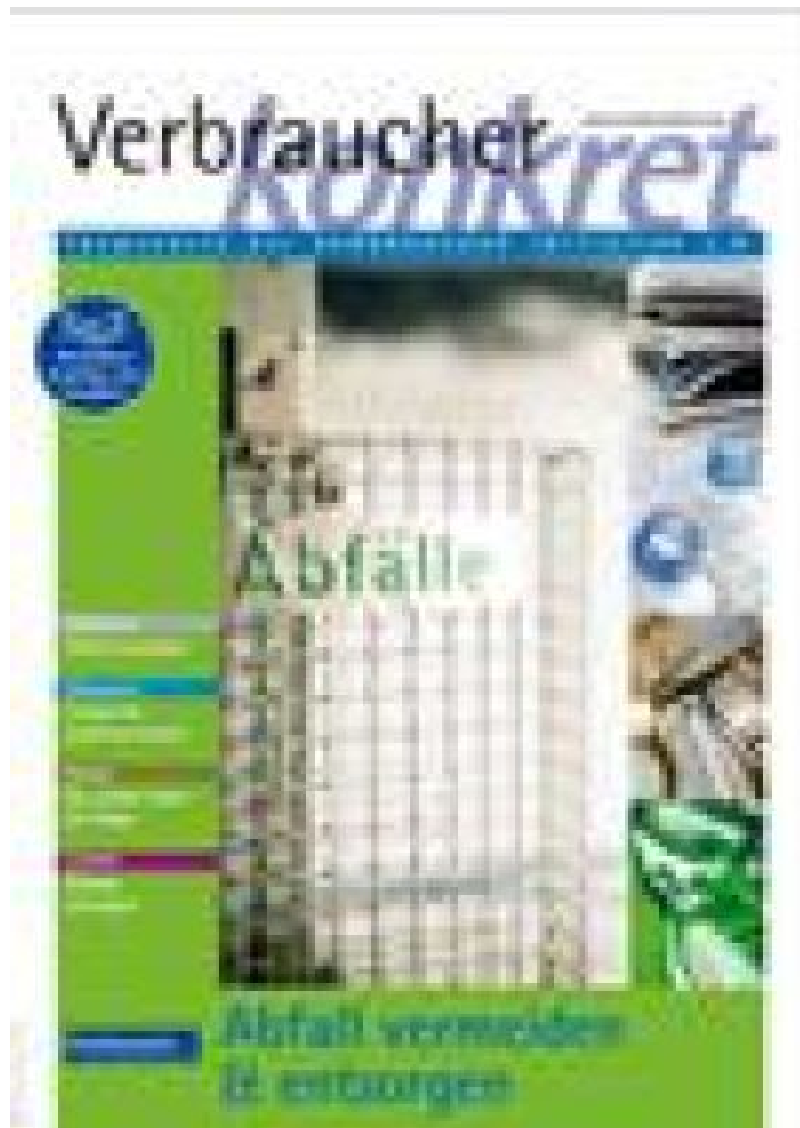

Setzen Sie Ihren Mülleimer auf Diät

15.01.2014, 12:34 | Energie & Umwelt

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



VERBRAUCHER INITIATIVE informiert über Abfallvermeidung

Berlin, 15. Januar 2014. Nach den üppigen Feiertagen geht nicht nur die Hose, sondern auch die Mülltonne kaum noch zu. Es wird wieder Zeit, Gewohnheiten zu ändern und gute Vorsätze umzusetzen. Denn jeder kann etwas tun, um seine Müllmengen zu verkleinern. Bewusster Konsum ist dabei nur ein Schritt, der Ressourcen und Umwelt schont. Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. nennt praktische Tipps, damit im Haushalt weniger Müll in die Tonne wandert.

Mit Plan und Köpfchen einkaufen, die Dinge wertschätzen und länger nutzen – so lässt sich weniger Müll produzieren. Folgende Anregungen zum Lebensmitteleinkauf unterstützen die Müll-Entschlackungskur:

- Gut planen: Der Einkaufszettel und ein gefüllter Magen helfen, im Supermarkt Spontankäufe zu vermeiden und nur das zu kaufen, was man wirklich braucht.

- **Standhaft bleiben:** Lassen Sie sich nicht von Großpackungen oder Sonderangeboten verführen, wenn Sie die Lebensmittel nicht verbrauchen werden. Das schont die Mülltonne und die Figur.
- **Mehrfach nutzen und nachfüllen:** Greifen Sie bei Getränken und Milch zu Mehrwegverpackungen aus Glas oder PET oder anderen ökologisch vorteilhaften, umweltfreundlichen Verpackungen. Wählen Sie bei anderen Produkten Nachfüllpackungen, sofern sie angeboten werden.
- **Verpackung sparen:** Vermeiden Sie aufwendig und unnötig verpackte Produkte. Bevorzugen Sie z. B. bei Gemüse und Obst lose Ware, nutzen Sie Plastikbeutelchen zum Abwiegen für mehrere Sorten und verwenden Sie sie beim nächsten Einkauf erneut. Verzichten Sie auf Plastiktüten und nehmen Sie eigene Beutel oder Taschen mit zum Einkauf.
- **Essen statt entsorgen:** Nutzen Sie Reste von Lebensmitteln oder gekochten Mahlzeiten konsequent weiter, z. B. als Auflauf, Gemüsepfanne, Suppe oder Soße. Werfen Sie Lebensmittel erst weg, wenn sie verdorben sind. Vorsicht ist geboten bei Fleisch, Fisch und Wurstwaren. Tragen sie ein Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“), sollten sie darüberhinaus nicht mehr verzehrt werden.

Mehr Informationen, wie Abfälle vermieden und Gegenstände dauerhafter genutzt werden können, enthält die Broschüre „Abfall vermeiden & entsorgen“ der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Sie verrät auch, welche Abfälle in welche Tonne gehören und welche nicht. Das 24-seitige Heft kann für 4,00 Euro (inkl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt bzw. für 2,50 Euro heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 770856 • Views: 291 (Stand: 31.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/770856/Setzen-Sie-Ihren-Muelleimer-auf-Diaet.html>