



# ABFALLFASTEN MIT RIKKI!

Der Schnupfen war längst vergessen, das Kratzen im Hals und der Husten hatten kurze Zeit später ein Ende gefunden und Rikki war wieder fit und gesund. Fit, wie ein Eichhörnchen nun mal sein sollte.

„So, hier noch den Hustensaft von letzter Woche versorgen, und dann ist das Badezimmer wieder sauber!“, freute sich Rikki und wischte mit dem Putzlappen nochmals kurz über das Waschbecken. Es war wirklich wieder an der Zeit, das komplette Badezimmer sauber zu machen. Ein vorgezogener Frühjahresputz sozusagen. Das machen ja viele, wenn der Frühling vor der Tür steht, so natürlich auch unser Rikki.

„Autsch!“, rief Rikki mit zerkratschtem Gesicht, „**ich bin doch ein Tollpatsch.**“ Mit seinen großen roten Füßen hatte er soeben die Waage im Bad übersehen und wäre fast drübergestolpert. Er hob sie auf und wischte mit dem Putztuch den Staub ab, der sich angesammelt hatte. „**Da stand ich wohl auch schon lange nicht mehr drauf.**“, stellte Rikki fest und platzierte die



Waage mitten im Raum, um sich draufzustellen und zu wiegen.

Plötzlich hörte man Rikki laut rufen: „**Waaaaaas? Das sind ja fünf Kilo mehr als beim letzten Mal!**“ Er musste sich erst mal hinsetzen. Als der Schlauberger auf dem Badewannenrand saß, sah er nochmals auf die Waage am Boden. „**Fünf Kilo!**“, sagte er kopfschüttelnd, „**ich muss wohl anfangen zu fasten.**“



Am nächsten Tag saß unser Schlauberger eine halbe Stunde früher im Rikkibüro. Vor sich ein Blatt Papier. „**Fasten-Plan**“ war darauf zu lesen. Rikki plante also tatsächlich die fünf Kilo abzunehmen und hatte sich einige Punkte notiert, die er halblaut vorlas: „**Viel Mineralwasser, mehr Gemüse, keine Marmelade, Kuchen oder sonstige Süßigkeiten. Wichtig - jeden Tag Sport!**“

„**Wie? Du und Sport?**“ Es war Martin, der gerade zur Tür hereinkam. „**Das ist ja ganz was Neues! Wusste nicht, dass man als Eichhörnchen Sport machen muss**“, sagte er, als er sich in seinen Sessel fallen ließ. Rikki schaute rüber zu Martin und seine großen Augen glänzten. Er lächelte mit breitem Grinsen, wartete einen Moment und dann plauderte er aus, was er sich eben gedacht hatte: „**Ein bisschen Abnehmen würde dir auch nicht schaden, Martin!**“.

Mintuenlang war es mucksmäuschenstill im Büro, aber plötzlich musste Martin laut loslachen und Rikki natürlich auch. Hatte er das wirklich gesagt? „**Ja, du hast natürlich recht, Rikki, es wäre nicht schlecht, ein paar Kilos loszuwerden**“, sagte Martin mit freundlicher Stimme und fasste sich an den Bauch. „**Ich mach dir einen Vorschlag**“, sprach Rikki, als er von seinem Sessel aufstand, „**wir fasten gemeinsam. Schließlich ist ja auch gerade Fastenzeit.**“

„**Eine sehr gute Idee! Das machen wir**“, bestätigte Martin, „**gleich heute nach der Arbeit gehen wir zum Sport.**“ Tatsächlich sah man unsere beiden Freunde am frühen Abend eine Stunde lang joggen.

Rikki vorneweg mit großen Schritten, dahinter Martin, der dem roten Schlauberger kaum hinterher kam.



„**Juhuuuu! Das klappt ja hervorragend!**“ rief Rikki aus dem Badezimmer, „**Zwei Kilo sind schon weg!**“ Rikki hatte gerade geduscht und Martin saß in Rikki's Wohnzimmer. Er antwortete: „**Gratuliere! Ich stand heute auch schon auf der Waage und bei mir ist's erst ein Kilo, aber das wird schon werden!**“

Unsere beiden Freunde waren jetzt schon fünf mal eine Stunde lang Joggen und auch beim Essen wurde sehr bewusst drauf geschaut, was und wieviel gegessen wird. Rikki kam aus dem Badezimmer und setzte sich neben Martin, der gerade in einem Comic-Heft blätterte. „**Duuuu, Martin. Ich muss dich was fragen. Kannst du dich an letzte Woche erinnern, als ich die Erkältung hatte?**“

Martin antwortete ohne von seinem Heft aufzublicken: „**Ja, natürlich – du warst ganze vier Tage nicht im Büro.**“

„**Ja genau, und einen Tag vorher war ich doch noch in der Apotheke, in verschiedenen Geschäften und auch beim Gemüsehändler...**“ „**Ja und?**“, unterbrach ihn Martin. Rikki sprach weiter: „**Na, der Gemüsehändler hat mir damals vorgeschlagen, in Zukunft einen eigenen Einkaufskorb mitzubringen, um meine Einkäufe nach Hause zu tragen. Bei ihm gibt's keine Plastiktüten. Schau mal – den hier habe ich mir besorgt!**“ Rikki sprang auf und holte seinen neuen roten Einkaufskorb aus dem Flur. Dort stand er immer griffbereit für Rikki's Einkäufe.

Noch immer las Martin in seinem Comic und hörte Rikki zu, ohne aufzublicken. „**Ich fand den Vorschlag, keine Plastiktüten zu verwenden, eine tolle Idee. Wahrscheinlich gibt's noch viele andere Möglichkeiten, um weniger Abfall zu produzieren. Martin! Hörst du mir überhaupt zu?**“ Martin sah von seiner Zeitung auf und blickte zu Rikki. „**Ja, ja – ich hör dir zu!**“, stammelte er und fühlte sich ertappt. So ganz genau zugehört hatte er nicht. „**Also, was genau möchtest du sagen?**“

„**Na jetzt, wo wir beide fasten, wäre es doch eine tolle Idee auch beim Abfall zu fasten. Wir könnten sicher noch mehrere Möglichkeiten finden, weniger Abfall zu machen**“, erzählte Rikki begeistert. Jetzt hatte Rikki die komplette Aufmerksamkeit von Martin. „**Abfall-Fasten!**“

Ein interessantes Wort. Klingt spannend“, sagte er und schon überlegte er, was man da alles machen könnte.

So grübelten der Schlauberger Rikki und sein Freund Martin noch den ganzen Abend lang über Ideen und Möglichkeiten, das Thema Abfallfasten anzugehen. Rikki holte einen Krug Orangensaft aus der Küche, dann stöberten die beiden im Internet und blätterten ein paar Bücher zum Thema durch. Ja, und sie erinnerten sich auch an die Besuche in den Kindergärten. Dort wird ja auch sehr viel Abfall vermieden. Wenn zum Beispiel die Kinder Ihre Trinkflaschen oder Jausenboxen statt Verpackungen verwenden, um die Jause in den Kindergarten zu bringen.

„**So eine Trinkflasche ist schon praktisch. Eine Flasche, die man immer wieder verwendet. Warum gibt's das nicht auch für Erwachsene?**“, fragte Rikki. „**Erwachsene können doch auch eine Trinkflasche verwenden!**“, bekräftigte Martin. Rikki erklärte genauer, was er meinte: „**Na, ich meine doch allgemein! Warum müssen Limonaden und Mineralwasser in Plastikflaschen verkauft werden. Warum gibt es da keine Flaschen, die man wieder verwenden kann?**“ Er deutete auf den Krug und stellte fest, dass er leer war. Rikki stand auf und ging in die Küche. Martin folgte ihm mit den leeren Gläsern.

„**Rikki, es gibt eine Möglichkeit bei Getränken Abfall zu vermeiden! Es gibt nämlich fast alle Getränke auch in Flaschen, die man wieder verwenden kann. Man nennt das Pfand-Flaschen**“, erklärte Martin.





wenn du die leere Flasche wieder zurückbringst, dann bekommst du das Geld wieder zurück“, erklärte sie.

Rikki hörte gespannt zu und meinte: „**Das wusste ich ja gar nicht.**“ Schon am nächsten Tag wollte sich Rikki selbst ein Bild machen von diesen Flaschen. Er stand in der Getränkeabteilung. Und tatsächlich - es gab viele Glasflaschen, auf denen zu lesen war: **Pfandflasche.**

Der Schlauberger stand nun schon über zehn Minuten bei den Getränken und plötzlich hörte er eine weibliche Stimme von hinten: „**Du bist doch der Rikki, oder? Kann ich dir irgendwie helfen?**“ Es war eine nette, junge Verkäuferin, die wohl gerade ein Regal einräumte. Sie hatte Rikki beobachtet, wie er so fragend in der Getränkeabteilung stand. „**Ja, ich hab eine Frage**“, sagte Rikki, „**ist jede Glasflasche hier eine Pfandflasche?**“ „**Du meinst wohl Pfandflasche**“, lächelte die Frau, „**nein, nicht alle sind Pfandflaschen, das steht immer auf der Flasche drauf. Siehst du, hier steht's zum Beispiel. Umgekehrt sind aber nicht alle Pfandflaschen aus Glas. Hier zum Beispiel. Diese Limonade ist in einer Plastikflasche, aber es ist eine Pfandflasche.**“

Dann musste er nochmals nachfragen: „**Und warum heisst das Pfandflasche?**“ „**Ganz einfach, Rikki, wenn du diese Getränke kaufst, dann musst du an der Kasse für jede Flasche etwas mehr bezahlen – den Pfand. Und**

„**Das ist ja genial!**“, antwortete Rikki. „**Komm mit, ich zeig dir was!**“, sprach sie weiter, und schon zog sie unseren großen roten Freund vor eine Kühltheke. „**Schau her, dieses Joghurt hier ist auch in einem Pfandglas.**“ Sie deutete auf ein Joghurtglas und kaum hatte Rikki das Joghurt gesehen – es war Heidelbeergeschmack - führte die Verkäuferin Rikki weiter und erklärte: „**Die leeren Flaschen gibst du dann hier bei diesem Automaten zurück.**“

Rikki war sichtlich überrascht und freute sich: „**Schön, dass es sowas gibt! Ich lerne immer wieder dazu.**“ Er beschloss, ab sofort Saft, Mineralwasser und Joghurt nur noch in wiederverwertbaren Pfand-Flaschen zu kaufen. So war Abfallfasten noch ein bisschen einfacher. Rikki bedankte sich ganz herzlich bei der freundlichen Dame mit einer liebevollen Umarmung, was ziemlich lustig aussah. Nach dem Bezahlen packte Rikki den Einkauf in seinen Korb und schon war er wieder auf dem Weg nach Hause. Dort veräumte er seine Einkäufe im Kühlschrank und kurze Zeit später war Rikki umgezogen, um mit Martin Joggen zu gehen. Damit die Waage wieder sein Wohlfühlgewicht anzeigen wird.

