

(Plastik-)Müll-Vermeidung – so einfach geht's!

Tipps aus Coburg für Coburg und anderswo



© Foto: Karin Schmidt/pixelio.de

Stand: Hitze- und Unwettersommer 2023

Einige Fakten und Gedanken vorab

Der Earth Overshoot Day fiel 2023 laut Berechnungen des Global Footprint Network auf den 2. August (für Deutschland war er sogar bereits am 4. Mai): An diesem Tag hat die Menschheit alle biologischen Ressourcen verbraucht, die die Erde innerhalb eines Jahres regeneriert, und lebt auf Kosten anderer Länder bzw. zukünftiger Generationen. Diese Information soll uns (endlich!) wachrütteln und aufrufen, mehr für Klima- und Ressourcen-Schutz zu tun. Hierbei ist nicht nur die Politik in der Verantwortung, sondern auch jede*r Einzelne von uns, einen Beitrag zu leisten. (vgl. Umweltbundesamt: *Erdüberlastungstag: Ressourcen für 2022 verbraucht* unter www.umweltbundesamt.de/themen/erdueberlastungstag-ressourcen-fuer-2022-verbraucht; *About Earth Overshoot Day* unter www.overshootday.org/about-earth-overshoot-day; *Country Overshoot Days* unter www.overshootday.org/newsroom/country-overshoot-days/)

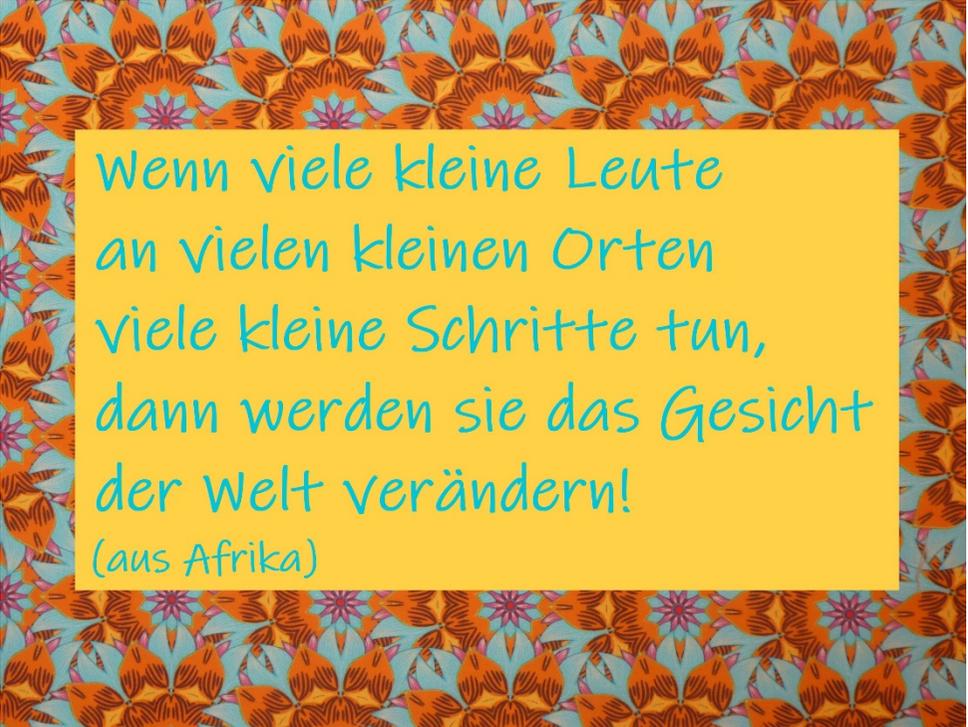
484 kg Haushaltsabfälle verursachte umgerechnet jede*r Bewohner*in Deutschlands im Jahr 2021, das sind zusammen etwas mehr als 40 256 000 Tonnen (Statistisches Bundesamt (Destatis) 2023). Infolge einer gemeinsamen Müllsammelaktion in Coburg-Nord im März 2022, bei der wir zu elft in etwa eineinhalb Stunden zwölf große Säcke Abfall auf Grünflächen an/neben den Straßen aufsammelten, hatte ich die Idee zur Gestaltung dieser Broschüre und bedanke mich herzlich bei all denen, die bei der Umsetzung mitgewirkt haben.

(Plastik-)Müll-Vermeidung, zero waste, Minimalismus (Prinzip: „Weniger ist einfacher“) – seit einigen Jahren sind diese Lebensstile „in“. Zahlreiche Erfahrungsberichte und Tipps

gibt es sowohl analog in Form von Büchern als auch in noch größerer Zahl im Internet als Blogs, Videoclips und Ähnlichem.

Mit dem Umsetzen einer nachhaltigen Lebensweise übst du dich in Achtsamkeit und Wertschätzung und sparst noch dazu Geld und Zeit. Verhaltensänderung beginnt mit einem ersten Schritt – wage ihn: Brich aus deinen Gewohnheiten aus und probier mal etwas Neues aus, erweitere deinen Horizont beziehungsweise, wie man heute sagt, „verlasse deine Komfortzone“! Je mehr Menschen mitmachen, desto eher stellen sich die Produktionsfirmen darauf ein, denn die Nachfrage beeinflusst bekanntlich das Angebot.

Kathrin Linnig

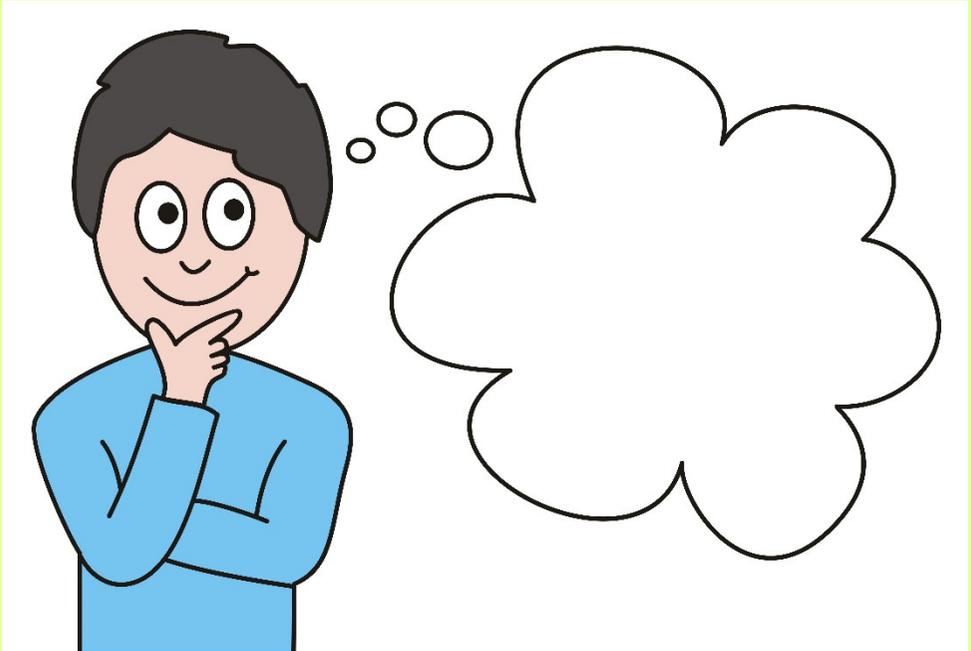


Wenn viele kleine Leute
an vielen kleinen Orten
viele kleine Schritte tun,
dann werden sie das Gesicht
der Welt verändern!
(aus Afrika)

Inhalt

Aufbewahrung von Essen	7
Blumentöpfe	8
Bücherschränke	
Büro- und Schulmaterial	
Coffee to go again	9
Coffee to stay	
Damen-Hygiene	10
Dauer-Backmatte	
Dinner to go	
Fahrrad-Reparatur	11
Furoshiki	
Garnrollen	12
Geschenkband, Schnur	
Handy-Sammlung	13
Kaffeetütentaschen	14
Kerzenreste	15
Kleben	
Korken	
Kosmetikpads	16
Küchentücher	
Lebensmittel retten	17

Leitungswasser trinken	18
Lunchbox und -bottle	20
Mehrweg statt Einweg	21
Mülltüten	
Obst und Gemüse	22
Papier	23
Rasierhobel	24
Regrowing	
Repair Café	25
Second Hand	26
Seife	27
Stoffreste	28
Stoffservietten	
Stofftaschen und -beutel	
Stoffwindeln	29
Taschentücher	30
Trinkhalme	31
Unverpackt einkaufen	32
Versandkartons	34
Werbeprospekte	35
Zahnbürsten, -pasta und -seide	36
Zeitungen und Zeitschriften	



© Foto: Tim Reckmann/pixelio.de

Bevor du irgendetwas Neues kaufst, überleg doch mal, ob du

- ✓ nicht ohne das auskommst
- ✓ stattdessen das Alte reparieren kannst
- ✓ etwas passendes Gebrauchtes (2nd Hand) bekommst
- ✓ es selber bauen/basteln/backen/zusammenmischen/heranzüchten (DIY) kannst
- ✓ es dir ausleihen oder eintauschen kannst

und wie du das Alte entweder veredeln/aufwerten (Up-cycling) oder zumindest dem Recycling zuführen kannst.

Aufbewahrung von Essen

Anstatt dein Essen in Schüsseln oder Töpfen, welche du (im Kühlschrank) aufbewahrst, mit Alu- oder Frischhaltefolie abzudecken, benutze doch Teller oder Wachstücher.

Letztere lassen sich mit Bienen-Wachs oder (für die vegane Variante) mit Raps-, Sonnenblumen-, Carnauba- oder Soja-Wachs einfach selbst herstellen – oder fertig kaufen. Ein solches Tuch kannst du mit einem feuchten Lappen mit etwas mildem Spülmittel reinigen und etwa ein Jahr lang verwenden. Nicht geeignet für rohes Fleisch oder Fisch!

Einfrieren kannst du Lebensmittel in Stoffbeuteln oder in Gläsern (auch flüssige wie etwa Suppe). Lass dazu oben mindestens 2 cm Luft und setz den Deckel erst einmal locker aufs Glas.



© Fotos: Kathrin Linnig

Schraubglas-Deckel mit blauem Ring innendrin kommen ohne bedenkliche, potentiell gesundheitsschädliche Stoffe in der Dichtung (Weichmacher und PVC), die vor allem in fetthaltige Lebensmittel übergehen können, aus. Dabei handelt es sich um den Pano Blueseal® Drehverschluss aus TPE.



Blumentöpfe

die du nach dem Umtopfen übrig hast, kannst du nach Rückfrage in einer Gärtnerei oder bei einem Blumenstand auf dem Wochenmarkt abgeben, damit diese dort weiterverwendet werden.

Bücherschränke

stehen in Coburg neben dem Landestheater (s. u. links) und am Albertsplatz (s. u. rechts), in Neustadt bei Coburg auf dem Arnoldplatz und am Siemensring und in Bad Rodach auf dem Spielplatz am Schloßplatz (hier ein Kinder-Bücherschrank).



© Fotos: Kathrin Linnig

Büro- und Schulmaterial

Achte beim Kauf darauf, dass die Produkte aus (möglichst recyceltem) Papier/Pappe, Naturkautschuk, unlackiertem Holz o.ä. bestehen.

Coffee to go again

Soll's mal „Kaffee (oder Essen) zum Mitnehmen“ sein – aber ohne Einwegmüll? Dann bring entweder (nach vorheriger Anfrage) deinen eigenen Kaffeebecher mit.

Oder nutze das Mehrweg-System „RECUP und REBOWL“! Die Karte unter www.recup.de zeigt an, welche Gastronomie-Betriebe dabei sind. Für den Becher hinterlegst du 1 €, für die Schale 5 € Pfand, welches du bei Rückgabe des sauberen Behältnisses bei einem der Partner*innen deutschlandweit zurückbekommst.

Coffee to stay

Viel schöner als mit seinem Kaffeebecher eilig durch die Straßen zu rennen, ist es doch, sich die (Aus-)Zeit zu nehmen, um seinen Kaffee mit einem leckeren Stück Kuchen gemütlich vor Ort am Tisch zu genießen.



© Foto: Kathrin Linnig

Damen-Hygiene

Es gibt bereits viele müllfreie, (aus-)waschbare Alternativen wie etwa Stoffbinden, Periodenslips und Menstruationstassen oder -schwämmchen. Dadurch, dass du sie heiß wäschst bzw. abkochst, bleiben sie keimfrei.

Dauer-Backmatte

Diese gibt es beispielsweise aus (Platinum-)Silikon oder aus Teflonbeschichteter Spezialglasfaser – als Arbeitsunterlage und für dein Backblech (somit brauchst du kein Backpapier mehr). Achte darauf, dass die Backmatte lebensmittelecht und BPA-frei ist. Backmatten sind rutschfest, hitzebeständig bis ca. 260 °C und haben eine Anti-Haft-Wirkung.

Nach Benutzung reinigst du die Backmatte einfach von Hand mit Wasser, etwas Spülmittel und einem weichen Spülschwamm. Obwohl die Dauer-Backmatte jahrelang hält, solltest du sie pfleglich behandeln: Dazu gehört auch, dass du auf ihr nichts schneidest.

Dinner to go

Wenn du dir dein Abend- oder dein Mittagessen nach Hause mitnehmen oder bestellen möchtest, nutze entweder „REBOWL“ (→ S. 9) oder bring (nach vorheriger Anfrage) deine eigenen Töpfe, Schüsseln o.ä. Mehrwegbehältnisse mit.

Schon seit Langem werben dafür

- die Klöberei Coburg, Judengasse 25
- die Neustädter Klöberei, Ketschenbacher Straße 161, Neustadt bei Coburg
- die Sonnefelder Klöberei, Schaumberger Straße 2, Sonnefeld

Fahrrad-Reparatur

Du hast ein Problem mit deinem Fahrrad, das du alleine nicht lösen kannst? Dein Rad bräuchte mal wieder eine Generalüberholung? Oder du benötigst ein paar Anregungen, wie du das Rad am schnellsten wieder fahrtüchtig bekommst? In der CREAPOLIS Fahrradsprechstunde beraten dich Rad-Expert*innen und nehmen sich für dich – in regelmäßigen Abständen montags von 15:00 bis 18:00 Uhr – (30 Minuten) Zeit, um das Problem zu besprechen und dich bei der Reparatur deines Fahrrads anzuleiten.

Weitere Infos, Termine und Anmeldung unter www.creapolis-coburg.de/fahrradsprechstunde



© Textgrundlage und Foto: CREAPOLIS Coburg

Furoshiki

Aus quadratischen Tüchern kannst du mittels raffinierter Knotentechnik originelle Geschenkverpackungen und auch alltagstaugliche Taschen fertigen. Das ist nicht nur chic, sondern spart auch Geschenkpapier-Müll!

Garnrollen

Leere Garnrollen kannst du auf dem Postweg zur Herstellerfirma schicken mit der Bitte, dass diese wiederverwendet werden.



© Foto: Kathrin Linnig

Geschenkbänder, Schnur

Benutze Bänder bzw. Schnur aus Naturmaterial wie etwa Bast, Leinen, Hanf, Sisal oder Recycling-Papier.



© Foto: Kathrin Linnig

Handy-Sammlung

Ausgediente Handys gehören nicht in den Hausmüll – das schadet der Umwelt und ist verboten! Außerdem enthalten sie mit vielen verschiedenen (auch Seltenerd-)Metallen wertvolle, aber auch kritische Rohstoffe wie etwa Kupfer, Aluminium, Silber, Gold, Kobalt und Wolfram.

Der NABU (Naturschutzbund Deutschland) e. V. kümmert sich in Kooperation mit der Telefónica Deutschland Group schon seit 2011 um Wiederaufbereitung und Recycling von Handys und ähnlichen Mobilgeräten. Dafür fließt jährlich eine feste Summe in den NABU-Insektenschutzfonds. Weitere Infos zur Sammelaktion gibt es unter:

www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/aktionen-und-projekte/handy-sammlung/index.html

Die Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde St. Moriz unterstützt die Initiative und hat im Pfarramt, Pfarrgasse 7, eine NABU-Sammelbox stehen. Dort kannst du alle Arten von Handys, Smartphones oder Tablets, gerne mit Zubehör (Netzteil, Ladekabel, Akku, Headset), abgeben, am besten zu den Öffnungszeiten bei der Pfarrsekretärin oder vor oder nach dem Gottesdienst beim Mesner.

Eine zweite solche NABU-Sammelbox steht auf der Einpack- und Verpackungsmüll-Entsorgungs-Ablage hinter dem Kassenbereich im Toom Baumarkt im Stadtteil Creidlitz, Fabrikweg 7.



© Foto: Kathrin Linnig

Kaffeeütentaschen

Aus gebrauchten Kaffeetüten können Taschen werden! Für eine dieser schicken Unikate, die in verschiedenen Größen, Formen und Designs erhältlich sind, werden mindestens sechs Tüten benötigt.

DIE AUGENWEIDE, Steingasse 3, unterstützt ein regionales Upcycling-Projekt, indem sie deine leeren (sauberen!) Kaffeetüten entgegennimmt und an die Neustadter Näherin weitergibt.

Darüber hinaus bietet sie die Kaffeetütentaschen an – die Einnahmen kommen zu 100% den Projekten der FEMA-Initiative (der Evangelisch-Lutherischen Kirchgemeinden Fechheim und Matamba) zugute. Weitere Infos dazu findest du unter www.fechheim-matamba.de



© Fotos: Ulrike Altenhoven und Kathrin Linnig

Kerzenreste

Aus Kerzenresten lassen sich neue Kerzen gießen. Dafür kannst du deine Kerzenreste im Eingangsbereich der Katholischen Kirche St. Marien, Spittelleite 40, ins Körbchen legen.



© Fotos: Kathrin Linnig

Kleben

Zum Kleben kannst du Papierklebe- oder Malerkreppband verwenden bzw. (Tapeten-)Kleister.

Korken

Auch wenn viele Flaschen (Wein, Essig u.a.) inzwischen meist Schraubverschlüsse aus Aluminium oder Kunststoff haben, gibt es doch auch noch welche mit Korken.

Die Doghammer GmbH bereitet das wertvolle Naturprodukt Kork auf und nutzt es in der Produktion von Sohlen, Dämpfung oder Obermaterial von Schuhen. Beim Wertstoffhof des Coburger Entsorgungs- und Baubetriebs (CEB), Glender Straße 27, kannst du deine Flaschen-Korken für das Projekt „Cork Collect“ in die Sammelbox bzw. -tonne werfen.

Kosmetikpads

aus Baumwoll- und Frotteestoff verwenden (diese lassen sich einfach selbst nähen oder auch kaufen).

Küchentücher

Statt Einweg-Papier-Küchentüchern auf der Rolle kannst du aus alter Bettwäsche, Handtüchern oder T-Shirts Tücher/Lappen schneiden. Damit diese nicht zunehmend ausfransen, solltest du sie an den Außenkanten umnähen. Die Tücher/Lappen kannst du bei 60 °C waschen, und sie halten sehr lange. Eine alte Kaffeedose o.ä. eignet sich zum Aufbewahren.



© Foto: Monika Böhmer und Kathrin Linnig

Lebensmittel retten

Über die App „Too good to go“ informieren dich Cafés, Restaurants, Supermärkte, Bäckereien, Hotels u.ä. aus deiner Nähe, wo es zu viel gibt, was sie für einen (mitunter stark) reduzierten Preis anbieten.

Eine weitere Initiative gegen die Lebensmittelverschwendung ist „**Foodsharing**“: geldfreies Retten und Teilen von Lebensmitteln.

Wenn du beispielsweise in Urlaub fährst und im Kühlschrank noch Gemüse liegt, oder wenn du einfach zu viel eingekauft hast: Bevor die Lebensmittel schlecht werden und du sie wegwerfen musst, gib sie doch lieber weiter – beziehungsweise nimm sie entgegen, über folgende Fairteiler in Coburg:

- im AWO-Mehr Generationen Haus „Treff am Bürglaßschlösschen“, Oberer Bürglaß 3, zu den Öffnungszeiten
- vor dem dialog Stadtbüro der Diakonie Coburg, Metzgergasse 13 (darf nur von der Foodsharing-Gruppe befüllt werden!)
- vor dem Transition-Laden, Steinweg 21, zu den Öffnungszeiten
- links neben dem Hauseingang, Pilgramsroth 45



© Foto: AWO-Mehr Generationen Haus „Treff am Bürglaßschlösschen“

Unter www.zugutfuerdietonne.de bekommst du Tipps für die richtige Lagerung von Lebensmitteln, Resteverwertung u.v.m.

Leitungswasser trinken

Wusstest du, dass viele öffentliche Brunnen im Coburger Innenstadtgebiet von der SÜC mit Trinkwasser gespeist werden? Und zwar

- der Brunnen „Am Grünen Baum“ auf dem Coburger Markt- platz/Ecke Rosengasse
- der Brunnen an der Bushaltestelle „Theaterplatz“
- der Bürglaßbrunnen im Unteren Bürglaß/Ecke Steinweg
- der Gurken-Alex-Brunnen in der Herrngasse (s. u. links)
- der Rückertbrunnen in der Rückertstraße (s. u. rechts)
- der Säumarkt-/Ketschentorbrunnen in der unteren Ketschen- gasse
- der Spenglersbrunnen auf dem Coburger Marktplatz/Ecke Ketschengasse
- der Sturmsbrunnen in der oberen Ketschengasse



© Fotos: Kathrin Linnig

Auch in einigen Coburger Stadtteilen und im Landkreis findest du Trinkwasserbrunnen:

- den Brunnen im Rückert-Park in Neuses
- den Brunnen am Wasserwerk in Cortendorf
- den Buttenfraubrunnen in Grub am Forst (s. u.)
- den Dorfbrunnen beim Pfarrhaus in Scheuerfeld
- den Korbmacherbrunnen in Weidhausen
- den Spindlerbrunnen in Creidlitz
- den Trinkwasserbrunnen in Neustadt bei Coburg
- den Trinkwasserbrunnen auf dem Spielplatz in Seidmannsdorf
- den Trinkwasserbrunnen am Wasserturm in Weidach



© Foto: Kathrin Linnig

Die aktuellen Standorte findest du über die Trinkwasser-App auf www.trinkwasser-unterwegs.de

Initiative Refill: Läden mit diesem Aufkleber sind bereit, dir deine Flasche kostenlos mit Leitungswasser aufzufüllen.

Die Orte der Stationen siehst du auf der Karte unter www.refill-deutschland.de



Lunchbox und -bottle

Nimm dir dein Essen in die Schule bzw. zur Arbeit mit in Mehrweg-behältern, z.B. Glasdosen oder Schraubgläsern, Bioplastik- oder Edeldosen oder Lunchtüten aus Stoff.



© Foto: Irene Schuler und Kathrin Linnig

Mehrweg statt Einweg

In Deutschland haben wir ein gut entwickeltes Pfand-System: Getränke, Joghurt und inzwischen auch Trocken-Lebensmittel bekommst du in Mehrwegflaschen und -gläsern.

Demgegenüber haben, obwohl sie aus Glas bestehen, Einwegflaschen und -gläser keine gute Ökobilanz!

Hast du doch mal Einweggläser? Dann verwende sie zumindest mehrfach: Zum unverpackt-Einkaufen (→ S. 32f), dekoriert als Geschenkverpackung, im Haushalt zum Aufbewahren von Kleinkram, als Windlicht, ...

Mülltüten

brauchst du nicht extra kaufen! Verwende doch die Verpackungstüten, die du nicht vermeiden kannst (z.B. von Toilettenpapier, Haferflocken) oder bastle dir aus Zeitungspapier selbst welche.



© Foto: Kathrin Linnig

Obst und Gemüse

Du hast Überschüsse der eigenen Ernte, also mehr, als du brauchst, und möchtest etwas kostenlos abgeben?

Dann melde dich beim BUND Naturschutz Coburg (www.coburg.bund-naturschutz.de/) für die Obstbörse! Dort werden im Herbst Angebot und Nachfrage zusammengebracht und vermittelt. Verschenken kannst du Obst/Gemüse, das du schon gepflückt hast – oder du lässt jemanden in deinem Garten selbst etwas ernten.



© Foto: BN Kreisgruppe Coburg

Und auf www.mundraub.org gibt es eine Karte mit Stellen, wo du auch in der Region „in der Wildnis“ pflücken darfst.

In Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Rodach und ihrer Bürgerstiftung wurde „Pflück mich“ ins Leben gerufen. In Absprache mit Obst- und Gartenbauvereinen werden Obstbäume zum Ernten freigegeben. Diese Bäume erkennst du an einer Banderole und/oder Schildern. Außerdem hat die Initiative eine Facebook-Seite mit Infos zu neuen Gebieten, zu den Bäumen und geplanten Veranstaltungen. Textquelle und weitere Informationen:

www.bad-rodach.de/klima-umwelt/pflueck-mich

Papier

stets doppelseitig bedrucken/benutzen!

Papier-Verpackungen von Teebeuteln, Briefumschläge, ... lassen sich als Notiz-, z.B. Einkaufszettel weiterverwenden.

Achte bei sämtlichen Papier-Erzeugnissen (Briefumschläge, Toilettenpapier etc.) auf das Logo „Blauer Engel“:



Das Siegel kennzeichnet im Bereich Papier Produkte aus Recyclingpapier. (Auch in anderen Bereichen, darunter Textilien, Elektrogeräte und Bauprodukte, wird es verliehen.) Weitere Informationen findest du unter www.blauer-engel.de

Apropos Siegel: Da gibt es ja mittlerweile eine schier unüberschaubare Palette, die es uns schwer macht, den Überblick zu behalten, auf welches Logo wir vertrauen können. Die Seite www.siegelklarheit.de hilft dabei, sich im „Siegel-Dschungel“ zu orientieren, um nachhaltige Kaufentscheidungen ohne großen Aufwand treffen zu können.

Rasierhobel

anstatt Einwegrasierer bestehen aus Bambus und Edelstahl. Auszuwechseln brauchst du nur die Rasierklinge.

Regrowing

Die Strünke von Porree, Stangensellerie, Frühlingszwiebeln, Salat, Kohl, Karotten u.ä. stellst du in ein Glas mit Wasser (alle 2–3 Tage auswechseln). Sobald sich genügend Wurzeln gebildet haben, kannst du die Pflanze in einen ausreichend großen Topf mit Erde setzen. Auf diese einfache Weise wächst das Gemüse (bei Wurzelgemüse das Grün) nach.



© Textgrundlage und Fotos: Helgard van Sein

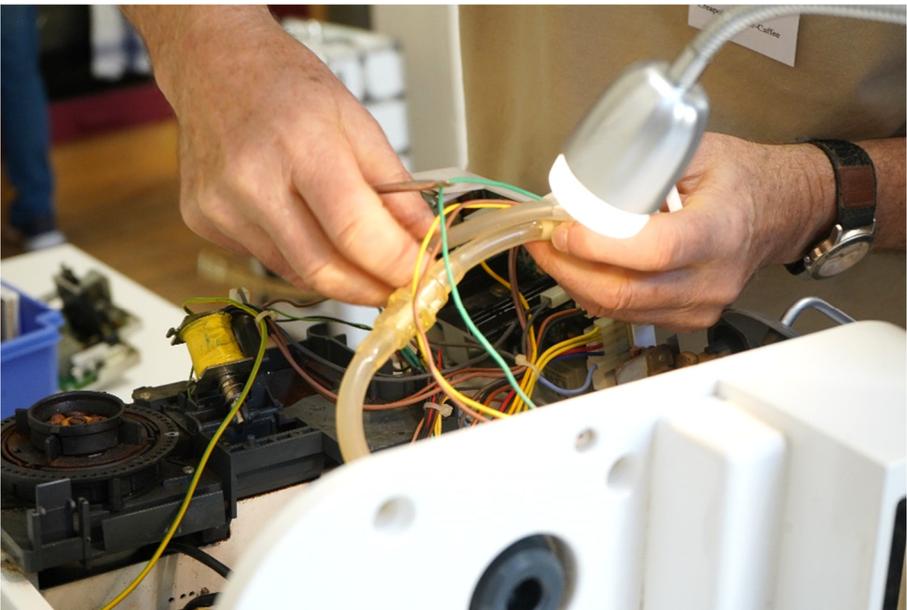
Repair Café

Dorthin bringst du einen kaputten Gegenstand (in der Regel ein elektrisches Gerät, aber auch Kleidung, Möbel, Spielzeug) von zu Hause mit. Gemeinsam mit einem Fachmann oder einer Fachfrau kannst du ihn reparieren. Eine Vielfalt an Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen ist vorhanden. Die kundigen ehrenamtlichen Helfer*innen bringen Reparaturkenntnis und -fertigkeiten auf verschiedenen Gebieten mit. Bitte beachte, dass Ersatzteile wie etwa Kabel, Stecker, Sicherungen, Applikationen nicht immer kostenlos sind und du sie bezahlen musst. Gerne kannst du die ehrenamtliche Arbeit mit einer Spende unterstützen.

Wann und wo?

an jedem 2. Samstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr im CREAPOLIS Makerspace, Schlachthofstraße 1, nur nach vorheriger Anmeldung online unter www.creapolis-coburg.de/repair-cafe,

und an jedem letzten Samstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr im AWO-Mehr Generationen Haus „Treff am Bürglaßschlösschen“, Oberer Bürglaß 3, nur nach vorheriger Anmeldung unter (0 95 61) 70 53 80



© Textgrundlage und Foto: CREAPOLIS Coburg

Second Hand

Kleidung, Haushaltsgegenstände und vieles mehr bekommst du in gutem gebrauchten Zustand hier:

- 1 Euro Second Hand, Bürgermeister-Ferdinand-Fischer-Straße 1, Rödental
- Antikläden / Antiquariate
- Coburgs Budike, Gerbergasse 7
- Die Kiste des Kinderschutzbunds, Judengasse 48
- Die Klamotte, Schloßberg 9, Bad Rodach OT Heldritt
- Drum und Dran – Vintage Clothing, Kasernenstraße 32
- Flohmärkte und Kleiderbasare in der Region
- Secondo engelservice, Steinweg 32
- Transition-Laden, Steinweg 21
- Umsonstregale in der vhs Coburg, Löwenstraße 15,
im dialog Stadtbüro der Diakonie Coburg,
Metzgergasse 13,
im AWO-Mehr Generationen Haus „Treff am
Bürglaßschlösschen“, Oberer Bürglaß 3
in Großwalbur (Infos unter www.instagram.com/tauschregal)
- Vintage 13, Coburger Straße 28, Untersiemau

und mit Berechtigung hier:

- AWO Kleiderkammer, Kirchstraße 9 – Ecke Ernststraße, Neustadt bei Coburg
- „Echt herzlich“, soziales Kaufhaus, Heimatring 56
- Kleiderkammer der BRK Bereitschaft Coburg, Sally-Ehrlich-Straße 16
- Kleiderladen „Angezogen“ der Caritas Coburg, Ernst-Faber-Straße 12

Auch Spenden oder Ankäufe werden generell gerne angenommen – frag einfach mal nach!

Seife

Seifenstücke, Shampoo Bars (festes Shampoo) etc. sind in unzähligen Duftrichtungen erhältlich, auch vegan und palmölfrei.

Die Umstellung auf Haarseife mag etwas gewöhnungsbedürftig sein (man benötigt nach dem gründlichen Auswaschen eine saure Rinse, z.B. aus 1 Esslöffel Zitronensaft oder (Apfel-)Essig und ½ Liter warmem Wasser, danach nicht nachspülen). Aber nach einiger Zeit freuen sich dein Haar und deine Kopfhaut, nicht mehr so viel Chemie abbekommen zu müssen.

Die nächste Seifenmanufaktur ist in Bamberg (Laden „Seife & mehr“ in der Keßlerstraße 18). Hier in der Region findest du oft auf Märkten ein Angebot eigens hergestellter Seifen (beispielsweise vom „Kleinen Frauenkreis Sonnefeld“).



© Foto: Kathrin Linnig

Stoffreste

und weitere nicht mehr benötigte Nähutensilien wie etwa Nähgarne kannst du einer Nähgruppe spenden, zum Beispiel

- in der Geschäftsstelle der BUND Naturschutz Kreisgruppe Coburg, Mühlgasse 3
- der Patchwork-Gruppe im AWO-Mehr Generationen Haus „Treff am Bürglaßschlösschen“, Oberer Bürglaß 3
- im Projekt „KuMit“/Bereich Soziokulturelle Teilhabe der Volkshochschule Coburg, Löwenstraße 15

Stoffservietten

sehen nicht nur edel aus, sondern sind auch eine Müll vermeidende Alternative zu Einweg-Papierservietten. Es gibt sie aus Baumwoll- oder Leinenstoff zu kaufen. Oder du nähst dir welche selbst (ca. 40 x 40 cm groß).

Stofftaschen und -beutel

Hab (in deiner Handtasche) immer mindestens eine Stofftasche dabei, wenn du unterwegs bist, da du doch vielleicht spontan mal etwas einkaufen willst. Kleinere und dünnere Stoffbeutel eignen sich für Gemüse und Obst sowie Brot, Brötchen und Gebäck – so sparst du dir die dünnen Einweg-Plastik- und Papiertüten!



© Foto: Kathrin Linnig

Und wenn du doch mal keine eigene Tasche dabei hast, aber eine brauchst: „Pflück“ dir einfach eine an einem Beutelbaum! Wo?

in Coburg

- in der AUGENWEIDE, Steingasse 3
- im CREAPOLIS Makerspace, Schlachthofstraße 1
- bei Foto Mitschke, Mauer 12b
- im Rathaus der Stadt Coburg, Markt 1 (voraussichtlich demnächst neuer Standort: im Bürgerbüro, Am Viktoriabrunnen 4)
- bei Spielwaren Schleier, Judengasse 13
- in der Stadtbücherei Coburg, Herrngasse 17

in Bad Rodach

- im Appis Schuhladen, Coburger Straße 2
- im Bad Rodach Lädle, Markt 6
- im Edeka, Schleusinger Straße 2
- im Rewe Bad Rodach, Fladengasse 1
- bei den Rodacher Fruchtsäften, Am Frohnberg 2 (Adelhausen)
- im Schreibwarengeschäft Schachtebeck, Markt 14

Stoffwindeln

anstatt Wegwerfwindeln benutzen! Bei den Bergen an Einmal-Windeln, die ein Baby in seinen ersten Lebensjahren benötigt, lässt sich da so Einiges an Müll vermeiden. Als zusätzliche Einlagen zu Mulltüchern kannst du Tücher (Herstellung siehe „Küchentücher“ → S. 16) benutzen.

Unterstützung unter anderem bezüglich der Faltechnik findest du bei einer Stoffwindelberaterin.

Taschentücher

Ob nostalgisch (mit Spitzenrand), klassisch schlicht oder individualisiert (mit Monogramm): Stofftaschentücher sind eine hygienische und ressourcenschonende Alternative zu Papiertaschentüchern. Da sie aus Baumwolle sind, kannst du sie bei einer 60 °C-Wäsche mitwaschen.



© Foto: Irene Schuler und Kathrin Linnig

Eine Variante, um zumindest die Plastikverpackung zu vermeiden, sind „Tatütas“ (das ist die Abkürzung für Taschentüchertaschen), welche du ganz einfach selbst nähen und mit Papiertaschentüchern aus einer Pappverpackung füllen kannst.



© Foto: Kathrin Linnig

Trinkhalme

gibt es aus Glas, Edelstahl, Bambus und Naturstroh. Benutze zur Reinigung eine passende Bürste.



© Foto: Jörg Wicklein

Unverpackt einkaufen

Vorbereitung:

eigene
saubere Be-
hältnisse in
verschiede-
nen Größen
mitnehmen



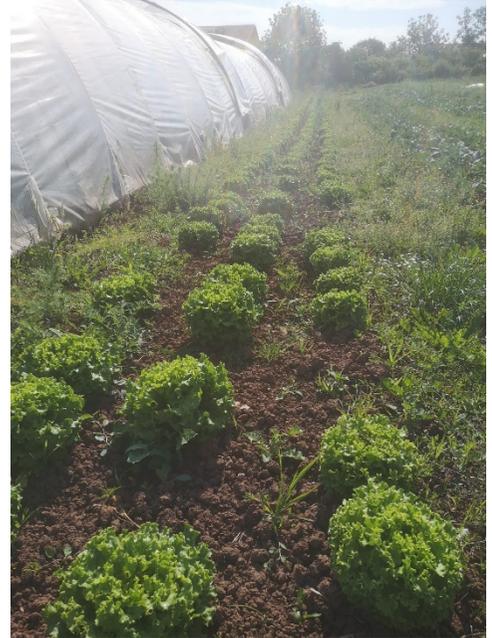
© Foto: Kathrin Linnig

Hier gibt's einige lose Lebensmittel – und manchmal wird es sogar mit Rabatt honoriert, wenn du dein eigenes Behältnis zum Befüllen dabei hast (einfach mal nachfragen):

- Chocolate Coburg, Ketschengasse 9
- Chocolaterie Seelenlust, Webergasse 32
- Drogerie Zimmermann (auch Reinigungsmittel), Steinweg 66
- Ebl Naturkost Bio Fachmarkt, Sonntagsanger 18
- Grüne Welt von Scheuerfeld Laden, Altenhofer Weg 4
- Hussel, Spitalgasse 15
- Liaison au Chocolat, Albertsplatz 2
- Tee...Zeit Coburg, Kleine Johannisgasse 6
- Teeladen Anja Bähring, Webergasse 26

... und natürlich auf dem Bauernmarkt (freitags, 8–13 Uhr) und dem Wochenmarkt (mittwochs und samstags, 8–13 Uhr), Marktplatz, samstags auch im Steinweg – und den weiteren Märkten in der Region

Beim Gärtnerhof Callenberg kannst du eine Ökokiste abonnieren. So bekommst du wöchentlich oder 14-tägig an einem festen Tag in der Woche frisches Obst und Gemüse (viele davon aus eigenem Anbau) zu dir nach Hause geliefert. Diese Möglichkeit gibt es so ähnlich auch beim Aditis Garten in Roßfeld (Permakultur).



© Fotos: Gärtnerhof Callenberg

An Frischetheken von Supermärkten kannst du nachfragen, ob du deinen Behälter auf die Theke stellen darfst, damit er dort mit Aufschnitt befüllt wird (die Hygieneregeln verbieten meist nur „hinter die Theke“).

In Neida, Sandgraben 3, gibt es den Milchautomaten der Bernd & Florian Taubmann GbR, in Weitramsdorf OT Neundorf, Herrengasse 11, die Milchtankstelle Kunzelmann. Landwirtschaftliche regionale Produkte bekommst du von Direktvermarktern vor Ort oder in Bauernhofläden. Eine Übersicht mit Suchfunktion bieten z.B. www.mein-bauernhof.de oder www.hofladen-bauernladen.info

Versandkartons

Anstatt einen Versandkarton nach dem Auspacken der Ware gleich in die grüne Tonne zu werfen, verwende ihn doch weiter, beispielsweise dann, wenn du das nächste Mal ein Paket verschickst.

Oder du funktionierst die Kartons (gegebenenfalls beklebt oder angemalt) zu Aufbewahrungsboxen um und bringst damit Ordnung in deine Schubladen oder Regale. Ferner bieten Kartons zahlreiche Upcycling-Möglichkeiten: Gestalte daraus ein Puppenhaus oder ein Spielautoparkhaus oder einen Zeitschriftenständer oder ein Beistelltischchen. Anregungen und Anleitungen findest du im Internet oder in Bastelbüchern.

Auf Anfrage erhältst du kostenlos gebrauchte Versandkartons in den lokalen Geschäften. Sehr bereitwillig unterstützen die Idee der Weiterverwendung z.B.

- DIE AUGENWEIDE, Steingasse 3
- die BilderWerkstatt Kausch, Steinweg 66



© Foto: Ulrike Altenhoven und Kathrin Linnig

Werbeprospekte

und kostenlose Post-Wurfsendungen vermeidest du, indem du einen „Bitte keine Werbung“-Aufkleber an deinen Briefkasten anbringst.



© Foto: Kathrin Linnig

Zahnbürsten, -pasta und -seide

Zahnbürsten gibt es aus (heimischem) Holz, Bambus oder recyceltem Plastik. Ferner erhältst du auch Zahnbürsten mit Wechselköpfen.

Zahnpasta bekommst du auch im Glas. Alternativ gibt es Zahnputz-tabletten (denttabs) im Papiertütchen oder auch lose.

Anstatt in einem kleinen Plastikdöschen kannst du Zahnseide auch in einem Pappschächtelchen oder als Rolle (auch zum Nachfüllen) in einem Glasbehälter kaufen.



© Foto: Kathrin Linnig

Zeitungen und Zeitschriften

Nach dem Lesen kannst du deine Zeitungen / Zeitschriften an jemand Anderen weitergeben.

Oder du stellst etwas nützliches Neues daraus her, zum Beispiel

- Briefumschläge
- Geschenkpapier / -tüten / -schachteln
- Mülltüten
- Schalen und Körbchen
- Schnur

Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern oder Video-Tutorials findest du im Internet.

Beim Upcycling gilt: Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Impressum

Eine Co-Produktion von



Schöpfung
bewahren
nachhaltig leben

und



**Transition
Coburg e.V.**

Einfach. Jetzt. Machen!

Die Zusammenstellung der Tipps inklusive der Nennung der konkreten Adressen von Einzelhändlern, Gastronomiebetrieben etc. erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen.

Bist auch du aktiv in der (Plastik-)Müllvermeidung – und hier noch nicht genannt? Oder hast du einen weiteren Tipp aus deinem Erfahrungsschatz, der hier noch nicht aufgeführt ist?

Damit wir das schnell ändern können, melde dich doch bitte per E-Mail an mv-in-coburg@posteo.de