

# Bewusst und mit Köpfchen: Nachhaltigkeit für Einsteiger

Nachhaltigkeit – ein großes Wort mit großer Wirkung. Denn je mehr Menschen bewusst nachhaltiger leben und in ihren Alltag Stück für Stück integrieren, desto mehr schützen wir unsere Ressourcen, unser Klima und unsere Zukunft. Doch wer am Anfang dieser Reise steht fragt sich: Wie genau geht Nachhaltigkeit? Was bedeutet es eigentlich, nachhaltig zu leben? Und kann ich auch Kompromisse eingehen – oder gibt es ab sofort nur noch Verzicht? So viel vorneweg: Nachhaltigkeit lässt sich tatsächlich viel einfacher in unser Leben integrieren, als

gedacht. Klar, aller Anfang ist schwer und gewisse Abläufe und Routinen müssen sich erst einspielen – aber es lohnt sich. Und: Es ist nie zu spät, anzufangen.

## Was genau bedeutet Nachhaltigkeit?

Laut Duden ist es das „Prinzip, nach dem nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen, sich regenerieren, künftig wieder bereitgestellt werden kann“. Das betrifft im Prinzip alle Bereiche unseres Lebens wie zum Beispiel Ernährung, Müll, Luftverschmutzung oder Wasserversorgung. Klingt logisch, oder? Denn sonst ist ja irgendwann von all unserem schönen Überfluss, in dem wir heute leben, nichts mehr da. Gut zu wissen ist auch: Es ist eine Win-Win-Situation. Denn mit nur etwas mehr Verzicht und Umdenken entlasten wir nicht nur die Umwelt, sondern auch unser eigenes Bankkonto – und sammeln nebenbei positives Karma, wenn wir aus ethischen oder moralischen Gründen diesen Lebensstil verfolgen.

## Wie fange ich am besten damit an, nachhaltiger zu leben?

Ein erster Schritt ist, seinen eigenen Tagesablauf durchzugehen und sich gezielte Fragen zu überlegen wie: Wo kann ich im Alltag Müll vermeiden? Wie viel Plastikmüll schleppe ich aus dem Supermarkt und wo kann ich reduzieren? Muss ich jeden (zweiten) Tag Fleisch essen? Ist Leitungswasser für mich eine Alternative zu Wasser aus Plastikflaschen? Kann ich den Weg zur Arbeit auch mit dem Fahrrad bestreiten oder eine Fahrgemeinschaft bilden? So kann es den einen motivieren, wenn er durch die Wegstrecke zur Arbeit auch gleich sein Sportprogramm für den Tag absolviert hat. Für einen anderen ist es ein Leichtes, ab sofort Stoffbeutel neben den Einkaufszettel bereit zu legen. Und der nächste isst eh gerne Obst und Gemüse und kauft sich ein vegetarisches Kochbuch, um weitere leckere Variationen auf seinen Tisch zu zaubern.

Nachhaltigkeit muss zu uns und unserem jeweiligen Leben passen. Je weniger wir das Gefühl haben, nicht zu viel „opfern“ zu müssen“, desto leichter lassen sich liebgewonnene Gewohnheiten ändern und durch nachhaltigere ersetzen. Vielleicht ist jeder einzelne Schritt zur Nachhaltigkeit ein Tropfen auf dem heißen Stein – aber: Jeder Tropfen ist kostbar.

## Auf geht’s: Unsere Tipps für Nachhaltigkeits-Einsteiger

## Top 1: Lebensmittel bewusst einkaufen

Einkäufe planen heißt: Einkaufszettel analog oder digital erstellen und Spontankäufe mit leerem Magen möglichst vermeiden. An einen Einkaufskorb oder Stoffbeutel für den

Transport denken. Lieber zu Bio-Produkten greifen. Auf regionales und saisonales Obst und Gemüse setzen, bestenfalls vom Wochenmarkt. Dafür am besten ein eigenes Netz mitbringen – das spart unnötige Plastiktüten. Fleisch und Aufschnitt vom Fleischer des Vertrauens um die Ecke kaufen – dort gibt es für die Kids meistens auch noch eine Mortadella auf die Hand, wie früher ☺

Und wer im Supermarkt kauft, kann wenigstens die eigene Mülltonne entlasten und verzichtbare Umverpackungen dort lassen.

## Top 2: Individuelle Wohnungseinrichtung

Hier ist Do-it-yourself das Zauberwort: Wer handwerklich etwas geschickt ist oder jemanden kennt, baut seine Einrichtung selbst. Ob Tisch, Sitzecke, Hocker, Regal oder ein origineller Blumenkasten aus Baumstämmen – fangen Sie mit einem individuellen Herzensprojekt an.

## Top 3: Kleidung kann auch nachhaltig sein

Keine Frage: Klamotten shoppen macht besonders uns Frauen Spaß – aber muss es immer im Überfluss sein und immer das neueste Modell? Wer auf Qualität setzt, zahlt zunächst mehr – hat aber meist auch länger etwas von seinem neuen Lieblingsteil, das er aufgrund des Preises auch mehr zu schätzen weiß. Außerdem wird Billigmode nicht selten zu menschenunwürdigen Bedingungen produziert. Wer nähen kann, repariert sein kaputtes T-Shirt einfach selbst. Und wer auf gut kombinierbare Einzelteile setzt, hat stets mehrere Outfits zur Wahl. Auch gut: Second Hand nutzen, Überflüssiges verkaufen oder anderen eine Freude damit machen.

## Weitere Short-Tipps für Nachhaltigkeit in den eigenen vier Wänden:

- Waschmaschine & Geschirrspüler stets voll machen, es mit weniger Waschpulver versuchen und bei geringen Temperaturen waschen.
- duschen statt baden
- zu Ökostrom wechseln
- ausschalten statt Stand-By
- nachhaltige Suchmaschinen nutzen (ja, so etwas gibt es)
- digital statt ausgedruckt
- Recycling-Papier statt neues Papier
- Fahrrad statt Auto
- Öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrgemeinschaften nutzen

- Glas statt Plastik und Mehrweg statt Einweg
- Kaffeefilter aus Metall statt Papier besorgen
- Beim Kochen den Deckel drauf legen, Wasser im Wasserkocher vorkochen, Herd eher ausschalten und Restwärme nutzen.
- Warme Gerichte erst abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen.
- Backofen nicht vorheizen
- Fleischkonsum reduzieren
- Leitungswasser trinken
- Blumenwiese statt Rasen mähen
- Lebensmittel selbst anpflanzen
- Spülmittel, Shampoo und Co selber herstellen
- Dinge wiederverwenden statt einmal verwenden
- reparieren statt wegwerfen

**Unser Buchtipp zum Thema „Nachhaltigkeit“**
Kennen Sie den Blogger Christoph Schulz? Er hat das Buch „Nachhaltig leben für Einsteiger“ geschrieben und stellt fest: „Jetzt wachen die meisten auf.“ Wer sich in die Materie einlesen will und viele weitere, praktische Tipps zur Umsetzung sucht, dem sei diese Lektüre wärmstens ans Herz gelegt. Gibt es auch als E-Book – und wieder Papier gespart ☺

Bildnachweis: Titelbild:Anna/AdobeStock
Bildnachweis:jchizhe/AdobeStock




## Kim Vredenberg-Fastje
ein Heimatkind...
redaktion@einfach-heimat.de

Kim liebt...: ...das Gefühl von Heimat und Meer - und sie hat praktisch beides direkt vor der Haustür.
Lieblingsgetränk: Neben Kaffee, nun ja: am liebsten Wasser. Stilles, weil sie sonst eher laut ist ;o)
Lieblingsthemen?: Einfach alles, was mit Heimat zu tun hat. Es darf auch gerne me(e)r sein.
Bildnachweis/Portrait: Privat