

**Zeitschrift:** Oltner Neujahrsblätter

**Herausgeber:** Akademia Olten

**Band:** 79 (2021)

**Artikel:** Leben ohne Müll : Zero Waste in der Region Olten

**Autor:** Aydin, Ilkim Aylin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-913764>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Leben ohne Müll – Zero Waste in der Region Olten

Ilkim Aylin Aydin

400 Kilogramm Haushaltsmüll generiert der Durchschnittsschweizer im Jahr. Eine so grosse Menge Abfall ist für uns kaum bildlich vorstellbar. Schliesslich sammeln wir unseren Müll nicht ein Jahr lang und betrachten dann das Resultat. Nein, wir werfen ihn in unseren Mülleimer und sobald der Sack voll ist, wird dieser entsorgt. Ganz nach dem Motto: aus den Augen, aus dem Sinn. Dies galt früher auch für mich.

Im Frühling 2019 besuchte ich die elfte Klasse der Kantonsschule in Olten. Ich war gerade dabei, zu Hause den täglichen Plastikabfall in den Plastikmüll zu werfen, als mir auffiel, wie schnell der Sack schon wieder voll war. Die Erkenntnis, dass auch ich für eine grosse Menge Abfall verantwortlich bin, löste in mir Unbehagen und Unzufriedenheit aus. Einige Zeit später stiess ich im Internet zufälligerweise auf den Begriff «Zero Waste», der einen besonderen Lebensstil beschreibt. Übersetzt bedeutet er «null Müll» oder «keine Verschwendungen». Der schon fast vergessene Gedanke an den schnell wachsenden Müllberg zu Hause kam mir dabei wieder in den Sinn.

Ich informierte mich über das Thema «Zero Waste» und fand unter anderem heraus, dass es in unserer Region, wie auch in vielen anderen Städten in der Schweiz, Läden gibt, in welchen man verpackungsfreie Produkte einkaufen kann. Ich stellte mir Fragen wie: Wieso generiere ich so viel Müll? Wie viel Abfall kann ich überhaupt einsparen, wenn ich mich wirklich anstrengt? Im Mai entschied ich mich, das Thema «Leben ohne Müll – Zero Waste in der Region Olten» in meiner Maturaarbeit zu bearbeiten. Gerade weil die Abfall-Thematik sehr komplex ist, wollte ich mich vertieft damit auseinandersetzen.

## Der Ursprung der «Zero Waste»-Bewegung

Bea Johnson gilt als Begründerin dieser Bewegung, die sich gegen unnötigen Abfall und Verschwendungen richtet. Johnson hat in ihrem Buch «Zero Waste Home» beschrieben, wie sie als 30-Jährige ihren Lebensstil komplett auf den Kopf stellte. Sie schaffte mit ihrer Familie den Wechsel von einer verschwenderischen Lebensart zu einem müllfreien, achtsamen Lebensstil. Ihre Philosophie erklärt sie in ihrem Buch, welches im Jahr 2016 erschienen und seither Millionenfach verkauft worden ist.<sup>1</sup> Es inspiriert viele Menschen, auch in der Schweiz, und motiviert sie, bewusster zu konsumieren. So wurde zum Beispiel im Herbst 2017 der Laden Unverpackt in Aarau gegründet. In Olten eröffnete im Sommer 2019 die Marktecke. Beide Läden bieten die Möglichkeit, unterschiedliche Produkte ohne Verpa-



Mein Besuch in der Marktecke Olten

ckung einzukaufen. Der Kunde nimmt verschliessbare Behälter, Flaschen oder Stoffsäckchen mit und füllt seine Ware im Laden ab. Es werden vor allem Esswaren verkauft, aber auch Körperpflege- und Haushaltsprodukte. Auch in grossen Detailhandelsketten, wie zum Beispiel in der Migros, kann man Gemüse, Früchte, Brot und Backwaren sowie Käse, Fleisch und Fisch von der Theke ohne Verpackung einkaufen.

Bei der Umsetzung von «Zero Waste» achtet man auf seinen gesamten Konsum. Meine Definition von «Zero Waste» lautet: «Zero Waste beschreibt eine Lebensweise, bei der man sich für einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen bemüht. Man versucht, Müll zu vermeiden.» Zur Umsetzung von «Zero Waste» entwickelte Bea Johnson ein Fünf-Schritte-System, welches zur optimalen Abfallverminderung anleitet. Der erste Schritt ist, auf alles zu verzichten, was man nicht braucht. Anschliessend soll man die nötigen Verbrauchsgüter reduzieren und wenn möglich wiederverwenden. Im vierten Schritt soll recycelt werden, was nicht wiederverwendet werden kann. Zuletzt soll man alles, was möglich ist, verrotten lassen.<sup>2</sup> Beim Recycling stellen sich allerdings einige grössere Probleme. Unser zurückgebrachtes Plastik beispielsweise kann nur zu 50 bis 60 Prozent recycelt werden. Dies liegt daran, dass oftmals viele Plas-

tikschichten so eng miteinander verarbeitet worden sind, dass sie nicht mehr trennbar sind. Papier und Karton kann man bei der ersten Entsorgung fast komplett recyceln. Die Qualität nimmt jedoch ab, und nach drei bis vier Malen ist dieser Prozess nicht mehr möglich.<sup>3</sup>

### Der Selbstversuch – Wie lebt es sich mit «Zero Waste»?

Ich habe mich in meiner Maturaarbeit für folgende Fragestellung entschieden: Wie erfolgreich kann ich in der Region Olten Verpackungsmüll einsparen? Um diese Frage zu beantworten, habe ich mich zuerst in das Thema «Zero Waste» eingeleSEN und mit den gesammelten Informationen einen Selbstversuch geplant. Der Selbstversuch sollte vier Wochen dauern. Während dieser Zeit wollte ich meinen Abfall sammeln, reinigen und aufbewahren. Ich teilte den Versuch in zwei Hälften auf, wobei ich in den ersten beiden Wochen meinen gewöhnlichen Lebensstil beibehielt. In der dritten und vierten Woche versuchte ich, möglichst streng «Zero Waste» zu leben. Ich habe während des Versuchs vor allem auf die Kategorien Lebensmittel, Körperpflegeprodukte und Haushaltsprodukte geachtet. Diese Bereiche erzeugten den grössten Teil meines Abfalls. Am Ende des Versuchs stellte ich die Abfallmengen der ersten zwei und der letzten beiden Versuchswochen einander gegenüber und fotografierte sie. Die Fotos sollten mir vor Augen führen, wie viel Abfall ich durch den «Zero Waste»-Lebensstil einsparen konnte.

Für die Gegenüberstellung der Abfallmenge habe ich die beiden Teile in drei Kategorien unterteilt: Papier/Karton, Plastikmüll und sonstigen Abfall. Während den ersten zwei Wochen habe ich meinen gewohnten Lebensstil bewahrt und keinen Abfall bewusst eingespart. Dabei ist eine erhebliche Menge zusammengekommen (siehe linke Seite der Abbildungen). Es war eindrücklich, mir selbst vor Augen zu führen, wie viel Abfall ich allein in zwei Wochen generierte. Die nächsten beiden Wochen versuchte ich, jeglichen Abfall zu vermeiden. Ich habe es geschafft, meinen Abfall stark zu reduzieren (siehe rechte Seite der Abbildungen). Durch die strikte Einhaltung des «Zero Waste»-Lebensstils ist es mir gelungen, eine grosse Menge meines normalerweise erzeugten Abfalls einzusparen. Da es bei diesem Versuch auch grössere Entbehrungen und Einschränkungen gab, habe ich meine persönlichen Eindrücke bei der Auswertung miteinbezogen. So musste ich zum Beispiel viel mehr Zeit zum Kochen aufwenden, da ich auf unverpackte Fertigprodukte verzichtete. Auch die Auswahl an Lebensmitteln war viel begrenzter, und so wurde das Essen nach zwei Wochen ziemlich monoton.

Zudem störte mich, dass es für viele Produkte keinen Ersatz gibt, zum Beispiel im Bereich der Kosmetik. Andererseits freute es mich, dass ich meinen Abfall in so hohem Masse verringern konnte. Dies motivierte mich



Links jeweils Abfall Woche 1-2, rechts Woche 3-4

weiterzumachen. Zudem war mir der Preisvergleich zwischen den unverpackten und den verpackten Produkten wichtig. Dafür habe ich 14 beliebige Produkte herausgepickt und festgestellt, dass 13 dieser Produkte unverpackt teurer sind als die verpackten Vergleichsprodukte. Dabei gibt es Lebensmittel mit kleinerem Preisunterschied, wie zum Beispiel Parmesan und Linsen. Sehr grosse Unterschiede liessen sich hingegen zum Beispiel bei Duschcreme ausmachen. Hier kostet eine Nivea Cremedusche 0.96 Franken pro 100 Milliliter und eine feste Duschseife 8.25 Franken pro 100 Milliliter.<sup>4</sup>

### Gegenwart und Zukunft von «Zero Waste»

Bei der Migros gibt es bis jetzt blass eine minimale Auswahl an unverpackten Produkten, denn das Unternehmen setzt eher auf Verpackungsoptimierung. Michel Affolter, der damalige Marktleiter der Migros Aare, sagte mir dazu, dass er es schwierig finde, ein Ziel zu formulieren. Es sei vor allem wichtig, dass die Lieferanten mitmachen würden. Auch müssten die Kunden bereit sein, gegebenenfalls mehr Geld für ökologische Verpackungen auszugeben.<sup>5</sup>

In Unverpackt in Aarau gibt es ein grosses Sortiment an verpackungsfreien Lebensmitteln, Körperpflege- und Haushaltsprodukten. Während meines Versuchs habe ich fast alle Güter von diesem Laden bezogen. Unverpackt achtet nicht nur auf Verpackungen, sondern auch auf Nachhaltigkeit im Allgemeinen. So ist der überwiegende Teil der Produkte biologisch zertifiziert oder auch regional und naturnah angebaut. Diese Eigenschaften treiben den Preis der Produkte in die Höhe. Es kann auch nicht in grossen Mengen eingekauft werden, und somit sind Querfinanzierung und Aktionen nicht möglich.<sup>6</sup>

Anja Schaffner, die Co-Leiterin der Marketecke in Olten, bietet einige abfüllbare Produkte und frisches, unverpacktes Gemüse an. Zudem verkauft sie viele biologische und regional verpackte Produkte. Verpackungen einzusparen ist ihr wichtig, aber sie legt ihren Fokus eher auf Transparenz der Lieferketten und einen minimalen CO<sub>2</sub>-Fussabdruck. Sie unterstützt gerne Kleinlieferanten. Diese können aber ihre Produkte oft nicht unverpackt anbieten. – Wie in Unverpackt sind folglich auch in der Marketecke viele Produkte aus Gründen der Nachhaltigkeit teurer. Anja Schaffner ist es aber wichtig, dass wir wieder ein Bewusstsein dafür entwickeln, was unsere Lebensmittel wert sind. Schlussendlich zahlt nämlich immer jemand den Preis für billige Produkte.<sup>7</sup>

### Fazit und Tipps

Bei der strikten Umsetzung des «Zero Waste»-Lebensstils kann eine grosse Menge an Abfall eingespart werden. Ein Nachteil ist aber beispielsweise, dass die Auswahl an Lebensmitteln beschränkt ist. Leider kosten unverpackte Produkte mehr als vergleichbare verpackte Produkte. Der Versuch hat mir die Vor- und Nachteile

von «Zero Waste» in der Region Olten vor Augen geführt. Mir wurde – vor allem wegen der hohen Preise – bewusst, dass es sich für mich nicht lohnt, konsequent «Zero Waste» zu leben. Seit meinem Selbstversuch kaufe ich einmal im Monat in Unverpackt und in der Marketecke ein. Ich versuche auch, die von mir produzierte Abfallmenge zu verringern. Meine Priorität setze ich jedoch auf den Kauf von Produkten aus biologischer Produktion und fairem Handel. Die Auseinandersetzung mit «Zero Waste» hat mich auch dazu gebracht, Kaufentscheidungen öfters zu überdenken und Produkte zu suchen, welche die Umwelt schonen. Gerade beim Einkauf von Kleidung achte ich auf Second-hand-Optionen. Natürlich muss die Gesamtbevölkerung einen Beitrag leisten, um etwas zu bewegen. Die grossen Detailhändler machen kleine Schritte, um den Verpackungsabfall zu reduzieren. Es gibt aber mehr und mehr Läden mit unverpackten Produkten, und das Sortiment wächst. Jede Privatperson kann also die abfallfreie Bewegung unterstützen. Das Wichtigste ist, sich seiner Möglichkeiten bewusst zu werden und sich zu erkundigen. In Bibliotheken gibt es eine kleine Auswahl an Ratgebern zum «Zero Waste»-Lebensstil. Gespräche über Abfall zu führen und sich beispielhaft zu verhalten, beeinflusst oft Familie und Freunde. Es lohnt sich also, sein Umfeld für Abfallthemen wie Essensverschwendungen, Littering, Recycling und «Zero Waste» zu sensibilisieren.

Meine drei schnellen, sofort anwendbaren Tipps, die wir alle ohne grossen Aufwand umsetzen können:

1. Immer eine Stofftasche zum Einkaufen und Shoppen mitnehmen!
2. Eigene Routinen beachten! – Wer zum Beispiel jeden Morgen im Supermarkt ein Gipfeli kauft und es fünf Minuten später isst, kann problemlos auf die Plastiktüte verzichten.
3. Verpackungsfreie Läden besuchen! – Auch wenn man nicht viel Geld für Essen oder Körperpflegeprodukte ausgeben will, lohnt es sich, Unverpackt-Läden zu besuchen und sich dort umzuschauen. Eine steigende Nachfrage unterstützt diese Läden und vielleicht könnten dadurch einige Produkte günstiger angeboten werden.

### Quellen

1/2 Johnson, Bea: Zero Waste Home. Glücklich leben ohne Müll! Reduziere deinen Müll und vereinfache dein Leben, Kiel 2016.

3 vgl. mit Interview René Wernli 11.11.2019

4 Migros Sälipark, Unverpackt Aarau 13.12.2019

5 vgl. Interview mit Michel Affolter 28.09.2019

6 vgl. Interview mit Viktor Schiess 01.11.2019

7 vgl. Interview mit Anja Schaffner 07.07.2020