

**Stadthalle**  
Delbrück

*Gutscheine  
ABOs zum  
Verschenken!*



**10.01.2020**  
Tour 2020: Tom Beck



**26.01.2020**  
Comedy-Show: Must Be Love

Karten, Gutscheine und ABOs: Telefon: 052 50/984141  
www.stadthalle-delbrueck.de | www.eventim.de

**Weihnachtszeit Geschenkezeit**  
91.5 x 100.0 mm  
Modellbahnladen, Stephan Forte/5950663001  
35555601\_000319

**Weihnachtszeit - Geschenkezeit**  
91.5 x 50.0 mm  
Hagemann GmbH, House of Hair/1004661700  
33250901\_000319



**schmuckraum**  
Bielefeld

Obernstr. 14/Eingang Goldstr.  
33602 Bielefeld  
Tel. 05 21/5 21 65 21  
www.schmuckraum-bielefeld.de

**NISSING**  
Lebendige Schmuckkultur

**folgt**  
91.5 x 150.0 mm  
Stiftung Bethel, Stiftungsbere/10377046001  
35506701\_000319



# „Weniger ist mehr“

Warum Autorin Alexandra Achenbach ein Buch über nachhaltige Weihnachten geschrieben hat.

*Frau Achenbach, was meinen Sie: Ist Weihnachten mittlerweile eher ein Fest des Konsums statt ein Fest der Liebe?*

**ALEXANDRA ACHENBACH:** Hm... schwierige Frage. Ich befürchte, dass Weihnachten mittlerweile eher ein Konsumfest geworden ist, denn das Kaufen steht dank Werbung und Ummengen an speziellen Produkten rund um das Fest einfach sehr im Vordergrund. Aber das Schöne ist, dass wir alle ja jederzeit umsteuern können.

*Was können wir denn tun?*

**ACHENBACH:** Nachhaltigkeit ist für uns immer und jeden Tag aktuell und wichtig und wir versuchen unseren Alltag klima- und umweltschonender zu leben. Ich glaube aber, dass gerade unser Konsumweihnachtsfest einen wunderbaren Anlass für Veränderung bietet.

*Wie kann so eine Veränderung aussehen? Wie feiern Sie Weihnachten?*

**ACHENBACH:** Unser Weihnachtsfest ist sehr klassisch – und das war tatsächlich auch schon immer so. Verändert hat sich unser Baum, der ist mitt-

lerweile selbstgebaut. Wir wählen außerdem bewusster aus, was auf den Tisch kommt und unter den Baum, und wir versuchen, überall zu reduzieren. Bei Deko, bei Kerzen und auch bei den Geschenken.

*Ein selbstgebauter Baum? Sind Nordmanntanne und Co. im Wohnzimmer nicht mit einem nachhaltigen Weihnachtsfest vereinbar?*

**ACHENBACH:** Für uns ganz persönlich hat sich der echte Baum irgendwann einfach nicht mehr stimmig angefühlt.

*Und wie sieht Ihre Baum-Alternative aus?*

**ACHENBACH:** Wir haben

unseren Baum aus Ästen selbstgebaut und freuen uns jedes Jahr wieder auf den gemeinsamen Aufbau und das Schmücken.

*Auf der Suche nach den richtigen Geschenken: Welche Tipps haben Sie?*

**ACHENBACH:** Bei Geschenken ist natürlich erstmal alles erlaubt. Trotzdem ist es immer nachhaltiger, Ressourcen, also Rohstoffe und Energie für die Herstellung von Produkten, zu schonen. Ein Weg könnte sein, schlicht weniger oder nichts Materielles mehr zu schenken. Ein anderer Weg ist, Dinge neu zu nutzen, die schon da sind. Stichwort Se-

condhand- und Upcycling-Geschenke.

*Gab es einen Aha-Moment, in dem Sie sich dazu entschieden haben, auch beim Weihnachtsfest mehr auf Nachhaltigkeit zu achten?*

**ACHENBACH:** Das Aha-Erlebnis war bei uns unabhängig vom Weihnachtsfest. Vor allem die Geburt unserer Kinder hat uns klar gemacht, wie groß und schwer unsere Verantwortung für die Zukunft wiegt. Unser tägliches Handeln und die täglichen Kaufentscheidungen werden das Leben unserer Kinder und Enkel ganz unmittelbar beeinflussen. Wenn wir wirklich das

Beste für unsere Kinder wollen, dann geht das nur mit mehr Nachhaltigkeit. Im Alltag und eben auch an Weihnachten.

*Weihnachten ist für viele Menschen aber ja schon ein Fest der Geschenke, der Schlemmerei und des Genusses – wie einfach ist es, dieses Fest nachhaltig zu feiern?*

**ACHENBACH:** Es ist viel einfacher, als viele vielleicht denken, denn überspitzt gesagt müssen wir nicht auf Genuss verzichten, sondern auf die selbstverständlich gewordene Verschwendung. Weniger ist mehr, und es öffnet unseren Geist wieder für das Wesentliche an Weihnachten: Zeit mit unseren Liebsten und ungeteilte Aufmerksamkeit.

*Was würden Sie sich im Sinne der Nachhaltigkeit zu Weihnachten wünschen?*

**ACHENBACH:** Ich persönlich brauche tatsächlich nichts Materielles. Freuen tue ich mich aber sehr über Zeitgeschenke, denn gemeinsame Zeit ist für mich am kostbarsten.



Autorin Alexandra Achenbach.  
FOTO: PRIVAT

**Die Fragen stellte**  
Julia Fahl

## Zur Person

- ◆ Alexandra Achenbach, 1977 in München geboren, engagierte sich schon vielfach für den Umwelt- und Naturschutz, studierte Biologie und promovierte im Bereich Ökologie.
- ◆ Die Mutter zweier Kinder arbeitet freiberuflich als Autorin und Speakerin.
- ◆ Auf [www.livelifegreen.de](http://www.livelifegreen.de)

bloggt sie zudem über Nachhaltigkeit im Alltag und gibt Tipps, wie wir achtsamer, ökologischer und klimaschonender leben können.

◆ Aus ihrer Vorliebe für Do-it-yourself-Projekte ist ihr erstes Buch „Zero Waste Weihnachten“ entstanden.

## Weihnachtliche Ideen zum Nachmachen

Buch mit 41 kreativen Zero-Waste-Anleitungen

Julia Fahl

Wenn sich Berge aus verpackten Geschenken unter dem reichlich behangenen Weihnachtsbaum türmen, die Tischplatte sich fast unter dem üppigen Festmahl biegt – dann ist Weihnachten. Das Fest der Liebe wird oft zum Fest im Überfluss.

Doch es geht auch anders. Das zeigt Alexandra Achenbach in ihrem Buch „Zero Waste Weihnachten“. Die Biologin und Bloggerin ([www.livelifegreen.de](http://www.livelifegreen.de)) achtet in ihrem (Familien-)Alltag sehr auf Nachhaltigkeit – auch am Fest der Liebe. „Ein grünes Weihnachten macht Sinn, denn unsere Geschenkeberge, die kunterbunten Verpackungen

und Weihnachtsbäume in allen Größen und Formen sind für unsere Umwelt leider gar kein Fest“, schreibt sie im Vorwort.

Deshalb hat sie auf 144 Seiten 41 kreative Anleitungen zusammenggetragen, mit denen man an Weihnachten auf nichts verzichten muss, aber einiges an Müll vermeiden, Altes recyceln und die Umwelt schonen kann. Wie wäre es zum Beispiel mit einem alle Jahre wieder verwendbaren Weihnachtsbaum aus Holz? Oder mit einem Adventskranzaus alten Marmeladengläsern? Auch Geschenke müssen nicht kostspielig sein. Aus alten T-Shirts lassen sich schicke Statement-Ketten basteln, aus alten Strümpfen ein Sockenpferd für Kinder und aus Altglas edle Trinkgläser.

Alexandra Achenbach hat ein Weihnachtsbuch geschrieben, das zum Nachmachen, und Ausprobieren animiert, das einem aber dank vieler Fakten auch eindrucksvoll die Augen öffnet. Oder wussten Sie, dass wir an Weihnachten 20 Prozent mehr Müll produzieren? *Alexandra Achenbach*

*Zero Waste Weihnachten*  
TOPP im frechverlag  
ISBN: 978-3-7724-7151-3  
16,99 Euro



FRECHVERLAG/ALEXANDRA ACHENBACH

## Duftes Geschenk

In ihrem Buch „Zero Waste Weihnachten“ erklärt Alexandra Achenbach auch Schritt für Schritt, wie man Duftkerzen gießen kann.

### Material:

- ◆ Wachsreste (farblich sortiert)
- ◆ Baumwollfaden oder fertiger Kerzendocht
- ◆ leeres Gurkenglas
- ◆ Holzspieße
- ◆ Wäscheklammern
- ◆ Gießformen wie altes Geschirr oder Marmeladengläser
- ◆ Backpapier
- ◆ Ätherische Öle wie Zimt, Vanille oder Orangenduft
- ◆ eventuell Zimtstange und getrocknete Orangenscheiben

**1** Zunächst werden die Dochte für die Kerzen vorbereitet. Wichtig ist, dass sich der Durchmesser des Dochts immer nach dem Durchmesser der Kerze und der Qualität des Wachses richtet. Für altes und eventuell leicht verunreinigtes Wachs empfiehlt sich ein einfach geflochtener Flachdocht aus drei Strängen mit je 18 Fäden (insgesamt 54 Fäden). Ab einem Kerzendurchmesser von ca. 8 Zentimetern sollte mehr als ein Docht pro Kerze verwendet werden.

**2** Die Wachsreste in das Glas geben und langsam bei geringer bis mittlerer Hitze im Wasserbad schmelzen. Vorsicht! Geschmolzenes Wachs ist leicht entflammbar! Niemals direkt auf der Herdplatte oder mit zu hohen Temperaturen arbeiten.

**3** Sobald das Wachs geschmolzen ist, mit dem Holzspieß sorgfältig alle groben Verunreinigungen und Dochtreste entfernen.

**4** Nun können die geflochtenen Dochte mit Wachs getränkt werden. Zum Trocknen gerade ziehen und auf Backpapier auslegen.

**5** Für Duftkerzen eignen sich

vor allem hübsche Gießformen wie altes Geschirr oder leere Marmeladengläser.

**6** Im nächsten Schritt bekommen die Gießformen einen der Dochte. Der gewachste Docht wird auf die entsprechende Höhe der Gießform zugeschnitten. Hier gilt die Faustregel: Höhe der Gießform plus ca. 5 Zentimeter Überstand. Diesen Überstand mit einer Wäscheklammer mittig am Holzspieß befestigen und den Holzspieß dann mit dem Docht nach unten auf den oberen Rand der Gießform legen. So wird der Docht in der Mitte der Form gehalten.

**7** Ist das Kerzenwachs geschmolzen, kann die Verwandlung zur Duftkerze beginnen. Am leichtesten geht das mit natürlichen ätherischen Ölen. Hier genügen ein paar wenige Tropfen ins flüssige Wachs. Nicht zu viel Duftöl auf einmal verwenden.

**8** Zusätzlich können auch noch zerleinerte Zimtstangen und getrocknete Blüten/Orangenschale/Orangenscheiben verwendet werden. Diese einfach in die Gießform geben und mit Wachs bedecken.

**9** Nach dem Gießen das Wachs antrocknen lassen und nach etwa 10 Minuten noch etwas nachgießen. So vermeiden Sie Vertiefungen auf der Kerzenoberfläche.



Duftkerzen in alten Gläsern und Formen.  
FOTO: FRECHVERLAG/ALEXANDRA ACHENBACH