



Julia Zohren

Einfach nachhaltig leben

★★★★

Mit 100 Tipps und Anleitungen für mehr Nachhaltigkeit in allen Lebensbereichen

EMF 2019 · 142 S. · 18.00 · 978-3-96093-492-9

Einfach im Sinne von leicht ist es nicht unbedingt, nachhaltig zu leben, aber wir alle müssen es versuchen. „Fridays for Future“ zu unterstützen oder gar mit zu demonstrieren und gleichzeitig so weiter zu machen wie bisher, das geht natürlich nicht. Aber Nachhaltigkeit ist ein Prozess und wir müssen nicht

von heute auf morgen unser gesamtes Leben umkrempeln, dürfen uns allerdings damit auch nicht so viel Zeit lassen, wie wir gebraucht haben, um dahin zu kommen, wo wir jetzt stehen. Also: einfach anfangen! „Einfach“ in des Wortes doppelter Bedeutung.

Wenn man sich die 5 Rs bewusst macht, ist schon ein guter Schritt getan: **Refuse** (Ablehnen – Das brauche ich nicht), **Reduce** (Reduzieren – Ich komme mit weniger aus), **Reuse** (Wiederverwenden – ich wähle Mehrweg statt Einweg, kaufe second hand, repariere selbst), **Recycle** (ich Sorge dafür, dass Rohstoffe wieder in den Kreislauf zurückgeführt werden), **Rot** (Kompostieren – Ich habe im Garten einen Kompostkasten oder auf dem Balkon eine Wurmbox).

Die Bereiche, in denen ich mindestens ein, meistens mehrere Rs anwenden kann, sind vielfältig und umfassen Haushalt, Kosmetik, Wohnen, Ernährung, Garten, Baby und Kind, Mobilität, Reisen, Mode, Arbeiten und Soziales. Zu all den Bereichen gibt die junge Autorin, eine grüne Bloggerin, zahlreiche Informationen, Tipps, Anleitungen und weiterführende Anregungen.

Manches ist eher mühsam, z.B. sich seine Kosmetika oder Putzmittel selber herzustellen, anderes ist überraschend einfach. Z.B. ist es doch eher überraschend, dass eine nachhaltige Erstausrüstung für ein Baby nicht nur viel übersichtlicher (und platzsparender!) ist als das, was allgemein so als Erstausrüstung empfohlen wird, sondern auch viel kostengünstiger. Dabei ist in dieser minimalistischen Liste noch einiges dabei, was ich – auch wenn es ziemlich lange her ist – nicht gebraucht habe. Überhaupt ist das Weglassen („Refuse“) eigentlich am einfachsten und am wirksamsten.

Gedankenlosigkeit (abgesehen von Gier und Maßlosigkeit) ist der größte Feind auf dem Weg zum nachhaltigen Leben. Mal wieder nicht nachgedacht, mal wieder falsch gehandelt. Das ist kein Grund zum Verzweifeln oder gar zum Aufgeben, sondern sollte eher ein Ansporn sein, „einfach“ weiter zu machen.



DIY-BIENENWACHSTÜCHER

Bienenwachstücher sind der optimale Ersatz für Frischhaltefolie. Sie passen sich genauso gut an die Lebensmittel an und haften ebenso gut daran. Darüber hinaus sind sie wiederverwendbar, robust und eignen sich super als Geschenk für Freunde der Nachhaltigkeit!



Materialien	Außerdem
Bienenwachs (ein Stück oder Pastillen)	Bügelbrett
Stoff (z. B. altes T-Shirt oder Bettlaken)	Schere
Bäckpapier	

So geht's

1. Wasche vor dem Verarbeiten den Stoff und schneide ihn in die für dich passende Größe zersch.
2. Lege nun eine Lage Bäckpapier auf das Bügelbrett. Das Papier sollte ein gutes Stück größer sein als dein Stoff, so es als Schutz für das Bügelbrett dient. Lege anschließend dein Stoffstück auf das Papier.
3. Verwende das Bienenwachs am Stück, zerklümmere dieses zunächst. Bienenwachspastillen kannst du direkt auf dem Stoff verteilen. Wenn das Wachs gleichmäßig auf dem Tuch verteilt ist, legst du ein zweites Stück Bäckpapier oben drauf.
4. Bügle nun das Bienenwachs vorsichtig auf mitlöcher. Sitze in das Tuch hinein. Wenn keine Stückchen mehr übrig sind, kannst du das Tuch zum Abkühlen aufhängen und im Anschluss gleich als Ersatz für Frischhaltefolie verwenden.



Der größte Freund auf dem Weg zum nachhaltigen Leben dagegen ist, wenn es Spaß macht! Wenn der Verzicht keine Entbehrung ist, das Sparen keine Pfennigfuchserie, man beim selber Machen, beim Reparieren, Zweckentfremden, kreativem Kombinieren etc. Lust empfindet und zu allem eine andere, intensivere Beziehung findet, als es in der Wegwerfgesellschaft üblich ist.

Bei diesem breiten Themenspektrum ist natürlich vieles nur angestoßen. Wer z.B. biologisch gärtnern will, der kommt mit diesen paar Tipps nicht aus, es gibt gerade mal 2 Resterezepte, 1 Bastelanleitung für ein Babyspielzeug. Dagegen halte ich eine Liste mit möglichen Reisezielen innerhalb von Deutschland, wo z.B. auch 46 Städtenamen aufgezählt werden – von Berlin bis Würzburg – für überflüssig. Im Prinzip reicht aber dieses „Anstoßen“, die Aufmerksamkeit anzuregen, sich überhaupt erst einmal Gedanken zu machen, wo und wie wir ansetzen können. Dazu ist dieses schön gestaltete Buch auf jeden Fall geeignet.