



**Hamm:**

**ASH**

Abfallwirtschaft &  
Stadtreinigung  
Hamm



# *Abfallvermeidung*

*Tipps und Tricks für einen umweltbewussteren Alltag*

## Impressum

**Herausgeber:** Der Oberbürgermeister der Stadt Hamm  
Abfallwirtschafts- und Stadtreinigungsbetrieb Hamm (ASH)

**Fotos:** Titel happy\_lark - stock.adobe.com, S. 2 Igor Yaruta - fotolia.com, S. 4 | 6 | 11 | 12 | 16  
Thorsten Hübner - Stadt Hamm, S. 7 Janina Fox - Stadt Hamm, S. 8 Yakobchuk Olena - stock.adobe.  
com, S. 15 contrastwerkstatt - stock.adobe.com, S. 19 karepa - stock.adobe.com, S. 20 philipimage  
- fotolia.com, S. 23 Ekaterina Pokrovsky - stock.adobe.com, S. 24 geografika - stock.adobe.com,  
S. 27 jchizhe - stock.adobe.com

**Stand: November 2020**  
**Digitalausgabe**



**Abfallwirtschafts- und  
Stadtreinigungsbetrieb Hamm**

Gustav-Heinemann-Str. 10  
59065 Hamm

[www.hamm.de/ash](http://www.hamm.de/ash)

# Inhaltsverzeichnis

Umweltschutz geht uns alle an .....	5
Natur pur .....	6
Gute Planung ist das A und O .....	9
Brot Dosen für den Umweltschutz .....	10
Gemeinsam gegen die Einwegflut .....	13
Mehrweg statt Einweg .....	14
Muss das neu? .....	17
Leihen statt kaufen .....	18
Reparieren statt wegwerfen .....	21
Aus alt mach neu .....	22
Blitzblank mit Zitrone, Essig & Co. ....	25
Oh là là! Abfall vermeiden im Bad .....	26



# *Umweltschutz geht uns alle an*

Wir leben in einer Wegwerfgesellschaft. Das zeigt die stetig anwachsende Menge an Abfällen, die wir Jahr für Jahr produzieren. 2018 hat jeder in Deutschland lebende Mensch durchschnittlich 455 kg Abfall erzeugt.

Dabei vergessen wir häufig, dass am Anfang eines jeden Produkts ein Rohstoff stand, der der Natur entnommen wurde. Die Schadstoffe, die bei deren Produktion, Weiterverarbeitung sowie Transport dabei tagtäglich entstehen, beschleunigen den Klimawandel.

Und das ist nicht nur schlecht für die Umwelt, sondern letztlich auch für unser aller Gesundheit. Deshalb ist der Schutz unserer Umwelt umso wichtiger.

Dabei kann jeder Einzelne schon mit kleinen Veränderungen im Alltag einen enormen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Die nachfolgenden Tipps zeigen Ihnen, wie Sie mit nur kleinen Tricks und Handgriffen wertvolle Ressourcen schonen und damit etwas Gutes für die Umwelt tun –und ganz nebenbei auch noch bares Geld sparen können.



# Natur pur

Abfall lässt sich an vielen verschiedenen Stellen vermeiden. Zum Beispiel beim Lebensmittel-Einkauf. Viele Obst- und Gemüse-

sorten sind bereits mit der besten Verpackung ausgestattet, die es auf diesem Planeten gibt: mit ihrer eigenen Schale.

Bevorzugen Sie also am besten immer den Kauf von losem Obst und Gemüse. Meist sind diese Artikel im Kilopreis sogar noch günstiger, da Sie nicht noch eine umfangreiche Verpackung mitzahlen müssen.

Wer meint, loses Obst und Gemüse gebe es aber nur auf dem Wochenmarkt, der irrt. Mittlerweile bieten sogar auch sämtliche Lebensmitteldiscounter Produkte in ihrer natürlichen Verpackung an. Achten Sie aber darauf, diese nicht in den dünnen Plastiktüten zu transportieren. Nutzen Sie dafür lieber praktische Mehrwegnetze oder Baumwollbeutel.





# Gute Planung ist das A und O

Vielleicht kennen Sie das von sich selbst: Ihren Einkauf erledigen Sie unter Zeitdruck und ohne einen Einkaufszettel. Die Folge: Es landet viel mehr im Einkaufswagen, als Sie eigentlich benötigen – und tatsächlich auch verzehren können. Viele dieser Lebensmittel landen schlussendlich im Abfall. Das ist nicht nur eine Belastung für die Umwelt, sondern auch für Ihren Geldbeutel.

Damit dies nicht passiert, ist eine gute Einkaufsplanung unerlässlich. Besonders bewährt haben sich hierfür Wochenpläne. Überlegen Sie sich, was Sie in den folgenden Tagen essen wollen und notieren Sie sich alle Zutaten, die Sie dafür benötigen. Denken Sie daran, vorab Ihre Vorräte auf eventuell noch vorhandene Lebensmittel zu überprüfen. So wissen Sie ganz genau, was und wie viel Sie einkaufen müssen.

Ein weiterer, wichtiger Tipp: Gehen Sie gesättigt einkaufen. Denn mit leerem Magen landet schlichtweg mehr im Wagen als auf Ihrer Einkaufsliste steht.

## Linktipp

Die bundesweite Initiative zu GUT FÜR DIE TONNE hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Verschwendung von Lebensmitteln einzudämmen. In der BESTE RESTE-APP z. B. finden Sie tolle Rezepte für die Verwertung von Speiseresten.

 [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de)

# Brottdosen für den Umweltschutz

Alu- und Frischhaltefolie sind aus dem Alltag kaum wegzudenken. Bei ihrer Produktion werden allerdings massiv Ressourcen verbraucht. Wenn Sie für Ihre Butterbrote oder Snacks wiederverwendbare Kunststoffdosen nutzen, können Sie schon einen großen Beitrag für den Umweltschutz leisten.

Mittlerweile gibt es auch tolle Möglichkeiten zum Ersatz von Frischhaltefolien, zum Beispiel selbstgemachte Wachstücher. Durch etwas Handwärme passt sich das Wachstuch den Konturen einer beispielsweise abzudeckenden Schüssel an. Das ist mit wenig Aufwand und kleinem Budget ganz einfach selbst herzustellen.

## Linktipp

Die Hammerin Carolina Bartelheimer stellt auf ihrem Nachhaltigkeitsblog ECOFAIRY.ORG eine tolle Anleitung für Beerenwachstücher bereit.

[www.ecofairy.org/blog/](http://www.ecofairy.org/blog/)





# Gemeinsam gegen die Einwegflut

In Deutschland werden jährlich rund drei Milliarden Einwegbecher für Heißgetränke weggeworfen. Leider können die meisten dieser Coffee-to-go Becher nicht recycelt werden und landen somit in der Verbrennung. Glücklicherweise gibt es tolle Alternativen: In vielen Cafés und Bäckereien kann man sich seine eigenen Thermo-(Kaffee-) Becher füllen lassen, häufig sogar zu günstigeren Konditionen. Eine weitere Alternative ist das RECUP-Pfandbechersystem. In Hamm gibt es bereits einige Standorte, die Heißgetränke in Pfandbechern ausschenken – diese können dann deutschlandweit bei allen RECUP-Partnern abgegeben werden.

Auch beim Lebensmitteleinkauf lässt sich Verpackungsmüll sparen. Bei vielen Händlern kann man die an der Frischetheke gekauften Waren direkt in seine eigenen, mit-

gebrachten Aufbewahrungsdosen geben lassen. Die Behältnisse dürfen nur nicht auf die andere Seite der Theke gelangen, weil diese eine Hygienbarriere darstellt.

Auch in puncto Einweggeschirr gibt es einfache und sinnvolle Ersatzmöglichkeiten. Reicht die Anzahl mal nicht aus, so kann man fehlendes Geschirr ganz einfach leihen. Dies geht sowohl bei vielen Caterern als auch beim Sozialkaufhaus MÖWE in Hamm.

## Linktipps

 [www.friedrich-wilhelm-stift.de/jgw-moeve-sozialkaufhaus](http://www.friedrich-wilhelm-stift.de/jgw-moeve-sozialkaufhaus)

 [www.recup.de](http://www.recup.de)

# Mehrweg statt Einweg

Der Name sagt es bereits: Mehrwegflaschen können mehrfach verwendet werden, wohingegen Einwegflaschen ihren Zweck nach einmaligen Gebrauch bereits erfüllt haben und bestenfalls sinnvoll recycelt werden oder auf dem Müll landen. Leider gilt häufig noch immer der Irrglaube, dass Pfandflaschen gleichzeitig auch Mehrwegflaschen sind. Ein Blick auf das Etikett der Flasche bringt die Gewissheit, ob es sich um Ein- oder Mehrwegflaschen handelt. Greifen Sie deshalb so oft wie möglich zu Mehrwegflaschen. Mehrwegflaschen aus PET können bis zu 30 Mal wiederverwendet werden, Glasflaschen sogar bis zu 50 Mal – und selbst danach können sie recycelt werden.

Am umweltfreundlichsten ist natürlich ein kompletter Umstieg auf Glasflaschen aus

regionalem Bezug. Denn je weiter die Reise der Glasflaschen vom Hersteller bis zum Verkaufsort ist, desto höher sind die CO<sub>2</sub>-Emissionen, die durch das vergleichsweise höhere Gewicht der Glasflaschen beim Transport entstehen.

Die kostengünstigste und zugleich nachhaltigste Alternative ist es, wenn Sie im Alltag eine Trinkflasche mit Leitungswasser befüllen. Die Trinkwasserqualität ist in Hamm hervorragend – und im Gegensatz zu abgefülltem Wasser viel preiswerter. Wer dabei nicht auf Kohlensäure verzichten mag, für den bieten sich spezielle Trinkwassersprudler an.

Darüber hinaus bieten viele Supermärkte mittlerweile auch wieder Milch, Sahne und Joghurt in Pfand-Glasflaschen an.





## Linktipps

[www.perthes-traumland.de/standorte/t-raumland-hamm/](http://www.perthes-traumland.de/standorte/t-raumland-hamm/)

[www.friedrich-wilhelmstift.de/jgw-moeve-sozialkaufhaus](http://www.friedrich-wilhelmstift.de/jgw-moeve-sozialkaufhaus)

[www.humanitas-hamm.de/](http://www.humanitas-hamm.de/)

Fragen Sie sich bei Anschaffungen grundsätzlich, ob es wirklich etwas Neues sein muss. Viele Artikel, wie Möbel, Kleidung oder Elektroartikel, lassen sich wunderbar auch gebraucht erstehen. Im Internet gibt es mittlerweile eine Menge etablierter Plattformen, die sich für den (Ver)Kauf verschiedenster Dinge eignen. Auch in den sozialen Medien finden sich Gruppen für den

## Muss das neu?

An- und Verkauf spezieller Dinge, zum Beispiel für Campingzubehör, Baby- und Kinderausstattung oder Heimtierbedarf.

Ausrangierte Artikel können Sie auch spenden. Altkleidung beispielsweise können Sie an einem der zahlreichen karitativen Altkleidercontainer innerhalb des Hammer Stadtgebiets abgeben. Einrichtungen wie HUMANITAS, das T(R)AUMLAND oder das Sozialkaufhaus MÖWE nehmen ausrangierte Bedarfsgegenstände und sogar alte Möbel entgegen und geben diese an Bedürftige ab.

Kleinere Dekorationsartikel oder Spielzeuge können Sie gern auch am Recyclinghof des ASH abgeben; diese finden mit etwas Glück gegen eine kleine Spende einen neuen Besitzer. Alle gesammelten Spenden übergibt der ASH einer karitativen Einrichtung.

# Leihen statt kaufen

Viele Produkte werden oft teuer erstanden und dann unverhältnismäßig selten benutzt. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Dinge zu leihen anstatt sie zu kaufen?

Bereits seit einigen Jahren gibt es in Hamm an mittlerweile vier Stationen Leih-Autos.

Das lohnt sich vor allem für diejenigen, die selten oder unregelmäßig einen PKW benötigen. So können kostenintensive Anschaffungs- und Unterhaltungskosten vermieden werden.

Dasselbe Prinzip gilt auch für Fahrräder. Wer nur ab und an ein Rad benötigt, der kann sich an verschiedenen Stationen im Hammer Stadtgebiet Zweiräder leihen.

Auch die Anschaffung von teuren Werkzeugen für Renovierungs- oder Reinigungsarbeiten lässt sich umgehen. Viele Baumärkte bieten z. B. einen stunden- oder tageweisen Verleih solcher Spezialgeräte an. Und falls Ihnen kurzzeitig ein großer Topf, ein Waffeleisen oder Sonstiges fehlt: Manchmal lohnt es sich, einfach mal bei den Nachbarn zu fragen ...

## Linktipps

[www.hamm.de/verkehr/kraftfahrzeuge/carsharing](http://www.hamm.de/verkehr/kraftfahrzeuge/carsharing)

[www.hamm.de/metropolradruhr](http://www.hamm.de/metropolradruhr)





# Reparieren statt wegwerfen

Viel zu häufig landen Dinge des alltäglichen Gebrauchs im Müll. Vor allem bei Elektroartikeln kann sich eine Reparatur jedoch noch lohnen. Oftmals stehen die Reparaturkosten durch einen Fachbetrieb leider aber in keinem Verhältnis zum Restwert.

Hier schafft das Repair Café vom FUGE, HUMANITAS und CVJM Abhilfe, denn dort kann man mit der Unterstützung fachkundiger ehrenamtlicher Helfer seine defekten Geräte selbst wieder in Stand setzen.

Auch viele andere Gegenstände lassen sich mit ein wenig Geschick wiederherstellen. Bunte Aufnäher z. B. verdecken unschöne Flecken oder Löcher, aus kaputten Spielzeugen lassen sich mitunter neue herstellen – mit ein wenig Kreativität können ganz tolle und außergewöhnliche Unikate entstehen.

## Linktipps

[www.fuge-hamm.org/portfolio/repair-cafe-hamm/](http://www.fuge-hamm.org/portfolio/repair-cafe-hamm/)

*Wer Ideen für Selbstgebautes hat, aber nicht über notwendige fachliche Kompetenz geschweige denn notwendige Werkzeuge verfügt, wendet sich an das FABLAB:*

[www.fablab-hamm.de/](http://www.fablab-hamm.de/)

# Aus alt mach neu

Aus Bekleidung, die nicht mehr ganz in Ordnung ist, lassen sich noch tolle Dinge herstellen. So wird mit etwas Phantasie aus einer alten Jeans zum Beispiel eine neue Tasche oder aus dem Stoff eines alten T-Shirts eine wunderschöne Kette. Mit etwas handwerklichem Geschick können so aus alten Stoffen noch wunderbare Unikate gefertigt werden, mit denen Sie unter Garantie neidische Blicke auf sich ziehen.

Wenn das Know-How hierzu fehlt: An der VOLKSHOCHSCHULE HAMM oder auch bei anderen privaten Anbietern gibt es Nähkurse, bei denen Sie die Grundlagen erlernen, um Ihre Ideen in die Tat umsetzen zu können.

Aber auch alte Konservendosen, PET-Flaschen, Korken oder Kartons lassen sich zu nützlichen Alltagshelfern oder dekorativen

Stücken umfunktionieren. Viele ausran-  
gierte Abfälle wie Eierkartons oder Toilettenpapierrollen eignen sich beispielsweise als tolle Grundlage für kreative und ausgefallene Basteleien mit Kindern.

Im Buchhandel und im Internet finden Sie tausende Ideen zum Thema Upcycling. Egal ob jung oder alt, künstlerisch begabt oder nicht: Für jedes Alter gibt es kreative Anleitungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

**Linktipp**

Kursprogramm der  
VOLKSHOCHSCHULE

[www.hamm.de/vhs](http://www.hamm.de/vhs)





# Blitzblank mit Zitrone, Essig & Co.

Heutzutage kennt kaum noch jemand Omas nützliche Tipps, wie sich einfache Haushaltszutaten wie Backpulver oder Natron, Citrusfrüchte oder Essig in echte Reinigungswunder verwandeln. Dabei schonen selbstgemachte Putzmittel nicht nur die Geldbörse, sondern sind vor allem besonders umweltverträgliche Alternativen zu den vielen, häufig mit Chemikalien belasteten, im Handel erhältlichen Mitteln.

Im Internet gibt es eine Menge verschiedener Rezepte zur einfachen Herstellung selbstgemachter Reiniger.

Auch wenn sich nicht alle Reiniger ersetzen lassen, so können Sie zumindest an der ein oder anderen Stelle Verpackungsmüll reduzieren. Viele handelsübliche Reinigungsmittel und Seifen gibt es mittlerweile in

praktischen Nachfüllpacks. Dadurch wird Verpackungsmüll zwar nicht komplett vermieden, aber immerhin reduziert. Denn: Der Kunststoffbedarf für einen Nachfüllbeutel ist laut Umweltbundesamt erheblich geringer, als z. B. für eine Reinigungsflasche mit Sprühkopf.

## Linktipp

Putzmittel-Rezepte aus Haushaltsmitteln von ÖKO TEST:

[www.oekotest.de/bauen-wohnen/putzmittel-selber-machen--aus-natuerlichen-haushaltsmitteln\\_11294\\_1.html](http://www.oekotest.de/bauen-wohnen/putzmittel-selber-machen--aus-natuerlichen-haushaltsmitteln_11294_1.html)

# Oh là là! Abfall vermeiden im Bad

Im Handel gibt es mittlerweile eine große Auswahl an – teilweise wiederverwendbaren – Bad-Utensilien. Zum Beispiel waschbare Reinigungspads (die sich mit etwas Geschick übrigens auch hervorragend selbst herstellen lassen) oder Ohrreiner aus Edelstahl.

Es ist kaum zu glauben, aber auch Zahnpasta, Badeöle und -zusätze lassen sich ohne großen Aufwand leicht selbst herstellen. Noch dazu eignen sich diese hervorragend als außergewöhnliche Geschenke für Familie und Freunde.

Auch hierzu finden Sie im Internet eine Menge Inspirationen, wie Sie Ihren Alltag im Bad umweltbewusster gestalten können.

## Linktipp

Die Hammerin Carolina Bartelheimer stellt auf ihrem Nachhaltigkeitsblog ECOFAIRY.ORG tolle Anleitungen z. B. für selbstgemachte Badeöle & -pralinen bereit.

[www.ecofairy.org/blog/](http://www.ecofairy.org/blog/)

