

TOPP

INA VOLKMER

TRICK 17

NACHHALTIG LEBEN

**KEEP
CALM
AND
HACK
IT!**



**222 LIFEHACKS FÜR EINE
BESSERE WELT**





TRICK 17

NACHHALTIG LEBEN

INA VOLKMER

INHALT

KAPITEL 1: S. 6
NACHHALTIG EINKAUFEN



KAPITEL 3: S. 70
FRISCH & SAUBER



KAPITEL 4: S. 96
HAUS & HEIM



KAPITEL 2: S. 34
ESSEN & TRINKEN



KAPITEL 5: S. 122
ENERGIE & RESSOURCEN





KAPITEL 6: S. 148
GESUNDHEIT & KOSMETIK



KAPITEL 8: S. 218
UNTERWEGS & IM URLAUB



KAPITEL 7: S. 176
ZERO WASTE & UPCYCLING



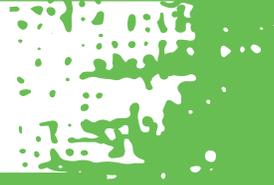
KAPITEL 9: S. 260
KIND & KEGEL

SAISON-TABELLEN: S. 312
REGISTER: S. 314
IMPRESSUM: S. 318



KAPITEL 10: S. 292
NACHHALTIGKEIT EXPRESS

VORWORT



Tier- und Umweltschutz, Zero Waste, Recycling und Upcycling – in diesem Trick 17-Ratgeber erfährst du, was es bedeutet, nachhaltiger zu leben. Das Tolle: Es braucht gar nicht viel, um den Schritt in einen umweltfreundlicheren Alltag zu gehen, denn unsere praktischen Hacks lassen sich ganz easy umsetzen. Statt viel Geld für Gesundheit, Kosmetik, Reinigungsmittel, Möbel, Technik & Co. auszugeben, erklären wir dir, wo und wie du ökologische Alternativen findest bzw. selbst herstellen kannst.

Egal an welcher Ecke du anfängst, nachhaltiger zu entscheiden und zu handeln, es ist die Richtige! Und wenn du dein Leben nicht von heute auf morgen komplett umkrepeln möchtest – jede noch so kleine Geste zählt!

Ina



Nachhaltig einkaufen

Kaufe deine Eier direkt vom Bauernhof. Sonst auf den Stempel achten.

0 = Bio-Ei, 1 = Freilandhaltung. Eier mit Stempel 2 und 3 kommen nicht von glücklichen Hühnern.

①



1 kg > 5 Euro

Egal ob Kleidung oder Lebensmittel – wer nachhaltig einkaufen möchte, muss hinter die Kulissen schauen und herausfinden, was drin steckt. Informiere dich zum Beispiel, woher deine Konsumgüter kommen (Transportwege, zweifelhafte Unternehmen), unter welchen Bedingungen sie hergestellt werden (Kinderarbeit, Ausbeutung von Arbeitskräften, Umweltverschmutzung) und ob jemand dafür sein Leben lassen musste (Tiere, Regenwald). Versuche außerdem, so wenig Müll wie möglich zu „kaufen“, es sei denn, er ist recycelbar. In diesem Kapitel findest du viele tolle Tipps und Informationen zum nachhaltigen Einkaufen. Wenn du nur ein paar in deinen Alltag integrierst, tust du der Umwelt bereits einen großen Gefallen.

Im Supermarkt hast du in der Regel die Wahl zwischen importierten Produkten aus fernen Ländern und regionalen Lebensmitteln, die einen deutlich kürzeren Anfahrtsweg hatten und auch noch Unternehmen aus dem Umland unterstützen. Schau darum genau auf die Etiketten und informiere dich, woher Obst und Gemüse kommen.

Wenn du dir unsicher bist, überlege, ob das Obst bzw. Gemüse gerade Saison hat. Werden Erdbeeren im Februar angeboten, kommen sie garantiert nicht aus Deutschland.



2

REGIONAL & SAISONAL

Fischst du auch ständig verdorbenes Obst und Gemüse aus dem Kühlschrank? Dieses Problem umgehst du, indem du deine Mahlzeiten im 3-Tages-Rhythmus planst. Überlege dir vor dem Einkaufen genau, welche Gerichte du in den kommenden drei Tagen kochen möchtest und welche frischen Lebensmittel du dafür benötigst. Halte dich im Supermarkt genau an deinen Einkaufszettel – komme was wolle – und lass dich nicht von Gemüse- und Obst-Großpackungen verführen. Shoppe lieber in kleinen Mengen.

Wenn es absehbar ist, dass du Obst und Gemüse nicht aufbrauchen wirst, kannst du es rechtzeitig einfrieren (siehe Seite 47). Wie du auch Reste verwerten kannst, liest du auf Seite 43.



3

THINK TWICE

A large glass bottle with a metal clasp and a glass of water. The bottle is filled with water and has a white cap. The glass is also filled with water. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

Wasser wird in Deutschland meistens in Plastik-Pfandflaschen verkauft – doch nicht alle werden mehrfach verwendet und wieder nachgefüllt. Einen Hinweis gibt der Pfand-Preis: Flaschen, die mehrfach nachgefüllt werden, kosten zwischen 8 und 15 Cent Pfand. Getränkeverpackungen aus Plastik, Glas oder Alu, die laut deutscher Verpackungsverordnung als ökologisch unvorteilhaft eingestuft sind, kosten hingegen 25 Cent. Davon solltest du im Sinne der Nachhaltigkeit besser Abstand halten, genau wie von Einweg-Flaschen und Getränkedosen ohne Pfand. Am besten weichst du auf (regional befüllte) Mehrwegflaschen aus Glas aus. Sie haben die beste Öko-Bilanz.

Steig auf Leitungswasser um. In der Regel ist es bei uns nämlich von hervorragender Qualität. Möchtest du auf dein Sprudelwasser nicht verzichten, lohnt sich eine Investition in einen Wassersprudler.

4

**WENIGER
PLASTIK**

Plastiktüten werden mittlerweile nur noch gegen einen Aufpreis abgegeben – und das ist auch gut so, denn Jutebeutel sind eine deutlich bessere Alternative. Wenn du in Zukunft jedoch bei jedem Einkauf einen neuen Jutebeutel kaufst (und schlechtestenfalls wegwirfst), ist auch keinem geholfen. Investiere darum lieber in ein paar schöne Beutel, die du ab jetzt immer mit dabei hast und gerne zeigst. Besonders schick sind selbst genähte Turnbeutel. Sie entlasten die Arme beim Transport der Einkäufe und sehen auch noch super stylish aus!

Auch Obst und Gemüse landen im Supermarkt gerne mal in Plastiktüten. Auf diese so weit möglich verzichten. Wenn das nicht geht, verwendest du die Tütchen danach als Müllbeutel im Badezimmer. Sie haben meist die gleiche Größe.



5

TSCHÜSS, TÜTE

6

TÜTEN- SAMMLUNG

Am besten verzichtest du ganz auf die Verwendung von Plastik- und Papiertüten – doch manchmal kommt man leider einfach nicht drumherum. Aber auch damit kannst du noch jede Menge anstellen.

Einkaufstüten machen sich hervorragend als Müllbeutel im Kosmetikeimer im Badezimmer.





2

Papiertüten kannst du mit Filzstiften oder Tusche verschönern und danach weiterverwenden, zum Beispiel als Ordnungshelfer im und auf dem Kleiderschrank.

Abgeben: Wenn sich mehrere Tüten angehäuft haben, kannst du sie sammeln und später an soziale Einrichtungen abgeben, wie die Tafel. Diese brauchen hin und wieder Tüten und Beutel für Bedürftige.



3

Drei Tüten im Kofferraum deines Autos lagern. Dann hast du sie im Notfall zur Hand.

ALLES AUS GLAS



Auch im Kühlregal finden sich Lebensmittel, die nicht in Plastik gehüllt sind, wie zum Beispiel Joghurt und Milch aus Glasflaschen. Sie unterliegen ebenfalls einem Pfandsystem und können wieder im Supermarkt abgegeben werden. Alternativ kannst du die Gläser aber auch prima zum Aufbewahren von Pasta, Reis & Co. verwenden.

Nimmst du einen Rucksack oder einen Trolley zum Ziehen mit in den Supermarkt, musst du die Gläser nicht im Beutel nach Hause tragen.

Coffee to go ist toll, gar keine Frage. Aber leider entsteht dabei ein riesen- großer Haufen Pappbecher plus Plastikdeckel – und das alles nur für ein bisschen Koffein. Laut Deutscher Umwelthilfe sind 2015 im Schnitt ganze 320.000 Becher im Müll gelandet – pro Stunde! Mittlerweile kann man darum in vielen Cafés seinen eigenen (sauberen) Thermobecher mitbringen und auffüllen lassen. So hilfst du ganz nebenbei beim Einsparen von jeder Menge Müll und kannst deinen Kaffee aus einer Riesenauswahl an richtig coolen Thermobechern trinken.

In vielen Coffee Shops bekommst du sogar Rabatt, wenn du deinen eigenen Becher mitbringst. Also: Mach mit und say no!



8

NEIN ZUM PAPPBECHER



Hand aufs Herz – wie viele Kleidungsstücke in deinem Schrank trägst du wirklich (noch)? Und wie viele Teile hast du vielleicht erst ein- oder zweimal angehabt? Keine Sorge, damit bist du nicht allein, das geht den meisten so – schließlich locken uns Klamottenläden ja an jeder Ecke mit schönen, günstigen Kleidern. Aber: Nachhaltig ist das nicht. Wir kaufen und kaufen, ohne das Produkt wirklich zu nutzen. Besser wäre es, seltener shoppen zu gehen und stattdessen etwas mehr Geld in Qualität und faire Produktionsbedingungen zu investieren.

9

FAIR SHOPPEN

SECOND HAND



1 kg \geq 5 Euro

Ob online, in der Großstadt oder auf dem Land - Second-Hand-Läden gibt es mittlerweile überall. Dort finden sich jede Menge tolle Retro-Schätze aus vergangenen Jahrzehnten, aber auch ganz normale Kleider üblicher Handelsmarken zum kleinen Preis.

Es gibt auch Tauschbörsen, Secondhand- oder coole Vinokilo-Events, wo du Vintage-Stücke zum Kilo-Preis bekommst.

NO WASTE BEIM BÄCKER



Kuchen, Törtchen, Brötchen – beim Bäcker werden sämtliche Leckereien in Papiertüten verpackt und vorher noch hübsch auf einem Pappteller drapiert. Diesen unnötigen Müll vermeidest du, wenn du eine saubere Lunchbox von zu Hause mitbringst, die idealerweise aus Edelstahl gefertigt wurde. Große Brote fühlen sich in einem Backbeutel wohl.

Auch deinen Coffee to go kannst du genießen, ohne Müll zu produzieren. Auf S. 17 erfährst du, wie's geht.

Bio-Produkte sind teurer als ihre regulären Nachbarn im Obst- und Gemüse-regal. Doch für ein paar Extra-Euros bekommen alle am Lebensmittel Beteiligten auch mehr – vor allem mehr Geschmack. Gemüse von Bio-Bauern ist zum Beispiel nicht mit Kunstdüngern und Pestiziden belastet worden. Sie düngen mit Tiermist und achten auf einen nährstoffreichen, qualitativ hochwertigen Boden. Auch bei der Fleischproduktion gehen Bio-Bauern bessere Wege. Statt Massentierhaltung in riesigen Ställen ermöglichen sie den Tieren Auslauf auf der Weide. Sie füttern sie mit biologisch angebautem Futter, Gras und Heu und verzichten auf chemische Futterzusätze.

Bio-Produkte sind nicht unbedingt nährstoffreicher, schmecken aber besser, denn die Bauern lassen dem Obst und Gemüse mehr Zeit zu reifen. Dadurch schmecken sie intensiver.

12

EIN HERZ FÜR BIO-BAUERN



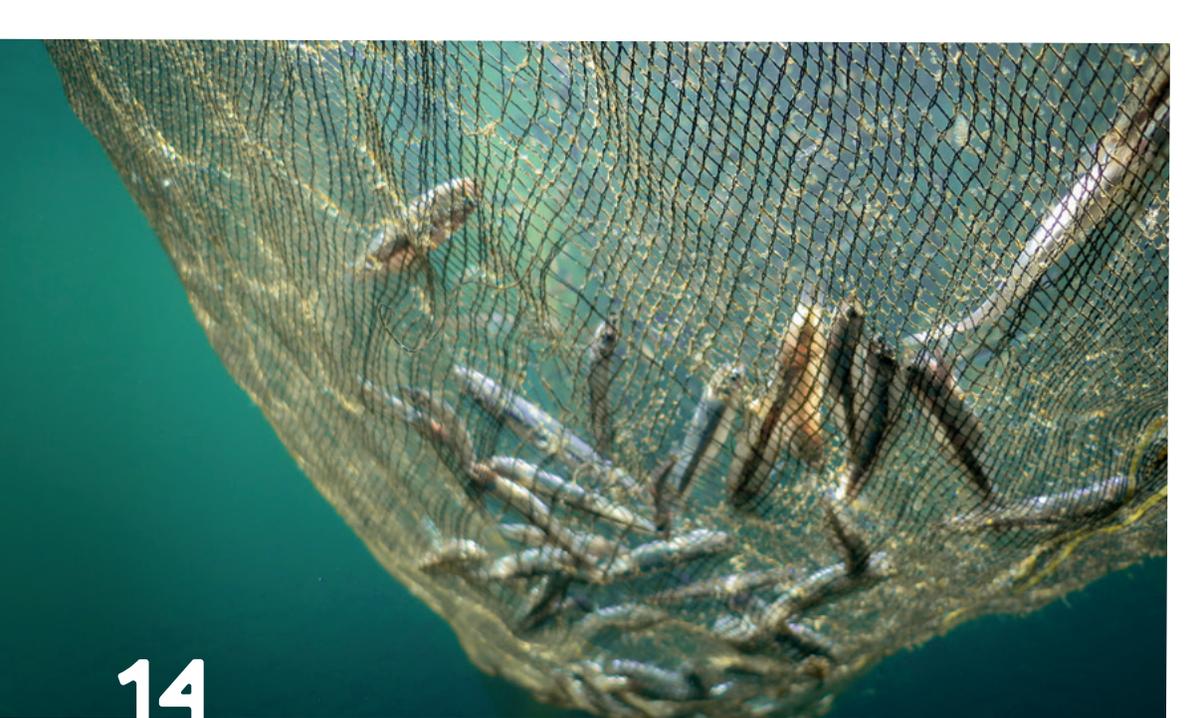
Nur vier Begriffe sind gesetzlich geschützt und gewährleisten, dass ein Produkt nach den Richtlinien der EG-Öko-Verordnung erzeugt wurde: bio, biologisch, öko, ökologisch! Auch auf „kontrolliert biologisch“ ist Verlass.

Produkte mit Formulierungen wie alternativ, natürlich oder kontrollierter Anbau sind keine Bio-Produkte nach gesetzlichem Standard.



13

**ACHTUNG:
ETIKETTENSCHWINDEL**

An underwater photograph showing a large fishing net filled with various fish, including salmon and smaller species, against a deep blue-green background.

14

SAVE THE FISH

Rund 93 Millionen Tonnen Fisch werden jährlich weltweit gefangen. Das sind weitaus mehr Fische, als natürlich nachkommen können. 30 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände gelten bereits als überfischt, 60 Prozent als maximal genutzt, so Tierschützer. Das Problem liegt jedoch nicht nur in den vielen toten Fischen, sondern auch im dadurch veränderten Ökosystem. Viele Fischarten, die anderen Lebewesen als Nahrungsquelle dienen, werden komplett überfischt, wodurch diverse Nahrungsketten gestört werden. Außerdem bringt jeder Fischfang auch einen Beifang mit sich – Lebewesen, die versehentlich in den Netzen verenden, wie Haie, Schildkröten, Delfine und Wale. Das Ergebnis: Die Meere werden immer leerer. Beim Kauf solltest du darum unbedingt auf Bio- und Umweltsiegel achten. Sie garantieren nachhaltige Fischerei.

15

GUTE WAHL



Neben dem Wildfang gibt es auch gezüchteten Fisch aus Aquakulturen. Tierschützer empfehlen, grundsätzlich keinen Aal, Hai, Granatbarsch, Rochen, Schnapper und Rotbarsch zu essen. Okay sind jedoch Forelle, Garnele, Lachs und Karpfen aus EU-Bioaquakultur, Miesmuscheln aus Hängekulturen sowie Hering und Nordsee-Scholle.

Alaska-Seelachs, Makrele und Kabeljau nur selten essen.

Regional zu essen ist sinnvoll, denn damit unterstützt du Bauern und Händler vor Ort und vermeidest lange Anlieferungswege. Aber Vorsicht: Viele Produkte werben nur mit dem Aufdruck „aus der Region“ – ein cleverer Werbetrick, denn noch gibt es keine verlässliche Zertifizierung. Darum: Am besten auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger einkaufen, wann immer es sich einrichten lässt.w

Kein Wochenmarkt in der Nähe? Kein Problem. Viele Bauern liefern mittlerweile Kisten mit regionalem, saisonalem Obst und Gemüse an Städter aus. Sprich dich mit deiner Hausgemeinschaft ab, dann spart ihr Fahrt- und Lieferkosten.



16

WERBETRICK

Kaffee ist eines der wichtigsten Agrargüter im globalen Export, wird jedoch oft unter extrem unfairen Bedingungen gehandelt. Mit dem Kauf von Fairtrade-Kaffee leistest du einen Beitrag zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen von Kaffeebauern und förderst gleichzeitig den Umweltschutz. Diverse Zertifizierungen wie Fairtrade oder Bio helfen dir bei der Wahl eines klima- und menschenfreundlichen Kaffees, mit dem du schon morgens etwas Gutes tun kannst.

Viele Cafés bieten ebenfalls Fairtrade-Kaffee an. Einfach nachfragen, ob ein Alternativprodukt angeboten wird. Auch beim Kauf von Kakao und Schokolade aufs Fairtrade-Siegel achten.

17

**COFFEE
TIME**



Vermeide alle Produkte mit Palmöl, denn dafür werden jeden Tag unendlich große Waldflächen gerodet, vor allem in Südostasien. Es befindet sich in vielen Lebensmitteln, Waschmittel, Duschgel und Kosmetika, aber auch in einigen Bio-Produkten. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft, denn Palmöl muss dort explizit aufgeführt werden. Oft werden auch ähnliche Namen verwendet, wie Palmate, Palmitate oder Natrium Palm Kernelate, manchmal versteckt es sich auch hinter „Pflanzenfett“, was die Identifikation schwieriger macht.

Viele Organisationen unterstützen Aufforstungsprojekte. Sie freuen sich über Spenden.

18

PALMÖL – NEIN DANKE!



WENIGER SOJA



Es lohnt sich auch, wenn du deinen Soja-Verbrauch minimierst. Zum einen, indem du weniger Soja-Produkte kaufst, zum anderen, indem du deinen Fleischkonsum reduzierst, denn viele Tiere bekommen Soja-Futter serviert. Das Problem: Dafür werden regelmäßig große Flächen Urwald gerodet. Möchtest du trotzdem ab und zu Soja essen, solltest du auf die Aufschrift „gentechnikfrei“ achten. Vor allem die Pflanzen aus Entwicklungsländern sind häufig gentechnisch optimiert.

Soja steckt nicht nur in Tofu, Sojamilch und veganer Wurst, sondern auch in Margarine, Mayo und Kosmetika.



Frische Schnittblumen bringen Farbe in die Wohnung – und manchmal auch jede Menge Flugmeilen, denn Rosen kommen auch gerne mal aus Afrika oder Nelken aus Südamerika. Greife hier ebenso wie bei Obst und Gemüse besser zu lokalen Alternativen. Noch besser: Pflanze selber Blumen an, zum Beispiel im Garten, auf dem Balkon oder dem Fensterbrett. Dann kannst du dich selbst mit Schnittblumen versorgen und unterstützt auch noch die Bienenwelt.

Auch hier auf Fairtrade-Siegel achten.



20

BLUMENMEER



21

ACHTUNG! PELZ & FAKES!

Dass für einen Pelzmantel etliche Tiere ihr Leben lassen müssen, ist bekannt. In Deutschland sind Pelzfarmen darum zum Glück extrem zurückgegangen, doch im Ausland – vor allem in Polen und China – gibt es noch immer etliche Zuchtbetriebe, in denen Füchse, Nerze & Co. unter furchtbaren Bedingungen gehalten und gequält werden. Auf „Fake Fur“ auszuweichen, scheint eine gute Alternative zu sein. Doch erschreckenderweise ist auch so manches Kunstfell in Wirklichkeit Echtfell. Denn: Die in Massentierhaltung produzierten Felle sind günstiger als die Herstellung von hochwertigen künstlichen Fellen. Kaufe darum niemals Pelz-Outfits oder Accessoires, egal ob Fake Fur oder Original.

Du möchtest wissen, ob ein Erbstück oder Flohmarkt-Fundstück echt oder fake ist? Dann zünde ein paar Haare an. Riecht es nach Plastik und verklebt, ist es Kunstfell. Wenn nicht, Echthaar.