

++ Tollwood-Aktion: die besten Tipps für ein nachhaltiges Leben ++

Wir leben über unsere Verhältnisse – auf Kosten der Zukunft unserer Kinder. Schon am 3. Mai hatte Deutschland seine ihm zustehenden ökologischen Ressourcen verbraucht. Doch saubere Luft, Wasser, Böden und Bodenschätze könnten leicht für alle reichen, daran erinnert das Motto des aktuellen Tollwood-Festivals. Tollwood zeigt im Tiny House, wie man auf 15 Quadratmetern gemächlich wohnt, in Tauschschränken wird Überflüssiges für die einen zum Lieblingsstück für andere Besucher: „Es muss ja wirklich nicht immer alles neu sein. Wenn wir alle weniger und reflektierter konsumierten, würden die Ressourcen auf der Erde leicht für alle reichen“, erinnert die Pressesprecherin Christiane Stenzel. Aber wie soll man beginnen? Müssen wir jetzt alle vegan leben? Die 12 fragte die Biologin und Bloggerin Dr. Alexandra Achenbach.

Müssen wir alle Veganer werden?

► Weniger Müll unterwegs

Ein Kaffee im ToGo-Becher, ein Eis im Becher mit Plastiklöffel – Leckereien zwischendurch sorgen für viel Müll. Alexandra Achenbach hat in ihrer Tasche immer einige Einweggläser und Löffelchen dabei: Jede Eisdieler, Jedes Café füllt mir meine Bestellung dort gern hinein. Nach dem Genuss den Deckel draufschauben und in der Tasche verstauen – keine Sauerei, kein Müll.



► Trinkbrunnen in der Stadt

Beim Stadtbummel oder Einkaufen kommt plötzlich der Durst. Was tun? Wer eine kleine Trinkflasche (ruhig leer) hat, kann sie an einem der vielen Brunnen in München aufzufüllen. Alexandra Achenbach: „Man muss nicht immer eine Plastikflasche kaufen.“

► Die beste Sonnencreme



Alexandra Achenbach hat Sonnencreme auf Nachhaltigkeit gecheckt. Viele enthalten winzige Plastikteilchen, Nanopartikel oder Chemikalien, die im Körper wie Hormone wirken können. Ihre Checkliste: Mineralische (statt chemische) Filter, keine Nanopartikel. Um Mikroplastik zu vermeiden, Naturkosmetika bevorzugen.

► Festes Shampoo – was ist das?

Pflegeprodukte sind meist in Plastik verpackt. Doch es geht auch ohne Flaschen, z.B. mit festem Shampoo. In den Seifenblöcken sind die Inhaltsstoffe fest gepresst. Die Stücke schäumen stark und werden wie flüssiges Haarwuschmittel verwendet.



► Leben ohne Milch

Wer konsequent Lebensmittel aus der Region kauft, möglichst in Bioqualität, sich darauf beschränkt, was gerade wächst und gedeiht sowie tierische Produkte reduziert, der verringert die ökologischen Kosten seiner Ernährung enorm. Alexandra Achenbach verwendet deutlich weniger Milch, seit die ganze Familie auf einem Ferienhof dabei sein durfte, als ein Kälbchen zur Welt kam und bald von der Mutter getrennt wurde – damit die Kuhmilch uns Menschen zur Verfügung steht: „Man weiß diese Dinge zwar, verdrängt sie aber.“ Nun wird Milch, wo immer es gut schmeckt durch pflanzliche Produkte wie z.B. Hafermilch ersetzt: „Kaffee allerdings schmeckt mir nur mit Kuhmilch.“



► Re- und Upcycling

Recycling- und Upcycling ist das Gebot der Stunde: Im Tauschschrank warten Schätze auf neue Besitzer. Zu alte T-Shirts und Hemden können in schmale Streifen geschnitten und zu Knäulen aufgewickelt werden: Damit kann man z. B. Teppiche oder witzige Handyketten knüpfen.

„Bewusst leben macht meiner Familie Spaß“

Münchner Biologin erklärt: So klappt es mit dem Öko-Umstieg

Die Biologin Dr. Alexandra Achenbach hat in den Bereichen Umweltschutz und Tierschutz gearbeitet, doch seit der Geburt ihrer Kinder (heute vier und sechs Jahre) „wurde mir das Thema Zukunft nochmals in viel dringlicherer Weise bewusst“. Mit ihrem Mann beschloss sie, so ressourcenschonend wie möglich zu leben. Und siehe da: „Ich empfinde es überhaupt nicht als Verzicht, es macht sogar Spaß!“

Wie schafft man es, sein Leben auf Nachhaltigkeit umzustellen?

Dr. Alexandra Achenbach: Ändern Sie auf keinen Fall alles auf einmal. Fangen Sie am besten mit etwas an, das Ihnen leichtfällt. Uns ist zum Beispiel das Reduzieren von Fleisch sehr leicht gefallen. Ich esse noch Fleisch, aber wirklich in sehr, sehr geringen Mengen und in Bioqualität.

Man muss also nicht gleich Veganer werden?

Achenbach: Nein, wenn wir alle ein bisschen vernünftiger handeln würden, dann könnten wir schon sehr viel bewirken. In einer Stadt wie München ist der Umstieg sogar relativ leicht: Es gibt so viele Bauern- und Wochenmärkte, Bioläden oder Unverpacktläden, wo man komplett ohne Plastikverpackungen einkaufen kann.

Klingt aufwendig?
Achenbach: Ich finde, es macht das Leben einfacher.

Auf dem Markt einkaufen ist sehr viel entspannter als im Supermarkt. Ich muss mich nicht mehr zwischen 30 verschiedenen Müslisorten entscheiden, ich kaufe die Haferflocken und mische das Müsli selbst. Meine Kinder lieben unser selbst gemachtes Knuspermüsli.
■ Infos und gut gelaunte Tipps rund um einen nachhaltiges Leben unter: www.livelifegreen.de

Termine

Am Samstag, 20. Juli, ist Alexandra Achenbach im Tiny House und freut sich auf interessante Gespräche. Zeit: 11.00-23.00 Uhr, Ort: Tollwood-Gelände. Infos unter: tollwood.de

