

**Brot für alle**  
Postfach 1015, 3000 Bern 23  
+41 (0)31 380 65 65, www.brotfueralle.ch



**Fastenopfer**  
Postfach 2856, 6002 Luzern  
+41 (0)41 227 59 59, www.fastenopfer.ch

BROT FÜR ALLE FASTENOPFER

## „Wichtig ist, dass der Spass an der Sache bleibt“

**Valérie Sandoz (49) hat ihre Abfälle auf ein Minimum reduziert. Ihr Prinzip: Refüsieren, reduzieren, wiederverwenden, rezyklieren und kompostieren. Ein Gespräch über ihre Motivation, über realistische Ziele und Tipps für die Abfallvermeidung im Alltag.**

*Interview: Johanna Monney*

### **Perspektiven: Woher kommt Ihre Sensibilität für das Thema Ökologie?**

Valérie Sandoz: Ich beschäftige mich schon lange damit. Während meinem Geographiestudium begann ich mich für biologische Landwirtschaft und Bodenkunde zu interessieren. Wir haben auch viele Freunde, die sich mit Fragen zur Ökologie auseinandersetzen: Wir tauschen uns aus, diskutieren miteinander. Dazu gehörte auch das Thema Abfall. Ich bin Mitglied der Legislative meiner Gemeinde. Wie alle Waadtländer Gemeinden mussten auch wir das Thema Abfall in Angriff nehmen, mussten Sortierung und Wiederverwertung organisieren. Das alles kostet viel Geld. Doch was wird gegen die Ursachen gemacht?



Wir kommen nicht darum herum, unser Abfallvolumen zu reduzieren. In meiner Familie haben verschiedene Faktoren, äusserliche Einflüsse und Zwänge zu einem ökologischeren Bewusstsein geführt. Als mein Mann und ich vor 30 Jahren nach Zürich zogen, wurde gerade die Sackgebühr eingeführt. Das war wie ein Schock. Ich studierte noch, mein Mann hatte zu arbeiten begonnen. Wir hatten sehr wenig Geld. Und auf einmal mussten wir für einen Abfallsack 2.60 Franken bezahlen. Wir mussten schon aus rein finanziellen Gründen Abfall reduzieren.



In Gläser abgefüllte Lebensmittel und selbst gemachte Seifen im Haus von Valérie Sandoz

Zum Glück befand sich ganz in der Nähe eine Molkerei: Wir brachten unsere Milchflaschen aus Glas mit und liessen sie auffüllen. Und die grossen Einkaufszentren hatten neben den Kassen Container installiert, um unnötige Verpackungen einzusammeln. Später fand ich nach und nach weitere Alternativen. Wiederverwertung wurde immer selbstverständlicher. Heute, in Granges-près-Marnand, können wir unseren Plastikabfall nicht mehr in die Mülldeponie bringen. Ich bringe sie in die Einkaufszentren, die inzwischen Hartplastik zurücknehmen. Jedes Mal, wenn ich einkaufen gehe, habe ich meinen Sack mit Hartplastik dabei (Flacons, Shampoo, Duschmittel), die ich zurück an den Absender gebe. Bei uns steht auf jeder Kellertreppenstufe ein Behälter für die Abfalltrennung. Das Trennen und

Wiederverwerten ist ein erster Schritt. Viel wichtiger ist es aber, Abfall zu vermeiden, damit man ihn gar nicht erst im Haus hat.

### Was tun Sie, um Ihren Abfall zu reduzieren?

Freitags habe ich frei und gehe einkaufen. Wenn immer möglich, gehe ich auf den Markt, zum Gemüseproduzenten oder zum Metzger um die Ecke. Die Produkte der lokalen Produzenten sind qualitativ viel besser und weniger verpackt als diejenigen im Supermarkt. Es braucht auch nicht viel mehr Zeit, den Einkauf im Dorf zu erledigen. Ich bin von Natur aus neugierig: Ich bin immer an neuen Rezepten und unbekanntem Zutaten interessiert.

Zum Einkauf nehme ich meine kleinen Stofftaschen mit, die ich aus alten Vorhängen genäht habe und die ich zum Wiegen des Gemüses brauche. Man kann sie waschen und sie sind sehr leicht. Wenn ich trotzdem ins Einkaufszentrum gehen muss, vermeide ich alles, was verpackt ist. Am Früchte- und Gemüsestand zum Beispiel gibt es heutzutage viele Produkte im Offenverkauf. Für andere Nahrungsmittel wie Fisch oder Fleisch nehme ich Plastikbehälter mit und bitte das Verkaufspersonal, die Ware dort hineinzugeben. Das geht auch im Supermarkt meist problemlos: Man geben den Behälter ab, die Nahrungsmittel werden eingefüllt und die Etikette draufgeklebt. Man muss nur fragen.

Unter der Woche, wenn ich von der Arbeit heimkomme, halte ich oft bei einem grossen Supermarkt in der Nähe von Bern an, der auch Trockenfrüchte im Offenverkauf anbietet. Und ich backe mein Brot selber, das schmeckt sowieso besser. Heute kann man in manchen Drogerien auch Haushaltsprodukte wiederauffüllen lassen (zum Beispiel Produkte von Halden oder Ecovert). Es ist wichtig, sich zu erkundigen und zu fragen. Je mehr Leute das tun, umso selbstverständlicher wird es.

Manchmal machen wir einen Ausflug nach Pontarlier in Frankreich. Auf dem Heimweg halten wir dann jeweils bei einem Bio-Supermarkt an, der sehr vieles im Offenverkauf anbietet – in der Schweiz gibt es das bislang leider kaum. Ich nutze die Gelegenheit für einen Grosseinkauf und stocke meinen Vorrat an trockenen Nahrungsmitteln auf: Mehl, Zucker, Frühstücksflocken, Öle, Waschmittel. Ansonsten kaufe ich Nahrungsmittel, die in Papier verpackt sind, das man recyceln kann. Zuhause fülle ich die Nahrungsmittel in Gläser ab. Das sieht nicht nur hübsch aus, die Sachen bleiben auch länger frisch. Mein Ziel ist es nicht, einen Marathon zu gewinnen, ich versuche einfach mein bestes. Doch manchmal lässt sich Abfall einfach nicht vermeiden. Wichtig ist, dass der Spass an der Sache bleibt. Es gibt auch witzige Dinge, die man selber machen kann.



Offenverkauf in den USA. Leider gibt es in der Schweiz bislang kaum Läden, wo Produkte ohne Verpackung gekauft werden können.

### Zum Beispiel ?

Ich habe eine Broschüre gefunden, in der erklärt wird, wie man aus Natriumpercarbonat, Zitronensäure, Natriumbicarbonat und Schmierseife selber Haushaltprodukte herstellen kann. Es ist einfach, effizient und erst noch günstig. Für die Wäsche kaufe ich ein einfaches Waschmittel in einer Kartonverpackung, die man recyceln kann, und achte darauf, dass es keine Bleichmittel (optische Aufheller) enthält, da diese nicht sehr biologisch sind.

Dasselbe gilt für Kosmetikprodukte. Eines Tages begann ich mich dafür zu interessieren, woraus sich all diese Cremes eigentlich zusammensetzen. Ich besorgte mir ein paar Bücher und begann zu entziffern und zu verstehen, was auf der Rückseite der Tuben und Dosen steht. Ich erkannte, dass diese teuren Cremes viele Bestandteile enthalten, die schädlich sind für die Haut. Stellt man seine Kosmetika selber her, bekommt man für weniger Geld etwas Besseres.

Ich habe meinen Verbrauch an Cremes und anderer Kosmetika enorm vereinfacht und reduziert. Es gilt dasselbe wie für die Reinigungsmittel: Man braucht eigentlich nicht mehr als zwei, drei Grundbestandteile. Für meine Tagescreme verwende ich eine Art Feuchtigkeitsmilch, die ich in Halbliterflaschen in der Apotheke kaufe. Die ganze Familie benutzt dieselbe. Für mich mische ich ein Öl dazu, das meinem Hauttyp entspricht und ein ätherisches Öl. Man nennt das „Slow cosmetics“: Sorge tragen zu seiner Haut, indem man einfache Dinge verwendet. Ich habe zwei Aromatherapie-Kurse besucht und versuche nun im Rahmen des Möglichen ätherische Öle als Heilmittel für unsere Familie einzusetzen. Ich stelle auch meine eigene Seife her. Das Prinzip ist immer dasselbe: eine Mischung aus Ölen und Natronlauge. Mein selbst gemachtes Badesalz ist ein hübsches Geschenk, das sehr beliebt ist.

### **Wo finden Sie all diese Ideen?**

Ich finde diese Rezepte in Büchern oder im Internet. Und ich investiere immer wieder Zeit in die Suche nach Geschäften, die Produkte im Offenverkauf anbieten. Ich habe das Glück, Teilzeit zu arbeiten, denn all das erfordert viel Zeit und Energie. Es gibt sicher viele Leute, die das als extrem empfinden und sagen, sie hätten keine Zeit dafür. Meine Antwort darauf ist einfach: Man verbringt ja auch viel Zeit mit shoppen! Im Grunde genommen geht es einfach darum, die eigenen Prioritäten zu ändern. Anstatt zwei Stunden in fünf Boutiquen zu verbringen, um einen Pulli zu finden, kann man auch zwei Stunden damit verbringen, eine Drogerie zu finden, in der man seine Flaschen auffüllen lassen kann.

### **Was raten Sie jemandem, der diesen Weg einschlagen möchte?**

Es geht tatsächlich darum, ein Bewusstsein zu entwickeln. Danach muss man sich Ziele setzen, auch wenn sie klein sind. Sich zu sehr unter Druck zu setzen und sofort alles richtig machen zu wollen, kann demotivierend sein. Manchmal gibt es auch einfach zu viele Informationen – das kann lähmend wirken. Am besten geht man Schritt für Schritt vor. Es kann auch motivierend sein, sich mit anderen Menschen auszutauschen.

### **Und wie steht es mit den Ergebnissen?**

Wir haben das Ergebnis unter anderem bei der Reduktion unserer Abfälle gesehen: Meine Familie hat den 35-Liter- durch einen 17-Liter- Abfallsack ersetzt. Ich gebe auch weniger Geld für Kosmetika und Haushaltswaren aus. Ich habe mich bewusst für diesen Lebensstil entschieden. Ich sensibilisiere die Menschen in meiner Umgebung, wenn ich merke, da sie offen sind dafür. Einen missionarischen Drang verspüre ich aber nicht. Es muss jeder seinen eigenen Weg finden und die Lösungen, die ihm am besten entsprechen.

**Valérie Sandoz ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Sie wohnt in Granges-près-Marnand im Bezirk Broye im Kanton Waadt. Ihren Blog zum Thema finden Sie auf: [www.valesavabien.blogspot.com](http://www.valesavabien.blogspot.com)**

