

#machsnachhaltig

Inés Hermann

Shia Su

# ZERO WASTE UPCYCLING

Über **40 plastikfreie  
Projekte** nähen, stricken,  
häkeln und basteln.



ulmer



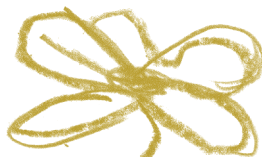




Inés Hermann  
und Shia Su

# ZERO WASTE UPCYCLING

*Über 40 plastikfreie Projekte nähen,  
stricken, häkeln und basteln*





# INHALT



## Upcycling richtig gemacht 5

- Gute Gründe 6
- Upcycling – aber sinnvoll 8

## Nachhaltig mit Materialien umgehen 13

- Diese Sachen retten wir! 14

### #feature

- Kunstfasern und Mikroplastik 20**

### #machsnachhaltig

- Textilien ausschichten 22**
- Hier wirst du fündig 24

## Putzutensilien in hübsch 29

- Gehäkelt Putztuch mit Jutegarn 30
- Gestrickter Spüllappen 31
- Genähte Putzlappen statt Küchenrolle 32
- Spülschwamm 34
- Gehäkelte Flaschenbürste 36
- Staubwischhandschuh 38
- Besen aus Birkenreisig 40
- Genähtes Bodenwisch Tuch 42
- Gehäkelt Bodenwisch Tuch mit Noppen 44
- Kastanien-Waschsäckchen 46

## Nützliches für die Küche 49

- Wachstücher statt Plastikfolie 50

### #feature

#### Weitere Alternativen zu

- Frischhaltefolie 52**
- Pflanzenmilchbeutel 54
- Joghurtbereiter ohne Strom 56
- Kochkiste und Kochsack – schonendes Garen ohne Energie 58
- Kaffeefilter aus Baumwolle 60
- Topflappen aus alten Jeans 62
- Duftende Topfuntersetzer 64
- Stoffservietten 66

## Zero-Waste-Einkaufshilfen 69

- Zero Waste einkaufen ohne Unverpackt-Laden 70

### #feature

#### Das brauchst du für den unverpackten Einkauf 72

- Hygiene: Was ist erlaubt? Was ist verboten? 74
- Beutel für Trockenwaren 76
- Gemüsebeutel aus alten Gardinen 78
- Spaghetti-Beutel aus einem Ärmel 80
- Brotbeutel 82
- Gläsertasche 84
- Isolier-Einkaufstasche 88



## Zero Waste unterwegs 91

Plastikfreie Lunchbeutel 92

### #feature

Wie bist du unterwegs? 94

Bestecktasche und Platzdeckchen 96

Kaffeeglas-Überzug 98

### #feature

Furoshiki (風呂敷) – mehr als eine  
Geschenverpackung 100

## Zum Wohlfühlen 103

Seifensäckchen 104

Schäumende Badesäckchen 106

Plastikfreier Duschvorhang 108

Kosmetik-Pads 110

Stofftaschentücher 112

Stoffbinden 114

Wärmehörschen 116

Kopfkissen natürlich und vegan  
gefüllt 118

## #machsnachhaltig-Infos 121

Im Netz 122

Zum Weiterlesen 122

Über die Autorinnen 123

Endnoten 124

Register 126







# UPCYCLING RICHTIG GEMACHT



Die Idee hinter Upcycling ist, oft nutzlose Stoffe aufzuwerten. Richtig gemacht kann Upcycling Ressourcen schonen und damit zum Klimaschutz beitragen. Leider steckt der Teufel wie so oft im Detail. Wann ist Upcycling wirklich sinnvoll? Wann belastet Upcycling sogar Umwelt und Klima? Hilf mit, die Dinge zu ändern – heute ist der beste Tag, damit zu beginnen. Für dich sind es jeden Tag Kleinigkeiten, doch im Lauf der Jahre entstehen so viele große Dinge.



## RESSOURCEN UND KLIMA SCHONEN



→ Wenn aus nicht mehr brauchbaren Materialien etwas Neues entsteht, das den Kauf eines neuen Produktes verhindert, schonen wir wertvolle Ressourcen und reduzieren Treibhausemissionen. In diesem Buch konzentrieren wir uns in erster Linie auf Textilien, weil diese sehr schlecht bis gar nicht recycelbar sind, aber dafür sehr gut Zuhause in andere, nützliche Dinge umgewandelt werden können!

## MÜLL VERMEIDEN



→ Materialien fürs Upcycling zu verwenden, die sonst im Müll gelandet wären, lässt die Müllberge zumindest langsamer anwachsen. Indem die Materialien ein neues Leben bekommen und länger benutzt werden, landen sie viel später im Müll und haben im Idealfall sogar mehrere Neukäufe ersetzt – die nicht nur Treibhausgase, sondern auch eine Menge Müll verursacht hätten!

## SCHADSTOFFE REDUZIEREN



→ Bei der Produktion von Textilien kommt eine ganze Reihe problematischer Chemikalien zum Einsatz, von denen oftmals Rückstände in den Textilien bleiben.<sup>1</sup> Glücklicherweise hat sich das dank des unermüdlichen Einsatzes von NGOs – wie beispielsweise durch die großangelegte „Detox my Fashion“-Kampagne 2011 von Greenpeace – bei vielen großen Herstellern verbessert. Leider ist das kein Grund zum Aufatmen, denn durch Fast Fashion ist die Überproduktion und der Überkonsum von Kleidung zeitgleich gestiegen – und das führt wieder zu mehr freigesetzten Schadstoffen.<sup>2</sup> Nach wie vor ist die Modeindustrie allein für 20 Prozent der weltweiten Wasserverschmutzung verantwortlich.<sup>3</sup>

Das Upcycling von gebrauchten Textilien hat für uns als Nutzer:innen den Vorteil, dass die Schadstoffe schon weitestgehend ausgewaschen wurden. Für die Umwelt hat es den Vorteil, dass der Konsum und damit die Produktion von neuen Textilien reduziert wird, sodass etwas weniger Schadstoffe in die Umwelt getragen werden.





## MIKROPLASTIK VERHINDERN

→ Viele Dinge, die wir im Alltag nutzen, sind echte Mikroplastikschleudern (mehr dazu auf S.20). Mikrofaserlappen, Spülschwämme, Staubwedel, Duschvorhänge oder auch Tampons zu benutzen ist so normal für uns, dass das nie hinterfragen. Wir wollen in diesem Buch mikroplastikfreie Zero-Waste-Alternativen aufzeigen. Damit sie so nachhaltig wie möglich sind, machen wir sie natürlich aus Altmaterialien!



## SPASS HABEN

→ Warum nicht das Hobby mit etwas Nützlichem verbinden? Wenn du sowieso schon gerne nährst, häkelst, strickst oder auch mal was baust, weißt du ja, wovon wir sprechen wenn wir sagen, dass das richtig viel Spaß macht! Und die Freude über das echte Unikat danach – hach, schön! Diese Projekte sind übrigens auch super Geschenke: Mit Liebe gemacht, echt praktisch und helfen auch noch beim Klimaschutz!



## GELD SPAREN

→ Nachhaltiger zu leben, muss nicht teuer sein! Mit wachsendem Nachhaltigkeitsbewusstsein in der breiten Gesellschaft steigt jedoch auch die Anzahl vermeintlich nachhaltiger Alternativen in den Ladenregalen. Einige davon sind Greenwashing, andere tatsächlich gut, aber teurer als ihre konventionellen Gegenstücke. Warum also nicht einfach selbst machen und richtig viel Geld sparen?



# UPCYCLING - ABER SINNVOLL

Es ist immer **nach-**  
**haltiger**, Müll in erster  
Linie zu **Vermeiden**  
als ihn **anfallen** zu lassen  
und dann zu **verwerten**.



In einem Buch übers sinnvolle Upcycling darf unser Erachtens der wichtige Hinweis am Anfang nicht fehlen:

Die Idee hinter Upcycling ist, mehr oder weniger nutzlose Stoffe aufzuwerten und ihnen dadurch ein weiteres Leben zu schenken. Das schont Ressourcen, vermeidet Müll und entlastet das Klima, weil stattdessen nichts Neues produziert werden musste, wobei wieder Treibhausgase freigesetzt werden.

Doch leider ist das mit der Nachhaltigkeit beim Upcycling oft gar nicht so einfach ...

## Die Fallstricke beim Upcycling

Häufig wird unnötigerweise etwas gekauft, nur damit man dann beispielsweise aus der Verpackung ein Upcycling-Projekt basteln kann. Wahrscheinlich haben wir alle schon mal ein Getränk gekauft, nur weil wir die Flasche so schön fanden und sie als Vase oder Kerzenhalter weiterverwenden oder verschönern wollten.

Welche Materialien beim Upcycling zum Einsatz kommen, ist ebenfalls entscheidend für die Nachhaltigkeit. Oft kommen verschiedene, als Einzelstoff recycelbare Materialien zum Einsatz. Das Ergebnis ist nur leider *nicht* mehr recycelbar und muss am Ende der Nutzung über den Restmüll entsorgt werden.



Denn fürs Recycling müssen Materialien so „sortenrein“ wie möglich vorliegen und am besten auch lose der Entsorgung zugeführt werden. Je mehr Materialien miteinander verbunden sind, desto schwieriger bis unmöglich ist ein Recycling. Dazu kommt, dass häufig rein dekorative Dinge gebastelt werden, die – seien wir mal ehrlich – die Welt nicht braucht. Diese Materialien wären sonst in den Wertstoffkreislauf gelangt und wären so zumindest anstelle von neuen Rohstoffen verarbeitet worden.

### **So geht sinnvolles Upcycling**

Bevor wir uns in ein Upcycling-Projekt stürzen, macht es also Sinn, mal genauer hinzuschauen und uns zu fragen:

#### **Kann ich es wirklich gebrauchen?**

Nur wenn ich ein Upcycling-Produkt wirklich gebrauchen kann, ist es auch nachhaltig. Idealerweise ersetzt so das Upcycling-Projekt einen Neukauf – und das freut das Klima!

#### **Verlängere ich damit den Lebenszyklus des Materials?**

Noch gute Dinge sollten natürlich zuerst aufgebraucht werden, bevor man ihnen mit einer Upcycling-Kur zu einem neuen Leben verhilft. Sonst verkürzt das Upcycling womöglich sogar den Lebenszyklus. Oft reichen schon kleine Reparaturen aus, um einen Gegenstand erst mal weiterzuverwenden.

#### **Entnehme ich dem Wertstoffkreislauf den Wertstoff und kurble womöglich sogar die Produktion an?**

Ein Beispiel: PET-Flaschen sind beliebte Upcycling-Grundmaterialien. Nun sind PET-Flaschen aber sehr gut und einfach zu recyceln. Dazu kommt, dass PET ein sehr nachgefragter Kunststoff ist, der nicht nur für Plastikflaschen, sondern auch Folien und Polyester-Textilien eingesetzt wird. Wenn PET-Flaschen für Upcycling-Projekte verwendet werden, sinkt der Anteil an recyceltem PET auf dem Markt und es wird mehr PET aus Erdöl produziert.

Eine kleine Recherche (natürlich über eine nachhaltigere Suchmaschine wie zum Beispiel Ecosia, GOOD oder Qwant) reicht meistens aus, um herauszufinden, ob das gewünschte Material für das nächste Upcycling-Projekt in diese Kategorie fällt.

#### **Verarbeite ich recycelbare Materialien zu etwas nicht mehr Recycelbarem?**

Als Faustregel gilt: Je mehr verschiedene Materialien zum Einsatz kommen und je schwieriger sie wieder voneinander zu trennen sind, desto schwieriger bis unmöglich ist das Recycling.

#### **Brauche ich dafür zusätzliche Materialien, die ich womöglich neu kaufen muss?**

Je mehr neue Materialien für ein Upcycling-Projekt gekauft werden müssen, desto weniger nachhaltig wird es. Aber oft können auch diese Materialien nachhaltiger aufgetrieben werden. In diesem Buch haben wir nicht nur alle Stoffe, sondern auch fast alle weiteren Materialien wie Garne secondhand gekauft oder verwenden Dinge, die andere Leute aussortiert haben.

## Kommen womöglich schadstoffhaltige Stoffe zum Einsatz?

Meistens sind zumindest gebrauchte Textilien viel schadstoffärmer als ihre neuen Gegenstücke, weil sie schon viele Male gewaschen wurden. Anders sieht es bei Klebern, Lacken und Farben aus. Manchmal sind problematische Stoffe aber auch weniger offensichtlich erkennbar, wie zum Beispiel bei Konservendosen. Diese sind innen mit Kunststoff beschichtet, der oft BPA enthält – ein Stoff, der unseren Hormonhaushalt durcheinanderbringen kann. Darin möchte man vielleicht nicht gerade Kräuter für die Küche aufziehen. Eine kleine Recherche vorab kann das verhindern.

## Warum ausgerechnet Textilien?

Genau aus diesen Gründen kommen in diesem Buch vorrangig Textilien zum Einsatz. Denn gerade da hakt es bei der Nachhaltigkeit an allen Ecken und Enden. In der EU werden gerade mal 1 Prozent der Altkleider zu neuer Kleidung recycelt.<sup>4</sup> Der Großteil der gesammelten Altkleider wird exportiert, wovon rund 40 Prozent bei ihrer Ankunft in Ländern wie Kenia oder Tansania als Abfall auf Mülldeponien landet, wo sie Mikroplastik absondern oder bei der Verbrennung die Gesundheit der Menschen vor Ort gefährden.<sup>5</sup>

- **Fast Fashion:** Schnell verschleißende Kleidung verbraucht viele Ressourcen und führt zu rasch ansteigenden Bergen an Textilabfällen.
- **Fehlendes Kreislaufbewusstsein:** Recycelbarkeit wird bei Design und Produktion nicht mitgedacht.
- **Schwer bis gar nicht recycelbar:** Bei Textilien kommen oft mehrere Materialien zusammen, die nicht maschinell voneinander


getrennt werden können, wie beispielsweise Mischgewebe, Nähte (Garne aus Polyester auf Stoffen aus anderen Materialien), Aufdrucke, Pailletten und vieles mehr.

- **Fehlende Infrastruktur:** Bei Altkleidersammlungen werden Textilien aller Art angenommen. Dabei lässt sich nicht mehr nachvollziehen, was nun aus welchem Material besteht. Da es in Deutschland nicht gesetzlich vorgeschrieben ist, gibt es leider nur wenige Marken, die ihre eigenen Kleidungsstücke zurücknehmen und selbst recyceln, weil ihnen so natürlich die genaue Zusammensetzung bekannt ist.

Das Nachhaltigste ist es natürlich, in erster Linie den eigenen Kleiderschrank so minimal wie möglich zu halten und dabei auf langlebige Stücke zu setzen, damit das Produktionsvolumen nicht weiterhin um 2,7 Prozent jedes Jahr ansteigt.<sup>6</sup> Diese können entweder secondhand gekauft werden oder auch neu, dann aber fair und ökologisch produziert. Das gilt natürlich auch für andere Textilien und Gegenstände.

Wenn dadurch nicht mehr genug anfällt, um Upcycling-Projekte in Angriff zu nehmen, ist das auch gar kein Problem! Auf S. 24 stellen wir vor, wo du überall fündig wirst – ganz ohne Neukäufe!





Menschen in Nakuru in Kenia sammeln in Mitten von giftig brennendem Müll – darunter hauptsächlich Altkleidung aus Plastik – noch Brauchbares. Allein in Kenia landen jährlich 37 Millionen unbrauchbare Kunstfaser-Kleidungsstücke aus europäischen Ländern.<sup>7</sup>

