

Was wir sehen, ist ein Produkt im Regal und ein (in Deutschland recht günstiger) Preis in Euro. Wie es dort hingekommen ist und wer für die Produktion leiden musste, steht in der Regel nicht auf der Verpackung.

Wenn man erst einmal **ANGEFANGEN** hat, sich mit Nachhaltigkeit zu beschäftigen, kommt man ganz schnell von einem zum nächsten Thema. Zuerst ging es mir nur um Ernährung, dann kamen Kosmetikprodukte hinzu, als nächstes fair produzierte Kleidung und Minimalismus, und schließlich gelangte ich zum Thema Zero Waste. Die Entscheidung Veganerin zu werden, hat also eine Veränderung in Gang gesetzt, die ich mir so nie hätte vorstellen können. Und ich bin unendlich **DANKBAR** dafür!

ICH HEUTE

Heute beschäftige ich mich auf YouTube, Instagram und meinem Blog mit Nachhaltigkeit, Zero Waste, Veganismus und Minimalismus. Ich möchte meinen Zuschauern und Lesern zeigen, dass ein nachhaltiges, bewusstes und minimalistisches Leben nicht nur super einfach ist, sondern auch **GLÜCKLICH** machen kann.

Durch Minimalismus und Nachhaltigkeit habe ich vieles in meinem Leben gewonnen – vor allem Zeit und Freiheit. Und Erkenntnisse:

- Dass ich die meisten Dinge eigentlich **NICHT BRAUCHE**.
- Dass ich nicht konsumieren muss, um glücklich zu sein.
- Dass ein nachhaltiges Leben nicht Verzicht und Mangel bedeutet, sondern den Fokus auf die wichtigen Dinge lenkt.



Es ist einfacher, alles auszublenden und ganz „normal“ weiterzumachen, als sich kritisch mit dem eigenen Konsum und den Folgen davon auseinanderzusetzen. Denn Letzteres zwingt einen dazu, zu handeln. Aber es lohnt sich, denn auch das Glück und der SINN des eigenen Lebens hängen damit zusammen.



MEIN WEG ZU ZERO WASTE



In einem Zeitschriftenartikel las ich zum ersten Mal von Zero Waste. Hier erzählte eine junge Frau, die den gesamten Müll eines Jahres in einem Einmachglas sammeln konnte, wie sie angefangen hat, selbst Kosmetik- und Haushaltsprodukte herzustellen, und wie sie es schafft, verpackungsfrei einzukaufen. Ich war **FASZINIERT**, hatte aber nicht das Gefühl, dass ich auch nur ansatzweise so leben könnte. Trotzdem hat mich das Thema nicht losgelassen. Ich recherchierte also weiter, schaute mir Dokumentationen und YouTube-Videos an, las unzählige Blogs und wurde im-

mer **MOTIVIERTER**, das Ganze auch einmal auszuprobieren.

Ich begann mit Kosmetik, einem meiner größten Themen. Nachdem ich mich über schädliche Inhaltsstoffe informiert habe, war klar, dass die meisten Produkte aus meinem Badezimmer verschwinden müssen: Parabene, Silikone, Mikroplastik – all das wollte ich in **ZUKUNFT** meiden. Also fing ich an, auszusortieren und selbst Cremes, Masken und Lotionen anzurühren aus Zutaten wie Kokosöl, Sheabutter, Bananen und Kaffee.

Das Wort zero, „null“, in Zero Waste beschreibt das Ideal, das in unserem System nicht möglich ist: Produkte verursachen immer Müll und einen großen Teil davon können wir nicht **BEEINFLUSSEN**. Ich spreche darum lieber von Low Waste: Es geht darum, den Müll zu vermeiden, auf den wir selbst Einfluss haben.



PLASTIKFREI EINKAUFEN – ABER WIE?

Als ich dann in eine eigene Wohnung in einer anderen Stadt gezogen bin und selbst einkaufen musste, fiel mir zum ersten Mal auf, wie viel Müll dabei entsteht. Die riesigen Berge aus Plastikfolien, Tüten, Konserven nach jedem Wocheneinkauf haben mich sehr gestört, aber ich sah keinen **AUSWEG**: Einen Unverpackt-Laden gab es in der Nähe nicht und in meinem Stamm-Supermarkt wurde nur wenig verpackungsfrei angeboten. Loses Obst und Gemüse war noch dazu um einiges teurer als verpacktes.

Schnell bekam ich das Gefühl, dass Zero Waste nur möglich ist, wenn man in einer Großstadt lebt oder sehr viel Geld für Lebensmittel ausgeben kann. Also ließ ich diesen Bereich erstmal ruhen und fokussierte mich weiter auf das Badezimmer.



Trotzdem war da immer noch der Müll in der Küche ... Ich dachte mir, das muss doch auch **ANDERS** gehen, und startete mit einem Video eine Challenge: 30 Tage Zero Waste! Ziel war, keinerlei in Plastik verpackte Lebensmittel mehr zu kaufen. (Papier und Glas habe ich mir erstmal noch erlaubt.)



HERAUSFORDERUNG ANGENOMMEN!

Meine **CHALLENGE** begann mit einem Einkauf im Unverpackt-Laden meiner Heimatstadt, in der ich gerade zu einem meiner regelmäßigen Besuche war. Beim nächsten Wocheneinkauf in meinem Stamm-Supermarkt gemäß Challenge fiel einiges weg: Chips, Süßigkeiten, Cornflakes, Fertigprodukte, einiges an Obst und Gemüse ... Es mussten also Alternativen her.

1. Ich erkundete alle Einkaufsmöglichkeiten in meiner Nähe: Supermärkte, Gemüseläden, Wochenmärkte.
2. Ich machte mir eine Liste, welche Lebensmittel ich wo **OHNE** Plastik bekommen konnte.
3. Schnell merkte ich: Fertiggerichte und Süßigkeiten gibt es kaum unverpackt. Also nahm ich dies zum Anlass, um auch hier mein Leben zu **VERÄNDERN**.



Und überraschenderweise konnte ich alle Grundnahrungsmittel, die ich brauchte, in meiner Nähe einkaufen. Es brauchte nur etwas mehr Planung!

Natürlich wollte ich aber nicht ständig zu zehn verschiedenen Läden fahren (noch dazu war ich nur mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs). Also fing ich an, Vorräte anzulegen, sodass ich beim Wocheneinkauf nur noch Obst und Gemüse dazukaufen musste. Für die Vorräte fuhr ich einmal im Monat die verschiedenen Läden auf meiner Liste ab. Was ich nicht in der Nähe bekommen konnte, besorgte ich beim nächsten Besuch zuhause im Unverpackt-Laden oder bestellte es bei einem plastikfreien Online-Shop (s.S.134).

HERAUSFORDERUNG GEMEISTERT!

Heute habe ich meine Ernährung und mein Einkaufsverhalten komplett umgestellt.

- Ich konsumiere (fast) keine Fertigprodukte und Süßigkeiten mehr.
- Ich kaufe hauptsächlich im Unverpackt- und Bioladen ein.
- Ich nutze wiederverwendbare Alternativen statt Einwegprodukten.

- Ich mache vieles selbst.
- Ich lebe minimalistisch, kaufe kaum noch etwas neu. Wenn ich etwas brauche, versuche ich es gebraucht zu bekommen oder zumindest aus **FAIREM** Handel.

Gesunde Ernährung fällt mir jetzt leichter, durch den „Verzicht“ auf Süßkram und Co geht es mir gesundheitlich viel **BESSER**. Wenn ich mal Lust auf Süßes habe, mache ich mir zum Beispiel Bananenbrot oder Rohkost-Riegel aus Trockenfrüchten und Nüssen. Ausnahmen mit sehr zucker- oder fetthaltigem Essen erlaube ich mir, aber ich merke, dass sie meinem Körper nicht guttun. Und ich spare einiges an Geld.

Ich kann also nicht wirklich von Verzicht sprechen, da es mir mit der Umstellung (die, das muss ich zugeben, anfangs nicht leicht war) jetzt sehr viel besser geht. Das Einkaufen ist viel unkomplizierter geworden, und durch meinen minimalistischen Lebensstil habe ich viel Zeit gewonnen, die ich **GERNE** nutze, um beispielsweise Lebensmittel, Pflege- und Haushaltsprodukte selbst herzustellen.

Die größte Erkenntnis aber, die ich über die letzten Jahre bei diesem „Experiment“ erlangen konnte, ist, dass man weder viel Geld noch viel ZEIT braucht, um nachhaltig zu leben.

