
Jung, engagiert, umweltbewusst

In den Sozialen Medien, aber auch in den Buchhandlungen fallen sie auf - junge Frauen, die sich für nachhaltige Lebensweise, für weniger Plastik und Müll, für einen gesunden Umgang mit der Umwelt aussprechen. Sie sind Botschafterinnen, Gestalterinnen und irgendwie auch Vorbilder - aus Liebe zur Schöpfung.

Sich selbst herausfordern für mehr Nachhaltigkeit

Jennifer Sieglar, "Umweltliebe"



Jennifer Sieglar ©
Sebastian Lapke

"Mein Leben glich lange einer Umweltkatastrophe", gibt Jennifer Sieglar zu. Die Moderatorin der Kinder-Nachrichten "logo" (ZDF) fährt gerne Auto, isst gerne Fleisch und kauft oft zu viele Klamotten - bis sie als Reporterin am UN-Klimagipfel in Paris teilnimmt.

"Da wurde mir klar: Mit unserer verschwenderischen Lebensweise machen wir unseren Planeten systematisch kaputt." Anschließend fragte die 37-jährige sich, wie sie selbst nachhaltiger leben könnte.

"Dabei war mir von Beginn an klar: Eine vegane, völlig konsumkritische Öko-Vorbildfrau würde aus mir nicht werden, aber ich wollte zumindest versuchen, Schritt für Schritt grüner zu leben und meinen Alltag umweltfreundlicher zu gestalten."

Und so stellte sie sich jeden Monat einer Challenge für mehr Nachhaltigkeit:

Weniger Müll produzieren, Kleidung umweltfreundlicher auswählen, regional und saisonal essen und Mikroplastik und Palmöl aus ihrem Leben verbannen. In ihrem Buch können die Leser an der Challenge teilhaben und gleich mitmachen:

Sie erfahren, wie man den Plastikflaschenverbrauch von 400 Stück pro Jahr auf ein Minimum reduzieren kann (Leitungswasser trinken!), wie man Mikroplastik in den Ozeanen reduzieren kann (auf plastikfreie Kosmetika und Kleidung achten!) oder wie man Palmöl vermeidet (Inhaltsstoffe prüfen!).

Weitere Anti-Plastik-Tipps von Jennifer Sieglar sind übrigens: Milch und Joghurt in Glasflaschen kaufen, feste Seife benutzen, Wegwerfartikel wie Strohhalme und To-Go-Becher vermeiden, auf dem Wochenmarkt oder im Unverpackt-Laden einkaufen, Essenslieferungen vermeiden.



Umweltliebe

Von Jennifer Sieglar

272 Seiten, Piper Verlag

16,00 Euro

ISBN 978-3-492-06146-9

Das Bild des Bauernhofs von früher neu entdecken

Ophelia Nick, "Neue Bauern braucht das Land"



Ophelia Nick ©

Die Corona-Pandemie hat sie ans Licht gebracht: die Produktionsbedingungen in der Fleischindustrie. Und auch Ophelia Nick, Tierärztin und Bio-Bäuerin, gibt den Lesern und Leserinnen in ihrem Buch "Neue Bauern braucht das Land" teils erschreckende Einblicke in die heutige Haltung von Schweinen und Rindern.

Sie beschreibt, wie es dazu gekommen ist, dass aus der einst bäuerlichen Landwirtschaft der 1920er-Jahre eine Agrarindustrie geworden ist, und dass heute oft gar nicht mehr der einzelne Bauer

Julia Pommerenke hinter einem Weizenfeld steht, sondern überregionale Investoren.

Sie lässt Bauern zu Wort kommen, die Nebenjobs annehmen müssen, weil sie für ihre Ernten, für ihre Milch zu wenig Geld bekommen, und gibt einen Einblick in die Saatgut- und Düngemittelindustrie.

Ophelia Nick fordert mit ihrem Buch Landwirte und Verbraucherinnen auf, neue Wege zu gehen, mutig und neu zu denken. Sie stellt Landwirte vor, die bereits pestizidfreie Lebensmittel produzieren, ihren Tieren ein würdiges Dasein ermöglichen und als Klima- und Umweltschützer eine bunte, artenreiche Agrarlandschaft gestalten.

"Ich wünsche mir, dass wir ernsthaft diskutieren, das Bild des Bauernhofes von früher neu entdecken. Dafür muss die Politik dafür sorgen, vielfältige Landwirtschaft zu fördern, die klimafreundlich und nachhaltig ist - und nicht die industrielle Landwirtschaft."

Die Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft (AbL) in NRW zeigt Wege auf, wie es schon heute möglich ist, sich gut zu ernähren und damit gut zu sich selbst und zur Schöpfung zu sein.

"Langsam erkennen wir, dass der McDonaldisierung der Welt etwas entgegengesetzt werden muss, denn obwohl noch nie so viel Nahrung produziert wurde wie heute, verlieren wir die Vielfalt."

Denn am Ende brauche es gar keine neuen Bauern: "Es braucht neudenkende Bauern, die mithilfe modernster Techniken und Entwicklungen bereit sind, aus der Spirale von Massentierhaltung, Preiskampf, Qualitäts- und Ansehensverlust auszusteigen."



Neue Bauern braucht das Land

Von Ophelia Nick

192 Seiten, oekom verlag

20,00 Euro

ISBN 9-783962-381226

Müllkommanix durch den Familien-Alltag

Verena Klaus, "Müllkommanix"



Verena Klaus ©
Marina Weigl

Wie schafft man es als Familie, keinen Müll zu produzieren, also nach dem Motto "zero waste" zu leben?

Verena Klaus und ihr Mann Orlando machen es vor und reduzieren nicht nur Plastik, sondern jede Art von Müll - auch Papier, Glas, Aluminium und Nahrungsmittel. Ein extremer Weg zu weniger Abfall - aber auch, wenn man nur ein paar Ideen umsetzen kann, sinkt der eigene Müllberg zu Hause doch sichtbar.

Letztlich könne keiner Müll 100-prozentig vermeiden, "es braucht Millionen Menschen, die es unperfekt machen", sagt Verena Klaus. In ihrem Buch beschreibt die 37-jährige sehr persönlich, wie sie und ihre Familie verschiedene Lebensbereiche unter dem Motto "zero waste" umgekrempelt haben - darunter auch Themen wie "Arbeiten", "Feste Feiern", "Kleidung", "Kinderspielzeug" und "Verhütung".

Und so erfahren Leserin und Leser auch, dass die studierte Modedesignerin Verena Klaus es durchaus kritisch sieht, dass der Durchschnitts-Deutsche 60 Kleidungsstücke im Jahr kauft.

"Ich fand diesen Überfluss wahnsinnig überflüssig. Deshalb arbeite ich als Kostümbildnerin für Theater- und Filmproduktionen und greife auf einen großen Fundus zurück."

Wirklich lebensnah sind ihre Müll-Vermeidungs-Tricks für die Küche: So finden sich im Buch beispielsweise Rezepte für alles, was man aus Brotresten machen kann, Brotchips oder Brotauflauf. "Lässt sich leicht nebenbei machen" schreibt Verena Klaus zu ihrem Rezept für selbst gemachtes Gemüsebrühpulver - aus Karottenschalen, Zwiebelresten und Petersilienstängeln.

Aus Zitronenschalen wird Zitrusöl. Im Oktober erscheint mit "Zero Waste - so geht's" übrigens das zweite Buch von Verena Klaus mit noch mehr Rezepten und Praxis-Tipps.



Müllkommanix

Von Verena Klaus

204 Seiten, Bastei Lübbe

12,90 Euro

Selbstgemacht: Von Zahnpasta bis Bienenwachstuch

Charlotte Schüler, "Einfach plastikfrei leben"



Charlotte Schüler
© Susanne Krauss

"Schluss mit dem Müll-Wahnsinn!", dachte sich Charlotte Schüler, als sie in ihre erste eigene Wohnung zog. Inspiriert von ihrer Mutter, die sie schon früh zu nachhaltigem Denken brachte, wollte sie ein plastikfreies Leben führen.

Unter dem Hashtag "#einfachplastikfreileben" dokumentiert die 24-jährige Mediengestalterin ihren neuen Alltag in den Sozialen Medien und auf ihrem Blog. Das daraus entstandene Buch beinhaltet ein Vier-Schritte-Programm in ein plastikfreies Leben - und das wirklich alltagsnah.

So rät Charlotte Schüler beispielsweise beim Einkaufen: "Stell dir vor, dein Kassenzettel ist jedes Mal ein Stimmzettel, und ab jetzt stimmst du immer gegen Plastikverpackungen."

Im Buch finden sich zahllose Alternativen, wie man Zahnbürste, Shampooflaschen, Taschentücher und selbst Fusselrollen durch plastikfreie Alternativen ersetzen kann. Außerdem gibt es viele "Do it yourself"-Rezepte zum Selbermachen.

Beispielsweise für Bienenwachstücher, die Frischhaltefolie ersetzen können. Apropos selber machen: In ihrem zweiten Buch, "Do it yourself", gibt es noch viel mehr Rezepte und Ideen rund um selbstgemachtes Shampoo, Spülmittel oder Zahnpasta.

Übrigens: Nachhaltigkeit steht auch bei der Produktion des Buchs im Mittelpunkt. Das umweltfreundliche Apfelpapier wird aus Resten gewonnen, die bei der Safftherstellung entstehen.

Bei der Papiergewinnung wird nur erneuerbare Energie verwendet und natürlich ist das Buch nicht in Plastik eingeschweißt.



#Einfach plastikfrei leben
Von Charlotte Schüler
160 Seiten Südwest Verlag
18,00 Euro
ISBN 978-3-517-09801-2

LESETIPPS

Außerdem in der neuen "Frau und Mutter"

Serie "Schwesterherz": Gerit und Anja Klink über ihre Flucht aus der DDR

Serie "Meine wichtigste Bibelstelle": Folge 9

STAND: 28.09.2020