

Doppelpack: Erst spielte der Rapper **Sido** (38) in der ausverkauften Swiss-Life-Hall, dann feierte er in der Baggi. ➔ 18



Verpackungen, Geschenkpapier, Reste vom Festessen: Zur Weihnachtszeit wird noch mehr Müll produziert. Um wie viel Prozent nimmt der Abfall zu?



- A. um drei Prozent
- B. um sieben Prozent
- C. um zehn Prozent

Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg

DI Workout & Wohlfühlen

MI Essen & Erleben

DO Tipps & Trends

FR Freizeit & Vergnügen

SA Kreativ & Köstlich

Weihnachten ist auch **das Fest der Geschenke und Dekoration**. Das passt nicht immer in **die aktuelle Diskussion um Nachhaltigkeit**. Die Biologin Alexandra Achenbach, die sich seit Jahren mit dem Thema „Zero Waste“ beschäftigt, zeigt, wie man **die festliche Zeit ganz umweltfreundlich gestalten** kann.

So feiern wir saubere Weihnachten



WILL DEN WANDEL: Buchautorin Alexandra Achenbach. Foto: Helena Heilig

VON MAIKE JACOBS

Alexandra Achenbach ist promovierte Biologin und zweifache Mutter. In ihrem Blog „Livelifegreen“ gibt sie viele Tipps, wie man nachhaltig leben kann. Jetzt hat sie zu dem Thema das Buch „Zero Waste Weihnachten“ geschrieben.

Was bedeutet Nachhaltigkeit für Sie?

Für mich bedeutet es den Bezug vom persönlichen Handeln zur Zukunft. Jeder von uns macht tagtäglich viele Dinge und all das hat Konsequenzen für die Zukunft. Wenn ich einen „Coffee to go“ kaufe, sollte ich mich auch fragen, was danach mit dem Becher passiert. Zu unserem Handeln gehört auch Verantwortung.

Jetzt haben Sie das „Zero Waste Weihnachten“-Buch geschrieben – dabei ist das Fest eigentlich der Supergau für alle, die nachhaltig denken ...

In gewisser Weise ja. Weihnachten ist der Moment, in dem man völlig überfahren wird von all dem, was unsere Gesellschaft heute ausmacht. Da geht es oft nur noch um höher, weiter, mehr. Doch eigentlich ist es eine gute Chance, um innezuhalten und abzuwägen: Gerade Weihnachten kann man vieles ganz leicht verändern.

Wenn wir nachhaltig Weihnachten feiern wollen, müssen wir dann auf alles verzichten – Deko, Geschenke, Lichterketten? Beim Thema Nachhaltigkeit ploppt dieser Gedanke bei vielen sehr schnell auf und man kommt sich sofort wie eine Spaßbremse vor. Das ist



ADVENTSZEIT IST BASTELZEIT: Bei ihren Basteltipps achtet Alexandra Achenbach darauf, dass mit Materialien gearbeitet wird, die jeder im Haus hat. Mit Kindern kann man zum Beispiel diese Sterne basteln, die uns Aurel (9) zeigt. Dabei werden Pappscheiben mit Garn umspinnen. Fotos: Jacobs

verständlich, denn Veränderungen können Angst machen. Als wir unser Familienleben Schritt für Schritt umstellten, war ich allerdings erstaunt, wie schnell der Verzichtsgedanke in den Hintergrund verschwand. Stattdessen fühlte es sich für uns sehr spannend an, neue Wege auszuprobieren.

Nachhaltigkeit fängt ja schon beim Adventskalender an – Verpackung, Billigschokolade, Wegwerfartikel aus Plastik. Was ist Ihre Idee dazu?

Adventskalender gehören für mich klar zu Weihnachten. Auch für unsere Kinder. Sie sind Teil der Spannung und der Vorfreude – sie wegzulassen ist keine Option. Aber man kann sie sehr einfach nachhaltig gestalten, zum Beispiel mit wiederverwendbaren Stoffsäckchen. So spart man die Verpackung. Auch bei der Befüllung brechen viele Eltern auf der Suche nach möglichst kreativen Geschenken in Riesenstress aus. Ich halte das für übertrieben. Kinder freuen sich auch so auf Weihnachten und man muss diesen



Gerade Weihnachten kann man vieles ganz leicht verändern.

ALEXANDRA ACHENBACH Bloggerin und Buchautorin von „Zero Waste Weihnachten“

Geschenke-Wahnsinn nicht schon in die Vorweihnachtszeit verlegen. Zum Beispiel kann man einfach selbst gemachte Pralinen hineingeben. Oder man gestaltet den Kalender als reine Zählhilfe.

Die Weihnachtsdeko ist auch so ein Thema – jedes Jahr gibt es neue Trends, neue Farben, neue Ideen. Wie begegnet man diesem Konsum? Der Grundgedanke ist zurückzuschalten. Wie viel braucht man wirklich? Man kann wunderschöne Deko selbst basteln. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt die Familie beim gemeinsamen Werkeln auch

zusammen. Außerdem muss man nicht jedes Jahr die Weihnachtsdeko neu erfinden. Wir haben zum Beispiel eine Weihnachtskiste, für all die kleinen und großen Kunstwerke und die kommt Jahr für Jahr aufs Neue zum Einsatz. Man kann auch die Eltern, Großeltern oder Nachbarn fragen, ob man sich aus ihrer Dekokiste etwas ausleihen kann. Viele haben einen Riesenfundus in Keller und Speicher und freuen sich, wenn sie es weitergeben können.

600.000 Tonnen Kerzen werden – so sagen Sie in Ihrem Buch – pro Jahr in der EU verkauft, ein Drittel in Deutschland. Ist das nicht umweltfreundlich?

Zuerst müssen wir genau hinschauen, woraus die Kerzen gemacht sind: Die meisten bestehen aus Paraffin, also aus Erdöl, einem fossilen Brennstoff. Teelichter stecken zudem in kleinen Wegwerfhülsen aus Aluminium. Nicht wirklich umweltfreundlich. Alternativ gibt es Kerzen aus nachhaltigeren Rohstoffen, zum Beispiel aus Bienenwachs-, Raps- oder

Sojawachs. Doch trotz ökologischerer Rohstoffe werden wir nicht darum herumkommen, weniger Kerzen zu verwenden. Denn eine Biene muss für einen kleinen Tropfen Wachs lange arbeiten. Wertschätzung ist hier das Stichwort. Statt eine Reihe von Kerzen aufzustellen, reicht vielleicht eine einzelne.

Haben Sie denn noch einen echten Tannenbaum?

Wir haben den Baum vor zwei Jahren abgeschafft. Seitdem haben wir den selbstgebastelten Baum aus Ästen aus meinem Buch, den wir jedes Jahr gemeinsam aufstellen. Das Spannende daran war, dass es für die Kinder tatsächlich keinen Unterschied macht. Wir bauen ihn auf, schmücken ihn gemeinsam und er glänzt mindestens genauso schön. So wie die Augen der Kinder.

Weihnachten ist das Fest der Geschenke. Wie vermeiden Sie da Müll? Weniger kaufen, Qualität statt Quantität, die Verwandten bitten, für ein Geschenk zusammenzulegen. Die Holzeisenbahn zum Beispiel ist

zwar teurer, geht aber auch nicht kaputt. Gut ist es auch, vieles aus zweiter Hand zu kaufen. Und statt in Geschenkpapier kann man Geschenke in Zeitungspapier oder Tücher einwickeln. Oder man näht Geschenksäckchen, die das Jahr über als Obst- und Gemüsesäcke ihre Zweitverwertung haben.

Was kann man am schnellsten von Ihren Ideen umsetzen?

Weniger ist mehr. Man sollte sich vor dem Kauf immer fragen, ob man das Produkt wirklich braucht.



SCHÖNE DEKO: Auch wer nachhaltig lebt, muss nicht auf Deko verzichten.

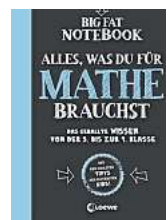
Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... Fans der Schlagerlegende **Vicky Leandros** um 18.45 Uhr den Fernseher anschalten: Die Sängerin ist in der Sendung „Das!“ auf dem roten Sofa zu Gast. Dort spricht die 67-Jährige unter anderem über ihre Weihnachtstour, die sie auch nach Hannover führen wird: Am 27. November tritt Vicky Leandros ab 20 Uhr in der Markuskirche auf – Karten gibt es ab 25 Euro.

... man im Kino im Künstlerhaus das Rezept gegen den November-Blues kennt: Um 18 Uhr läuft die **Pärchen-Komödie „Nackt“** aus dem Jahr 2002. Regisseurin Doris Dörrie bat dafür unter anderem Heike Makatsch, Benno Fühmann, Jürgen Vogel und Nina Hoss vor die Kamera. Karten gibt's für 6,50 Euro.

... Mathe soooo cool sein kann! Der Loewe-Verlag hat „**Big Fat Notebook: Alles, was du für Mathe brauchst**“ (520 Seiten, 16,50 Euro) heraus gebracht, das den Schulstoff von der fünften bis zur neunten Klasse spannend, bilder- und trickreich erklärt. Es gibt praktische Beispiele, Lern- und Übungsseiten. Wer in Mathe bisher keine Leuchte war, aber wenig Lust auf teure Nachhilfe hat, sollte es mit diesem Buch probieren.



BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: C.

FÜR UMDENKER

Weihnachten ist die Zeit der Deko, der Kerzen, der Geschenke. Besonders nachhaltig klingt das auf den ersten Blick nicht. Wie man aber Weihnachten auch mit ökologischer Rücksicht wunderschön feiern kann, zeigt die Biologin Alexandra Achenbach mit ihren zahlreichen Do-it-yourself-Projekten. Alle Bastelvor schläge hat sie selbst gemacht und fotografiert. Wichtig ist ihr, dass sich auch all diejenigen, die keine Bastelprofis sind, an die Ideen heranwagen

(Zero Waste Weihnachten, 135 Seiten, 16,99 Euro).

In ihrem Blog gibt Alexandra Achenbach weitere nachhaltige Tipps: www.livelifegreen.de



EIN KALENDER IN BEWEGUNG

Adventskalendern widmet Alexandra Achenbach ein ganzes Kapitel in ihrem Buch. Eine schöne Idee ist der Kalender mit Maria und Josef: Bei diesem wandern die beiden auf 24 großen Rohholzperlen – die kleinen sind nur zur Trennung da – Richtung Weihnachtsfest. Auf der 24. Kugel wartet eine kleine stilisierte Krippe. Dann wird auch das Jesuskind dazugelegt.

Die Figuren werden mit feinem Pinsel und Zahnstocher bemalt. Anschließend werden die Figuren auf eine Baumscheibe geklebt. Das Baby besteht aus einer Perle, um die ein Stoff gewickelt ist. Für den Halt wird der Stoff mit Klebstoff fixiert.



WEIHNACHTSKRIPPE: Der Kalender ist Achenbachs absoluter Liebling im Buch.

STERNENSCHMUCK AUS KALTPORZELLAN

Baumschmuck aus Salzteig zu backen, hat Tradition. Kaltporzellan ist eine schöne Alternative, die feiner aussieht und sich gut verzieren lässt. Für die Herstellung nimmt Alexandra Achenbach 60 Gramm Speisestärke, 250 Gramm Natron und 85 Milliliter Wasser.

Die drei Zutaten mixt sie in einem Topf. Unter ständigem Rühren wird die Mischung erhitzt und aufgekocht. Dann lässt man sie bei geringer Hitze weiter köcheln. Dabei wird die Masse zusehends fester. Bevor sie ganz erhärtet, sollte man die dickflüssige Konsistenz etwa zehn Minuten abkühlen lassen. Anschließend knetet man den Teig gut durch. Ist die Masse zu klebrig, gibt

man etwas Stärke hinzu. Dann streut man etwas Stärke auf den Tisch und rollt anschließend den Teig in einer Dicke von vier bis acht Millimetern aus.

Wer Kristallgläser hat, kann den Teig bedrucken, die feinen Gravuren zeichnen sich gut ab. Anschließend sticht man die Formen aus – wie beim Plätzchenbacken. Nicht vergessen, mit einer dicken Nadel ein feines Loch zu stecken, damit man die Sterne auch aufhängen kann.

Ein bis drei Tage müssen die Anhänger trocknen, bevor sie hart sind. Am besten wendet man sie dabei immer mal wieder vorsichtig. Jetzt kann man die Sterne mit Farbe bunt bemalen.



ALTERNATIVE ZUM SALZTEIG: Kaltporzellan heißt die Masse aus Stärke und Natron. Fotos (3): Frechverlag/Alexandra Achenbach

BADESALZ ZUM VERSCHENKEN

Schöne Do-it-yourself-Geschenkidee: duftende Badesalze, ganz ohne Chemie und Verpackungsplastik!

Zwei Rezepte stellt Alexandra Achenbach vor, ein Entspannungsbad und ein belebendes Muskelentspannungsbad. Grobes Meer- oder Steinsalz ist bei beiden Varianten die Basis, dazu kommt jeweils ein Esslöffel Bio-Pflanzenöl, 15 bis 20 Tropfen ätherisches Öl und vier Esslöffel Kräuterzusatz wie Lavendelblüten, Rosmarin oder Zitronenschale und Tannennadeln.

Beim Entspannungsbad gibt Achenbach vier Esslöffel Bittersalz dazu, weil das Muskelschmerzen lindert. Optional kann man außerdem eine Messerspitze

blauer, lila oder grüner Lebensfarbe untermengen, das gibt einen schönen Effekt. Wer mag, kann die Salze im Mörser zerkleinern, um unterschiedlich große Körner zu erhalten.



SELBSTGEMACHT IST AM SCHÖNSTEN: Badesalz zum Verschenken.