



## Tipps zur Vermeidung von Müll

- a. **Verzichte** im WC auf **Feuchttücher**, denn diese beinhalten oft Plastikfasern.
- b. Achte beim Kleiderkauf auf **Textilien aus Naturfasern** (Leinen, Bio-Baumwolle, Hanf, ...), denn bei Kleidung aus Kunstfasern (Polyester, Polyacryl, Polyamid, Nylon, Elastan, ...) löst sich bei jedem Waschgang Mikroplastik, das über das Abwasser in die Natur gelangen kann.
- c. **Kaufe Produkte, die du mehrfach verwenden kannst und auch wirklich brauchst.** Zum Beispiel produzieren Einwegrasierer unnötigen Müll. Greife lieber zu Rasierern mit auswechselbarer Rasierklinge.
- d. Kaufe **Second-Hand** und **tausche** mit anderen oder **leihe** dir Dinge für kurzzeitigen Gebrauch aus.
- e. Probiere als Frau **Menstruationstassen und waschbare Stoffeinlagen** statt in Plastik verpackte Tampons und Slipeinlagen/Binden aus Plastikfasern.
- f. Bring für Coffee-to-go selbst deinen **Mehrweg-Kaffeebecher** oder Thermobecher mit.
- g. Nimm immer eine **eigene Einkaufstasche** mit. Und brauchst du im Supermarkt wirklich für jede Obst- und Gemüsesorte ein eigenes Säckchen? Nimm lieber von zuhause einen Beutel aus Baumwolle mit oder verwende gar keinen Beutel, sondern wasche die Produkte vor dem Verzehr ab.
- h. Besuche einen **Unverpacktladen**, wenn es in deiner Nähe einen solchen gibt. In Innsbruck kannst du z.B. bei Greenroot in der Altstadt (Marktgraben 14) unverpackt einkaufen. Nimm dafür eigene Behälter mit.
- i. Achte beim Kauf von **Papierprodukten** (wie Klopapier) auf Umweltfreundlichkeit. Achte auf **Siegel**: Österreichisches Umweltzeichen, Blauer Engel, EU Ecolabel
 




- j. **Nutze Geräte** (auch Smartphones) **so lange wie möglich**, lasse sie bei einem Defekt **reparieren**.
- k. Kaufe gut erhaltene **gebrauchte statt neue Geräte** (z.B. Refurbed/refurbished Smartphones).
- l. **Hör auf zu rauchen.** Wenn das nicht geht: **Zigarettenstummel gehören in den Restmüll.** Dann können sie verbrannt werden und schädigen die Umwelt nicht mehr.
- m. **Plane deinen Einkauf** (Einkaufsliste) und widerstehe unnötigen Versuchungen.
- n. **Vertraue deinen Sinnen:** Wenn ein Lebensmittel noch gut aussieht, in Ordnung schmeckt und riecht, spricht nichts dagegen es zu essen. Ausgenommen von dieser Regel sind Fleisch- und Fisch(-produkte) auf denen du die Aufschrift „zu verbrauchen bis...“ findest.
- o. Nutze das **Gefrierfach**, um Lebensmittel länger frisch zu halten.
- p. **Verschenke** übrig gebliebenes Essen.
- q. **Sei kreativ beim Kochen** und probiere neue Dinge zu kreieren aus den Lebensmitteln, die du schon zuhause hast.
- r. Bringe den Hausmüll möglichst **zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur nächsten Müllsammelstelle.** Häufige kurze Autofahrten sind problematisch für die Umwelt und erzeugen auch „Müll“, z.B. Mikroplastik, das aus dem Reifenabrieb stammt.
- s. Rede mit deinen FreundInnen und Verwandten, **gibt gute Tipps weiter** und mache sie freundlich auf das Müllproblem aufmerksam.