

Nachhaltiger Leben

TIPPS von Astrid

Lasst uns etwas tun, um diese wunderschöne Welt, die Erde, auf der wir leben - die uns Luft zum Atmen, Wasser zum Trinken und Boden zum Anbau unserer Nahrung bereit stellt - wieder zu einem besseren Lebensraum für alle zu machen.

Ich weiß, manchmal kann man denken, dass es nicht mehr lange gut geht. Und der Frust darüber ist groß.

Zum Glück gibt es eine Lösung:

JEDER kann etwas TUN!

Wenn 100 Menschen ihr Leben nur um 1% ändern, bringt es viel mehr, als wenn ein Mensch hundertprozentig nachhaltig lebt. Damit will ich sagen: Jeder kleine Schritt hilft!

Und zwar nicht nur unserer Umwelt, sondern wir helfen auch uns selbst, indem wir etwas Gutes tun und uns damit selber auch wieder besser fühlen.

Ich habe ein paar Tipps gesammelt, ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne dass ich die Quellen und Seiten ständig kontrolliere - daher übernehme ich auch keine Haftung für das, was Du aus den Tipps machst. Über Rückmeldungen und Ergänzungen freue ich mich, denn diese Liste soll gerne weiter wachsen.

Schreibe mir unter Astrid.Mittelstaedt@biomail.de

Danke

Merci

Thanks

Gracias

A

Abfall: Müll und Verpackung zu vermeiden sollte selbstverständlich sein. Also pack den Jutebeutel und die Brotdose ein. Betrachte mal die Müllberge, die du verursachst. Willst du wirklich so leben? Wir müssen aufhören, so viele Elektrokleingeräte und so viel unnötigen Schnickschnack zu konsumieren. Das landet alles im Müll! Oder in Afrika. Simplify your life. Weniger ist mehr. Ehrlich :-)
www.trashless-society.com

Abgeordnetenwatch: unter www.abgeordnetenwatch.de kann man sich ein bisschen in die Politik einmischen, Petitionen unterschreiben, Fragen an Politiker vor Ort richten, u.v.m.

Alufolie: Ist ganz böse und gehört verboten - das Bauxit, was die Grundlage für Alufolie ist, wird in ärmeren Ländern unter menschenunwürdigsten Bedingungen und großflächige Naturzerstörung gewonnen. Die Herstellung von Alufolie ist für die Umwelt extrem belastend. Menschen sterben für etwas, wo manche ihr Butterbrot einwickeln und es dann wegschmeißen!

Amazon & Co.: Ich weiß, es ist ja so wahnsinnig praktisch. Vieles, was unseren Planeten zerstört und dabei noch menschliche Arbeitskräfte ausbeutet, ist eigentlich nur unserer Faulheit oder Bequemlichkeit geschuldet. Das muss doch nicht wirklich sein, oder? Wenn wir mal ganz, ganz ehrlich sind?? Gehe zum Buchladen an der Ecke. Oder kaufe deine Bücher - wenn schon online - dann gebraucht. Z.B. bei www.buch7.de wo sinnvolle Projekte gefördert werden.

Auto fahren: muss manchmal sein. Aber nicht immer, oder? Wie man Sprit sparen kann erfährst Du hier: www.vcd.org/themen/auto-umwelt/spritsparen
Wer ein Auto kaufen will, erhält hier gute Tipps: www.vcd.org/themen/auto-umwelt/vcd-auto-umweltliste

Ansonsten gibt es für Pendler auch die Möglichkeit, Fahrgemeinschaften zu bilden oder bei jemandem mitzufahren, der ohnehin denselben Weg hat - schließlich ist es krass, dass in den meisten Autos nur 1 Person sitzt...
www.fahrgemeinschaft.de , www.mifaz.de/de/suche, www.pendlerportal.de
siehe auch Carsharing

B

Bank: Na? Unterstützt du immer noch den Bau von Staudämmen und Atomkraftwerken in armen Ländern und somit Mord und Landraub an der einheimischen Bevölkerung und Umweltzerstörung im ganz großen Stil? Viele Banken finanzieren all diese Verbrechen mit DEINEM Geld! Es gibt aber Alternativen: Ich habe mein Giro- und Sparkonto bei der „Gesellschaft für Leihen und Schenken“ (GLS Bank) www.gls.de. Hier entscheide ich mit, wofür

mein Geld eingesetzt wird: Ökologischen Landbau, Mikro-Kredite für Arme, Soziale Projekte, u.ä. Des Weiteren gibt es noch die Ethikbank und die Umweltbank.

Basteln macht Spaß! Hier ganz viele Anregungen zum selber bauen:

www.einfaelle-statt-abfaelle.de

Batterien: Akkus verwenden! Oder Elektrogeräte einsparen. Ist eh gesünder.

Bio: Die „konventionelle“ Landwirtschaft ist eins der größten Umweltprobleme unserer Zeit. Wir versauen uns gerade unsere Lebensgrundlage: Sauberes Trinkwasser, saubere Luft, sauberen Boden. Gülle wird in Massen verklappt, auf unser aller Grund und Boden! Die Agrarlandschaft ist eine ökologische Wüste, wo es kaum noch Tier- und Pflanzenarten gibt, Insektensterben und Gesundheitsprobleme durch Giftmittel inklusive. Von Massentierhaltung, dieser Folter unserer Mitgeschöpfe, ganz zu schweigen. Also kaufe Bio - Ja, das ist besser! Und nicht teurer, wenn wir aufhören, 50% unserer Nahrung wegzuwerfen und die Früchte ehrlichen landwirtschaftlichen Bemühens auch mehr wertschätzen... Essen soll schmecken und Spaß machen statt krank.

Bus & Bahn: Lieber das Auto stehen lassen und öfter mal mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Oder mit dem Fahrrad. Das hält dich auch noch fit ;-)

Biomail: Emailkonto CO₂-neutral bei www.biomail.de

C

Carsharing: Wer sowieso nur ab und zu ein Auto braucht, kommt mit Carsharing viel günstiger weg. Die Idee ist genial - Autos stehen nicht mehr nur rum, und wenn wir teilen, braucht nicht jeder ein eigenes KFZ! www.carsharing.de , www.cambio-carsharing.de , www.book-n-drive.de , www.stadtmobil.de

Chemie - Gesundheit schädigende Stoffe sind scheinbar allgegenwärtig. Den eigenen Haushalt (Kosmetika, Wasch- und Putzmittel, Klamotten, Pestizide, Insektizide...) kann man aber weitestgehend davon frei halten. Achte darauf, dass Wasch- und Putzmittel (es gibt sie z.B. im Bioladen) weitestgehend abbaubar sind. Auch mit Natron lässt sich sehr viel davon ersetzen. Viele Tipps gibt's bei www.utopia.de oder www.bund.net/chemie/toxfox

D

Danke sagen macht glücklich - Dich und andere. Denk doch mal, wie gut wir es haben. Wie glücklich wir uns schätzen können. Wir leben in Frieden, wir haben zu

Essen, wir haben ein Dach über dem Kopf, die Sonne scheint, ein Kind schenkt dir ein Lachen - wir haben SO VIELES wofür es sich lohnt, dankbar zu sein.

Deutschland: Warum in die Ferne schweifen? Auch in der Heimat gibt es tolle Urlaubsregionen, wie zum Beispiel die Nationalparks und Biosphärenreservate, Wildnisgebiete oder tolle Wanderregionen (auch mit der Bahn zu erreichen)
www.fahrtziel-natur.de oder www.nationale-naturlandschaften.de

E

Energie: Der „wahre“ Ökostrom kommt von Greenpeace Energie, Lichtblick, EWS Schönau, Naturstrom. Außerdem gilt als oberstes Motto: Strom sparen!

Ecosia statt Google: Suchmaschine ohne Werbung, die Bäume pflanzt
www.ecosia.org

Ecotopten: Nachhaltige Geräte, Klamotten und viel mehr! Schau mal rein:
www.ecotopten.de

Ehrenamt: Schonmal was freiwillig gemacht? Zusammen mit anderen netten Menschen? Dann wirst du wissen, wie erfüllend das ist. Power dich doch mal eine Woche beim Bergwaldprojekt aus: www.bergwaldprojekt.de Ansonsten gibt es für (junge) Menschen das Buch „Jobben für Natur und Umwelt“ und für Jedermann die regionalen Gruppen von NABU, BUND, Greenpeace & Co.!

F

Fliegen: Wen plagt nicht das schlechte Gewissen, wenn er eine Flugreise antritt? - Zurecht! Denn Fliegen ist nicht gut. Wer seine CO₂-Bilanz wenigstens ausgleichen will, kann das z.B. bei www.atmosfair.de machen.

Fisch essen - geht gar nicht. OK, fast. Karpfen ist erlaubt. Oder Forelle aus der regionalen Zucht. Sonst nicht mehr viel. Oder selber angeln. Viele Menschen auf diesem Planeten sind auf Fisch als Nahrung angewiesen. Wir nicht. Überfischung ist ein gigantisches Problem. Informiere dich mit Hilfe eines Fisch-Ratgebers, zum Beispiel bei WWF oder Greenpeace. Oder hier:
www.spiegel.de/thema/ueberfischung/ www.welt.de/themen/ueberfischung/

G

Garten: Du hast einen Garten? Super! Im Garten kannst Du Artenvielfalt fördern, Lebensräume und Nistmöglichkeiten für Tiere schaffen, die dank der intensiven Landwirtschaft kein zu Hause mehr haben. Z.B. durch Aufhängen von Vogelnistkästen, Bienenhotels, Anlage eines dauerhaften Laub-/Asthaufens, eines Gartenteiches, einer Trockenmauer, eines Feuchtbiotops, usw. Anleitungen

gibt es z.B. hier www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/nistkaesten/index.html oder www.nua.nrw.de/uploads/tx_ttproducts/datasheet/Borschuerer_Naturgarten_Praktisch.pdf
Bevorzugt werden sollten heimische Pflanzen, Chemie und Gift sind tabu!

„**Googeln**“: Jeder Klick im Internet, jede Suchanfrage verbraucht Strom!
www.ecosia.org kann das zwar nicht ändern, pflanzt aber Bäume für deine Suchanfragen! Weitere alternative und ökologische Suchmaschinen sind www.lilo.org, www.benefind.de oder www.umlu.de

Geld: siehe „Bank“

Geldanlage: Du hast zu viel Geld? Das ist schön. Schonmal daran gedacht, Umweltverbände oder gemeinnützige Vereine mit einer regelmäßigen Spende zu unterstützen? Den Rest kannst du auch noch sinnvoll anlegen, zum Beispiel als „Baumsparvertrag“, „Kakaoinvest“, etc. www.forstfinance.de Eine ökologische private Rentenvorsorge kannst du beim Verkehrsclub Deutschland abschließen, www.vcd.de z.B. als Fonds in erneuerbaren Energien o.ä.

H

Haushaltsgeräte: Wer beim Kauf eines neuen Gerätes auf die Umweltbilanz achten möchte, kann sich bei www.ecotopten.de informieren! Übrigens auch im Bereich Textilien, Mobilität etc. Eine andere Möglichkeit: Kauf Second Hand - www.kalaydo.de, www.ebay-kleinanzeigen.de etc. machts möglich! Auch leihen oder tauschen ist toll - schau doch mal ob es eine Facebook Gruppe „Free your stuff“ auch in deiner Stadt gibt. Es muss doch wirklich nicht jeder einzelne ALLES besitzen.

Heizen: Winter ist Winter, weil es kälter ist. Also zieh nen Pulli an - auch zuhause. Hausschuhe und dicke Socken schaden auch nicht, der Klimawandel schon...

I

Information: Wissen ist Macht - ich empfehle z.B. das Greenpeace Magazin, www.greenpeace-magazin.de, außerdem im Netz www.utopia.de oder besuch mal die Naturschutzgruppen in deiner Nähe. Tolle Filme, die mir spontan einfallen: „Plastic Planet“, „Tomorrow“, „The End of the Line“, „We feed the world“

J

Jute statt Plastik! www.plasticoceans.org/watch-trailer/

K

Kleidung: Die Herstellung von (Billig-)Kleidung verseucht unseren Planeten und vergiftet Mensch und Natur in armen Ländern. Vor allem die beliebte Farbe schwarz steckt voller Gift. Kleidung ist zum absoluten Billig-Konsumgut geworden. Ökologische Alternativen: Kleidung unter Freunden tauschen und „vererben“, Second-Hand-Klamotten kaufen (z.B. Oxfam) oder auf Produkte aus Naturmaterial oder Biobaumwolle achten, wie z.B. bei Waschbär www.waschbaer.de, Hessnatur www.hessnatur.de, El Naturalista www.el-naturalista.de, www.avocadostore.de, www.hirschkind.de u.a. Das beste „Ökolabel“ bei Klamotten ist G.O.T.S. (Globale Organic Textil Standard), Naturtextil IVN zertifiziert BEST (Internationaler Verband der Naturtextilwirtschaft e.V.), Naturland.

Körperpflege: Es gibt was Besseres als Türme von Plastiktuben, gefüllt mit künstlichen Kosmetikprodukten, die vor Parfum nur so stinken - z.B. bei Lush (handmade cosmetic) www.lush.com oder im Bioladen deiner Wahl. Wasser, Naturseife und Lavaerde (z.B. Ghassoul) zum Haarewaschen reichen eigentlich aus. Da freut sich auch deine Haut ;-)

PS: Zahnpasta, Gesichtslotion & Co. kann man auch selber machen. Tipps gibt's z.B. hier: www.utoxia.de oder besuche einen meiner Kräuterkurse und du lernst, deine Kosmetik selber zu machen - nach dem Motto: Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest ;-)

Termine unter www.wildnistraining.de

L

Lächle - Das Leben ist schön! ;-)

M

Maiskohle - nachhaltige Grillkohle gibt es im Bioladen, aber es gibt auch Maiskohle - aus den Resten des Maisanbaus hergestellt. Coole Idee!
www.maister-bbq.de

Mitgliedschaft: Schon beeindruckend, was manche Umweltverbände und ihre Mitglieder so alles auf die Beine stellen - begeben sich für ihre Überzeugung in Lebensgefahr, klagen gegen den Bau von Kohlekraftwerken, kaufen wertvolle Naturschutzflächen auf und schützen sie so vor Raubbau und Zerstörung... außer Bewunderung können sie auch noch eins gut gebrauchen - dein Geld! Mit einer Mitgliedschaft bei Greenpeace, NABU, BUND, WWF, Bergwaldprojekt, Wilderness International, Seashepherd, Schutzstation Wattenmeer, Verein Jordsand, Komitee gegen den Vogelmord und wie sie alle heißen kannst du deinen kleinen Teil dazu beitragen - schon für 5€ pro Monat!

Memo AG: Du dachtest, es gibt alle deine Alltagsartikel für zu Hause und für's Büro gar nicht in „Öko“? Du dachtest, es wäre viel zu umständlich, sich diese Produkte zusammen zu suchen und im Bioladen wären sie viel zu teuer? Auf www.memo.de gibt es alles was du brauchst, ob als Privat- oder Geschäftskunde - vom Alleskleber bis zum Werbemittel mit deinem Logo drauf.

N

Nachbarschaft - es ist schon nett, seine Nachbarn zu kennen, Dinge zu teilen, tauschen und zu leihen, sich auch mal zur Hand zu gehen etc. Im Internetzeitalter gibt es dafür natürlich auch Portale, so kannst du herausfinden, wer in deiner Nachbarschaft dir einen Schlagbohrer leihen kann: www.nebenan.de , www.nachbarschaft.net , www.netzwerk-nachbarschaft.net

Nistkasten: Tu' was Gutes, häng einen Nistkasten auf - z.B. für Wildbienen! Anleitung gibt's bestimmt bei UToube oder hier: www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/nistkaesten/index.html

O

Ökologischer Fußabdruck - für alle die's wissen wollen: www.fussabdruck.de

P

Plastic kills - Plastikpartikel finden sich mittlerweile nicht nur im Boden, im Trinkwasser und in der Antarktis sondern auch in deinem Blut! Es gibt einen interessanten Film: Plastik Planet, www.plastic-planet.de Im Internet gibt es viele Blogs, z.B. www.plastikfreileben.de, www.plastikfreier-leben.de, www.careelite.de und auch mittlerweile zum Glück viele Bücher (in der Buchhandlung!) siehe auch Unverpackt.

Pflanze einen Baum: Wenn du in der glücklichen Lage bist, deinen Garten selbst zu begrünen, dann tu' das am besten mit einheimischen Sträuchern und Bäumen - denn die bieten einheimischen Vögeln und Insekten Nahrung. Siehe Garten.

Q

Quasseln: Es gibt ein Öko-Handy namens „Fairphone“. Aber wenn das für dich nicht passt, überleg dir doch, ein Gebrauchtetes zu nehmen (hör dich bei deinen Freunden um) anstatt alle 1-2 Jahre ein Neues (scheißBegal, was dir dein Anbieter dafür schenkt - darum geht es nicht).

R

Regional ist erste Wahl! Regionales Obst und Gemüse kaufen, z.B. auf dem Ökomarkt oder beim Biobauernhof in deiner Nähe bringt Geschmack, Genuss und -zurecht- ein gutes Gewissen!

Re-use bedeutet wieder benutzen. Verschenken, verleihen, verkaufen - alles besser als wegwerfen. Sei kreativ, sei wie MacGyver, bastel was draus!

Rente - es gibt auch eine ökologisch angelegte private Altersvorsorge:
www.vcd.de

S

Saisonal & Regional essen und einkaufen leicht gemacht mit einem Saisonkalender, z.B. hier: www.regional-saisonal.de/saisonkalender

SoLaWi bedeutet „Solidarische Landwirtschaft“ und ist einer von vielen Beweisen, dass eine bessere Welt möglich ist ;-) Wenn Du ganz genau wissen willst, wer dein Essen ökologisch in deiner Nähe anbaut: www.solidarische-landwirtschaft.org

Superstaubi - ein Staubsaugerbeutel für immer! Handgefertigt, waschbar, aus Stoff... nie wieder Staubsaugerbeutel kaufen!!! www.superstaubi.de

T

Trinken: Leitungswasser ist günstiger und gesünder als Plastikflaschenwasser oder Softdrinks ;-) (dann bleibt auch mehr Geld für eine bewusste Ernährung).

Transition Town - der Wandel ist nur eine Frage des Engagements auf lokaler Ebene: Die „Transition Town“ Bewegung startete 2007 in England, mittlerweile mit über 4.000 Gruppen weltweit aktiv - vielleicht ja auch in deiner Stadt??? www.transition-initiativen.de Ein toller Film dazu ist „Tomorrow“ - macht Eindruck und jede Menge Hoffnung und gute Aussichten für eine wundervolle Zukunft!!!

U

Umweltpapier: Nur echt mit dem „Blauen Umweltengel“, 100% Recycling. FSC, PEFC und wie sie alle heißen sind eher dritte als zweite Wahl... und bitte: Putz dir nicht mit frisch gefällten Bäumen den Hintern ab!
<http://netzwerk-regenbogen.de/papier-u030413.html>

Umweltdruckerei: Umweltfreundliche Print-Produkte, bis hin zur Farbe
www.umweltdruckerei.de

Unverpackt: Die Welt ist gar nicht so schlecht! Viele Menschen machen sich Gedanken und es gibt seit einiger Zeit eine wachsende Anzahl von Verpackungs freien Unverpackt-Läden - vielleicht auch bei dir?

<https://11ie.de/uebersicht-der-unverpacktlaeden/>

Urlaub: Siehe auch „Deutschland“

Utopia: Lass uns gemeinsam diese Welt verändern!!! Viele tolle Tipps rund um ein nachhaltigeres Leben gibt's auf www.utopia.de

V

Verschenken, z.B. ein Abo vom Greenpeace Magazin, etwas aus dem Greenpeace Shop / NABU Shop/ BUND Shop, Biber www.biber.de, ein Stück Wildnis von Wilderness International oder Regenwald www.oroverde.de, eine Mitgliedschaft, eine Toilette in einem wirklich armen Land bei www.toilettwinning.org, u.v.m. Stelle doch an Weihnachten /an deinem Geburtstag statt Geschenke eine Spendenbox auf z. B.

www.nabu.de/spenden-und-mitmachen/spenden/anlaesse/feiern.html

www.bund.net/spenden-und-unterstuetzen/weitere-moeglichkeiten

Vegetarier / Veganer - JA ES IST WAHR - aus ökologischer Sicht sind das die „besseren“ Menschen ;-) Die vielen vielen guten Gründe sind hinlänglich bekannt... (www.bund.net/fleischatlas2018.de)

Fange klein an, weniger Fleisch (in Bioqualität) geht doch wohl?!?

W

Wasser - siehe Trinken

Wäsche waschen geht auch anders. Bekannt sind Waschnüsse aus fernen Ländern, aber es gibt z.B. auch Mittel auf der Basis heimischen Seifenkrauts (erhältlich bei www.memo.de). Übrigens kannst du auch einfach 10-15 Efeublätter zum Waschen verwenden oder Rosskastanienlauge.

Weltverbesserer: Sei auch einer! Viele Tipps gibt's auf

www.fuereinebesserewelt.info

Z

Zitrone: Du glaubst, Vitamin C steckt nur in Orange, Mandarine und Zitrone? Auch heimisches Obst, Gemüse und vor allem Wildpflanzen können da locker mithalten und werden nicht von weit her eingeflogen. Ersetze teures exotische Superfood durch eine heimische Variante!

Zalando: Nimm dir zum Schluss mal 10 Sekunden Zeit, dir die UNGLAUBLICHEN Berge an Pappkartons vorzustellen, die wir mit unserer Scheiß-Bequemlichkeit und diesem Internet-Bestell-Wahnsinn verursachen! Wo soll das ganz Papier dafür herkommen? - genau.

SUPPORT YOUR LOCAL SHOESHOP / BOOKSHOP / was-auch-immer und höre auf, überflüssigen Kram im Internet zu bestellen. Jetzt!