

Liebe Neusserinnen und Neusser,  
hier finden Sie Tipps, Ihren Alltag nachhaltiger und  
ressourcenschonender zu gestalten. Alle Tipps  
wurden von Aktiven der Initiative Transition Town  
Neuss erprobt und für gut befunden.  
Viel Freude beim Ausprobieren!



nachhaltig leben

## SELBER MACHEN

- **Badreiniger** selbst machen: 400ml Wasser, 3 EL Essigessenz, 2 EL Zitronensäure und 1 EL Spülmittel mischen und in eine Sprühflasche füllen. Flächen benetzen, mit einem Schwamm abreiben, mit Wasser abspülen und mit einem Tuch nachreiben.
- **Waschmittelalternativen**
  - **Efeu**: 10 dunkle Efeublätter klein schneiden und in ein Wäschenetz legen. Nach Belieben ein paar Tropfen ätherisches Öl auftropfen, damit die Wäsche gut riecht. Bei 30-60°C waschen.
  - Im Herbst **Kastanien** sammeln, direkt vierteln und (lange) offen trocknen lassen. Zum Waschen 20 Kastanienviertel in ein Schraubglas mit Wasser (150-200 ml) füllen, schütteln und ein paar Stunden stehen lassen. Die Flüssigkeit zum Waschen ins Waschmittelfach geben, die Kastanienviertel in ein Säckchen in die Trommel geben (optional) und etwas ätherisches Öl auf das Säckchen geben (optional). Wäsche wie gewohnt waschen.
- **Etiketten-, Aufkleber- und Klebereste-Entferner**: 150g Natron, 70g Speiseöl und 20g Spülmittel mit einem Handrührgerät oder im Thermomix gut verrühren, fertig.
- **Spülmaschinenpulver**: 200g Waschsoda, alternativ Natron, 200g Zitronensäure (Drogeriemarkt), 50 Tropfen ätherisches Limettenöl (z.B. Apotheke), 3 EL Wasser und 50g Speisesalz. Waschsoda, Zitronensäure und Salz mit einem Handrührgerät vermischen. Limettenöl und Wasser miteinander in einer Tasse mischen und langsam in die obige Mischung hineinlaufen lassen. Dieses Gemisch 24 Std. trocknen lassen, in einem Glas aufbewahren (ein Säckchen Reis entzieht Feuchtigkeit) und als Pulver in die Spülmaschine geben.
- **Haarwäsche**: 2-4 EL feines Roggenmehl (vorher sieben) mit lauwarmem Wasser gut (!) vermischen bis eine gelartige Konsistenz entstanden ist. Danach wie Shampoo anwenden, bis zu 5 min einwirken lassen und gründlich (!) ausspülen. Im Anschluss empfiehlt sich eine Spülung.
- **Haarspülung**: 1 EL Apfelessig, Haushaltssessig oder Zitronensaft auf 500ml Wasser. Die Lösung über die Haare schütten, kurz einwirken lassen und ausspülen. Der Essigduft verfliegt, wenn die Haare trocken sind.
- **Brotaufstriche** selber machen (und auf Vorrat in kleinen Portionen/Gläsern einfrieren), z.B. Kichererbsen-Tomaten-Aufstrich: 200g Kichererbsen aus dem Glas abtropfen lassen. In einer Pfanne 80g Tomatenmark in 3 EL heißem Olivenöl 3 min anrösten. Kichererbsen, Tomatenmark, 1 TL Oregano, 1 gestrichenen TL Salz und 50 ml Wasser fein pürieren. Mit Pfeffer abschmecken.

- **Nuss- /Mandelmilch** selber machen: Etwa 1 EL (oder etwas mehr oder weniger, je nach Geschmack) braunes Mandelmus oder Haselnussmus auf 500 ml Wasser geben und mit einem Pürierstab oder im Mixer mixen. Hält 1-2 Tage im Kühlschrank.
- Kaffeesatz sammeln und als **Dünger** in die Erde im Garten einarbeiten.
- Alte Handtücher und Textilien/Stoffe kleinschneiden und daraus **Putzlappen, Abschminkpads, Servietten, Taschentücher** oder **Küchenpapier** machen.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN SPAREN

- **Unverpackt einkaufen** im Raum Neuss: Sie bringen Behälter/Gefäße oder Taschen/Gemüsenetze mit, wiegen diese im Laden und füllen die gewünschten Lebensmittel (Trockenware) ab. Das Gewicht der Gefäße wird an der Kasse abgezogen, so dass nur der Inhalt bezahlt wird.
  - Randvoll: Kaarster Str. 45, Kaarst
  - Tante Lemi: Gasthausstraße 51, Mönchengladbach
  - Flinse & Co: Lindenstraße 165, Düsseldorf-Flingern
  - Pure Note: Brunnenstraße 30, Düsseldorf-Bilk
  - Unverpackt Düsseldorf, Rethelstraße 111, Düsseldorf Zoo
- Als **Vorratsbehälter** für Nudeln und andere Trockenwaren eignen sich Schraubgläser, z.B. große Gurkengläser. Auch zum Einfrieren können sie statt Gefrierbeuteln genutzt werden.
- **Wochenmärkte:** Obst/Gemüse lose einkaufen: z.B. auf dem Wochenmarkt in der Innenstadt, eigene Taschen oder Gemüsenetze mitbringen. Auf dem St. Pius Kirchplatz (dienstags 8-13 Uhr) kann man sich Nüsse, Trockenobst, Käse, Brot, Oliven, Aufstriche etc. in mitgebrachte Behälter/Beutel füllen lassen.
- Saisonales **Obst selber pflücken**, z.B. Erdbeeren Dahmen, Latourshof in Dormagen-Nievenheim
- **Salatsack:** Einen Sack nähen (Seitennähte eines Handtuchs schließen, einen Tunnelzug nähen und eine Kordel aus Baumwolle durchziehen). In diesem Salatsack bleibt der gewaschene und noch feuchte Salat mehrere Tage im Kühlschrank frisch und ist stets verzehrbereit. Alternativ den Salat in ein Küchenhandtuch einschlagen.
- Trinken Sie **Leitungswasser** anstatt Wasser in (Plastik)Flaschen zu kaufen. Unterwegs einfach mal in Läden/Cafés/Bars nachfragen, ob Sie die eigene Trinkflasche mit Leitungswasser auffüllen lassen können.
- **Ökokiste** z.B. vom Lammertzhof: Regionale Bioprodukte werden einmal pro Woche nach Hause geliefert.
- **Mehrweg** kaufen: z.B. Milch und Joghurt. Lebensmittel wie Ketchup, Senf, passierte Tomaten, Tomatenmark, Kichererbsen, Bohnen etc. in Einweg-Glasbehältern statt in Kunststoffverpackungen oder Konservendosen kaufen, die leeren Gläser als Vorratsbehälter oder zum Einfrieren nutzen oder an Unverpackt-Läden geben.
- Brot im **Stoffbeutel** einkaufen. Es kann auch im Stoffbeutel eingefroren werden.

- **Kaffee** in mitgebrachte Dosen abfüllen lassen, z.B. bei der Chocolaterie Mayser, Neustr. 10.
- Edeka in Norf, Rewe in Allerheiligen und der Bioladen Kleeblatt in der Innenstadt bieten ein **Mehrwegsystem an den Frische-Bedientheken**. Hier kann man die Lebensmittel in mitgebrachte Behälter einwiegen lassen.
- Nahrungsmittel lieber in Großpackungen statt kleinen Gebinden kaufen. Käse und Butter lässt sich z.B. gut einfrieren.
- **Shampoo**, Duschcremes und Körperlotionen gibt es am Stück (und teilweise ohne Verpackung) z.B. bei Lush in Düsseldorf, in Unverpackt-Läden, im Drogeriemarkt, Reformhaus oder Bioladen.
- **Seifenstück** statt Flüssigseife. Oder Flüssigseife aus geriebener Kernseife und Wasser selber machen.
- **Zahnpfutztabletten** verwenden und Zahnbürsten aus Bambus, Q-Tipps gibt es aus Papier
- Anstelle der Einwegartikel Tampons und Binden kann man Stoffbinden oder eine **Menstruations-tasse** mehrfach verwenden. Informationen unter [tassenfinder.de](http://tassenfinder.de)
- Frischhaltefolie und Alufolie ersetzen: Als Abdeckung für Gefäße bzw. Speisen eignen sich Deckel, Teller, oder Bienenwachstücher. Statt Backpapier Butter und Mehl auf dem Blech verteilen.
- Toilette reinigen: Etwas **Zitronensäure** oder **Waschsoda** in die Toilette geben. Eine Weile einwirken lassen. Mit Toilettenbürste durchwischen und abspülen. Die Bürste reinigt man, indem man sie mit einweichen lässt.
- Auf Einweg-Produkte möglichst verzichten: Coffee-to-Go-Becher, Strohhalme, Einwegrasierer, Einweg-PET-Getränkeflaschen, Watte pads, Einweg Pfeffer- und Salz-Mühlen, Papierservietten und -taschentücher, Kaffeekapseln, „Hemdchenbeutel“ für Obst und Gemüse, Küchenpapier, Alu-/Frischhaltefolie, Backpapier, Luftballons, Plastiktüten.
- Lehnen Sie Werbegeschenke ab (z.B. Schlüsselanhänger, Luftballons, Kosmetikprobchen). Meist besitzt man solche Dinge bereits, benutzt sie nie oder wirft sie direkt weg.
- Wehren Sie sich gegen Werbung: kleben Sie eine „Keine Werbung“-Notiz auf den Briefkasten. Erteilen Sie der Redaktion von kostenlosen Wochenzeitungen ein Zustellverbot.
- Achten Sie beim Kauf von Elektrogeräten und Gebrauchsgegenständen auf lange Garantiezeiten und/oder **Reparaturmöglichkeiten**
- Alte Brottüten oder die Verpackung von Toilettenpapierrollen als Müllbeutel nutzen.

100% Recyclingpapier  
mit Bio-Druckfarben auf Basis nachwachsender Rohstoffe



## NACHHALTIGE DIENSTLEISTUNGEN

- **Email** Anbieter: z.B. Mailbox.org oder Posteo.de
- **Suchmaschine** im Internet: Ecosia.org
- **Ökostrom** z.B. von Naturstrom aus Düsseldorf, den Elektrizitätswerken Schönau oder Greenpeace-Energy
- Dinge **tauschen**, **leihen** oder **reparieren**, z.B. bei „Mach's Neu(ss)“ von Transition Town Neuss in der VHS
- **Bücher** in der Stadtbibliothek ausleihen oder die offenen Bücherschränke z.B. in der VHS oder an der Ecke Oberstraße/Peter-Wilhelm-Kallen-Straße nutzen
- **Gebraucht** statt neu kaufen, z.B. im Rotkreuz-Laden des DRK Neuss, Friedrichstraße 33, im Caritas-Kaufhaus, Schulstraße 6, im Noah-Shop, Further Str. 89a oder im Regalschatz, Neumarkt 6.
- **Radstation Neuss**: Radservice, sicheres Abstellen, Räder leihen, Lastenrad leihen über [lastenrad.adfc-neuss.de](http://lastenrad.adfc-neuss.de)
- GLS Gemeinschaftsbank eG (Gemeinschaftsbank für Leihen und Schenken)
- **Vegan/vegetarisch** essen gehen in Neuss z.B. in der Veggie Oase, Oberstraße 68
- Farben und Artikel zum Renovieren im Biobaumarkt kaufen, z.B. RAUM in Köln
- **Bioprodukte** kaufen: Kaffee, Eier, Obst/Gemüse, Fleisch (da weniger Ressourcenverschwendung, kein Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, bessere Haltungsbedingungen)

## NÜTZLICHE LINKS UND LITERATUR

- [smarticular.net](http://smarticular.net)
- [utopia.de](http://utopia.de)
- [wundermittel-natron.info](http://wundermittel-natron.info)
- [besser-leben-ohne-plastik.de](http://besser-leben-ohne-plastik.de)
- [adfc-nrw.de](http://adfc-nrw.de)
- [foodsharing.de](http://foodsharing.de)
- [facebook.com/groups/freefoodneuss/about](https://facebook.com/groups/freefoodneuss/about)
- [geo.de/natur/nachhaltigkeit/21420-thma-geo-saisonkalender](http://geo.de/natur/nachhaltigkeit/21420-thma-geo-saisonkalender)
- [refill-deutschland.de](http://refill-deutschland.de)
- [wohindamit.org](http://wohindamit.org)
- Buch „Glücklich leben ohne Müll!“, Bea Johnson

... viele weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite [www.tt-neuss.de](http://www.tt-neuss.de).