



LEITFADEN ABFALL-CHECK

**ZERO
IST
HERO**

Eine Initiative von

ZERO
waste
BERLIN

GLIEDERUNG

Einleitung.	3
Was ist ein Abfall-Check?	4
Warum ist ein Abfall-Check wichtig?	5
Die Umsetzung - Schritt-für-Schritt-Anleitung.	6
Tipps und Hinweise	9
Best Practices	10
Impressum	13
Quellen	14

EINLEITUNG

Abfall-Check im Sportverein – Warum er wichtig ist und wie er gelingt

Dieser Leitfaden hilft Berliner Sportvereinen dabei, die Abfälle an einem typischen Spieltag, Turnier oder Event systematisch zu erfassen, zu analysieren und daraus konkrete Maßnahmen zur Abfallvermeidung abzuleiten. Ziel ist es, gemeinsam mit eurem Team den Ressourcenverbrauch sichtbar zu machen – und erste Schritte hin zu einem umweltfreundlicheren Spielbetrieb zu gehen.

Wir zeigen euch Schritt für Schritt wie ihr einen Abfall-Check vorbereitet, durchführt und auswertet: Von der Teamzusammenstellung über das Sortieren und Wiegen der Abfälle bis hin zur Auswertung und Kommunikation eurer Ergebnisse. Ihr bekommt praktische Tipps, wie ihr euren Abfall-Check organisiert, worauf ihr achten solltet und welche Tools und Materialien euch dabei helfen.

Nach der Lektüre dieses Leitfadens wisst ihr...

- ... wie ihr einen Abfall-Check selbstständig umsetzen könnt
- ... welche Abfallarten bei euch besonders häufig anfallen
- ... welche Abfallarten sich mit wenig Aufwand vermeiden lassen
- ... wie ihr eure Erkenntnisse sinnvoll dokumentiert und daraus gemeinsam im Verein sinnvolle Zero-Waste-Maßnahmen ableitet.

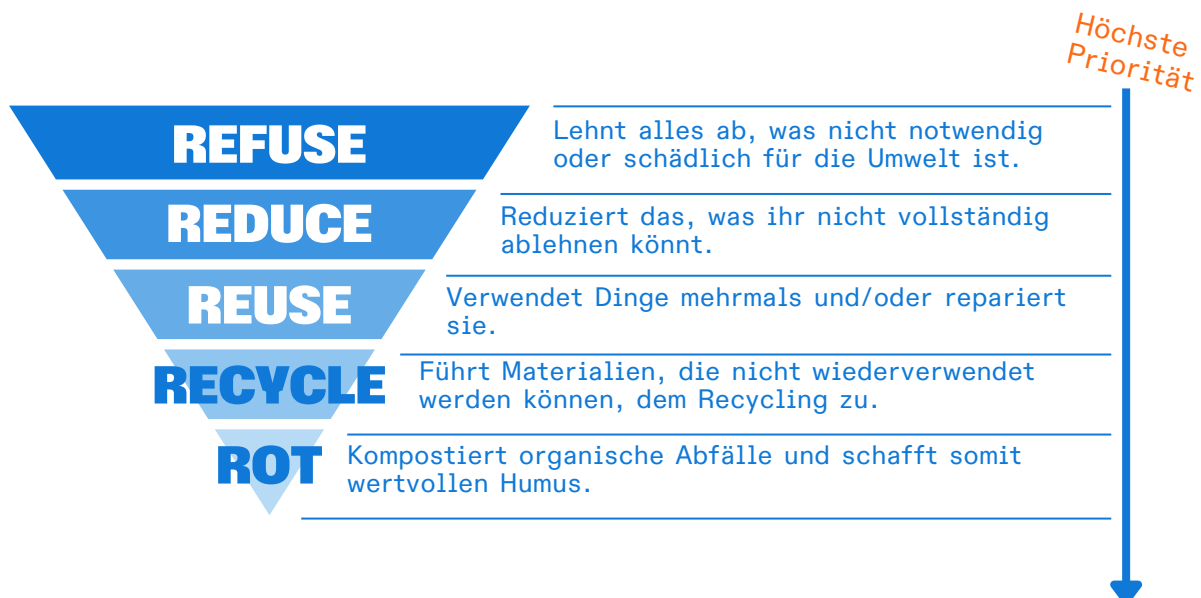


Was ist ein Abfall-Check?

Mit dem Abfall-Check erfasst ihr den Abfall, der an einem Spieltag oder während eines Events entsteht. Dazu sammelt ihr alle anfallenden Abfälle, sortiert sie nach Kategorien und wiegt die einzelnen Mengen. So gewinnt ihr einen Überblick darüber, welche Abfallarten (Restmüll, Papier, Wertstoffe etc.) am häufigsten anfallen und aus welchen Gründen. Auch die Entsorgungsmöglichkeiten vor Ort werden berücksichtigt. Auf dieser Grundlage könnt ihr Maßnahmen entwickeln, um mit dem Ziel „Zero Waste“ die Abfallmenge zu reduzieren oder bestenfalls ganz zu vermeiden.

In herkömmlichen Analysen liegt der Fokus auf Recycling und Entsorgung. Doch die Zero-Waste-Pyramide priorisiert klar: Vermeiden vor allen anderen Maßnahmen. So zeigen es auch offizielle Zahlen: Laut NABU stammen nur maximal 12% aller in Deutschland verwendeten Rohstoffe aus Recyclingmaterial – der Rest bleibt Primärrohstoff.¹

Dieser Fakt macht deutlich: Recycling allein greift zu kurz, wenn das Ziel ein wirklich abfallarmer Spieltag ist. Nur durch prioritäres Vermeiden von Abfällen, insbesondere Einwegprodukten, schaffen wir den größten Effekt.



Warum ist ein Abfall-Check wichtig?



Ein Abfall-Check ist der erste Schritt zu einer abfallärmeren Veranstaltung. Er macht sichtbar, wo Ressourcen verschwendet werden, und zeigt gleichzeitig konkrete Wege auf, wie Spieltage sauberer, kostensparender und umweltfreundlicher gestaltet werden können.

Doris Knickmeyer,
Zero Waste City Mentorin

Mit den Ergebnissen des Checks könnt ihr verstehen, welche Abfälle in eurem Verein entstehen, welche vermeidbar sind - und welche nicht. Manche Abfälle lassen sich schon mit geringem Aufwand vermeiden, während andere nur durch erhebliche Anstrengungen reduziert werden können. Doch wenn großes Einsparpotenzial besteht, kann die Vermeidung größerer Abfallmengen langfristig sogar Entsorgungskosten senken.

Das Ziel des Abfall-Checks besteht darin, neben der Erfassung der anfallenden Abfallarten, -mengen und Entsorgungsmöglichkeiten auch eine Vergleichbarkeit zu schaffen. Besonders wichtig ist dabei die Kennzahl „Abfallmenge pro besuchende Person“, da sie eine messbare Grundlage bietet, um Verbesserungen zu dokumentieren und gezielte Maßnahmen zur Abfallvermeidung abzuleiten.

DIE UMSETZUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG ZUM ABFALL-CHECK



Mit Hilfe der Checkliste könnt ihr den Abfall-Check Schritt für Schritt eigenständig durchführen.

Ihr habt keine Kapazitäten für die Durchführung?
Meldet euch bei uns - wir versuchen, zu helfen!

1. Vorbereiten

a. Team zusammenstellen:

- ☐ Stellt ein Team zusammen, um den Check gemeinsam durchzuführen (2-3 Personen).
- ☐ Wichtig: informiert die Spieltag-Teilnehmenden nicht über den Abfall-Check - das könnte ihr Verhalten und damit die Ergebnisse beeinflussen.

b. Vorbereitungen vor Spielbeginn

- ☐ Leert alle Abfalleimer auf eurem Gelände bevor der Spieltag losgeht. Am besten morgens, bevor die ersten Personen das Gelände betreten.
- ☐ Zählt die Anzahl der Teilnehmenden (alle Personen, die die Abfalleimer nutzen konnten).

c. Ausstattung und Sicherheitsmaßnahmen:

- ☐ Sucht eine freie Fläche, auf der später die gesammelten Abfälle gut ausgebreitet werden können.
- ☐ Handschuhe tragen ist für alle Beteiligten empfehlenswert!
- ☐ Stellt eine Waage bereit, z.B. eine Kofferwaage

2. Sammeln

- ☐ Leert alle Abfalleimer auf eine Fläche (wenn der Spieltag vorbei ist, also die letzten Personen gegangen sind). Vergesst nicht die Umkleiden, Toiletten und Büroräume!
- ☐ Fotografiert die Abfälle.

3. Sortieren

- ☐ Sortiert eure Abfälle nun in alle Entsorgungsmöglichkeiten, die in eurer Stadt bestehen, mindestens:
 - Verpackungen
 - Papier & Kartonagen
 - Bioabfall
 - Glas
 - Restmüll
 - Recyclinghof (z.B. Batterien, Elektrokleingeräte, Textilien)
- ☐ Legt weitere Kategorien fest und berücksichtigt die Umstände in eurem Verein (z.B. separat gesammelte Federbälle für ein Recycling-Projekt).

4. Wiegen und Dokumentieren

- ☐ Wiegt und dokumentiert alle gefundenen und sortierten Abfälle.

5. Auswerten

- ☐ Informiert euch bei der Vereinsverwaltung, welche Abfallfraktionen von eurem Verein wie entsorgt werden (z.B. Entsorgungsvertrag mit der BSR).
- ☐ Welche Abfallarten kommen am häufigsten vor?
- ☐ Erstellt ggfs. eine Hochrechnung für ein ganzes Jahr/eine Saison. Wie viele vergleichbare Spieltage habt ihr pro Monat oder Saison? Multipliziert eure Werte damit, um eine grobe Monats- oder Jahresmenge zu bekommen.
- ☐ Diskutiert mögliche Maßnahmen, um Abfälle zu vermeiden oder zu reduzieren.

6. Berichten

- ☐ Erstellt eine kurze Zusammenfassung der Ergebnisse und eurer Verbesserungsvorschläge.
- ☐ Geht in den Austausch mit euren Mitgliedern und bezieht sie in die Entwicklung von Lösungen mit ein.
- ☐ Um Fortschritte zu messen, wiederholt die Analyse und vergleicht die Ergebnisse!

 [Nutzt hier unsere Vorlage "Zero Waste Sprint"](#)

Beispielwerte nach einem Fußballspieltag

Fraktion		Gewicht in kg	pro Person in kg	Inhalte	Entsorgungs- möglichkeit
	Schwarz / Restabfall	2,22	0,014	70 Servietten 10 Taschentücher 7 Tape-Streifen Asche vom Grill	ja
	Gelb / Wertstoffe / Verpackungen	0,9	0,006	12 Einwegbecher 5 Großverpackungen für Würstchen 5 Tetrapaks 1 kaputte Kunststoff-Trinkflasche	ja
	Braun / Bioabfall	2,2	0,006	20 Bananenschalen Kaffeesatz Essensreste	Nein, landet im Restmüll
	Blau / Altpapier	0,44	0,003	Verpackungen der Grillkohle Getränkekartons Tape-Verpackung Papiertüte	ja
	Glas	2,96	0,019	6 Flaschen (Alkohol)	wird von Mitglied mitgenommen
	Textilien	0,2	0,001	zerrissenes Trikot kaputte Socke	Nein, landet im Restmüll
GESAMT		9,32	0,059		

Tipps & Hinweise

Nicht das "big picture" aus den Augen verlieren!

Was wiegt mehr – eine Handvoll Glas oder hunderte Einwegbecher?

Lasst euch bei eurem Abfall-Check nicht vom Gewicht allein täuschen – schaut auch auf eure Fotos! Schwere Einzelgegenstände wie Glas erscheinen im Gewicht oft als Hauptproblem. Zählt ihr aber die einzelnen Gegenstände, zeigt sich schnell: Häufig machen Einwegbecher den Großteil des Mülls aus – und die haben es in sich: Ihre Herstellung verbraucht viele Ressourcen, recycelt werden sie kaum. Mehrwegbecher sind hier, auch mit etwas Spülaufwand, oft die bessere Lösung. Nutzt diese Erkenntnis – und fragt euch: Wo können wir mit einfachen Lösungen wie Mehrwegbechern wirklich etwas verändern?

Fokussiert euch auf die Low hanging fruits!

Überlegt gut, welche Maßnahmen den größten Effekt bei geringem Aufwand haben. Wenn euer Verein z.B. viele Federbälle verbraucht, die Ursachen aber auf Liga-Vorgaben zurückgehen, lohnt sich ein Gespräch mit dem Verband – das braucht jedoch Zeit. Konzentriert euch zunächst auf das, was ihr direkt beeinflussen könnt: Welche Abfälle lassen sich leicht vermeiden – vielleicht durch einfache Veränderungen oder kreative Alternativen? Fangt dort an, wo ihr schnell sichtbare Erfolge erzielen könnt!



WEITERFÜHRENDE HILFE UND MATERIALIEN

Für die erweiterte Ursachenanalyse empfehlen wir euch [unsere anderen Leitfäden](#).

Außerdem findet ihr auf unserer Website unter Ressourcen weitere konkrete Materialien für die nächsten Schritte.

BEST PRACTICES - ABFALL-CHECK IM SPORTVEREIN ERFOLGREICH DURCHFÜHREN



**SG Hermsdorf-Waidmannslust,
Reinickendorf**

Der Abfall-Check ergab wertvolle Ansatzpunkte für mehr Nachhaltigkeit: Der Einsatz von Einweggeschirr bietet großes Potenzial, Abfall zu reduzieren – insbesondere durch den Umstieg auf Mehrwegoptionen. Auch beim Thema Mülltrennung besteht die Chance, ein einfaches und wirksames System einzuführen. Fazit: Die Motivation im Verein ist bereits sehr hoch – nun kann der nächste Schritt folgen: die Einführung von Mehrweg- und Trennsystemen, um den Umweltgedanken im Vereinsalltag weiter zu stärken.



SV Rot Weiß Victoria Mitte



Der Abfall-Check für einen Spieltag zeigt: Müllvermeidung ist in diesem Verein gelebter Alltag – mit Mehrwegbechern, Verzicht auf Kleinstverpackungen und einer Trikot-Tauschbörse. Haupt- und Ehrenamtliche trennen Wertstoffe eigenständig und bringen sie trotz fehlender Infrastruktur zur Entsorgung. Eine „Pfandtonne“ und ein Wasserhahn mit Sprudel-, Warm- und Kaltwasser unterstreichen den Einsatz. Fazit: Die Motivation ist hoch – es fehlt lediglich an geeigneten Entsorgungsmöglichkeiten vor Ort.

BEST PRACTICES - ABFALL-CHECK IM SPORTVEREIN ERFOLGREICH DURCHFÜHREN

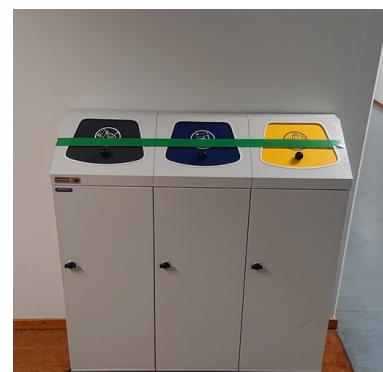


VfB Einheit zu Pankow

Bei einem Spieltag mit rund 160 Teilnehmenden zeigt sich: Der Verein ist auf dem richtigen Weg. Durch die Nutzung eines eigenen Mehrwegbecher- und Geschirrsystems wird bereits aktiv Müll vermieden. Der Abfall-Check hat jedoch auch Potenziale offengelegt: Eine konsequente Mülltrennung fehlt bisher. Künftig könnten einfache Maßnahmen wie gut platzierte Schilder, mehr Aschenbecher und eine getrennte Bioabfallsammlung Abhilfe schaffen. Auch bei den Servietten besteht Optimierungspotenzial – etwa durch kleinere Formate aus Recyclingmaterial mit weniger Lagen.



TSV Badminton Spandau



Der Verein engagiert sich bereits aktiv für mehr Nachhaltigkeit im Sport – u.a. durch die Teilnahme an der Aktion „Green Serve“ des Badmintonverbands Berlin, bei der gebrauchte Schlägersaiten gesammelt und recycelt werden. Die Halle des Vereins befindet sich in einer Schule, wodurch keine direkten Abfallkosten anfallen – zugleich bietet das gemeinsame Nutzungskonzept großes Potenzial: Mit der Schule könnte eine einheitliche Mülltrennung abgestimmt und unnötige Einzeltonnen entfernt werden. Außerdem wurde deutlich, wieviel Abfälle durch den Umstieg auf Mehrwegbecher oder durch „Bring Your Own“ eingespart werden könnte.

UND JETZT....

ANPFIFF!



Mit diesem Leitfaden habt ihr das nötige Werkzeug in der Hand, um den ersten Schritt in Richtung abfallärmerer Spieltage zu gehen. Ihr wisst jetzt:

- wie ihr eine Bestandsaufnahme vorbereitet
- wie ihr eine Bestandsaufnahme durchführt
- wie ihr aus den Ergebnissen weitere Schritte einleitet
- und wo ihr weitere Unterstützung findet, wenn es mal klemmt.

Wir wünschen euch viel Erfolg beim Umsetzen eures Abfall-Checks und viel Spaß dabei, Zero Waste Heros zu werden!

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



aus Mitteln der
Trennstadt Berlin



QUELLEN

1 NABU. (o. J.). Kreislaufwirtschaft in Deutschland

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/verwertungsquoten-der-wichtigsten-abfallarten>