

40 Tage ohne.....

Für gewöhnlich faste ich Kaffee, soziale Medien und abwechselnd Naschereien oder Knabberereien.

Im Zuge des Artikels habe ich recherchiert, welche Möglichkeiten eines alternativen Fastens es denn gäbe.

Wähle den Drahtesel

Ich nehme mir vor, öfters zu Fuß oder mit dem Rad den Sonntagsgottesdienst zu besuchen. Für meinen Arbeitsweg bin ich leider auf das Auto angewiesen.

Wie kommt denn ihr in die Kirche? Wäre der Kirchgang zu Fuß oder per Rad schaffbar. Wäre es möglich, Fahrgemeinschaften mit den Nachbarn zu gründen?

Meine Besorgungen versuche ich so gut es geht einzuschränken und am Heimweg von der Arbeit zu erledigen, um unnötige Wegstrecken und CO₂-Ausstoß zu verringern. Auch frage ich mich bewusst, was ich benötige und was Luxus ist.

Plastik vermeiden

Vor wenigen Jahren besuchte ich einen Vortrag zum Thema Müllvermeidung, von Zero-Waste Botschafterin Charlotte Tittel. Die junge Mutter lebt mit ihrer 4-köpfigen Familie am Linzer Stadtrand und versucht möglichst wenig Abfall zu produzieren. Im Rahmen der Fernsehproduktion „Essperiment 2.0“ wurde die Familie ein Jahr lang von einem ORF-Team begleitet und erzählt, wie man diese Herausforderung meistern kann. Interessierte finden unter www.starke-mama.at nähere Infos dazu.

Wusstet ihr, dass man alternativ zu Alu- oder Frischhaltefolie auch Bienenwachstücher verwenden kann und das Gute daran: sie sind ganz einfach selbst gemacht. Wenn du neugierig bist, folge dem Link <https://www.youtube.com/watch?v=B9pYlrLeal0>

Wo und wie kaufst du ein? Kennt oder nützt ihr schon Apps gegen Lebensmittelverschwendung?

Eine tolle App, die es ermöglicht Essbares vor dem Müll zu bewahren heißt „Too good to go“.

Außerdem erlebt „Afreshed“ gerade einen wahren Hype, bekannt durch die Sendung „2 Minuten 2 Millionen“. Dabei rettet man Obst und Gemüse, welches vom Handel als nicht „formgerecht“ ausgeschieden oder gar nicht erst ins Sortiment aufgenommen wird.

Dieses ist als „Afreshed Box“ erhältlich und zwar ganz bequem als Heimlieferung. Laut dem jungen Start-up werden in Österreich, Deutschland und der Schweiz jährlich ein Drittel der produzierten Lebensmittel als Ausschuss gekennzeichnet und aussortiert. Besonders viel Obst und Gemüse wird einfach weggeschmissen, weil es nicht der Norm entspricht.

Bei der Wahl der Lebensmittel lohnt es sich, das Angebot in der näheren Wohnumgebung wahrzunehmen. Die heimischen Bauern produzieren hochwertige Lebensmittel, die sie auf Märkten, in Selbstbedienungsshops oder in Hofläden verkaufen.

Dein grüner Daumen

Und schließlich lohnt es sich auch, sich auf die urtümlichste Form zurückzubedenken, nämlich sein Gemüse selbst anzubauen. Neben meinem anspruchsvollen Berufsalltag erdet mich das Garteln und ist zudem ein schöner Ausgleich, der mich demütig werden lässt, vor all den Wundern, die die Erde in Form von Pflanzen und Früchten hervorbringt. Übrigens juckt es mich schon in den Fingern, wenn ich an all die Wildkräuter denke, die nun voller Energie und Nährstoffe strotzen und auf mein Sammeln und Verarbeiten warten. Das ist das Schöne am Frühling und lässt mein Kräuterpädagoginnenherz höherschlagen.

Weiterzuempfehlen

Manch einem unter uns sind womöglich Filme wie „The Green Lie“, „Plastic Planet“ oder „We Feed the World“ ein Begriff. Ich weiß ja nicht wie es euch geht, aber ich fühle mich nach solchen Filmen oft deprimiert, schockiert, betroffen und schuldig.

Ein Film, der jedoch voller Hoffnung steckt und Möglichkeiten des Wandels aufzeigt heißt „Tomorrow: Die Welt ist voller Lösungen“.

Spannend ist auch das Buch „Plus zwei Grad“ von Helga Kromp-Kolb.

Was hat Ressourcen schonen mit duschen zu tun?

Ich kann mich noch erinnern an eine Wette zu meiner Internatszeit: wir haben nämlich oft darum gestritten, wer die Gemeinschaftsdusche für das gesamte Mädels-Stockwerk als Erste benutzen darf und dabei erfanden wir irgendwann diese „3-Minuten-Regel“. Ich hielt es anfangs für unmöglich, wurde aber eines Besseren belehrt. – Es ist tatsächlich möglich eine 3-Minuten-Dusche oder „One song shower“ (nur solange zu duschen, wie ein Lied läuft) zu schaffen!

Nehmt die Herausforderung an! 😊

Während des Einshamponierens den Wasserhahn abzdrehen schont Ressourcen und hin und wieder soll bekanntlich auch eine kalte Dusche gesund sein. Die hat nebenbei den Effekt, dass man sich danach richtig frisch fühlt.

Hast du schon die Standby-Zeiten oder Bildschirmbelichtungszeiten deiner digitalen Endgeräte optimiert? Oder schaltest du dein Smartphone während der Nacht zumindest auf Flugmodus?

Nützt du im Winter „den großen Kühlschranks“, nämlich den, vor der Balkon- bzw. Terrassentür?

Es gäbe so viele Möglichkeiten – es liegt nur an uns, diese zu ergreifen. – Die Natur wird es uns danken!