







Natürlich und nachhaltig

Einfache Projekte für mehr Nachhaltigkeit
in Haus und Garten

Silke Rothenburger-Zerrer

Natürlich und nachhaltig

Einfache Projekte für mehr Nachhaltigkeit
in Haus und Garten

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2021 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart
Alle Fotos: Silke Rothenburger-Zerrer (Seite 8: Gundula Wagner-Rexin)
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs
Hergestellt in Lettland
ISBN 978-3-7995-1531-3

Inhalt

- 9 Nur mal schnell die Welt retten?
- 10 Wirksames Handeln für den Wandel *von Germanwatch*
- 14 Liebe Leserinnen und Leser ...

- 17 **Naturkosmetik**
- 19 Zitrusfrisches Körperöl für einen guten Morgen
- 20 Bade-Fizz – Sprudelbad
- 23 Body Scrub mit Rosenblüten
- 24 Kaffeepeeling – toll für Gärtnerhände
- 27 Gänseblümchen Öl
- 28 Kissenspray – für süße Träume
- 31 Mildes Haferflockenpeeling für Gesicht und Dekolleté
- 32 Deo-Creme
- 35 Duftende Lavendel-Badepralinen
- 36 Leave-In-Conditioner
- 39 Pflegender Lippenbalsam
- 40 Sheabutter Body Whip
- 43 Farbenfrohe Kosmetikpads häkeln
- 44 Feste Handcreme
- 47 Massagekerzen
- 48 Für ein schaumiges Vergnügen –
schnell gestricktes Seifensäckchen

- 51 **Ein natürliches Zuhause**
- 53 Glasreiniger
- 54 Orangen-Allzweckreiniger
- 57 Natürlicher Raumduft – Lufterfrischer
- 58 Meine liebsten Duftmischungen für die
Aromalampe
- 61 Sterne aus alten Buchseiten
- 65 Süße Weihnachtsbäumchen aus Notenpapier
- 69 WC-Reinigungstabs für eine blitzsaubere Toilette
- 70 Nachhaltige Lederpflege – Schuhcreme selber machen
- 73 Geschenkverpackung –
Stoffsäckchen aus alten Leintüchern
- 75 Tawashi-Schwamm
- 79 Duftende Sojawachskerze mit Kräutern

- 80 Handpflmittel einfach selbstgemacht
- 83 Garten- und Wiese Teemischung
- 84 Wiederverwendbare Bienenwachstficher
- 87 Nikolausstiefel aus einer alten Jeans
- 88 Spflftficher DIY
- 91 Topfuntersetzer aus Paketschnur
- 92 Aufbewahrungskfibrchen ffr Krimskrams hfikeln

95 Ffr die Natur im Garten

- 97 Kerzenstfnder – Eine festliche Deko aus alten Flaschen
- 98 Flfssigdflnger aus Bananenschalen
- 101 Grill- und Kaminanzflnder aus Wachsresten und Naturmaterialien
- 102 Anzuchttdfpfchen aus Tetra Packs
- 105 Vogelfutter -Tassen
- 106 Dekoratives Vogelfutter selbst machen
- 109 Samenbomben – ffr ein bisschen mehr grfln
- 110 Samenboxen aus leeren Klorollen

- 113 Zutatenliste
- 116 Nachhaltig schenken
- 118 Schnittmuster Nikolausstiefel
- 119 Kopiervorlagen ffr Etiketten
- 121 Danksagung





Nur mal schnell die Welt retten?

Wer dieses Buch gekauft hat, der bzw. die macht sich wahrscheinlich Sorgen über die Zukunft unserer Umwelt. Und wahrscheinlich habt ihr auch den Wunsch, selbst etwas zu tun, damit es besser wird, ganz handfest und direkt, aber ohne auf eine einsame Insel zu ziehen. Wir hören von Mikroplastik in den Weltmeeren, in den Fischen, die dort leben, und in unseren Ackerböden, wir spüren den Klimawandel und erleben das Insektensterben. Da kann ich doch nicht einfach weitermachen wie gewohnt! Aber bringt das überhaupt etwas? Jeder kennt die Kommentare, dass sich sowieso nichts ändern wird, solange die Leute in andern Ländern ... usw. oder die Kritik, wenn ich es geschafft habe, einen kleinen Schritt zu mehr Nachhaltigkeit in meinen vollen Alltag zu integrieren: Das reicht nicht, das ist viel zu wenig, du müsstest viel mehr tun!

Auf der Suche nach den größeren Zusammenhängen haben wir uns an Germanwatch gewandt, eine NGO, die sich als Umwelt-, Menschenrechts- und Entwicklungsorganisation u.a. dem Kampf gegen die Klimakrise verschrieben hat. Wir haben gefragt, wie man es macht, nicht den Mut zu verlieren, was es mit dem ökologischen Fußabdruck auf sich hat und wie man seine Kraft am effektivsten einsetzt, um etwas zu bewirken.



*Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.*

Franz Kafka

Wirksames Handeln für den Wandel

von Germanwatch

Die Transformation braucht viele Formen des Engagements.

Die Transformation braucht dich und dein Handeln mit Hand und Fuß.

Man könnte mutlos werden: Wir leben in der Klimakrise, die mit atemberaubender Geschwindigkeit immer neue Jahrhundertereignisse produziert. Hochwasser, Hitze, Trockenheit, Stürme und Hagel richten Rekordschäden an. Zugleich verschwinden täglich 150 Tier- und Pflanzenarten von der Erde. Auch diese Krise der Biodiversität raubt vielen die Zuversicht. Und die Vermüllung des Planeten und unserer Nahrungskette mit (Mikro-) Plastik ist Besorgnis erregend. Sie war für Silke Rothenburger der Anlass, dieses Buch zu schreiben. Längst geht es nicht mehr „nur“ um den großen Strudel aus Plastikmüll im Pazifischen Ozean oder die vier anderen riesigen Müllstrudel in den Weltmeeren, sondern um Mikroplastik in unserer direkten Umgebung, in heimischen Gewässern und in unserem Essen. Laut einer Studie des WWF nimmt jeder Mensch auf der Welt im Durchschnitt 5 Gramm Mikroplastik in der Woche über das Essen auf. Das entspricht dem Gewicht einer Scheckkarte.

Wechselstimmung hin zu mehr Nachhaltigkeit

Aber: „Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ In der Gesellschaft macht sich eine Wechselstimmung breit hin zu einer Politik, die ernsthaften Klimaschutz und Nachhaltigkeit umsetzt. *Fridays for Future* und viele Aktive haben dazu beigetragen, dass zukunftsfähigere Politik anfangsweise umgesetzt, gewollt und gewählt wird. Treibhausgase zu verursachen, also reisen, heizen, aber auch treibhausgasintensive Produkte zu konsumieren, wird dabei zwangsläufig teurer werden. Darum müssen wir uns auch für *Klimagerechtigkeit* einsetzen, das heißt, einen finanziellen Ausgleich anstreben, damit auch Haushalte mit wenig Einkommen nicht zu stark belastet werden. Klimagerechtigkeit heißt gleichzeitig auch, sich um die Menschen zu kümmern, die derzeit unter der sich verschärfenden Klimakrise besonders leiden: Von diesen leben die meisten in den Ländern des globalen Südens oder, wie man früher sagte, Entwicklungsländern. Viele können zunehmend wegen Trockenheit oder Überschwemmungen ihre Felder oder ihr Weideland nicht mehr nutzen, dadurch fehlt ihnen Einkommen, sie geraten ins Elend oder fliehen vor diesem Elend in anderen Regionen, zumeist andere Regionen in ihren Ländern oder in den Nachbarländern. Klimagerechtigkeit heißt auch, heute ernsthaften Klimaschutz zu betreiben, damit die jetzt junge Generation und kommende Generationen nicht durch dann notwendigerweise sehr viel mehr Klimaschutz belastet und in ihrer Freiheit eingeschränkt werden. Klimaschutz auch deswegen, um

die Folgen der Klimakrise abzumildern. Klimagerechtigkeit zieht die Verursacher, aber vor allem die Politik in die Verantwortung. Politik muss nicht nur die Treibhausgase reduzieren, sondern dabei die Lasten gerecht verteilen. So zahlen zum Beispiel die Schweizer Bürgerinnen und Bürger seit Jahren eine CO₂-Abgabe, erhalten aber auch eine monatliche Pro-Kopf-Rückzahlung. So wird der Klimaschutz sozial gerecht umgesetzt.

Die Politik verändert die Rahmensetzung

Wenn man sieht, wie in vielen Ländern der Welt die Demokratie untergraben und geschwächt wird, fragt man sich schon, ob die Politik es wirklich schaffen wird, gerechten Klimaschutz umzusetzen. Aber es gibt ja auch noch die internationale Gemeinschaft. 2015 hat die Weltgemeinschaft nicht nur das beeindruckende UN-Klimaabkommen in Paris beschlossen, sondern auch die Agenda 2030 mit den Globalen Zielen für Nachhaltige Entwicklung (SDGs).

Das Klimaabkommen verpflichtet alle Länder, eine Politik zu machen, die die globale Erhitzung unter 2°C und möglichst bei 1,5°C hält. Wobei die Folgen einer Erhitzung auf 2°C deutlich gravierender wären als bei 1,5°C, weswegen eine Erhitzung auf 1,5°C zunehmend als Limit gesehen wird. 2015 wurden auch die Globalen Ziele für Nachhaltige Entwicklung (*Sustainable Development Goals SDGs*) in der Agenda 2030 verabschiedet, die in einem tollen internationalen Beteiligungsprozess entwickelt worden sind. Es sind 17 Ziele, unter anderem das Ende des Hungers, Zugang zu sauberem Wasser, zu Bildung und gerecht entlohnter Arbeit, aber auch Frieden, verlässliche Institutionen und technische Innovation. Das Klimaabkommen und die Globalen Ziele sind zukunftsweisende und bewahrenswerte Sternstunden internationaler Zusammenarbeit, die Hoffnung machen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung: Lernen und gleichzeitig besser machen

Die Folgen des Klimawandels – Starkwetterereignisse oder schleichende Veränderungen, wie langjährige Dürren oder der Meeresspiegelanstieg – betreffen neben den Menschen in den Ländern des globalen Südens vor allem kommende Generationen sowie die jetzt junge Generation. Dabei lassen sich die langfristigen Auswirkungen nicht exakt berechnen. Je stärker die Treibhausgase ansteigen, desto unberechenbarer und teilweise auch unumkehrbar werden die Folgen.

Junge Menschen gehen wie nie in den letzten Jahrzehnten auf die Straße. Sie wissen: Es geht darum, ob sie und künftige Generationen in Würde überleben können. Auch darauf baut das UNESCO-Bildungsprogramm BNE 2030 auf. Es fordert eine Bildungsarbeit, die Menschen auf der ganzen Welt ermutigt sich für nachhaltige Entwicklung einzusetzen, und die darüber hinaus auch Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) als konkreten Einsatz versteht: BNE in Aktion ist im Grunde Bürger-sein in Aktion. Es geht um Bildung, die selbst ein Schritt zu

nachhaltiger Entwicklung ist: Einsatz für den Radweg an der Schule, gesundes Selbstgekochtes bei Sportturnieren des Vereins oder Solarstrom für Straßenküchen in Afrika – die Spanne der konkreten und bleibenden Veränderungen ist weit. Sie zielen direkt darauf, dass junge Menschen die Umsetzung der globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) mitgestalten.

Engagement: der ökologisch und soziale Fußabdruck

Es gibt verschiedene Fußabdruckrechner. Sie berechnen, wie viele „Erden“ euer Lebensstil benötigen würde, wie groß euer Flächenverbrauch oder wie hoch eure persönlichen Treibhausgasemissionen sind. Dieses Buch gibt gute und wichtige Anregungen, wie ihr euren Plastikverbrauch reduzieren und damit einen Beitrag zu weniger Umweltverschmutzung leisten könnt.

Die fünf großen Hebel des „Fußabdrucks“ sind:

1. Wechsel zu einem Ökostromanbieter
2. Zukunftsfähiges Mobilitätsverhalten im Alltag und Urlaub, Flüge vermeiden oder unbedingt notwendige Flüge kompensieren
3. Konsum und Ernährung: weniger & langlebige Produkte kaufen, weniger Fleisch und Milchprodukte essen. Und nach dem Motto: regional, saisonal und bio einkaufen.
4. Wohnen: Heiztemperatur senken, Strom + Heißwasser sparen, erneuerbare Energien nutzen, saniert wohnen
5. Zukunftsfähige Geldanlage

Bleibende Veränderungen auch für andere schaffen – der Handabdruck

Der Fußabdruck hat aber auch einen Nachteil: Er konzentriert sich ganz auf die einzelne Person und bürdet ihr die Verantwortung auf. Die Verantwortung der Politik und der Konzerne gerät aus dem Blick. Übrigens ist der Fußabdruck auch weniger abhängig von politischen Einstellungen und Überzeugungen, sondern vor allem vom Einkommen. Wer mehr Geld hat, konsumiert mehr und hat zumeist einen größeren Fußabdruck.

Wir wollen nachhaltiges Verhalten in nicht nachhaltigen Strukturen – das bedeutet oft Frust für den Einzelnen. Ein typisches Beispiel dafür, wo der Fußabdruck „hinkt“, ist der Nahverkehr: Auch wenn ich noch so gerne mit Bus und Bahn zur Arbeit fahren möchte, brauche ich funktionierende und günstige Verbindungen. Die Verantwortung dafür liegt nicht bei mir allein, sondern es geht um die Rahmenbedingungen, die von der Politik gesetzt werden. Um meinen Fußabdruck zu verkleinern, muss ich das Smartphone oder den Stift in die Hand nehmen und einen Leserbrief schreiben, der bessere Busverbindungen fordert, und – am besten zusammen mit Gleichgesinnten – dann in die Ratssitzung gehen. Ziel ist es, auf Dauer Strukturen zu schaffen, die nachhaltiges Verhalten für alle einfacher, preiswerter und naheliegender machen.

Aus diesem Gedanken ist der Handabdruck des positiven Engagements entstanden: Um nicht daran zu verzweifeln, dass wir nachhaltiges Verhalten innerhalb nicht-nachhaltiger Strukturen schaffen sollen, setzen sich immer Menschen dafür ein, Rahmenbedingungen in ihrem Umfeld zu verändern. Im Verein, in der Schule, im Betrieb oder im Stadtviertel. So kann nachhaltiges Verhalten einfacher werden auch für die, die sich (oft verständlicher Weise, da sie als Computerfachfrau oder Balletttänzer komplett eingespannt sind) keine Gedanken um Nachhaltigkeit machen. Es darf nicht mehr sein, dass ich mich entscheiden muss zwischen einer nachhaltigen, aber teuren und umständlichen Möglichkeit und der „normalen“, die zwar schlechte Folgen für die Umwelt hat, aber einfacher und billiger ist. Nachhaltig muss das neue Normal werden. Und in jeder Entscheidungssituation sollte die nachhaltige Möglichkeit zur Standardmöglichkeit (z.B. der Grundtarif beim Strom) werden. Handabdruck-Engagement im Bereich Plastik gibt es z.B., wenn Vereine oder Kommunen beschließen, komplett aus Wegwerfgeschirr auszusteigen, oder wenn im Stadtteil ein (genossenschaftlicher?) Unverpacktladen entsteht oder wenn es die Schul-Umwelt-AG schafft, über einige Zwischenschritte (Wasserspender, neues Sortiment im Schulkiosk etc.) zur müllfreien Schule zu werden, und dies dann als Modell für alle Schulen in die Kommune trägt.

Viele Anregungen, wie man sich dafür einsetzen kann, gibt die Webseite www.handabdruck.eu. Unter www.germanwatch.org/de/thema/bildung bietet Germanwatch weitere Informationen, wie ihr euch engagieren könnt, um Strukturen in eurem Umfeld bleibend zu verändern.

Gesellschaftlich ändert sich zwar erst einmal wenig, wenn du deinen sozialen und ökologischen Fußabdruck verkleinerst. Trotzdem hat das, was du tust, auch noch andere Auswirkungen: Viele Pioniere probieren so neue Dinge aus, die dann später den Weg in den „Mainstream“ schaffen. So erging es etwas dem Erneuerbaren Energien Gesetz (EEG), welches ein kleiner Solarverein in Aachen erdacht und zunächst in Aachen ausprobiert hat. Menschen, die etwas umsetzen und darüber reden, werden so auch zu Vorreitern, die es der Politik leichter machen, entsprechende Regelungen umzusetzen. Manchmal sind es auch Zwischenschritte, die den Weg zu nachhaltigen Lösungen aufzeigen.

Viel Spaß bei der Umsetzung der Beispiele im Buch und auch dabei, den Handabdruck des eigenen Engagements zu vergrößern, indem ihr in eurem Umfeld Strukturen hin zu mehr Nachhaltigkeit verändert. Denkt dabei immer ans große Ganze, setzt Euch politisch ein und wählt zukunftsfähig!

Stefan Rostock
Germanwatch e.V.
Teamleiter Bildung für Nachhaltige Entwicklung
NRW Fachpromotor Klima und Entwicklung

Kaffeesatz ist zum Wegwerfen viel zu schade. Das braune Pulver kann noch vielseitig eingesetzt werden, wie z.B. bei diesem wunderbar pflegenden Handpeeling. Das Peeling tut übrigens nicht nur den Gärtnerhänden gut, es kann ebenso gut als Körperpeeling verwendet werden.

Kaffeepeeling – toll für Gärtnerhände

Ihr braucht

1 EL Kokosöl
2 EL Honig
250 g Kokosblüten-
oder Rohrzucker
4 EL Kaffeesatz

So wird es gemacht

- ① Das Kokosöl mit dem Honig etwas erwärmen.
- ② Dann den Zucker zusammen mit dem Kaffeesatz gut unterrühren.
- ③ Die Mischung in ein Schraubglas füllen.

Öko-Tipp

Manche Kosmetikprodukte (oft z. B. Peelings) enthalten Mikroplastik. Allein dadurch gelangen pro Jahr mehr als 900 Tonnen Mikroplastik ins Abwasser, das von den Kläranlagen nicht vollständig herausgefiltert werden kann.





Nach dem Sommerurlaub in den Bergen oder am Meer oder auch im Winter, wenn die Heizung ständig an ist, fühlen sich meine Haare oft an wie Stroh. Natürlich könnte ich dann in eine Drogerie fahren, um mir ein buntes Haarkur-Tiegelchen – mit oft bedenklicher Zusammensetzung – besorgen. Oder ich könnte mir einen Conditioner selber machen. Mein selbstgemachter Conditioner zum Sprühen ist ein wahres Wunder. Er zaubert richtig schönen Glanz in die Haare und hat einen angenehm frischen Geruch, der überhaupt nicht aufdringlich ist. Die Haare fühlen sich schön weich an, und der Conditioner hilft auch gegen Frizz.

Leave-In-Conditioner

Ihr braucht

15 g Kokosöl
250 ml destilliertes Wasser
125 ml Aloe-Vera-Saft
5 Tropfen Weizenkeimöl
Sprühflasche

So wird es gemacht

- ① Das Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen und dann mit dem destillierten Wasser und dem Aloe-Vera-Saft verrühren.
- ② Die Mischung in eine Sprühflasche geben.
- ③ Das Weizenkeimöl in die Sprühflasche träufeln.
- ④ Die Sprühflasche verschließen und gut durchschütteln.
- ⑤ Ein paar Sprühstöße ins handtuchtrockene Haar sprühen und etwas einmassieren.

Öko-Tipp

Über Mikroplastik im Wasser wird viel berichtet. Weniger jedoch über Silikon und andere flüssige Kunststoffe wie Acrylate, Polyquaternium und Paraffine, die häufig in Conditionern und Spülungen verwendet werden. 46 900 Tonnen flüssige Polymere aus Kosmetik und Reinigungsmitteln gelangen jedes Jahr ins Abwasser. Ein Teil davon in die Gewässer und über den Klärschlamm auf den Acker.





Leave in Conditioner

100% Natur

Spültücher sind schnell gestrickt, peppen die Küche farblich auf und sind garantiert frei von Mikroplastik. Zusammen mit einer Flasche selbst gemachtem Spülmittel sind die Spültücher ein gern gesehenes und nachhaltiges Geschenk.

Spültücher DIY

Ihr braucht

50g Baumwollgarn oder eine Baumwolle-Leinenmischung
Stricknadel (3,5)
Nadel zum Vernähen der Fäden.

Öko-Tipp

Von Spülschwämmen und Schwammtüchern aus Kunstfaser lösen sich beim Abwasch kleinste Fasern und gelangen dann mit dem Wasser ins Abwasser. Das so in das Abwasser geschwemmte Mikroplastik kann von den Kläranlagen nur sehr schwer oder gar nicht aus dem Wasser gefiltert werden.

Einfaches Spültuch

- ① 48 Maschen mit der Stricknadel anschlagen und kraus rechts stricken.
- ② Bei einer Höhe von ca. 21 cm locker abketten und die Fäden vernähen.

Einfaches Spültuch

- ① 49 Maschen mit der Stricknadel anschlagen – wir brauchen eine ungerade Maschenzahl.
- ② Hinreihe 1 rechte Masche, 1 linke Masche im Wechsel stricken. Mit einer rechten Masche enden.
- ③ Rückreihe wie die Hinreihe stricken, die Maschen werden so automatisch versetzt.
- ④ Bei einer Höhe von ca. 21 cm locker abketten und die Fäden vernähen.

Karomuster

- ① 48 Maschen mit der Stricknadel anschlagen
Hinreihe: 2 rechte Maschen und 2 linke Maschen im Wechsel stricken. Die Reihe endet mit 2 linken Maschen.
- ② Rückreihe: Stricken, wie die Maschen erscheinen, also rechte Maschen rechts und linke Maschen links.
- ③ 2. Hinreihe: Wie erste Hinreihe stricken.
- ④ 2. Rückreihe: Stricken, wie die Maschen erscheinen.
- ⑤ 3. Hinreihe: Muster versetzen, 2 linke Maschen, 2 rechte Maschen
- ⑥ usw.
- ⑦ Bei einer Höhe von ca. 21 cm locker abketten und die Fäden vernähen.



