

## Mit kleinen Tricks im Alltag kann man Berge von Abfall vermindern

Martina Raissle hat dem Abfall den Kampf angesagt. Schon kleine Veränderungen wirken nachhaltig.



Wann immer möglich kauft Martina Raissle direkt vom Bauer ein. Zum Beispiel jeweils am Dienstagmorgen am Stand vom Biohof Fluofeld im Bahnhofsmärcht Brunnen.



Gadgets wie Silikondeckel, Stoffwindeln, Tupperware, Einkaufstasche, Stofftücher oder der selbst genähte Brotsack vermindern viel Müll. Bilder: Nadine Annen

### Tipps für weniger Abfall

- Eine kleine **zusammenfaltbare Einkaufstasche** in der Handtasche vermeidet Plastiksäcke bei spontanen Einkäufen.
- Feuchttücher können durch **Lappen** ersetzt werden.
- Statt Haushaltspapier eignen sich auch **Stofftücher**.
- **Mehrwegbackpapier** ersetzt das Einwegpapier.
- **Silikondeckel** oder **Bienenwachstücher** ersetzen Klarsichtfolie.
- Hahnenwasser aus einer stylischen **Alu- oder Glasflasche** trinken ersetzt eine Vielzahl an Petflaschen
- **Recycelbare Materialien** wie Alu, Glas, Karton, Papier oder Pet richtig entsorgen.

### Nadine Annen

«Hast du dich einmal darauf geachtet, wie viel Abfall du alleine in zwei Wochen produzierst?» Fragestellerin Martina Raissle hat es getan und war erschüttert. «Dabei gäbe es gerade im Haushalt so viele Alternativen, man macht sich einfach zu wenig Gedanken.» Die 26-jährige hatte nach dieser Erkenntnis angefangen, sich mit dem Thema «Zero Waste» beziehungsweise «Low Waste», also kein oder wenig Abfall, auseinanderzusetzen. «Man kann schon mit kleinen Änderungen der Gewohnheiten und coolen Hilfsmitteln viel Abfall verhindern», ist die Mutter einer vier Monate alten Tochter überzeugt.

Auf ihrem Blog marrai.ch und ihrem Instagram-Kanal gibt Martina Raissle Einblick in ihr Leben. Sie schreibt unter anderem über das Mamasein und Nachhaltigkeit und zeigt dabei auch

eine ganze Reihe einfacher, aber effektiver Tipps für den Haushalt auf (siehe Kästen).

Anstoss für diesen Wandel war vor allem die Geburt ihrer Tochter. «Meine Mutter empfahl mir Stoffwindeln», erzählt die junge Mutter. Zunächst von den gesundheitlichen Vorteilen dieser Windelalternative überzeugt, stellte sie schnell fest, wie viel Abfall sie dadurch verhindern kann: «Alleine in den ersten drei Monaten von Elisas Leben konnte ich so rund 700 Windeln und 1400 Feuchttücher sparen.»

Sie will Plastik nicht ganz verteufeln. «Gewisser Plastik ist durchaus ein praktisches Material, es kommt nur auf das Mass und die Art der Nutzung an», betont sie und nennt ein Beispiel: Mit einem Plastiklöffel nur ein einziges Mal im Kaffee zu rühren, sei verhältnismässiger Blödsinn, wenn man bedenke, was alles an Material, Verarbeitung und Transportwegen hinter diesem Löffel

steckt. Ein Tupperwarebehälter hingegen, den man jahrelang brauchen kann, sei ein praktisches Hilfsmittel, um Abfall zu vermeiden.

### «Nur erinnern, wie es unsere Grosseltern gemacht haben»

Die «Low Waste»-Tipps hat Martina Raissle teilweise aus dem Internet, aus Youtube-Videos, von ihrer Mutter oder aber auch aus dem Alltag. «Manchmal läuft man an Dinge heran, wovon man gar nicht wusste, dass es sie gibt. So zum Beispiel das wiederverwendbare Backpapier», erklärt sie. «Oft müssen wir uns aber auch einfach nur daran erinnern, wie es unsere Grosseltern gemacht haben», fügt sie schulterzuckend hinzu.

Abfallverminderung ist nur einer von vielen Aspekten einer nachhaltigeren Lebensführung. «Es gäbe noch so viel mehr, worauf man achten kann. Zum Beispiel auf biologische oder re-

gionale Produkte.» Doch oft würde das eine das andere ausschliessen: «Als Konsument habe ich im Laden zum Beispiel die Wahl zwischen dem normalen Gemüse und dem in Plastik verpackten Biogemüse, daneben gäbe es noch die unverpackte Bio-Mango aus Asien. Da ist es dann ein Abwägen, worauf man mehr Wert legen will.»

Um allen Ansprüchen gerecht zu werden, könnte man mit seinen eigenen Behältnissen direkt auf dem Biohof in der Region einkaufen. «Das ist dann aber mit deutlich mehr Aufwand verbunden. Man sollte sich deshalb nicht verrückt machen», findet Raissle. «Jeder kleine Schritt nützt auch schon etwas.»

Mit ihrem Lebenswandel sei sie zumindest in ihrem Umfeld momentan eher noch eine Exotin. «Ich denke aber, dass das Thema in den nächsten Jahren immer mehr aufkommen wird», gibt sie sich zuversichtlich.

### Direkt von Produzent oder secondhand spart viel Abfall

Beim Einkaufen kann man am meisten Plastikabfall verhindern. Wer online bestellt, erhält nebst dem Produkt oft auch Unmengen an Füllmaterial – vieles davon Plastik. Im Laden könne man darauf achten, dass man die Produkte kauft, die gar nicht oder zumindest in recycelbaren Verpackungen wie Karton verkauft werden, erklärt Martina Raissle. «Im Idealfall – aber hier ist der Aufwand schon grösser – kauft man direkt auf dem Bauernhof, dem Markt, in der Metzgerei oder Bäckerei ein und nimmt dafür Gemüsenetze, Tupperware oder andere Behälter wie Gläser mit.» Bei vielen Dingen wie Spielsachen oder Kinderkleidern lohne es sich zudem, diese secondhand zu kaufen, zum Beispiel im Brockenhaus, auf dem Flohmarkt oder von Bekannten. (nad)

## Ein Mix von Ländler und urbanen Rhythmen

Die Stubete Gäng hat ihre erste CD herausgegeben.

Es ist ein Blitzstart für die Stubete Gäng. Im letzten Sommer wurde die Band offiziell gegründet, im Herbst veröffentlichte sie bereits ihre erste CD. Als «Örbn Ländlr – Volksmusik, wo tätscht» bezeichnet die Band ihren Musikstil. «Es ist ein Mix von Ländler mit urbanen Rhythmen», erklärt Frontman Aurel Hassler. Zusammen mit seinem Bruder Moritz und seinem Vater Hans Hassler hat er die Band aufgebaut.

Die Musik sei in der Familie schon immer wichtig gewesen. «Aurel und ich machen eigentlich schon seit rund 20 Jahren miteinander Musik», sagt Moritz Hassler. Aurel ergänzt: «Man hat sich in einem offenen Haushalt mit viel Musik gefunden.» Der Arther hat sich früher vor allem für modernere Stilrichtungen, wie zum Beispiel Hip-Hop oder Elektro-Pop, interessiert und hat als Beatboxer, Musicaldarsteller, Kopf einer Partyband und mit anderen Musikprojekten verschiedene Stile ausprobiert. «Wenn man jung ist, orientiert man sich mehr an englischen und moderneren Liedern.» Schliesslich habe sich die Band mit Moritz, Aurel und Hans Hassler sowie Julian von Flüe

Die Stubete Gäng mit Hans, Moritz und Aurel Hassler (von links), Julian von Flüe und Oli Herzog. Mit der App «Plus Bote» hören Sie einen Ausschnitt von ihrem Lied «Göschene Airolo». Bild: PD



und Oli Herzog aber in einem Mix aus Volksmusik und Modernem zusammengefunden.

### Elf Songs auf Schweizerdeutsch

Elf Lieder zählt die CD, alle in Schweizerdeutsch geschrieben. «Vorher habe ich das nicht so gekannt», sagt Aurel

Hassler. Mit dem Komponieren habe er viel über die Vielfalt der Sprache herausgefunden. «Man kann damit spielen», so Hassler. Die Songs der Band animieren zum Mitsingen. «Wir freuen uns, dass wir jetzt Konzerte geben können und die Leute mitsingen.»

Ihre Musik gehöre unter die Leute und mache gute Laune. Die Lieder ha-

ben Aurel und Moritz Hassler selbst geschrieben. «Sie entstehen sehr natürlich», so Aurel Hassler. Am Schluss können sie jeweils nicht mehr sagen, wer jetzt zum Beispiel den Text geschrieben oder wer die Melodie gemacht hat. «Die Texte handeln von Geschichten aus dem Leben», sagt Moritz Hassler. Freundschaft, Beziehungen

und das Zusammensein seien verschiedene Themen, um die es in ihren Songs geht.

### Volksmusik sei im Kanton Schwyz lebendiger

Von der Musik leben können Aurel und Moritz Hassler noch nicht. «Es wäre natürlich ein Traum, das hauptberuflich zu machen», so Aurel Hassler. Momentan arbeitet er wie sein Bruder als Primarlehrer. Ursprünglich kommt die Familie Hassler aus dem Kanton Zug, Aurel Hassler wohnt jedoch seit Kurzem in Arth. «Der Kanton Schwyz ist in den letzten Jahren immer näher gekommen», sagt er. Von der Schwyzer Bevölkerung ist er begeistert. «Ich mag die direkte und offene Art. Man spürt die festen Wurzeln.» Die Volksmusik sei hier lebendiger und bodenständiger als im Kanton Zug.

Hinter der Stubete Gäng steht der Schweizer Produzent Roman Camenzind mit seinem Studio Hitmill. Dementsprechend ist die Band auch schon erfolgreich, war Ende Mai beim «Samschtig-Jass» zu Gast und tritt am 14. August am Open Air Huttwil als Vorband von Andreas Gabalier auf. (sb)