

die uns heute zur Verfügung stehen? Als zum Beispiel die Einkaufsmöglichkeiten noch sehr begrenzt waren? Wie konnten sie ohne Kühlschrank ihre Lebensmittel konservieren? Wie haben sie ihre kleinen und großen Wehwehchen – ganz ohne Chemie – mit nur ein paar Heilkräutern behandelt? Und wie schaffte es meine Großmutter, mit einem einzigen Reiniger das ganze Haus auf Vordermann zu bringen? Der Wunsch, diese Kindheitserinnerungen wieder zu spüren und mein eigenes Leben ein bisschen mehr zu erden, hat mich veranlasst, mich auf Spurensuche nach altbewährten Haushaltsrezepten und lang erprobten Methoden zu begeben. So habe ich mit Tanten, Freunden, Nachbarn und Bekannten gemeinsam wundervolle Abende verbracht (bei einem oder zwei Gläschen Wein), und alle erzählten mir, welche Haushaltstipps und -tricks sie aus ihrer Kindheit im Kopf behalten hatten. Und wirklich jeder in der Familie erinnerte sich noch an Oma Elses Lieblingssatz: „Kind, das müssen wir nicht kaufen, das machen wir selbst.“

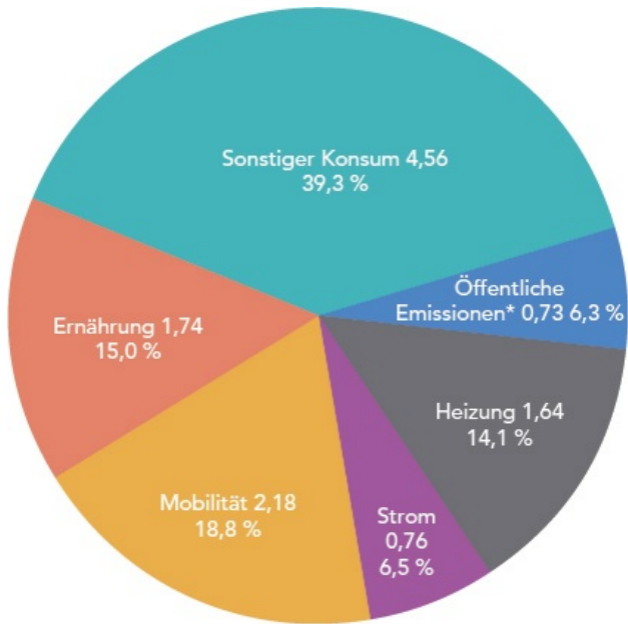
Als von und mit der Natur lebendem und sie bewusst wahrnehmendem Menschen wurde mir im Lauf der Jahre immer schmerzhafter deutlich, wie sehr wir Menschen mit unserem Fehlverhalten unserer Welt schaden. Konsum und Gleichgültigkeit haben dazu geführt, dass allein in Deutschland jedes Jahr rund 18 Millionen Tonnen (!) Lebensmittel weggeworfen werden, während in vielen anderen Teilen der Welt Menschen verhungern. Um das zu ändern, müssen wir heraus aus unserer „Wohlstands-Komfortzone“ und lernen, wieder achtsamer zu werden.

Das Wort „Achtsamkeit“ ist in aller Munde: Immer mehr Menschen möchten wieder bewusster und stärker im Einklang mit der Natur leben. Die Ernährung mit natürlichen, unverfälschten Lebensmitteln ist ihnen dabei genauso wichtig wie der schonende Umgang mit den vorhandenen Ressourcen. Von der Achtsamkeit zur Nachhaltigkeit ist es dabei nur ein kleiner Schritt. (Übrigens: Schon meine Großmütter führten ihren Haushalt

achtsam und nachhaltig – lange, bevor diese Schlagwörter in Mode kamen!)

Die meisten von uns haben sich bis vor ein paar Jahren vermutlich nur wenig Gedanken über Gegenstände unseres täglichen Lebens oder über deren Inhaltsstoffe gemacht. Denn die hochtechnisierte Welt mit ihren fast unbegrenzten Möglichkeiten hat unser aller Leben sehr erleichtert.

TREIBHAUSGASAUSSTOSS PRO
KOPF
IN DEUTSCHLAND NACH
KONSUMBEREICHEN (2017)



(in t CO₂)

Quelle: UBA CO₂-Rechner

* Emissionen aus Verwaltung, Organisation des Sozialwesens, Infrastruktur, Bildung,

Wasserversorgung und Abfallentsorgung

Das bedeutet aber auch, dass wir den Herstellern der von uns verwendeten Produkte vertrauen müssen, da wir meist gar nicht mehr wissen, was alles darin steckt und was diese Inhaltsstoffe in unserer Umwelt – und mit uns – bewirken und anrichten.

Inzwischen findet ein Umdenken statt, und das ist überall spürbar: Immer mehr Menschen haben das Bedürfnis, ihren ökologischen Fußabdruck zu verbessern. Der Verbraucher möchte wieder selbst entscheiden, was er zu sich nimmt und wie er mit den endlichen Ressourcen unseres Planeten umgeht. Jeder kennt die erschreckenden Bilder von im Meer treibenden Plastikteppichen, und niemand möchte einen mit Mikroplastik angereicherten Fisch essen. War das Insektensterben bis vor Kurzem noch kein Thema, spricht heute fast jeder darüber und verfolgt aufmerksam die weitere Entwicklung.