHALLENGE:

Von einem Platten bis hin zur Festplatte -
probiere das nächste Mal etwas zu reparieren,
bevor du es wegwirfst. In manchen Städten gibt
es sogar Reparier-Cafés. Schau da mal vorbei.

[FITCAROREH.COM](https://www.fitcaroreh.com)





TAG 7

Licht aus!

Zero Waste heißt auch, dass man einen achtsamen Umgang mit den Ressourcen pflegt.

CHALLENGE:

Du brauchst keine 10.000 Lichter im Haus. Schalte das Licht aus, wenn du den Raum verlässt oder du es nicht mehr brauchst. Besorge dir Stromleisten mit einem An/Aus-Schalter. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch deinen Geldbeutel!

[FITCAROREH.COM](https://fitcaroreh.com)





TAG 8

Nein zu To-Go-Bechern

Damals war der To-Go-Becher ein absoluter Renner. Es gibt ihn bis heute an jeder Ecke. In Deutschland landen jede Minute 5.300 To-Go-Becher im Müll!

CHALLENGE:

Nimm deinen Kaffee oder Tee von Zuhause mit oder benutze einen wiederverwendbaren Becher. Dieser Becher sollte am besten aus Bambus oder Metall sein. Dieser Becher ist nicht nur nachhaltig, sondern du bekommst in manchen Cafés auch noch einen Rabatt dadurch.

[FITCAROREH.COM](https://fitcaroreh.com)





TAG 9

Kein Kapsel Kaffee

Nicht nur To-Go-Becher produzieren eine Menge Müll, sondern auch Kapsel Kaffee.

CHALLENGE:

Mach dir heute einen Kaffee ohne Kapsel. Entweder noch einen richtigen Filterkaffee oder in einer Pressstempelkanne. Der Kaffee macht trotzdem wach und schmeckt kaum anders. Vielleicht bleibst du ja dabei!

[FITCAROREH.COM](https://fitcaroreh.com)





TAG 10

Seifenliebe

Wie viele Einwegplastikseifen hast du schon in deinem Leben weggeschmissen? Eine Menge wahrscheinlich, denn viele Einwegseifenspender kann man nicht mit neuer Seife auffüllen.

CHALLENGE:

Kaufe beim nächsten Mal keine Einwegseife, sondern ein Stückseife. Kaufe am besten eine in einer Papierpackung - dadurch entsteht kein Plastikmüll. Übrigens reinigt die Seife genauso gut, wie die flüssige Seife!

[FITCAROREH.COM](https://fitcaroreh.com)





TAG 11

Partytime? Nimm kein Einweggeschirr
Steht die nächste Party oder das nächste Grillfest an? Dann hast du jetzt die Chance es besser zu machen, wie die Anderen!

CHALLENGE:

Spülen ist kein Akt. Falls es dir aber zu riskant ist, Porzellangeschirr zu verwenden, dann nimm am besten welches aus Bambus oder aus Hartplastik. Diese kann man wiederverwenden und sie sind bruchfest. Falls du nicht spülen willst - wie wäre es mit Finger-Food?

FITCAREOREH.COM





TAG 12

Waschbare Taschentücher

Wisst Ihr noch damals, als man von Opa das Baumwolltaschentuch bekommen hat? Heutzutage nimmt man eins aus einer Plastikverpackung, benutzt es 1 mal und schmeißt es weg. Komisch oder?!

CHALLENGE:

Besorge dir ein paar Stofftaschentücher - entweder von Opa oder aus dem Internet. So kommst du gut durch deinen nächsten Schnupfen. Übrigens sind die Stofftaschentücher viel weicher, als die Papiertaschentücher!

[FITCAREH.COM](https://www.fitcaroreh.com)





TAG 13

Gib Plastiktüten keine Chance!

Weltweit verbrauchen wir 1 **BILLION** Plastiktüten im Jahr!!! Durchschnittlich benutzen wir eine Plastiktüte nur 25 min lang. Die Natur braucht aber mehrere Jahre, um die Tüte abzubauen.

CHALLENGE:

Nimm ab jetzt eine Baumwolltasche mit zum Einkaufen. So eine Tasche wiegt kaum etwas und kann somit immer leicht mitgenommen werden im Rucksack oder der Handtasche. Es ist nur eine Kleinigkeit, aber wenn alle es machen, eine große Veränderung!

FITCAROREH.COM





TAG 14

Alu-Folie - Nein danke!

Man findet Sie zwar in fast jeder Küche, aber umweltfreundlich ist sie leider gar nicht - Alu-Folie! Es gibt jedoch viele gute Alternativen.

CHALLENGE:

Eine nachhaltige Alternative sind zum Beispiel Bienenwachstücher - die sind wiederverwendbar und abwaschbar! Es gibt sie auch in einer veganen Version. Manchmal tut es aber auch einfach ein Teller auf der Salatschüssel.

FITCAREH.COM





TAG 15

Verpackungswahn - #nogo

Vielleicht kennt Ihr den Anblick im Supermarkt: die Gurke ist von Plastik umhüllt, obwohl die Schale sie natürlich schützt.

CHALLENGE:

Achte beim nächsten mal Einkaufen auf den Plastikwahn und versuche keine Lebensmittel in Plastik einzukaufen. Falls du im Supermarkt nicht weiterkommst, dann geh nochmal auf den Wochenmarkt - da wirst du auf jeden Fall fündig.

FITCAREH.COM





TAG 16

Bäcker ja - aber nur mit Brotbeutel

Die Papiertüten vom Bäcker benutzen wir fast täglich, aber meistens nicht sehr lange. Danach schmeißen wir sie sofort in den Müll.

CHALLENGE:

Lege dir einen Brotbeutel zu. Das ist ein kleiner Stoffbeutel, den man auch waschen kann. Beim nächsten mal gibst du den einfach über den Tresen und die Bäcker legen das Brot oder die Brötchen direkt darein.

FITCAREOREH.COM





TAG 17

Kauf mal unverpackt!

Es landet unglaublich viel Verpackungsmüll jeden Tag im Müll. In fast jeder größeren Stadt gibt es mittlerweile Läden, in denen man unverpackt einkaufen kann.

CHALLENGE:

Besuche heute mal einen Unverpackt-Laden. Falls du wirklich auf einem Dorf lebst, gibt es mittlerweile auch viele Unverpackt-Onlineshops. Zum Beispiel: Monomeer, Careelite oder Tante Olga.

FITCAREH.COM





TAG 18

Leihen statt kaufen

Man benötigt manchmal Sachen, die man danach nie wieder verwendet z.B. eine Leiter oder einen Hammer.

CHALLENGE:

Statt sofort immer in den Laden zu rennen und die Sachen zu kaufen, fragt doch mal bei Freunden oder Familie nach, ob man sich die Sachen ausleihen kann. Schont die Umwelt und den Geldbeutel!

FITCAREH.COM





TAG 19

Second Hand ist in!

Mittlerweile ist Second Hand wirklich ein Trend geworden. Zum Glück! Auch hier sparst du eine Menge Geld.

CHALLENGE:

Wir, in unserer Wegwerfgesellschaft, bekommen immer wieder gesagt, dass wir die neusten Sachen brauchen. Dem ist nicht so! Wenn du etwas benötigst, dann schau ab sofort mal im Second Hand Shop vorbei.

FITCAREH.COM





TAG 20

Gläser aufbewahren

Du hast unzählige Marmeladengläser Zuhause? Oder auch Gläser von eingelegten Gurken oder Kirschen? Dann bitte nicht wegschmeißen!

CHALLENGE:

Nutze die Gläser als Aufbewahrung. Nimm Sie auch mit in den Unverpackt-Laden, denn da kannst du Sachen mit abfüllen. Denke vorher daran, die Gläser abzuwiegen!

FITCAREH.COM





TAG 21

Bücher tauschen

Viele von euch lesen wahrscheinlich sehr gerne und haben ganz schnell ein volles Bücherregal.

CHALLENGE:

Bevor du wieder ein neues Buch kaufst, gehe mal in die Bücherei oder tausche mit anderen deine Bücher aus. In manchen Städten gibt es ein Stadtrehal, wo Leute Bücher reinstellen, die sie nicht mehr brauchen. Schaut mal im Internet.

[FITCAREH.COM](https://www.fitcaroreh.com)





TAG 22

#foodsharing

Du hast mal wieder hungrig eingekauft und viel zu viel im Kühlschrank rumliegen? Dann kommt jetzt die Lösung.

CHALLENGE:

Kennt ihr schon Foodsharing.de? Da kann man deutschlandweit Essen teilen, damit man diese Lebensmittel nicht wegschmeißen muss. Schaut da unbedingt mal vorbei - es gibt auch zahlreiche FaceBook Gruppen darüber.

FITCAREH.COM



TAG 23

Mach dir eine Einkaufsliste

Lebensmittelverschwendung ist etwas ganz blödes. Man kann dem Ganzen entgegen wirken, indem man sich eine Liste macht, mit den wichtigen Dingen.

CHALLENGE:

Mach dir heute eine Liste bevor du einkaufen gehst und kaufe nur das ein, was auf der Liste steht. Falls am Ende doch etwas übrig bleibt, dann denke an den gestrigen Tag!

FITCAREHEH.COM





TAG 24

Teesieb statt Teebeutel

Ein Teebeutel ist zwar jetzt nicht DIE Verschwendung schlecht hin, aber warum nicht einsparen, wenn es möglich ist.

CHALLENGE:

Schaff dir ein wiederverwendbares Teesieb aus Metall an. Diese halten jahrelang und sind wirklich super! Du kannst eins bei careelite, im Avocadostore oder bei Dille&Kamille kaufen.

FITCAREH.COM





TAG 25

Papier einsparen

Klar es gibt Dokumente, die man einfach ausgedruckt benötigt. Aber muss es wirklich jede Kleinigkeit sein, die man danach doch sofort in den Müll schmeißt?

CHALLENGE:

Überlege dir nächstes Mal, bevor du etwas druckst, ob du es wirklich ausgedruckt brauchst oder du es lieber in einem Ordner auf der Festplatte abspeicherst.

[FITCAROREH.COM](https://fitcaroreh.com)





TAG 26

#doggybag

Du warst mal wieder im Restaurant essen und der Teller war viel zu voll - du hast nur die Hälfte geschafft und willst den Rest nicht wegschmeißen?

CHALLENGE:

Wenn du nächstes Mal so eine Situation hast, dann bitte um ein "Doggy Bag" für die Reste. Wenn du dein Essen nicht mochtest, bitte trotzdem darum und gebe es z.B. einer Freundin oder einem Obdachlosen.

FITCAROREH.COM



TAG 27

Ein Blatt hat zwei Seiten!

Meistens benutzen wir nur eine Seite des Blattes und schmeißen es dann weg. Die andere bleibt meist unbeschrieben.

CHALLENGE:

Nutze beide Seiten eines Blattes. Du kannst auch die andere Seite von ausgedruckten Dokumenten verwenden. Ich habe mir einen Stapel mit diesen "Schmierpapier" angelegt.

FITCAREOREH.COM





TAG 28

Rasierhobel an die Macht!

Wir alle kennen das Problem: 2x rasiert und schon müssen die Klingen für teures Geld wieder ausgetauscht werden. Dies geht nicht nur auf den Geldbeutel, sondern auch auf die Umwelt.

CHALLENGE:

Lege dir einen Rasierhobel zu. Dieser ist meist aus Edelstahl und du kannst die Klingen für wenige Cents austauschen. Müll sind lediglich die Klingen - diese halten bei richtiger Pflege aber deutlich länger!

[FITCAROREH.COM](https://www.fitcaroreh.com)

