

ÖKOTANTE

Sammlung Ökotante: Hier werde ich meine täglichen Ökotipps gesammelt veröffentlichen und regelmäßig updaten.

Wir sind so am Arsch, dass jede Kleinigkeit zählt, jede kleine Geste wichtig geworden ist.

Umweltschutz ist eine Befreiung, und wirklich, wirklich kein Verzicht.

#ökotante #umweltschutz #klimawandel #behappy&kind #planetearth

“The one thing we need more than hope is action. Once we start to act, hope is everywhere. So instead of looking for hope, look for action. Then, and only then, hope will come. Greta Thunberg

1. BIG FIVE

Heute beginne ich mit aber mit den „**Big Five**“, die den größten Input durch Privatpersonen haben:

1. Öffentlich oder mit Fahrrad fahren statt mit Auto. Kleiner Tipp: rechne dir einfach aus, wie viel Sprit und Autoerhalt monatlich kosten und wie das im Vergleich zu Öffis (in Wien maximal 33 Euro pro Monat, günstiger für Senior*innen und bei Einmalzahlung)

2. Flugfrei leben.

3. Vegan leben, oder zumindest Fleisch und Milch/Milchprodukte ersetzen, ganz besonders Butter und rotes Fleisch.

4. Spar Energie bei Strom.

5. Spar Energie beim Heizen.

2. Feste Seife, Festes Shampoo usw.

Seife statt Duschgel in der Plastikflasche, festes Spülmittel, festes Haarshampoo, feste Bodylotion in Papierverpackung. Festes Haarshampoo hat übrigens alle meine Haarprobleme gelöst.

3. Kleidung reparieren, stopfen oder upcyclen.

Es gibt Betriebe, die das machen, und zwar weit über Reißverschluss wechseln hinaus.

Auf Youtube und Pinterest gibt es zahllose Anleitung für Visible Mending, Kunststopfen, oder man kann einfach mal die Großeltern fragen....

Manche Firmen reparieren ihre eigenen Produkte auch, vor allem Händler von Qualitätsschuhen.

Mein Favorit dafür ist die Firma PATAGONIA, die in ihren Läden Reparaturen annimmt und online eine der besten Reparaturanleitungen für alles mögliche und unmögliche hat.

<https://eu.patagonia.com/at/de/repairs/> Ich habe nach ihrer Anleitung eine Kunststoffwinterjacke mit Kleben repariert – in zwei Minuten, das Material dafür bekommt man in jedem Stoffgeschäft.

4. Kauf das Gemüse und Obst im unverpackten Angebot oder Schnäppchen, denn das ist meistens frisch und saisonal sowie wenig verpackt, außerdem nicht konserviert und im gesündesten Zustand. Das gilt natürlich nicht für Erdbeeren zu Weihnachten. Saisonale Lebensmittel sind für die Umwelt und für dich sehr oft das Beste.

5. **ENTSPANN DICH!** Egal ob beim Spaziergang, Massage, Fußbad, Schläfchen oder einfach durch Gedanken: Entspann dich, dann kaufst du keinen Schrott, frisst kein Fast-schon-Essen-Food, brauchst keinen Egobooster und man braucht eigentlich kein Klumpert und keine Konsumgüter, weil man einfach bei sich ist. Und das reicht oft schon.

Also: Mach langsam. Komm runter. Atme. Dann: Atme.

6. **Überlege Dir fünf vegane Gerichte**, die du in den nächsten zwei Wochen alle mindestens einmal probieren willst. Entsprech dabei Deinen persönlichen Vorlieben .

Falls dir gar nichts einfällt

- kauf dir einfach mal Humus zum Gebäck
- mach eine vegane Sauce zu Spagetti (Gemüse mit Zwiebeln braten und Tomatensauce drüber oder Fertiggericht im Glas, gibt es in jedem Supermarkt)
- kauf Pflanzenmilch statt Kuhmilch (und dann mach Milchreis, Kaffee, Müsli, Kaffee, Kakao, whatever damit....)
- Erdäpfelgulasch
- Reis mit Gemüse
- Gemüsesuppe
- lass dich auf <https://www.vegan.at/rezepte> inspirieren
- wähl einfach in einem Lokal die vegane Variante
- wähle in der Bäckerei die vegane Variante
- steig von Käse auf vegane Aufstriche mit Gemüse um

TIPPS um vorprogrammierte Enttäuschungen zu vermeiden: Wähle kein Gericht, wo du von vorneherein annimmst, dass es nicht gut oder schrecklich ist und keines, wo du dich quälst. Verbinde es nicht mit Träumen wie 20 Kilo abnehmen oder nie wieder unreine Haut. Erwarte NIEMALS, dass es „genauso schmeckt“ wie die nicht vegane Variante, denn das wird es niemals. Nimm es **nicht** als Ersatz für dein Megaliebungsgericht.

Wähle etwas, das dich interessiert zu essen, auf das du Lust hast, das dir sowieso schmeckt, das du vielleicht magst, oder veganisiere etwas, das du gern isst. Ich habe bleistiftweise Reisfleisch veganisiert, indem ich statt Fleisch Sojagranulat verwende und es schmeckt mir genauso gut.

6. **Überlege Dir fünf vegane Gerichte**, die du in den nächsten zwei Wochen alle mindestens einmal probieren willst. Entsprech dabei Deinen persönlichen Vorlieben .

Falls dir gar nichts einfällt

- kauf dir einfach mal Humus zum Gebäck
- mach eine vegane Sauce zu Spagetti (Gemüse mit Zwiebeln braten und Tomatensauce drüber oder Fertiggericht im Glas, gibt es in jedem Supermarkt)
- kauf Pflanzenmilch statt Kuhmilch (und dann mach Milchreis, Kaffee, Müsli, Kaffee, Kakao, whatever damit....)
- Erdäpfelgulasch
- Reis mit Gemüse
- Gemüsesuppe
- lass dich auf <https://www.vegan.at/rezepte> inspirieren
- wähl einfach in einem Lokal die vegane Variante
- wähle in der Bäckerei die vegane Variante
- steig von Käse auf vegane Aufstriche mit Gemüse um

TIPPS um vorprogrammierte Enttäuschungen zu vermeiden: Wähle kein Gericht, wo du von vorneherein annimmst, dass es nicht gut oder schrecklich ist und keines, wo du dich quälst. Verbinde es nicht mit Träumen wie 20 Kilo abnehmen oder nie wieder unreine Haut. Erwarte NIEMALS, dass es „genauso schmeckt“ wie die nicht vegane Variante, denn das wird es niemals. Nimm es nicht als Ersatz für dein Megaliebungsgericht.

Wähle etwas, das dich interessiert zu essen, auf das du Lust hast, das dir sowieso schmeckt, das du vielleicht magst, oder veganisiere etwas, das du gern isst. Ich habe bleistiftweise Reisfleisch veganisiert, indem ich statt Fleisch Sojagranulat verwende und es schmeckt mir genauso gut.

7. Trenne den Biomüll vom restlichen und entsorge ihn richtig. Stell dir einfach eine größere Schüssel irgendwo in der Küche auf, wo sie idealer Weise niemanden stört aber zugänglich bleibt. Oder besorge dir einen luftdicht verschließbaren Kübel oder Geschirr, die meisten größeren Supermärkte haben ein Angebot für Biomüll.

In den meisten Städten gibt es Biomüllcontainer, wenn du Grünfläche zur Verfügung hast kannst du natürlich einen Kompost anlegen. Du kannst dir auch einen Wurmkomposter bauen oder besorgen.

8. Gib einen Sparaufsatz auf Dusche und jeden Wasserhahn im Haus. Die Kosten dafür hast du binnen Wochen eingespart. Die Aufsätze gibt es in jedem Baumarkt, der Preis beginnt bei 3 Euro.

9. Borg Dir etwas aus, das du kaufen wolltest.

10. Ersetze ein Plastikprodukt durch ein nachhaltigeres oder etwas plastikverpacktes durch ein gar nicht oder in Papier verpacktes.

Beispiele: in Papier verpackte Nudeln statt plastikverpackte (gibt es inzwischen in jedem Supermarkt und den meisten Diskonter)

mit Waschsoda putzen statt mit Reiniger aus Plastik

waschbare Stofftaschentücher statt Wegwerfprodukt

waschbare Stoff-Putzfetzen statt Küchenrolle

Rasierer mit Wechselklinge (hat jede Drogeriekette)

Seife statt Duschgel (viel besser für die Haut übrigens)

FESTES Haarshampoo/Duschgel/Geschirrspüler/Bodylotion/Haarspülung statt Flüssige in Plastik verpackte

Füll deine Reinigungsmittel nach

besorg oder benütze eine Trinkflasche (ich koche dafür Tee vor....)

Kastanien als Waschmittel und Haarpflege

Henna statt konventionelle Färbemittel

Lass dir etwas einfallen!! **Folge dem was Dir Freude macht!**

Produktideen:

Unverpacktläden (mein Liebling ist „lieber ohne“ in der Otto-Bauer-Gasse...), Liste:

www.zerowasteaustria.at

sonnengruen.com ist eine plastikfreie Drogerie mit Onlineversand

evergreen bietet in Papier verpackte Reinigungsmittel, die man teilweise in Wasser auflöst – man muss also nicht schwer tragen, die Packungen sind ca. im Format von Packpulver, online oder bei DM, Müller oder Bipa erhältlich

DM hat Filialen mit Nachfüllstationen für Reiniger www.dm.at/inspiration-und-beratung/themenwelten/nachhaltig-leben/nachfuellstation-916190

11. Kauf nur Angebote, die sich ewig halten bzw. nicht kaputt werden! Kauf niemals Lebensmittel die sich nur ein paar Tage halten!!

12. Plane einen flugfreien Urlaub.

13. Reduziere Deinen Internetkonsum! Das hat so viele Vorteile, dass ich gar nicht beginne es aufzuzählen. Persönlich empfehle ich tägliche Zeit, in der das Mobiltelefon ausgeschaltet ist.

14. Abonniere ein Biokisterl. In Österreich zumindest gibt es das flächendeckend, man kann bei den meisten auch Sorten abbestellen, sie sind oft sehr flexibel. Manche finden das sei „teuer“,

allerdings zeigt die Erfahrung bei sehr sehr vielen Menschen, dass sie durch dieses Abo deutlich weniger Geld ausgeben, weil sie selbst kochen. Außerdem spart man ein wenig Zeit beim Einkauf.

15. Plane was du isst eine Woche im Voraus. Du musst dich dann nicht sklavisch daran halten. Früher war das ganz normal, man spart dabei ganz viel Stress, Zeit und Nerven. Du kannst Großpackungen (nur von haltbaren Lebensmitteln!!) kaufen, Restlkochen einplanen und sehr sehr viel Zeit sparen sowie Heißhungerattacken vorbeugen.

Es gibt ziemlich viele Vorschläge dazu online, du kannst auch einen veganen Monat machen, das sind Projekte online, wo man Rezeptideen bekommt, teilweise sogar mit persönlichen Buddies.

Hilfreich ist dabei das Folgende, ebenfalls sehr umweltfreundliche Verhalten: Gewöhne **dir recht strenge regelmäßige Essenszeiten an**. Das ist ein recht aufwendiges, langwieriges Projekt, das nur Sinn hat.

16. Informiere dich über Ökofarben. Es gibt schon einige im Baumarkt, daneben gibt es die alten, erfahrenen Produzenten wie z.B AURO (Onlineversand und Filialen), aber es gibt auch ökologische Farben für den Wohnbereich, inzwischen gibt es auch vegane und umweltfreundliche Zeichen- und Malfarben, Papier sowieso. Achte beim Farbenkauf auch auf den Blauen Umweltengel.

17. Steig auf Recyclingklopapier um. Das tut niemandem weh, fällt niemandem auf, ändert an deinem Leben gar nichts und in Österreich gibt es in jedem Supermarkt und Diskonter welches.

18. Schau einfach einmal ohne Bewertung dich dort wo du jetzt bist um, was alles aus konventionellem **Plastik oder Kunststoff** hergestellt wurde. Sammle einige Dinge. Dann überlege, ob man das theoretisch durch etwas nachhaltiges ersetzen könnte.

19. VORSICHT VOR REBOUNDING! Wenn man ein wenig umweltfreundlicher lebt hat man manchmal das Gefühl, man könne sich jetzt eh etwas gönnen. Damit verpufft häufig der Effekt, den die umweltfreundliche Handlung hatte zur Gänze. Sei dir also bewusst, dass Rebounding in Dir auftauchen wird und bleib dann standhaft.

20. WOCHENAUFGABE: Denk über Dein Essen nach!

Schreib dir auf (wenn du magst....) was du gegessen hast, woher es kommt, wie viel Müll es verursacht hat, wie es produziert wurde, wie es verpackt worden ist, ob es eine unverpackte bio-Variante dazu gibt? Ist es regional oder saisonal? Ist es ein Fertigprodukt das du nachkochen könntest?

Versuch seinen ökologischen Fußabdruck online auszurechnen, zu recherchieren wie es gehalten bzw. angebaut wird. Übrigens: Vegane Ernährung kann Deinen Fußabdruck um bis zu drei Viertel reduzieren.

Hier kannst du den Ökofußabdruck von Lebensmitteln und Gerichten detailliert ausrechnen:

https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/Müll_ist_superspannend_und_wird_uns_lange_beschäftigen.

Magst du regional essen, bio, vegan, selbst gekocht, ungekocht, aus dem eigenen Garten, etwas das du aus der Wildnis gefangen hast, etwas selbst anbauen, einen Gemüsegarten anlegen, ein paar Kräuter am Fenster oder eine Tomate am Balkon, Urban Farming, Vertikales Gärtnern, Restlküche? (Wok oder Gemüsesuppe....)

21. Heute sollst du gar nichts tun, sondern nur nachdenken. **Überleg Dir einen Tag lang für jede Deiner Handlungen die ökologische Variante.** Zu Kleidung die Biobaumwoll-Ausgabe in Fairtrade. Zum Essen biovegan, zur Fortbewegung zu Fuß oder mit Rad
Was kann man ermöglichen, was geht? Was würde Spaß machen? Was ödet dich an? Was kannst du ganz auslassen, vermeiden, ersetzen? Gibt es etwas, wo du sowieso eigentlich froh wärst, wenn Du es nicht mehr machst? Was wird jemandem auffallen, was niemanden stören? Wo werden sich die Neider aufpudeln?
22. **Steig auf waschbare Putzvetzen um.** Es gibt welche in Rollen. Du kannst auch einfach welche aus Stoffresten oder alten Handtüchern nähen.
23. Verwende **waschbare Taschentücher.**
24. Steif auf **nachfüllbare Stifte**, Kulis oder Füllfeder um.
25. **Mach eine einzelne Handlung ein ganz klein wenig umweltfreundlicher:** Koch mit Deckel statt ohne, dreh das Abwasch- oder Duschwasser ein wenig kälter auf, dreh aus dem Wohnzimmerluster zwei der vier Leuten heraus. Du findest etwas!
26. **Verwende eine nachfüllbare Trinkflasche!!** Meine Lieblingsversion ist die einer gekauften Glasflasche, die ich dann immer zum Mitnehmen verwende.
27. **Kauf etwas Second Hand, das du eigentlich neu kaufen wolltest.**

