



LEITFADEN ABFALLVERMEIDUNG

**ZERO
IST
HERO**

Eine Initiative von **ZERO
waste
BERLIN**

GLIEDERUNG

Einleitung	3
Abfallvermeidung im Kontext von Zero Waste	3
Warum ist Abfallvermeidung wichtig?	4
Die Umsetzung	5
Allgemeine Prinzipien der Abfallvermeidung	5
Beschaffung & Einkauf	6
Veranstaltungen & Spieltege	9
Kommunikation & Sensibilisierung	11
Das A und O der Abfallvermeidung: Mehrweg	12
Wie kann Mehrweg für Sportvereine funktionieren?	14
Entscheidungsbaum: Welches Konzept passt zu uns?	17
Ein wichtiger Spielzug: Kleidung	18
Best Practices: Abfallvermeidung im Sportverein erfolgreich umsetzen	20
Weiterführende Hilfen & Materialien	22
Und jetzt: Anpfiff	24
Checkliste zur Abfallvermeidung	25
Impressum	27
Quellen	28

EINLEITUNG

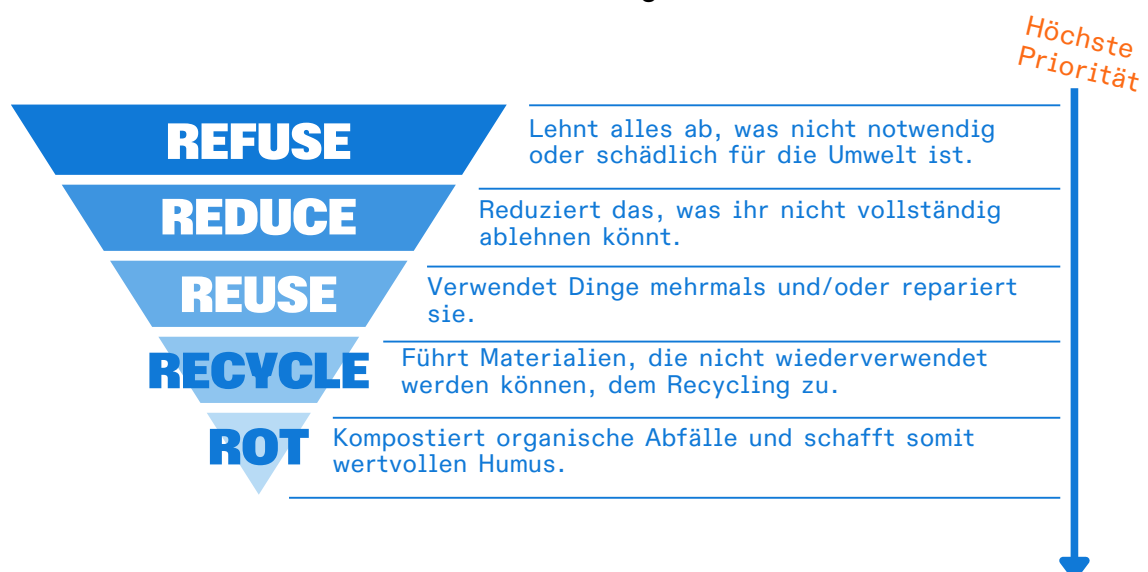
A. Abfallvermeidung im Kontext von Zero Waste

Abfall ist ein bisschen wie ein Foul im Sport: Am besten kommt es gar nicht erst dazu. Statt Verletzungen und Strafen bleiben wir – und unser Planet – so fit. Denn unnötiger Abfall bringt das Spiel aus dem Gleichgewicht und kostet Ressourcen. Abfallvermeidung ist damit Teil eures Fair Plays – und dieser Leitfaden hilft euch dabei, das auch im Vereinsalltag umzusetzen.

Ganz grundlegend heißt Abfallvermeidung: Wir sorgen dafür, dass Abfälle erst gar nicht entstehen. Wir nutzen also keine Produkte oder Verpackungen, die später entsorgt werden müssen. Abfallvermeidung ist Umwelt- und Klimaschutz von Anfang an – denn bereits bei der Herstellung können wir Rohstoffe, Energie und Wasser einsparen sowie unnötige Transporte vermeiden.

Deshalb steht Abfallvermeidung auch an der Spitze der Zero-Waste-Pyramide (siehe Grafik). Denn Zero Waste zielt darauf ab, so wenig Abfall wie möglich zu produzieren – oder noch besser: gar keinen. Was nicht entsteht, muss auch nicht entsorgt, getrennt oder recycelt werden. Als Leitprinzip für diesen Leitfaden gelten daher die ersten drei R's der Zero-Waste-Strategie: Refuse (Ablehnen), Reduce (Reduzieren) und Reuse (Wiederverwenden).

Auf den nächsten Seiten schauen wir uns an, wie Berliner Sportvereine diese Prinzipien konkret im Vereinsleben umsetzen können. Von der Beschaffung über das Training und Veranstaltungen bis hin zur Verpflegung und Kommunikation: Wir zeigen euch, wo überall Abfall entstehen kann – und wie ihr mit einfachen Mitteln gegensteuern könnt. So wird Abfallvermeidung zu einem festen Bestandteil eures Vereinsalltags.



B. Warum ist Abfallvermeidung so wichtig?

Aktuell produzieren wir in Deutschland noch sehr viel Abfall, nämlich knapp 400 Millionen Tonnen.¹ Um das zu verdeutlichen: Das ist ca. 15.000 Mal der Berliner Fernsehturm. Wir könnten auch 700.000 vollbeladene Airbus A380 stapeln oder über 37.000 Fußballfelder einen Meter hoch mit Erde bedeckt, als Abfall entsorgen.

Die gute Nachricht: Abfall kann durch bewussteres Konsumverhalten und Vermeidung eingespart werden. Hier kommt ihr als Sportverein ins Spiel, denn auch Sportveranstaltungen und Vereinsaktivitäten können einen wichtigen Beitrag leisten. In Berlin gibt es laut dem Landessportbund Berlin 2.300 Sportvereine.² Einzelne große Sportveranstaltungen verursachen im Schnitt 19 Tonnen Abfall, da gibt es also viel Potenzial!³ Als Verein könnt ihr durch Abfallvermeidung und andere Zero-Waste-Maßnahmen einen greifbaren Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten.

Und außerdem profitiert ihr von den Maßnahmen direkt selbst:

Kostenersparnis

Weniger Abfall heißt weniger Entsorgungskosten – und bewusster Konsum spart auch an anderer Stelle Geld (auch wenn nachhaltige Produkte oft zunächst teurer sind als Billigware).

Mehr Lebensqualität

Saubere, müllfreie Vereinsgelände schaffen ein angenehmeres Umfeld – für Training, Spiele und Events.

Strahlkraft und Vorbildfunktion

Wer Nachhaltigkeit lebt, zeigt Verantwortung – und wird als moderner, zukunftsorientierter Verein wahrgenommen. Das spricht Mitglieder, Sponsoren und Gäste an.

Auf den nächsten Seiten schauen wir uns an, wie ihr diese Prinzipien konkret im Vereinsleben umsetzen könnt. Von der Beschaffung über das Training und Veranstaltungen bis hin zur Verpflegung und Kommunikation: Wir zeigen euch, wo überall Abfall entstehen kann – und wie ihr mit einfachen Mitteln gegensteuern könnt.



DIE UMSETZUNG

Jetzt, da ihr wisst, worum es bei der Abfallvermeidung geht, lasst uns in die Umsetzung einsteigen. In diesem Abschnitt stellen wir euch zunächst einige allgemeine Prinzipien vor, die euch eine gute Orientierung geben – egal ob im Büro, auf dem Platz oder beim Turnier. Danach folgen konkrete Maßnahmen, sortiert nach verschiedenen Bereichen des Vereinsalltags.

Bevor Maßnahmen zur Abfallvermeidung umgesetzt werden, ist es sinnvoll, sich einen Überblick über die aktuelle Situation im Verein zu verschaffen. Hierbei hilft euch ein Abfall-Check.

 [Zum Leitfaden Abfall-Check](#)

1. Allgemeine Prinzipien der Abfallvermeidung

Refuse: ablehnen, was nicht gebraucht wird

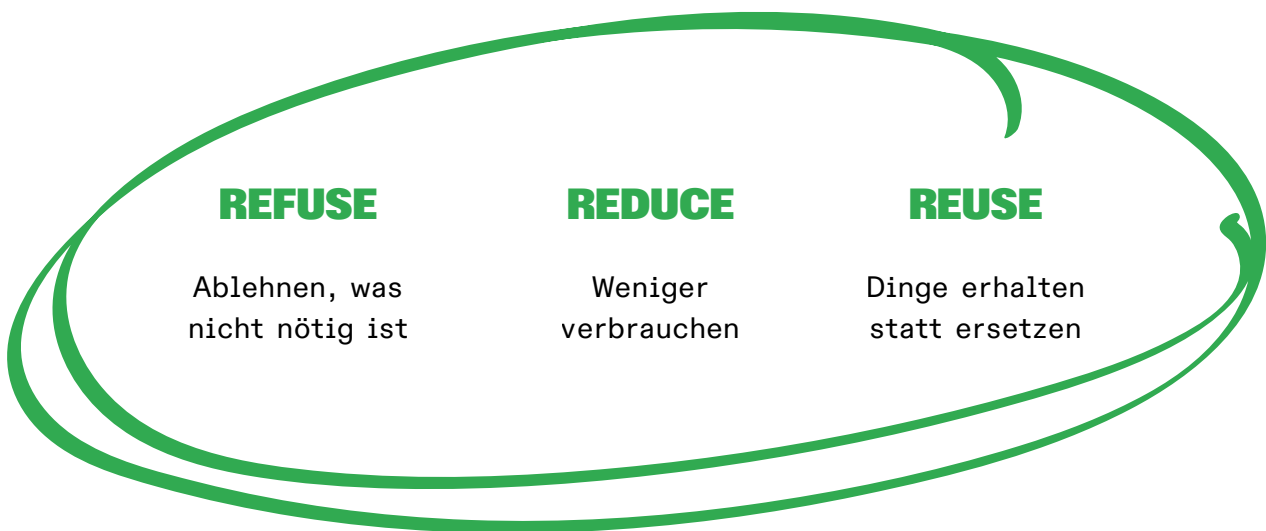
Das einfachste Mittel gegen Abfall ist, ihn gar nicht erst “anzunehmen”. Fragt euch bei jeder Bestellung oder neuen Anschaffung: „Brauchen wir das wirklich?“ Manchmal kann man Produkte wirklich einfach weglassen, ohne dass jemand etwas vermisst. So könnt ihr beispielsweise Einweg ablehnen, wenn ihr eine Mehrwegalternative habt. Mehr dazu findet ihr im Kapitel Das A und O der Abfallvermeidung: Mehrweg.

Reduce: reduzieren, was unvermeidbar scheint

Nicht alles lässt sich vermeiden – aber vieles lässt sich reduzieren. Wer bewusst konsumiert, verringert automatisch den Abfall: Statt zehn kleiner Flaschen vielleicht ein Kanister Wasser oder ein Trinkwasserbrunnen, statt gedruckter Flyer lieber ein QR-Code. Auch Kleidung könnt ihr tauschen statt kaufen, mehr dazu findet ihr im Kapitel Ein wichtiger Spielzug: Kleidung.

Reuse: wiederverwenden und reparieren statt wegwerfen

Verwendet Produkte mehrmals, anstatt sie nach einmaligem Gebrauch wegzuworfen und investiert in Mehrwegprodukte. Viele Gegenstände lassen sich mit etwas Geschick oder Hilfe außerdem wieder flottmachen, wenn sie kaputt erscheinen. Ob defekter Wasserkocher, kaputte Tischtennisplatte oder lose Naht am Trikot – es lohnt sich, Reparatur immer als Option zu prüfen. Vielleicht gibt es sogar handwerklich begabte Mitglieder oder ein Repair-Café in der Nähe. Über das Reparaturnetzwerk [repami](#) und beim [NABU](#) findet ihr Repair-Cafés und nützliche Tipps.

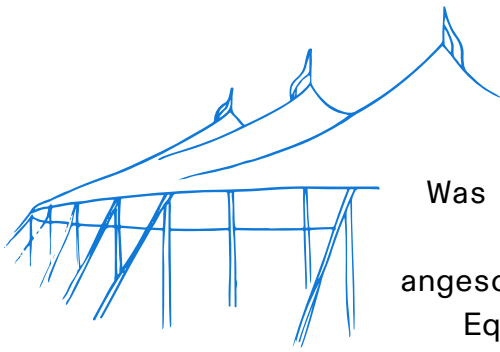


2. Beschaffung & Einkauf

Die Art und Weise, wie ihr Dinge für euren Verein beschafft, beeinflusst fast alle anderen Bereiche – von der Küche bis zum Trainingsplatz. Deshalb steigen wir damit ein. Wer bewusst einkauft, kann bereits bei der Auswahl von Produkten dafür sorgen, dass weniger Abfall entsteht – und dass das, was doch anfällt, besser wiederverwendet oder recycelt werden kann.

Bewusst beschaffen

Wer billig kauft, kauft oft doppelt – das gilt auch im Verein. Hochwertige, langlebige Produkte halten länger und verursachen so weniger Abfall. Bei Bällen, Netzen, Werkzeugen oder auch Küchenutensilien zahlt sich Qualität meist schnell aus. Achtet bei der Anschaffung neuer Materialien also auf Langlebigkeit, Reparierbarkeit und – wo möglich – recycelte oder recyclingfähige Materialien. Das gilt auch für Büroausstattung oder Reinigungsmittel.



Mieten statt kaufen

Was nur gelegentlich gebraucht wird – wie Eventtechnik, Pavillons oder Küchengeräte – muss nicht unbedingt angeschafft werden. In vielen Fällen lässt sich das nötige Equipment kostengünstig mieten oder bei befreundeten Vereinen ausleihen. Das spart Geld, Lagerplatz und Müll.

Gebraucht statt neu

Secondhand spart Ressourcen: Viele Sportgeräte, Möbel oder technische Hilfsmittel gibt es gebraucht in gutem Zustand. Gerade für den Trainingsbetrieb oder Vereinsräume sind „neue“ Dinge oft gar nicht nötig.

Großpackungen bevorzugen

Einzelverpackungen verursachen nicht nur mehr Müll, sondern kosten meist auch mehr. Wo es passt, sind Großgebinde oder Nachfülllösungen eine sinnvolle Alternative – etwa bei Snacks, Hygieneartikeln oder Reinigungsmitteln. Auch bei der Verpflegung des Teams oder der Ausstattung von Events lassen sich durch Sammelbestellungen Verpackungen reduzieren.

Regionale und faire Anbieter unterstützen

Produkte aus der Region haben kürzere Transportwege und verursachen dadurch weniger CO₂ – ein oft übersehener Faktor beim Thema Abfallvermeidung. Zugleich unterstützt ihr mit fair produzierten Produkten nicht nur die Umwelt, sondern auch soziale Standards entlang der Lieferkette.



Vereinsalltag & Trainingsbetrieb

Im Alltag vieler Sportvereine steckt großes Potenzial für Abfallvermeidung – oft durch ganz einfache Veränderungen. Wer Trainingsmaterialien sorgfältig nutzt, auf Qualität achtet und Reparatur statt Neukauf ins Spiel bringt, spart nicht nur Müll, sondern auch Geld. Die folgenden Ansätze helfen dabei:

Papierloses Management

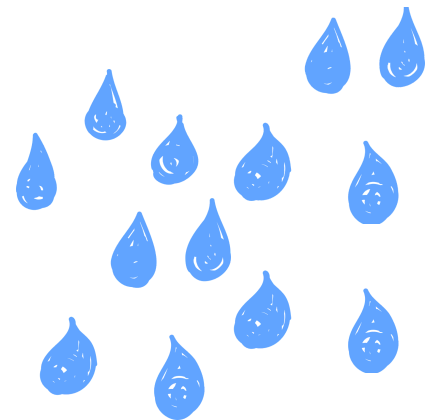
Ob Trainingspläne, Infomaterial zu Spieltagen oder Vorstandsprotokolle – vieles lässt sich digital abwickeln. Online-Plattformen, Vereinsapps oder einfache Messenger-Gruppen reduzieren den Papierverbrauch deutlich. Das spart Ressourcen, ist übersichtlicher und oft sogar praktischer für alle Beteiligten.

Energie sparen

Auch Energieverbrauch gehört indirekt zur Abfallvermeidung – denn weniger Strom bedeutet weniger Ressourcenverbrauch insgesamt. Die Umrüstung auf LED-Leuchten oder der Einsatz von Bewegungsmeldern kann hier helfen. Oft sind das einmalige Investitionen mit langfristiger Wirkung.

Leitungswasser nutzen

Trinkwasser muss nicht aus der Flasche kommen: In Berlin ist das Leitungswasser von hoher Qualität. Wenn ihr euren Mitgliedern das Nachfüllen ermöglicht – zum Beispiel durch einen Wasserspender oder einen einfachen Hinweis – spart ihr viele Einwegflaschen und Transportaufwand. Falls viele von euch es trotzdem sprudelig mögen, könnt ihr über die Anschaffung eines (gebrauchten?) Wassersprudlers nachdenken.



Wiederverwendbare Ausrüstung fördern

Viele Trainingsmaterialien wie Schwimmbretter, Hütchen, Markierungsteller oder Leibchen sind langlebig – wenn man sie gut behandelt. Achtet auf Ordnung und Lagerung, damit nichts unnötig ersetzt werden muss. Wer Materialien gemeinsam nutzt und pflegt, vermeidet Müll und fördert gleichzeitig Teamgeist.

3. Veranstaltungen & Spieltage

Gerade bei größeren Veranstaltungen fällt oft besonders viel Müll an – von Einwegbechern bis zu Flyern, von Verpackungen bis zu Streuartikeln. Doch das muss nicht sein. Mit kluger Planung lässt sich auch ein Spieltag nachhaltig gestalten – und gleichzeitig ein Zeichen setzen.

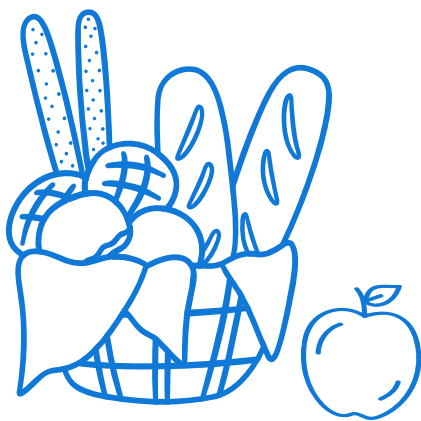
Nachhaltiges Catering

Wiederverwendbare Alternativen wie Trinkflaschen, Geschirr oder Transportboxen gehören zu den Klassikern der Abfallvermeidung – und das aus gutem Grund. Da dieses Thema besonders umfangreich ist, haben wir weiter hinten einen eigenen Abschnitt zum Thema Mehrweg ausgearbeitet. Hier sei nur soviel gesagt: Wenn ihr Müll vermeiden wollt, ist der Griff zur Mehrweg-Lösung oft ein Volltreffer.

Zudem lohnt sich mit Blick auf das Catering eine gute Planung der Mengen: Wer den Bedarf realistisch kalkuliert, vermeidet Lebensmittelabfälle. Bleibt doch etwas übrig, können Reste oft wieder verwendet oder gespendet werden. Großpackungen erzeugen prinzipiell viel weniger Müll. Und auch für Veranstaltungen lohnt es sich, Leitungswasser statt Flaschenwasser anzubieten. Das spart euch auch das Schleppen (und Entsorgen) ganzer Getränkeboxen.

Essensausgabe

Auch bei der Art, wie Essen ausgegeben wird, lässt sich Abfall reduzieren. Obst- oder Brotkörbe oder selbstgemachte Snacks machen das Angebot nicht nur nachhaltiger, sondern auch einladender.



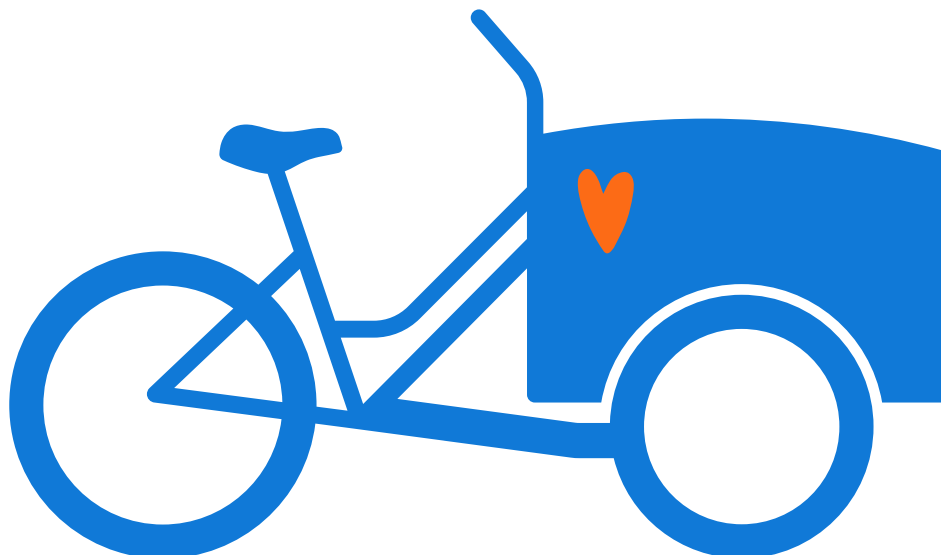
Wenn ihr Einweg nutzen müsst, reicht bei Essen auf die Hand oft auch eine Serviette statt eines Papp- oder Plastiktellers (möglichst unbeschichtet und ohne Kunststoffanteile). Überlegt euch also, wo ihr Verpackungen minimalistisch denken könnt.

Nachhaltige Dekoration und Geschenke

Ob Vereinsfest oder Pokalspiel: Auch bei der Deko geht es abfallärmer. Nutzt wiederverwendbare Elemente, natürliche Materialien oder leiht euch größere Dekoteile aus. Und überlegt euch bei möglichen Preisverleihungen und Geschenken an besonderen Spieltagen oder Feiern, was hier abfallarme Alternativen sein können. Wenn ihr euch für den Kauf von Materialien entscheidet, achtet auf nachhaltige Produkte, z.B. aus recyceltem Plastik.

An- und Abreise

CO₂ ist gewissermaßen ein unsichtbarer Abfall, der bei jeder Autofahrt entsteht. Und tatsächlich sind Fahrten zu Trainings, Spielen und Veranstaltungen oft ein erheblicher Teil des ökologischen Fußabdrucks vieler Sportvereine. Wer hier optimiert, senkt Emissionen. Schon einfache Maßnahmen wie die Organisation von Fahrgemeinschaften oder die aktive Bewerbung von ÖPNV-Optionen machen einen Unterschied. Vielleicht lohnt sich auch die Nutzung eines eigenen - oder gemieteten - Lastenrads für den Transport von Material.

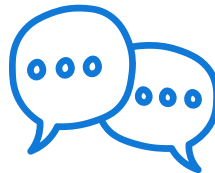


4. Kommunikation & Sensibilisierung

Auch die besten Maßnahmen zur Abfallvermeidung nützen wenig, wenn sie niemand kennt oder mitträgt. Deshalb ist Kommunikation ein zentraler Schlüssel zum Erfolg. Wer die Mitglieder gut informiert, mitnimmt und motiviert, schafft Akzeptanz und oft sogar Begeisterung für den nachhaltigen Wandel im Verein.

Informationen zugänglich machen

Kurze, einfache Hinweise zur Abfallvermeidung wirken oft am besten, sei es per Aushang im Vereinsheim, als Plakat bei Spieltagen oder im Newsletter. Auch Social-Media-Posts oder Hinweise auf der Website können Aufmerksamkeit erzeugen. Die Botschaft muss nicht kompliziert sein – im Gegenteil: Je klarer, desto besser.



Mitglieder aktivieren

Nutzt Aktionen oder kleine Challenges, um das Thema im Vereinsleben zu verankern – zum Beispiel einen „Bring deine Flasche mit“-Tag oder einen Wettbewerb um den unverpackten Snack. Auch Workshops, Bastelaktionen oder Zero-Waste-Einführungen für neue Mitglieder können helfen, Wissen spielerisch zu vermitteln.

Best Practices sichtbar machen

Was gut läuft, darf und soll gesehen werden! Teilt eure Erfolge – zum Beispiel, wie viel Abfall ihr bei einem Turnier eingespart habt, oder welche Lösungen andere Vereine gefunden haben. Das motiviert zum Mitmachen und zeigt, dass nachhaltiges Handeln nicht nur möglich, sondern oft sogar einfacher ist, als gedacht.



DAS A UND O DER ABFALLVERMEIDUNG: MEHRWEG

Bei vielen Spieltagen und Vereinsfeiern steht nicht nur der Sport im Vordergrund, sondern auch das gemeinsame Essen und Trinken.

Leider auch oft: Ganz schön viel Abfall aus Einwegverpackungen, Bechern und Besteck. Durchschnittlich 19 Tonnen Abfälle fielen bei den 154 Sportgroßereignissen im Jahr 2005 pro Veranstaltung an.³

Das geht zum Glück auch anders. Die Verwendung von Mehrwegprodukten und -systemen ist im Kontext von Abfallvermeidung so wichtig, dass wir ihnen einen eigenen Abschnitt widmen.



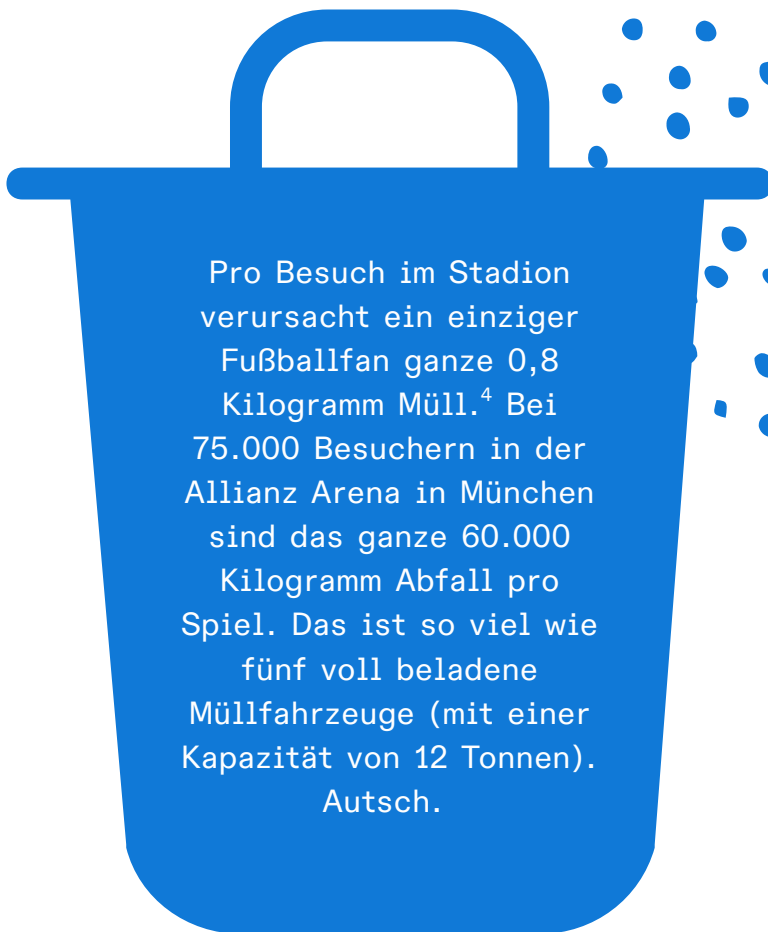
Das bedeutet Mehrweg grundlegend

Ein Produkt wird nicht weggeworfen, sondern immer wieder verwendet. Typische Beispiele sind Flaschen, Becher, Teller oder Besteck, die nach Gebrauch gespült und erneut eingesetzt werden. Während Einwegbecher, -schalen oder -besteck oft schon nach wenigen Minuten im Müll landen, können Mehrwegprodukte etliche Male verwendet werden.

Das schützt langfristig Ressourcen, vermeidet Müll und reduziert CO₂-Emissionen. Schon nach wenigen Einsätzen ist ein Mehrwegbecher klimafreundlicher als jede Einwegalternative.

* Quelle: DOSB-Symposium zur Nachhaltigkeit bei Sportgroßveranstaltungen. Leider gibt es keine aktuelleren Zahlen.

Darum ist Mehrweg so wichtig



Pro Besuch im Stadion verursacht ein einziger Fußballfan ganze 0,8 Kilogramm Müll.⁴ Bei 75.000 Besuchern in der Allianz Arena in München sind das ganze 60.000 Kilogramm Abfall pro Spiel. Das ist so viel wie fünf voll beladene Müllfahrzeuge (mit einer Kapazität von 12 Tonnen).
Autsch.

Beim Berlin-Marathon 2022 (ca. 37.000 Läufer*innen) fielen rund 1 Million Einweg-Plastikbecher an, dazu Wärmeschutzfolien, Verpflegungstüten im Ziel und – laut Umweltmanagement-Beauftragtem Michael Gerlach – 15 große Mülltonnen voller Kleidung, die Läuferinnen kurz vor dem Start wegwerfen.⁵

Einwegbecher: ein Problem, das sich stapelt

2017 fielen in Deutschland knapp 350.000 Tonnen Abfall durch Einweggeschirr und To-go-Verpackungen an – über 105.000 Tonnen davon Kunststoff. Seit 1994 sind die Kunststoffabfälle durch To-go-Verpackungen um 72 Prozent gestiegen.⁶

Dabei landet ein Großteil des Materials nicht mal im Recycling: benutzte Einwegprodukte (z.B. Pappbecher) sind oft auf Sportveranstaltungen stark verschmutzt und müssen im Restmüll entsorgt werden und landen in der Verbrennung. Wer den Becher doch zu Hause entsorgt, wirft ihn oft in die falsche Tonne. Und selbst wer es richtig macht, stößt auf ein technisches Problem: Pappbecher sind innen beschichtet – das macht sie schwer recyclebar.

Wie kann Mehrweg für Sportvereine funktionieren?

Mehrweg kann in Sportvereinen auf ganz unterschiedlichen Wegen umgesetzt werden – von einfach bis professionell, je nach Größe, Infrastruktur und Ambitionen. Wichtig ist: Jede Maßnahme zählt, auch wenn sie klein beginnt. Besonders wichtig ist, dass ihr euch vorab überlegt, wann bei euch bisher Einweggeschirr genutzt wird und wo ihr vielleicht schon Mehrweg benutzt. Wenn ihr das analysiert habt, könnt ihr euch überlegen, welche Lösung für euch am meisten Sinn macht. Hier sind die vier Ansätze im Überblick:

1. Pfandflaschen nutzen

Getränke können über bestehende Pfandsysteme bereitgestellt werden – z. B. Glas- oder Mehrweg-PET-Flaschen aus dem Supermarkt sowie von eigenen Lieferanten. Glasflaschen können bis zu 50 Mal wieder befüllt werden, PET-Flaschen ca. 15 Mal. Das Pfand beträgt meist 8 bzw. 15 Cent. Das ist besonders praktisch bei kleineren Veranstaltungen oder im Vereinsheim. Die Pfandlösung erfordert keine eigene Logistik und sorgt für einen geschlossenen Rücklauf der Behälter.



Aber Achtung. Mittlerweile gibt es auch Einwegflaschen mit Pfand (25 Cent), teilweise sogar in Getränkekästen. Diese Flaschen oder auch Dosen können nicht direkt wieder befüllt werden, sondern werden recycelt.

Mehrweg

mit Aufschriften wie:
Aufschriften: Leihflasche,
Pfandflasche, Mehrweg,
Mehrweg-Flasche oder mit
diesen Logos:



Einweg mit Pfand

mit Aufschriften wie:
Einwegpfand 0,25 Euro,
Pfandflasche, PET-CYCLE
oder mit diesen Logos:



2. Bring Your Own (BYO): Mitgedacht und mitgebracht

Die niedrigschwelligste Form der Mehrweg-Nutzung: Vereinsmitglieder, Gäste oder Eltern bringen ihr eigenes Geschirr, Besteck oder Trinkflaschen mit. Das spart Anschaffungskosten und reduziert Müll direkt bei der Entstehung. Besonders gut geeignet bei kleinen Turnieren / Spieltagen, die z.B. von Eltern organisiert werden. Wichtig ist eine gute Kommunikation im Vorfeld, damit auch wirklich alle etwas mitbringen. Wenn die Erwartung klar ist („Bitte eigene Flasche oder Becher mitbringen“), klappt das oft erstaunlich gut.



3. Mehrweganbieter nutzen: mieten statt selbst organisieren

Für größere oder wiederkehrende Veranstaltungen kann sich der Einsatz eines professionellen Mehrweganbieters lohnen. Anbieter wie Cup Concept, Vytal oder lokale Unternehmen bieten spülbare Becher, Schalen oder Teller zur Miete an – oft inklusive Pfandsystem und Spülservice. Das reduziert den Organisationsaufwand für den Verein und ist trotzdem deutlich nachhaltiger als Einweglösungen. Voraussetzung: Es muss ein Rückgabeprozess organisiert sein (am besten direkt vor Ort). Hier müsst ihr mal genau durchrechnen, was euch das kostet und wann sich der Schritt zu einem eigenen System lohnen kann.

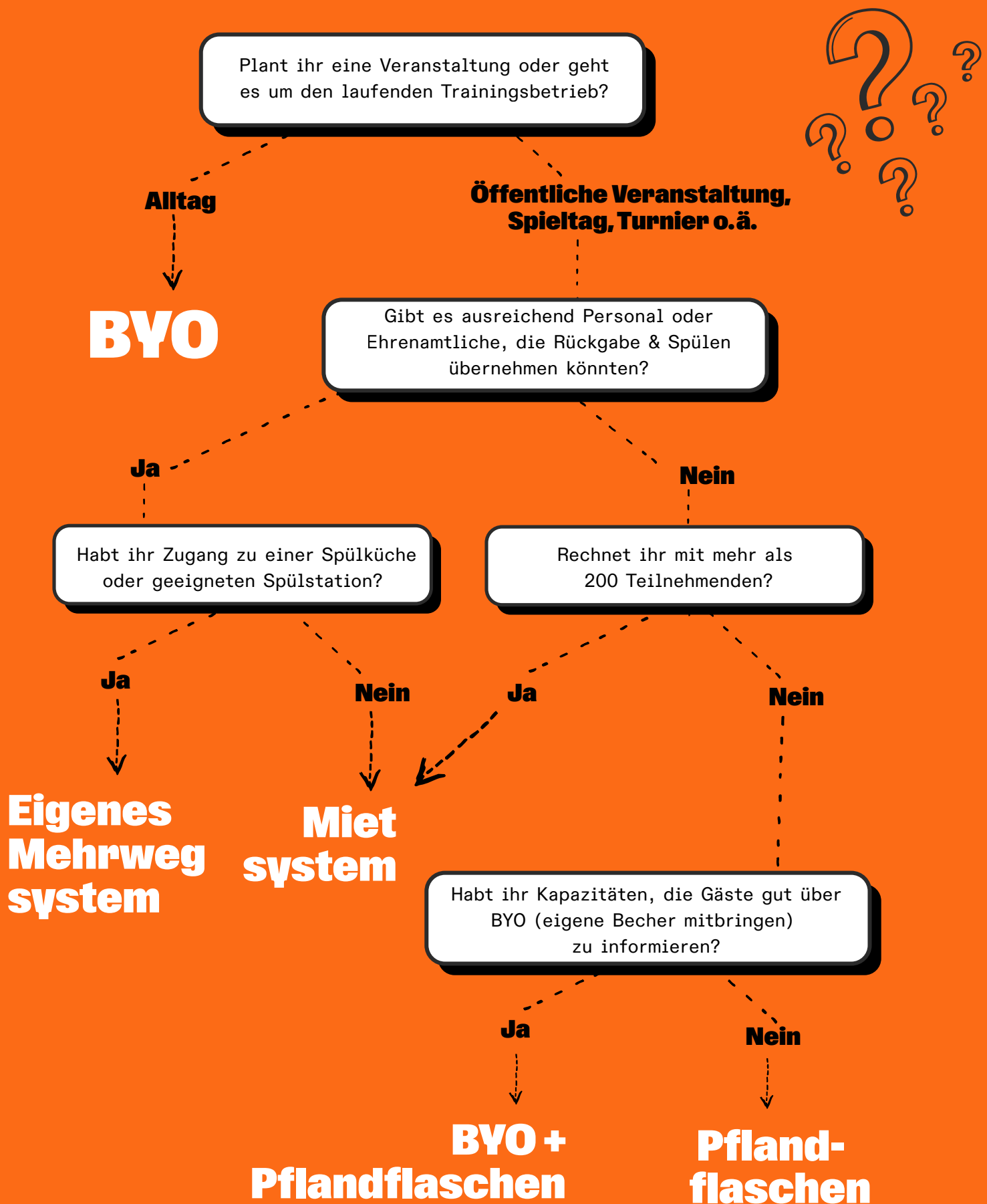
4. Eigenes Mehrwegsystem aufbauen, z. B. Vereinsbecher oder -geschirr

Ein ambitionierter, aber wirkungsvoller Schritt: Der Verein schafft eigenes (Mehrweg-)Geschirr an, also eigene Becher, Teller, Schalen und Besteck. Das ist vor allem dann günstiger und nachhaltiger, wenn regelmäßig Veranstaltungen stattfinden und die notwendige Logistik möglich ist, denn es muss auch die Lagerung, Reinigung und Organisation bedacht werden. Mehrweg braucht Platz, Spülmöglichkeit und klare Zuständigkeiten. Zumindest für größere Veranstaltungen solltet ihr auch ein einheitliches Pfand festlegen. Macht die Rückgabestellen gut sichtbar und bindet eventuell Freiwillige ein, um die Rückgabe zu betreuen. So oder so macht es in der Regel Sinn, eine geringe Menge an eigenen Dingen als Verein zu besitzen, falls z.B. bei der BYO-Variante nicht alle ihr Besteck mitbringen. Das müssen nicht immer neue Materialien sein, sondern auch durch Mitglieder gespendet werden.

Alle Varianten haben ihre Vor- und Nachteile. Oft ist es sinnvoll, mit BYO oder Pfandflaschen zu starten und später auf Miet- oder Vereinssysteme umzusteigen, wenn die Abläufe erprobt sind. Die vier Ansätze in Überblick:

Konzept	Aufwand	Kosten	Müllreduktion	Für wen
Pfandflaschen	● ●	●	● ●	Vereinsheim, Spieltage
BYO	●	—	● ● ●	Kleine Events, Trainingsbetrieb
Mietsystem	● ●	● ●	● ● ●	Öffentliche Events, Turniere
Eigenes System	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	Vereine mit Küche/ Eventstruktur

Entscheidungsbaum: Welches Konzept passt zu uns?



EIN WICHTIGER SPIELZUG: KLEIDUNG



Sportkleidung ist einer der größten Hebel für Abfallvermeidung im Vereinssport – und gleichzeitig einer der am stärksten unterschätzten. Trikots, Trainingsjacken und Sportschuhe haben kurze Nutzungszyklen: Kinder wachsen heraus, Saisons enden, Vereinsfarben wechseln. Das Ergebnis: Tonnenweise noch funktionsfähige Kleidung landet im Müll oder bestenfalls in der Altkleidersammlung. Dabei gibt es längst bessere Wege – und Berliner Vereine gehen sie bereits vor. Auch bezüglich Kleidung könnt ihr euch sehr gut an der Zero Waste Pyramide orientieren:

Reduce: Weniger kaufen, länger nutzen

Der einfachste Schritt ist der naheliegendste: Kleidung, die noch gut ist, weitergeben statt wegwerfen. Viele Vereine haben bereits vereinsinterne Systeme für Trainingskleidung eingeführt – Mitglieder zahlen eine Nutzungsgebühr, geben die Kleidung am Ende der Saison zurück, und sie wandert weiter an das nächste Kind oder den nächsten Erwachsenen. Das spart Kosten, schont Ressourcen und senkt die Hemmschwelle für Familien mit kleinerem Budget.

Reuse: Tauschen, verkaufen, teilen

Für den vereinsinternen Handel braucht es keine komplizierte Infrastruktur. Plattformen wie Vinted können auch von Vereinen genutzt werden, um gebrauchte Sportkleidung innerhalb der Community anzubieten. Noch gezielter: eine vereinseigene Kleinanzeigen-Lösung. Der FC Iserlohn 46/49 entwickelte dafür die App „Football for Future“, auf der Mitglieder Sportklamotten intern verkaufen, verschenken oder tauschen können – entstanden aus der Erkenntnis, dass gut erhaltene Trikots regelmäßig in der Altkleidersammlung landen, obwohl sie noch gebraucht werden ([Rat für Nachhaltige Entwicklung, 2020](#)).

Der Berliner Verein Polar Pinguin e.V. betreibt eine eigene ReUse-Plattform (elver-boerse.net), auf der Vereinskleidung und Sportartikel inseriert und erworben werden können – ein schlankes, sofort nachahmbares Modell.⁸

Swap Events – also organisierte Kleidertauschbörsen – sind eine weitere niedrighschwellige Option, die sich gut mit Vereinstreffen oder Saisonauftakten verbinden lassen.

Recycle & Rethink: Kleidung neu denken

Wenn Kleidung wirklich am Ende ihrer Nutzungsdauer ist, kommt es auf das Material an. Der FC Internationale Berlin geht hier bundesweit als Vorreiter voran: Seit 2021 der erste nachhaltig zertifizierte Amateurverein Deutschlands, hat er gemeinsam mit seinen Partner*innen ein kreislauffähiges Trikot entwickelt, das ausschließlich aus Cradle-to-Cradle-zertifizierten Materialien gefertigt wird. Die Trikots bestehen aus biologisch abbaubarem Polyester – im Idealfall kann nach dem Ende des Tragezyklus etwas Neues daraus gemacht werden. Partner ist das Gebrauchtwarenkauflhaus NochMall der Berliner Stadtreinigung BSR.



BEST PRACTICES - ABFALLVERMEIDUNG IM SPORTVEREIN ERFOLGREICH UMSETZEN



**Mitmach-Buffer in Mehrweg
MSC Kreuzberg e.V.**

Der bunte Verein aus Kreuzberg, dessen Wappentier die Nebelkrähe ist, hat sich mit Zero ist Hero auf den Weg gemacht, seinen Lieblingssport abfallärmer zu gestalten.

Den Anfang machte ein Spieltag mit konsequent verpackungsfreiem Buffet: Fingerfood und Obst, alles auf Mehrweggeschirr – und jede*r brachte den eigenen Beitrag in wiederverwendbaren Boxen mit. Kein Einwegplastik, kein unnötiger Müll.

Gleichzeitig geht der MSC Kreuzberg das größte Abfallproblem im Badminton direkt an: Federbälle, Saiten und Ballrollendeckel werden gesammelt und über das Projekt GreenServe⁸ einer sinnvollen Weiterverwendung zugeführt.



"Badminton ist der schönste Sport der Welt! Aber leider sehen wir, dass er (noch) nicht sonderlich nachhaltig ist - was vor allem an den Federbällen liegt. Daher freuen wir uns, mit Zero is Hero gemeinsam daran zu arbeiten, auch unseren Lieblingssport abfallärmer, nachhaltiger und damit noch schöner zu machen."

BEST PRACTICES - ABFALLVERMEIDUNG IM SPORTVEREIN ERFOLGREICH UMSETZEN



**Zweite Chance für Kleidung
Basketball-Abteilung BSC**

Was nicht mehr passt, muss nicht weggeworfen werden. Am 11. Oktober 2025 verwandelte der Zero ist Hero Spieltag die Sporthalle kurzerhand auch in einen Marktplatz: Mitglieder und Gäste brachten aussortierte Sportkleidung mit, tauschten sie gegen eine Tauschwährung ein und shoppen sich neu ein – alles über SWAP_Events⁹ organisiert. Was nicht mehr passt oder gebraucht wird, bekommt so ein zweites Leben, anstatt im Müll zu landen.

Begleitet wurde der Tag von Mitmach-Spielen rund um Zero Waste und Nachhaltigkeit – ein niedrigschwelliger Einstieg, um auch jüngere Vereinsmitglieder für das Thema zu gewinnen.



„Ressourcenschonung ist ein Zeichen von Verantwortung – dieselbe Verantwortung, die wir für unsere Kinder und Jugendlichen übernehmen.“

WEITERFÜHRENDE HILFE UND MATERIALIEN

Wer beim Thema Abfallvermeidung im Verein weiter ins Spiel kommen möchte, findet hier hilfreiche Anlaufstellen und konkrete Materialien:

Zero Waste e.V. - „Sauberes Spiel“

Ein speziell auf Sportvereine zugeschnittenes Projekt von Zero Waste e.V. mit praktischen Maßnahmen, Checklisten und Tipps zur Abfallvermeidung im Vereinsalltag.

[Sauberes Spiel – Zero Waste im Sportverein](#)

BSR - Tipps zur Abfallvermeidung und -trennung

Kompakte Übersichten zu den wichtigsten Grundregeln der Abfallvermeidung und Mülltrennung – gut geeignet für alle, die es kurz und klar mögen.

[BSR-Seite Abfallvermeidung und -trennung](#)

BSR-Abfallberatung für Vereine & Einrichtungen

Individuelle Unterstützung durch die Berliner Stadtreinigung – auch für Vereine und Initiativen. Eine gute Adresse für alle, die tiefer einsteigen möchten oder konkrete Fragen haben.

[Trennstadt Berlin – Abfallberatung](#)

NABU: Umweltfreundlich im Alltag

Viele alltagsnahe Tipps zur Abfallvermeidung – von Einkauf bis Küche. Besonders gut geeignet für Vereine, die auch bei Veranstaltungen nachhaltiger agieren möchten.

[NABU – Müll vermeiden im Alltag](#)

Leitfaden „Umweltfreundliche Sportgroßveranstaltungen“

Ein praxisnaher Leitfaden für nachhaltige Sportevents – mit konkreten Maßnahmen zur Abfallvermeidung, Energieeinsparung, umweltfreundlicher Verpflegung und Mobilität. Auch für kleinere Veranstaltungen gut übertragbar.

[Leitfaden Umweltfreundliche Sportgroßveranstaltungen \(PDF\)](#)

Maßnahmenkatalog: Nachhaltige Sportveranstaltungen

Ein umfangreicher Katalog mit über 100 Maßnahmen für nachhaltige Sportevents – sortiert nach Themenfeldern wie Abfall, Catering, Mobilität oder Kommunikation. Besonders hilfreich: Die Maßnahmen sind nach Umsetzbarkeit, Kosten und Umweltwirkung bewertet und enthalten viele Praxisbeispiele.

[Maßnahmenkatalog – Nachhaltige Sportveranstaltungen](#)
[Projekt LAG21](#)

Mehrweg mach mit! – Event-Tool für Veranstalter*innen

Auf dieser Seite findet ihr Infos und Hilfestellungen rund ums Thema Mehrweg bei Veranstaltungen – inklusive Hintergrundwissen, Anbieterübersicht und praktischen Tipps zur Umsetzung. Besonders nützlich für Vereine, die mit Mehrwegbechern, -geschirr oder -systemen arbeiten möchten.

[Mehrweg mach mit! – Tipps & Tools für Events](#)

Zero ist Hero Webinare

Außerdem findet ihr auf unserer Projektwebsite auch noch die Aufnahmen zu interessanten Webinaren.

[Zero ist Hero Webinare](#)

Baden-Württemberg bietet Nachhaltigkeitsmanagement für Sportvereine

Mit der Kampagne „Ziele brauchen Taten – Sport im Westen“ sollen Aktive, Vereine, Verbände und Fans für Nachhaltigkeit im Sport begeistert werden, über die 17 Nachhaltigkeitsziele informieren, sowie in neuen Kooperationen zusammenbringen. Unser Fokus liegt auf der RENN.west-Region, also Hessen, NRW, Rheinland-Pfalz und dem Saarland.

[Zur Kampagne](#)

UND JETZT....

ANPFIFF!



Mit diesem Leitfaden habt ihr das nötige Rüstzeug, um Abfallvermeidung im Verein nicht nur richtig, sondern wirksam anzugehen. Ihr wisst jetzt:

- was Abfallvermeidung bedeutet und warum sie so wichtig ist
- wie ihr mit kleinen, konkreten Maßnahmen große Wirkung erzielt
- wo ihr weitere Unterstützung findet, wenn es mal klemmt.

**Wir wünschen euch viel Erfolg beim Umsetzen
und viel Spaß dabei, Zero Waste Heros zu werden!**

CHECKLISTE: MASSNAHMEN ZUR ABFALLVERMEIDUNG

Beschaffung & Einkauf

- ☐ Beim Einkauf auf Langlebigkeit, Reparierbarkeit und Recyclingfähigkeit achten
- ☐ Hochwertige Produkte statt Billigware wählen
- ☐ Eventtechnik, Pavillons oder Küchengeräte mieten bzw. ausleihen statt kaufen
- ☐ Sportgeräte, Möbel oder Technik gebraucht besorgen
- ☐ Großpackungen oder Nachfülllösungen bei Snacks, Reinigungsmitteln etc nutzen
- ☐ Regionale und fair produzierte Produkte bevorzugen

Vereinsalltag & Trainingsbetrieb

- ☐ Trainingsmaterialien sorgfältig behandeln und gemeinsam nutzen
- ☐ Kaputtes reparieren statt ersetzen
- ☐ Mitgliedsverwaltung, Kommunikation & Planung digital abwickeln
- ☐ LED-Beleuchtung und Bewegungsmelder installieren
- ☐ Leitungswasser bereitstellen und eigene Flaschen fördern
- ☐ Wassersprudler als Alternative zu Flaschenwasser einsetzen
- ☐ Ordnung und gute Lagerung von Ausrüstung sicherstellen

Events: Catering & Essensausgabe

- ☐ Auf Mehrweg-Geschirr und -Becher setzen (Details im Mehrweg-Abschnitt)
- ☐ Mengen realistisch planen, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden
- ☐ Reste weiterverwenden oder spenden
- ☐ Leitungswasser statt Flaschenwasser bereitstellen
- ☐ Selbstgemachte Snacks, Obst- oder Brotkörbe anbieten
- ☐ Verpackungen reduzieren: z. B. Serviette statt Pappteller verwenden
- ☐ Unbeschichtete Servietten, keine Kunststofftüten oder -verpackungen nutzen

Events: An- und Abreise

- ☐ Fahrgemeinschaften organisieren
- ☐ ÖPNV-Optionen aktiv bewerben
- ☐ Material ggf. mit (gemietetem) Lastenrad transportieren

Events: Organisation & Gestaltung

- ☐ Veranstaltungsinfos digital statt auf Papier bereitstellen
- ☐ Dekoration wiederverwendbar, natürlich oder geliehen gestalten
- ☐ Nachhaltige Geschenke oder Preise wählen (z. B. aus Recyclingmaterial)

Kommunikation & Sensibilisierung

- ☐ Hinweise zur Abfallvermeidung klar und sichtbar platzieren (Plakate, Aushänge)
- ☐ Newsletter, Website und Social Media zur Infoverbreitung nutzen
- ☐ Mitmachaktionen durchführen (z. B. „Bring deine Flasche mit“-Tag)
- ☐ Workshops oder Bastelaktionen zum Thema Abfallvermeidung anbieten
- ☐ Positive Beispiele aus dem Verein kommunizieren
- ☐ Erfahrungen und Erfolge mit anderen teilen

Mehrwegkonzepte umsetzen

- ☐ Eigenen Mehrwegbedarf und Einwegkonsum analysieren
Pfandflaschen (z. B. Glas) statt Einwegflaschen verwenden
- ☐ „Bring Your Own“: Gäste bringen eigene Becher/Geschirr mit
- ☐ Professionelle Mehrweganbieter nutzen (z. B. Cup Concept, ReCup, Relevo)
- ☐ Eigenes Mehrwegsysteem aufbauen (z. B. Vereinsbecher), eventuell mit
- ☐ Pfandsystem
Rückgabestellen gut sichtbar und ausreichend platzieren, eventuell mit Freiwilligen betreiben

KONTAKT

hallo@zeroisthero.de

www.zeroisthero.de

Tel.: +49 177 1756849

Instagram: [@zerowasteverein](https://www.instagram.com/zerowasteverein)

Über uns

Zero Waste Berlin ist eine gemeinnützige Organisation, die Abfallvermeidung in Berlin zur neuen Normalität macht – in Sportvereinen, Schulen und Gastronomiebetrieben. Wir entwickeln Pilotprojekte, führen Workshops durch und schaffen Strukturen, in denen die abfallfreie Entscheidung die einfachste ist.

Zero ist Hero

Mit unserer Initiative Zero ist Hero zeigen wir, dass Sportveranstaltungen ohne Abfallberge funktionieren – ob Amateurverein oder Proficlub. Wir beraten, liefern Ideen und Materialien und vernetzen euch mit Organisationen, die euch direkt vor Ort unterstützen. Der Aufwand bleibt bei euch machbar, die Wirkung wird sichtbar.

IMPRESSUM

Herausgeber: Zero Waste Berlin e.V.

Stand: August 2026

Eine Initiative von



Gefördert durch



**Stiftung
Naturschutz
Berlin**

aus Mitteln der
Trennstadt Berlin

Trennstadt  **Berlin**

QUELLEN

- 1 Statistisches Bundesamt (Destatis) (2024). Menge an Abfällen in Deutschland leicht gesunken.
https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/06/PD24_216_321.html
- 2 Landessportbund Berlin (2025): Statistik der Berliner Sport 2025.
www.lsb-berlin.de/unser-verband/zahlen-fakten
- 3 Öko-Institut e.V. (2007): Leitfaden für umweltfreundliche Sportgroßveranstaltungen.
<https://www.oeko.de/oekodoc/597/2007-143-de.pdf>
- 4 Life Tackle (2019): How to TACKLE the environmental impacts of sport and football events.
<https://lifetackle.eu/news/article/how-to-tackle-the-environmental-impacts-of-sport-and-football-events>
- 5 Klöpper, A. (2022): Nachhaltig ist nur der Muskelkater.
<https://taz.de/Plastikmuell-beim-Berlin-Marathon/!5880126/>
- 6 NABU (2024). Kunststoffabfälle in Deutschland 2023.
<https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/abfallpolitik/241209-nabu-kunststoffabfall-deutschland2023.pdf>
- 7 Polar Pinguin e.V. (2025): REUSE-PLATTFORM.
<https://www.polar-pinguin.berlin/seite/763539/reuse-plattform.html>
- 8 BadmintONEarth (2025): Projekt GreenServe (BVBB)
<https://badmintonearth.com/klimaschutzprojekte/greenserve/>
- 9 SWAP_Events (2025): <https://swapevents.de/>