

Unverpackt einkaufen. Erste dauerhafte Erfolge & auch Kompromisse!

Was ist aus meiner Idee geworden, dauerhaft weniger Müll zu produzieren und damit meinen kleinen Anteil zum Umweltschutz beizutragen? Die Bilder von Walen und Fischen mit Plastik im Leib, oder auch der bekannte Film ["Plastic Planet"](#) zeigen uns immer wieder, dass es mehr als Zeit ist, umzudenken. Als vor einem Jahr der unverpackt Laden ["Ohne Gedöns"](#) ganz nah bei uns hier im Hamburger Norden eröffnete, gab es keine Ausreden mehr, das unverpackte Einkaufen lag nun fast direkt vor der Tür und konnte zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden. Ich habe dazu bereits einen Beitrag verfasst, mehr dazu kannst Du [HIER](#) nachlesen. Aber was hat sich eigentlich seitdem bei mir persönlich getan? Was konnte ich bisher gut umsetzen und wo ist es vielleicht noch nicht ganz so leicht?





1. **Ich verwende regelmäßig wiederverwertbare "Coffee to go" Becher.** Das klingt erstmal sehr lahm, weil es ja so naheliegend ist, aber ich fand es anfangs aber super schwierig, so organisiert zu sein, dass ich tatsächlich

immer einen Becher parat hatte. Es hat ein paar Monate gedauert, bis es wirklich "normal" war, abends den Becher für den kommenden Morgen in die Handtasche zu stecken. Mittlerweile habe ich einige Becher, die für mich gut funktionieren, nicht auslaufen, nicht lecken und aus denen ich gerne trinke. Ich muss aber sagen, dass ich zwar gerne Kaffee mal mit ins Auto nehme, mir in letzter Zeit aber vermehrt die Zeit für einen ganz normalen Kaffee aus der Porzellan Tasse nehme. Ich verbinde das immer mit einer kleinen Auszeit mit Zero Müll und mit viel Genuss.

2. **Obst & Gemüse in Mehrwegnetzen transportieren.** Das funktioniert schon lange sehr gut. Die Netzte sind heutzutage überall erhältlich und absolut alltagstauglich. Sie lassen sich gut waschen und sind dann schnell für den nächsten Einsatz bereit. Obst und Gemüse, das in Plastik verpackt ist, kaufe ich nicht mehr. Es gibt andere gute Alternativen, auf die ich gerne zurückkomme.
3. **Wasch-Geschirrspülmittel & Seifen** kaufe ich seit ein paar Monaten lose und werden regelmäßig auf und wiederbefüllt. Ich kaufe auch oft Natur-Seifen in Stückform. Wie früher. Diese sind sehr hautfreundlich und ergiebig. Ich fülle aber auch meine Seifenspender im Laden wieder auf. Genauso mache ich es mit Wasch- und Geschirrspülmittel. Für meine leicht verschmutzte Wäsche verwende ich seit Jahren einen Waschball. Das klappt sehr gut. Für alles andere verwende ich meist ein Waschmittel-Konzentrat. Meist ist das ein Pulver. Flüssigwaschmittel verwende ich selten. Aber wenn, wird die alte Verpackung wiederbefüllt. Das konnte ich bisher sehr gut umsetzen.



4. **Keine Verpackungen mehr bei Schulbroten.** Das Frühstück für die Schule wird verpackungsfrei in die Lunchboxen der Kinder mitgenommen. Ganz ohne Papier oder extra

Folie. Ich versuche die Lunchboxen so zusammenzustellen, dass ich keine zusätzlichen Einwegverpackungen benötige. Getränke werden in wiederbefüllbaren Flaschen transportiert. Hier vermeide ich mittlerweile auch Getränke in Tetra-Pack und Müsli-Riegel in Folien. Es gibt genügend tolle und müllfreie Alternativen.

5. **Süßes und Naschkram** kaufe ich mittlerweile sehr gerne unverpackt. Die Kinder habe ich regelmäßig mit in die entsprechenden Läden genommen. Sie durften verschiedenen Naschkram probieren und jeder hat hier seinen "Nasch-Favoriten" ganz ohne Verpackung. Bei meiner Tochter sind es die mit Schokolade überzogenen Erdnüsse, mein jüngster Sohn und ich stehen total auf die Cola-Flaschen und für meinen mittleren Sohn muss es die neue Schokolade mit Mandeln sein. Wir füllen unseren Vorrat nach Bedarf auf und verzichten mittlerweile vermehrt auf Süßigkeiten, die mit viel Müll daher kommen. Natürlich gibt es wie immer im Leben auch hier einige Ausnahmen, aber trotzdem ist dadurch schon sehr viel gewonnen.
6. **Gewürze**, sind der nächste Bereich, den ich langsam anpacke. Gerade die Basis-Gewürze wie Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Zimt etc. kaufe ich gerne auch ohne viel Verpackung ein. Da ich einen regen Verbrauch an Gewürzen habe, stehen sie nie lange im Glas herum. Ich versuche hier auch abzuschätzen, wieviel ich wovon benötige. Damit die Gewürze im Glas schnell verwendet werden und keine Nässe ziehen. Bei "besonderen" Gewürzmischungen frage ich in anderen Läden mittlerweile auch aktiv nach, ob es das Gewürz auch lose und verpackungsfrei gibt. Damit habe ich schon Erfolg gehabt, da in vielen Läden auch portionsweise abgefüllt wird. Also, traut Euch auch nachzufragen, es ist immer vieles möglich.
7. **Müslis & Haferflocken** werden zu 80% verpackungsfrei gekauft. Hier habe ich auch Glück, dass der "Ohne Gedöns" Laden Müslis und Haferflocken führt, die meine Kinder gerne mögen. Jeder mag zwar eine andere Sorte, aber trotzdem können wir das gut umsetzen.



Natürlich gibt es auch Bereiche wo es noch hapert und bei denen ich es echt schwer finde, vermehrt auf Verpackungsfreiheit zu achten. Vielleicht ist es auch die Bequemlichkeit meinerseits. Oder es braucht einfach noch ein bisschen. Bekanntlich geht ja nicht alles auf einmal.

- **Nudeln & Reis.** Hier kann ich bestimmte Nudelsorten einfach nicht loslassen, weil ich sie so lecker finde. Wir essen hier gerne helle Dinkel-Spaghetti, die ich bisher noch nicht unverpackt gesehen habe. Ich könnte hier konsequenter sein und umsteigen. Aber hier fällt es mir extrem schwer. Ich bin aber hier milde zu mir selbst. Ich möchte Dinge für mich umsetzen, die für mich **langfristig** funktionieren. Deswegen kaufe ich hier immer noch in Plastik verpackte Dinkel-Nudeln. Nicht perfekt, aber wahr! Beim Reis ist es so ein Mittelding. Da ich auch gerne bei Reissorten variere, kaufe ich den Reis nur zu 20% lose und unverpackt ein. Auch hier könnte ich konsequenter sein, bin ich aber leider (noch) nicht.
- **Kaffee & Tee.** Auch hier kaufe ich noch viele Kaffee oder Teesorten mit Verpackungen ein. Wieso, ist mir nicht so ganz klar, denn der Kaffee im "Ohne Gedöns" Laden ist nicht nur Bio & fair, sondern schmeckt auch noch hervorragend.
- **Öle und Essig.** Über diesen Bereich denke ich ehrlich gesagt erst jetzt gerade nach. Die Ecke mit den auffüllbaren Öl- und Essigsorten, habe ich erst bei meinem letzten Besuch so richtig entdeckt. Beim nächsten Einkauf, werde ich das unbedingt mal ausprobieren.
- **Pflanzenmilch.** Ein großer Müllfaktor in meinem Haushalt sind nach wie vor auch die Pflanzenmilchprodukte. Ich schaffe es nach wie vor zeitlich nicht immer, genug Pflanzenmilch selber zu machen, so dass wir erheblich weniger Müll haben. Manchmal mache ich das, ist aber keine ganz regelmäßige Routine. Eine gute Lösung habe ich bisher da noch nicht gefunden.



Es gibt bestimmt noch einige Faktoren mehr, die ich bisher noch nicht gut umsetzen kann. Aber es hilft doch immer sehr, sich die Dinge mal vor Augen zu führen und einfach mal anzufangen und sich auf den verpackungsfreien Weg zu machen. Den "Ohne Gedöns" Laden findest Du übrigens jetzt nach dem Umzug in Hamburg-Volksdorf direkt am Marktplatz. Falls Du mal in der Nähe sein solltest, schaue unbedingt mal zum stöbern

rein. Auch wenn Du Fragen oder Anregungen zum verpackungsfreien einkaufen brauchst, bist Du hier genau an der richtigen Stelle. "Ohne Gedöns" gibt es natürlich auch auf [Instagram](#) und auf [Facebook](#). Wer sich hier verbinden möchte, tut das gerne. Ach ja, auch ideal ist der Laden für eine kleine schöne Kaffeepause im Alltag. Und wer weiß, vielleicht laufen wir uns ja auch mal dort über den Weg.

Habt einen schönen Tag.

Martina