



Alexandra Achenbach

Nachhaltig, aber günstig! ★★★★★ 111 Ideen für ein grünes Leben mit wenig Geld

Satz, Layout und Illustration Vanessa Weuffel

oekom 2023 · 128 S. · 14.00 · 978-3-96238-418-0

Essen & Trinken, Haus & Heim, Energie & Strom, Konsum & Kleidung, Kosmetik & Körperpflege – das ist schon ein umfassender Teil des Lebens, und ich war ein bisschen misstrauisch, wie oberflächlich der Anspruch eines „grünen Lebens“ bei solcher Vielfalt sein müsste. Ich habe also irgendwann eher pflichtgemäß nach dem dünnen Buch gegriffen (das sich übrigens unglaublich gut in der Hand anfühlt) und darin geblättert, und als ich es wieder zur Seite legte, waren fast zwei Stunden vergangen und ich war um einiges klüger und habe als erstes Küche und Keller durchforstet, was ich alles schon brauchen könnte. Seitdem liegt das Buch auf dem Tisch in meinem Wintergarten, jederzeit griffbereit beim Frühstücken oder Kaffeetrinken oder einfach nur kurz Ausruhen, denn genau dazu eignet es sich ganz hervorragend.

Eine sehr ansprechende Aufmachung in den Farben, die auch das Cover bietet, erleichtert das Finden, das Lesen, das Verstehen. Und an keiner Stelle bin ich auch nur andeutungsweise „belehrt“ worden, nirgendwo hat mir jemand ein schlechtes Gewissen gemacht wegen meines potenziellen Fehlverhaltens der Umwelt gegenüber. Und doch schwingt das Wort „Nachhaltigkeit“ unausgesprochen über allem. „Es gibt unzählige Lösungen und Möglichkeiten, deinen Alltag neu zu denken und Schritt für Schritt mit wenig(er) Geld auszukommen“, heißt es im Vorwort, und vielleicht ist das das größte Verdienst, dass es diese Schritte unprätentiös und ohne Vorwürfe so darstellt, dass man sie automatisch geistig abspeichert. Man hat etwas verstanden, und das, obwohl (weil?) es so einfach dargestellt ist.

Dazu trägt nicht zuletzt die schöne Aufmachung bei: zertifiziertes Papier, mineralölfreie Druckfarben, die vielen Fotos in schön gedämpften Farbnuancen, die automatisch den Blick auf sich ziehen, Kompensation aller CO₂-Emissionen, in Deutschland gedruckt. Vorbildlich! Schön zu sehen, dass ein Verlag das umsetzt, was er in seinen Büchern propagiert! Es sind alltägliche Fotos, oft Momentaufnahmen, die uns zeigen, was alles zu grünen Leben gehört und zum Umweltschutz beiträgt. Sie ziehen den Blick auf sich und lassen den Leser sich dann festlesen in die 111 Ideen.

Jede Idee – eine pro Seite – hat einen kleinen einführenden Text in die jeweilige Situation. Etwa bei „Haus & Heim“: Da geht es um das richtige Einkaufen, von Reinigungsmitteln bis hin zum Inhalt des Kleiderschranks. Da werden Allesreiniger aber auch selbst hergestellt, aufgehoben in leeren Flaschen, ebenso Geschirrspülmittel, WC-Reiniger, Kalkentferner, Glasreiniger, Fleckentferner ... Bei „Konsum & Kleidung“ finden sich etwa auch Tipps zum Reparieren von Stoff unter dem mir bis dahin unbekannt Namen „Visible Mending“, Upcycling-Ideen (Seifensäckchen aus alten Geschirrtüchern, Stoff-

servietten aus alter Bettwäsche ...), aber ebenso zu „Leihen und Teilen“, Tauschen und letzten Endes immer um bewusstes Einkaufen und Minimalismus im Kleiderschrank. Damit verbindet sich der Gedanke an „Anders schenken“, nämlich Selbstgemachtes und Gebrauchtes.



Bei Durchblättern zeigt sich sehr schön, wie sich das „grüne Leben“ als „roter Faden“ durch all diese Themen zieht; vieles war mir theoretisch bekannt, weil man es überall sieht, es umzusetzen ist dann aber etwas anderes. Wunderbar, welche Wege hierfür in diesem Buch aufgezeigt werden, in Theorie und vor allem Praxis. Einige der Vorschläge sind sehr simpel, aber zweifellos wird auch das manchen neu sein, wie auch mir vieles neu war, wo andere über so viel Unwissen nur den Kopf schütteln können.

Fazit: Eine sehr schöne und praktikable Zusammenstellung von 111 Ideen (sie sind im Buch durchnummeriert), die meisten auch von absoluten Anfängern umzusetzen. Nur für manche bräuchte man eine Nähmaschine, die ich zum Beispiel nicht habe, aber alles andere ist mit dem umsetzbar, was man weitgehend vorfindet oder zweckentfremdet.

Nicht nur in Zeiten der Rezession und Inflation ein sehr nützlicher Ratgeber, der tatsächlich sparen hilft – und ganz nebenbei eben das Leben ein bisschen grüner macht und die Umwelt schont. Perfekt!

© der Abbildungen über den Verlag.