

Stefanie Schindler



Green Family Guide



Mit vielen
alltagstauglichen
Tipps und
kindgerechten
Mitmach-Ideen

Nachhaltig leben und
Geld sparen

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Stefanie Schindler

Green Family Guide

humboldt

*Für meine Töchter.
Ihr seid der Grund,
warum ich dieses Buch schreibe.*

INHALT

Herzlich willkommen im Green Family Guide	6
Das bringt euch ein nachhaltiges Leben	7
So kommst du mit diesem Buch ins Machen	9
Wer schreibt hier überhaupt?	11

Euer Weg zum Green Family Life

Deine Green Family Vision	14
Finde dein persönliches Warum	15
So überzeugst du deine Familie	16
Vorteile eures nachhaltigen Familienlebens	17
So holst du deine Kinder mit an Bord	20
Wenn der Zweifel anklopft	21
Wissen für Kids: Klimawandel-Know-how	23
Los geht's: Quick Starts in euer grünes Leben	28
Setzt euch ein erreichbares Ziel	28
10 einfache Ideen zum Loslegen	29
Big Points: Große Schritte für große Veränderungen	30
Lasst euch von anderen inspirieren	31

Dein Green Family Guide

Nachhaltige Ernährung im Familienalltag	34
Bewusstsein schaffen	35
Verschwendung vermeiden und Geld sparen	37
Grüne Ernährungstipps für euren Familienalltag	38
Wissen für Kids: Green Food Facts	53

Konsum in der Green Family Edition	62
Euer Konsum unter der Lupe	62
Nachhaltig konsumieren im Familienalltag	66
Umweltsiegel für Kleidung und Produkte	77
Wissen für Kids: Konsum-Check	82
Familienmüll vermeiden und richtig trennen	84
Auf Plastik verzichten	85
Müll richtig trennen	85
Grüne Tipps fürs Familienmüll-Management	93
Wissen für Kids: Alles Müll, oder was?	99
Grün unterwegs: Nachhaltige Mobilität für Familien	104
Gute Gründe, auf das Auto zu verzichten	104
Grüne Mobilitätstipps für Familien	108
Wissen für Kids: Grünes Mobilitätswissen	114
Das Green Family Badezimmer	116
Das eigene Verhalten reflektieren	116
Gesunde Pflege oder gruselige Fakten?	117
Alles im grünen Badezimmerbereich: Tipps für den Familienalltag	120
Nachhaltig putzen. So geht's.	124
Energie und Wasser im Familienalltag sparen	126
Tipps für einen grünen Energie- und Wasserverbrauch	126
Wissen für Kids: Der Energie-Wissens-Check	136
Gemeinsam für eine bessere Welt einstehen	138
Offline-Ideen für Familien	138
Online-Ideen für Familien	141
Offline-Ideen mit dem Internet verknüpfen	143
Wissen für Kids: Gemeinsam für die Umwelt einstehen	144
Familienfeste feiern: Bunt, lustig, nachhaltig	146
Feste richtig feiern	146
Grüne Geschenkideen	148
Eine nachhaltige Geburtstagsparty schmeißen	152

Als Familie aktiv die Natur schützen	156
Auf ins Mikroabenteuer	157
Hobbygärtnern mit Kindern, aber richtig	162
Wissen für Kids: Naturschutz leicht erklärt	169
Reisen grün denken: Der nachhaltige Familienurlaub	171
Die große Urlaubs-Familienkonferenz	172
Das bedeutet nachhaltiges Reisen	173
Nachhaltige Urlaubs-Tipps für Familien	175
Grüne Unterkünfte buchen	178
Nachhaltig im Urlaubsland	180
Nachhaltig packen für den Urlaub	181

So könnt ihr dranbleiben

Wenn die Lust auf Nachhaltigkeit nachlässt	184
Entspannt bleiben und Kompromisse finden	185
Miteinander reden und Spaß haben	185
Apps für deinen grünen Alltag	186
Nachhaltig essen	186
Nachhaltig konsumieren	187
Gut kontern und Mut machen	188
Skeptikern sicher antworten	189
Sei ein gutes Vorbild	194
Ängste erkennen, Mut machen	195
Alles auf einen Blick: 200 Green Family Tipps	197
Danke, dass du dein Bestes gibst	205

HERZLICH WILLKOMMEN IM GREEN FAMILY GUIDE

Hey! Toll, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst und dass du Lust hast, einen nachhaltigen Lebensstil mit deiner Familie auszuprobieren. Ich verspreche dir, dass die Tipps in diesem Buch garantiert familienalltagstauglich sind und dass Nachhaltigkeit wenig mit Einschränkungen zu tun hat.

Lass mich an dieser Stelle so viel verraten: Durch ein grünes Leben schützt du nicht nur Umwelt und Klima. Du sparst Geld, du lebst gesünder und du schenkst dir und deiner Familie das vielleicht Wertvollste, das ihr habt: gemeinsame Zeit.

Doch wie beginnt man ein Buch mit dem Thema Nachhaltigkeit im Familienalltag? Wie schlägt man die Brücke zwischen der unaufhaltbaren und beängstigenden Klimakrise und locker leichten Mitmach-Ideen, die im Idealfall Spaß machen sollen? Wie überzeugt man gerade Familien, die ohnehin wenig Zeit haben in ihrem vollen Familienalltag?

Ich habe eine simple Antwort auf diese Fragen gefunden. Ich fange einfach an und halte mich weder mit düsteren Prognosen noch mit erdrückenden Fakten auf. Beides vermittelt uns den Eindruck, wir könnten ohnehin nichts bewirken. Vielleicht kennst du dieses lähmende Gefühl?

Du hast dieses Buch gekauft, also willst du etwas ändern. Du hast verstanden, dass die Kinder und Jugendlichen von heute die Folgen unserer aktuellen Entscheidungen zu spüren bekommen. Du hast Lust, in Lösungen zu denken. Das ist fantastisch.

Ich helfe dir, das Thema Nachhaltigkeit mit alltagstauglichen Veränderungen quer durch euer Familienleben anzugehen. Einen erhobenen Zeigefinger findest du in diesem Buch nicht, dafür praktische Tipps und Mitmach-Ideen für Kinder. Du wirst sehen, dass ein nachhaltiges Leben Spaß macht, Leichtigkeit in den Familienalltag bringt und sogar Geld spart.

Das bringt euch ein nachhaltiges Leben

Unsere globale Welt ist vernetzt. Wie wir uns verhalten und was wir konsumieren, hat somit immer eine Auswirkung. Wer nachhaltig lebt, der trifft Entscheidungen so, dass sie nicht zu Lasten der Umwelt fallen und sozial verträglich sind.

ES IST NICHT WICHTIG, PERFEKT ZU SEIN

Es ist unmöglich, alle komplexen Zusammenhänge unserer Welt zu verstehen. Aus diesem Grund kannst du nie alle Auswirkungen einer Entscheidung kennen. Du wirst manchmal nicht wissen, ob du diese im Sinne der Nachhaltigkeit getroffen hast. Darum geht es bei einem grünen Leben auch gar nicht. Es geht nicht darum, sich perfekt nachhaltig zu verhalten. Es geht darum, den ersten Schritt in die richtige Richtung zu tun, dann den nächsten und dann noch einen.

Die gute Nachricht ist, dass es immer einfacher wird, ein nachhaltiges Leben zu führen. Es ist noch gar nicht so lange her, da galten Vegetarier*innen als Exoten und über Veganismus wusste man wenig. Heute werden die Angebote für diese Ernährungsformen sowohl beim Einkauf als auch in Restaurants vielfältiger und kreativer. Es gibt Siegel mit klaren Richtlinien, die das Erkennen von echten nachhaltigen Produkten erleichtern. Der Nah- und Regionalverkehr wird durch Ticket-Aktionen immer häufiger zu einer günstigen Alternative für das Auto. Mit einem Fahrrad-Leasing lassen sich Lastenfahrräder für Familien finanzieren und Mehrwegprodukte erobern die Regale in den Drogerien.

In den Köpfen vieler Menschen hat sich der Glaubenssatz festgesetzt, dass ein nachhaltiges Leben mit Einschränkungen verbunden ist und Verzicht bedeutet. Das stimmt nicht immer. Wer grün denkt, der fängt an, ganz bewusst zu konsumieren, Dinge zu hinterfragen und sich bei Kaufentscheidungen für die nachhaltigere Variante zu entscheiden.

Beim Lesen dieses Buches und beim Umsetzen der Tipps wirst du sehen, wie positiv die Veränderungen eines grünen Lebensstils für dich und deine Kinder sind. Durch bewusste Kaufentscheidungen sparst du Geld und eine nachhaltige Familienküche führt zu einer gesunden Ernährung. Ein Nachmittag in der Natur schenkt euch gemeinsame Zeit und die umweltbewusste Party wird laut und lustig, ganz ohne Verschwendung. Du lebst nach deinen nachhaltigen Werten und bist dadurch zufriedener. Und ganz nebenbei schützen all diese Vorteile die Umwelt und das Klima.

So kommst du mit diesem Buch ins Machen

Mein Green Family Guide hilft dir, ins Machen zu kommen. Er enthält über 200 alltagstaugliche Tipps und Mitmach-Ideen, die sich in jeden Familienalltag integrieren lassen. Was du in diesem Buch nicht findest, sind trockene oder angstmachende Klima-Fakten, angereichert mit großen Zahlen, die unsere Gehirne nachweislich nicht erfassen können. Selbstverständlich schreibe auch ich an verschiedenen Stellen über die CO₂-Bilanz von Produkten und den ökologischen Fußabdruck unseres Handelns.

Die Stars dieses Buches bleiben aber die praktischen Ideen für einen grünen Lebensstil, die in zehn Bereiche unterteilt sind:

1. Nachhaltige Ernährung im Familienalltag
2. Konsum in der Green Family Edition
3. Familienmüll vermeiden und richtig trennen
4. Grün unterwegs: Nachhaltige Mobilität für Familien
5. Das Green Family Badezimmer
6. Energie und Wasser im Familienalltag sparen
7. Gemeinsam für eine bessere Welt einstehen
8. Familienfeste feiern: Bunt, lustig, nachhaltig
9. Als Familie aktiv die Natur schützen
10. Reisen grün denken: Der nachhaltige Familienurlaub

Das Kapitel → „So überzeugst du deine Familie“ liefert dir gute Argumente, um alle Familienmitglieder mit an Bord zu holen. Sollten dennoch Bedenken an der Sinnhaftigkeit der geplanten Veränderungen geäußert werden, findest du außerdem Motivationsideen für alle Zweifler und eine Starthilfe, falls du vor lauter Tatendrang nicht weißt, wo du anfangen sollst.

Wir Eltern gehen als gute Vorbilder voran. Damit die grünen Veränderungen aber zu neuen Gewohnheiten werden, lohnt es sich, die Kinder immer wieder ganz bewusst miteinzubeziehen. Deshalb gibt

es in diesem Buch neben den Mitmach-Ideen für Kinder auch kindgerechte Erklärungen zu den wichtigsten Fragen rund um das Thema Nachhaltigkeit. Deine Kinder werden, je nach Alter und Thema, ganz sicher eine Menge Fragen haben, und es lohnt sich, mit ihnen in den Dialog zu gehen. Diese → „Wissen-für-Kids“-Abschnitte habe ich so geschrieben, dass du sie deinen Kindern vorlesen kannst. Damit du sie leicht findest, sind sie im Buch durch einen grünen Rahmen gekennzeichnet. Die „Wissen-für-Kids“-Abschnitte und Mitmach-Ideen sind für Kinder von ca. 4 bis 10 Jahren geeignet.

Wie schaffst du es, Skeptikern aus eurem Umfeld sicher zu antworten und zu erkennen, wann deinen Kindern das Thema Nachhaltigkeit Angst macht? Wie hilft dir dein Smartphone, einen grünen Alltag zu etablieren? Antworten auf diese Fragen findest du in dem Kapitel → „So könnt ihr dranbleiben“.

Eine Übersicht mit 200 Tipps für einen nachhaltigen Familien-Lebensstil gibt es in dem Kapitel → „Alles auf einen Blick: 200 Green Family Tipps“ am Ende dieses Ratgebers.

Jeder einzelne Schritt in Richtung eines grünen Lebens zählt. Du musst nicht alle Ideen in diesem Buch umsetzen. Mir ist es wichtig, dass du erkennst, dass auch kleine Schritte eine Veränderung erzielen können. Dieses Buch erleichtert dir diese ersten Schritte. Es macht dir Mut, als gutes Vorbild voranzugehen, denn Vorbilder und positives Denken braucht es gerade.

DER ZUSCHAUEREFFEKT

Viele lehnen sich zurück und schauen erst einmal, was die anderen so machen. Das nennt sich „Zuschauereffekt“ und ist beim Thema Nachhaltigkeit besonders ausgeprägt und fatal. Unterschätze nicht die Wirkung, die es haben kann, wenn du deiner Familie, deinen Freund*innen, Bekannten und vor allen Dingen deinen Kindern Nachhaltigkeit vorlebst. Bist du dabei?

Wer schreibt hier überhaupt?

Hey, ich bin Steffi. Ich bin Autorin, Bloggerin, Frischluftsuchtige, Bergliebhaberin und Zweifachmama. Falls du dich jetzt fragst, wie es kommt, dass ausgerechnet ich einen Ratgeber über Nachhaltigkeit für Familien schreibe, so ist die Antwort denkbar einfach: Wer die Natur so sehr liebt wie ich, der kann gar nicht anders, als ein grünes Leben in den Familienalltag zu integrieren. Wir haben nur eine Erde und sie ist unser Zuhause.

Bin ich eine „Öko-Tante“? Gute Frage. Der Begriff „Öko“ braucht meiner Meinung nach ein neues Image. Noch immer wird er leicht abfällig, leicht belächelnd benutzt. Vielleicht liegt es daran, dass viele Menschen noch nicht begriffen haben, wie spannend Nachhaltigkeit ist. Wie gut es tut, weniger zu kaufen und dafür das Richtige. Wie viel Zeit und Geld ein nachhaltiges Konsumverhalten spart. Wie viel Spaß es macht, mit seinen Kindern einen grünen Weg zu gehen. Wie wichtig es ist, Dinge kritisch zu hinterfragen und aktiv etwas zu verändern, statt einfach nur zuzuschauen und die anderen machen zu lassen.

Du kannst mich „Öko-Tante“ nennen oder auch nicht. Im Grunde bin ich aber einfach eine Mutter von zwei Kindern, die sich Gedanken um die Zukunft dieses Planeten macht.

Die Klimakrise ist ein komplexes Thema, denn die Welt ist global und vernetzt. Die richtigen Entscheidungen zu treffen und die Folgen abzuschätzen, erscheint mitunter unmöglich. Aber ist es wirklich so schwer? Ich sage klar „Nein!“ Und genau deshalb gibt es dieses Buch. Fang einfach an! Los geht's.

SO ÜBERZEUGST DU DEINE FAMILIE

Du hast dieses Buch gekauft, weil du nachhaltiger leben möchtest. Diese Entscheidung wird den Alltag deiner Familie verändern und du stellst dir sicherlich folgende Fragen: „Was wird meine Familie sagen, wenn ich in Zukunft umweltbewusster leben möchte? Wie schaffen wir es, gemeinsam unseren Alltag zu verändern?“ Meine Antwort: „Indem du die Vorteile kennst, die ein nachhaltiges Familienleben mit sich bringt.“

„Ich will aber nichts verändern.“

Wenn sich dein*e Partner*in nicht gerade positiv über deine Pläne zu einem nachhaltigen Familienleben äußert, dann ist in erster Linie Verständnis statt Augenrollen angebracht.

Veränderungen verursachen bei vielen Menschen ein unangenehmes Gefühl und ein grünes Leben wird nach wie vor mit persönlichen Nachteilen assoziiert. Eine Aussage wie „Du, ich möchte unseren Familienalltag in Zukunft nachhaltiger gestalten“, ist für dein Gegenüber wenig greifbar. Vor allem dann, wenn er bzw. sie sich noch keine Gedanken über das Thema gemacht hat.

DIE KLIMAKRISE UND UNSERE GEHIRNE

„Gutes für Umwelt und Klima tun“ ist für die wenigsten Menschen ein Anreiz, nachhaltiger zu leben. Wir alle wissen, dass wir in einer Klimakrise stecken, von deren Folgen vor allem unsere Kinder ganz konkret betroffen sein werden. Dennoch schätzen wir Menschen die Zeit, wie schnell die Krise an unsere eigene Haustür klopfen wird, falsch ein. Unsere Gehirne haben kein gutes Zeitgefühl, sie sind generell zu optimistisch, verstehen große Zahlen eher schlecht und ignorieren gerne Tatsachen. Noch dazu schauen wir erst einmal, was die anderen so machen. Darauf können wir allerdings nicht mehr warten.

Vorteile eures nachhaltigen Familienlebens

Die meisten Menschen brauchen konkrete Vorteile, wenn sie ihren Alltag verändern sollen. Sie müssen ihren persönlichen Nutzen kennen. Welche Vorteile hat ein bewusst nachhaltiges Familienleben also?

Ein nachhaltiger Lebensstil spart Geld

Geld sparen ist ein klasse Argument in der familieninternen Nachhaltigkeitsdebatte, denn wer möchte nicht über mehr Geld verfügen. Wie soll das mit dem Geld sparen allerdings funktionieren, *Bio* ist doch immer so teuer? Das mag sein, der Kauf von Bio-Produkten ist allerdings nur ein Teil des Nachhaltigkeits-Puzzles. Wer seinen Konsum generell überdenkt und nur kauft, was er braucht, der wird in jedem Fall Geld sparen. Wer darauf achtet, den Verbrauch von Wasser, Energie und Spritkosten zu reduzieren, der gibt weniger aus. Wiederverwendbare Produkte, weniger Lebensmittelverschwendung und nachhaltige Geschenkideen entlasten den Geldbeutel zusätzlich.



Das Argument *Geld sparen* wird sich durch alle Tipps und Themenbereiche in diesem Buch ziehen, denn es gibt eine simple Entscheidung, die immer Gültigkeit hat: Weniger Konsum spart Geld und ist nachhaltig.

Ein grünes Leben ist gut für die Gesundheit



Mit frischen Zutaten selbst zu kochen, Fertigprodukte aus dem Speiseplan zu verbannen und weniger Fleisch zu essen, ist nachweislich gut für die Gesundheit. Das Auto stehen zu lassen und sich stattdessen auf dem Fahrrad zu bewegen, hat nicht nur positive Auswirkungen auf das Klima, sondern auch auf die eigene Fitness. Mit dem Kauf von Bio-Lebensmitteln wird eine ökologische Landwirtschaft unterstützt, die das Klima, unsere Böden und damit unser Wasser schützt. Wer grüner lebt, der lebt gesünder, und Gesundheit wünschen wir uns nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Kinder.

Nachhaltigkeit bedeutet mehr gemeinsame Zeit



Der Zusammenhang zwischen einem nachhaltigen Lebensstil und mehr gemeinsamer Zeit mit den Kindern erscheint nicht gerade offensichtlich. Durch die Mitmach-Ideen in diesem Buch werdet ihr als Familie mehr Zeit zusammen verbringen: in der Natur, beim Einkaufen, Kochen, Backen, Gärtnern oder Müllsammeln. In vielen Familien haben sich daraus bereits wunderschöne Rituale entwickelt. Wer möchte nicht mehr Zeit mit seinen Kindern verbringen, wenn sie noch jung und begeisterungsfähig sind.

Kinder lernen, Dinge kritisch zu hinterfragen

Sicherlich hast du im Alltag mit deinen Kindern schon ab und zu Sätze wie „Jetzt denk doch einmal mit“ oder auch „Hast du nicht nachgefragt, als du es nicht verstanden hast?“ gesagt oder gedacht.

Wir Erwachsenen sind für Kinder allwissend. In ihren Augen kennen wir jede Antwort, machen nie Fehler und stellen, wenn überhaupt, dann nur unserem Telefon Fragen. Dabei wünschen wir Eltern uns, dass unsere Kinder lernen zu hinterfragen und kritisch zu denken. Diese Eigenschaften kannst du ihnen auf eurer Reise hin zu einem nachhaltigeren Alltag vorleben. Du nimmst sie mit, indem ihr im Dialog bleibt. Ihr fragt euch gemeinsam, was ihr ändern wollt, warum eine Entscheidung nachhaltig ist und welche Lösungen euch dazu einfallen.

Wir hinterlassen eine saubere und intakte Natur

Diese Erde ist unser Zuhause. Unsere Welt hört nicht an der eigenen Wohnungstür auf. Nein, dort beginnt sie erst. Wenn wir auch in Zukunft saubere Luft atmen, gesunde Wälder besuchen und klares Wasser trinken möchten, dann führt kein Weg daran vorbei, unseren Beitrag zu leisten, um unseren Kindern eine intakte Natur zu hinterlassen.

Eine wichtige Vorbildrolle einnehmen

Wir Eltern sind Vorbilder für unsere Kinder. Das ist ein Argument, das Überzeugungskraft haben kann. Vielleicht sogar mehr, als du denkst, denn den wenigsten Eltern ist es egal, was ihre Kinder in ihnen sehen. Gehe als gutes Vorbild voran und integriere das Thema Nachhaltigkeit immer mehr in euren Familienalltag, triff umweltbewusste Entscheidungen und mache dir Gedanken über die Klimakrise. Kinder lernen durch gute Vorbilder.

GUTE VORBILDER ZEIGEN WIRKUNG

Eine Sache ist spannend. Die meisten Menschen handeln umweltfreundlicher, wenn auch jemand aus ihrem Umfeld seine Entscheidungen nach nachhaltigen Aspekten fällt, denn gute Vorbilder geben Orientierung und motivieren uns. Du kannst dieses Vorbild sein.

So holst du deine Kinder mit an Bord



„Kinder kommt, wir müssen über Nachhaltigkeit sprechen.“

Gut, ganz so zusammenhangslos würde ich nicht an das Thema rangehen. Musst du auch gar nicht, denn Kinder stellen ohnehin viele Fragen. Wenn du dieses Buch durchblätterst und einen Bereich gefunden hast, in dem du die ersten, konkreten Veränderungen umsetzen willst, dann beziehe die Kinder direkt mit ein. Die Mitmach-Ideen, die kindgerechten Erklärungen auf viele Nachhaltigkeitsfragen in den Wissen-für-Kids-Abschnitten und die Tipps, wie du mit den Kindern in den Dialog kommen kannst, helfen dir dabei.

Vor allem jüngere Kinder lernen außerdem ganz einfach durch Zuschauen. Mache dir diesen Umstand zunutze und lebe ihnen vor, wie du Nachhaltigkeit in den Familienalltag holst.

KONSUM IN DER GREEN FAMILY EDITION

Im Grunde bräuchte ich über das Thema Konsum und Nachhaltigkeit nur ein paar wenige Worte verlieren: Wer weniger konsumiert, spart Geld und Ressourcen. Das entlastet den eigenen Geldbeutel und schont die Umwelt. Damit wäre dieses Kapitel fertig und wir können uns direkt einem neuen zuwenden. So einfach ist es dann aber natürlich doch nicht.

Es fällt uns nicht immer leicht, weniger zu konsumieren und dabei mit Bedacht vorzugehen. Lass uns gemeinsam herausfinden, warum das so ist und euer Konsumverhalten genauer unter die Lupe nehmen. Ich gebe dir zahlreiche Ideen und Tipps mit an die Hand, wie ihr im Familienalltag nachhaltigen Konsum umsetzen könnt. Am Ende des Kapitels kannst du mithilfe des Wissen-für-Kids-Abschnitts alle Fragen deiner Kinder rund um Konsum kinderleicht erklären.

Euer Konsum unter der Lupe

Für einen grünen Lebensstil musst du deinen Konsum zurückschrauben, denn jeder Gegenstand hat einen ökologischen Fußabdruck. Willst du den Fußabdruck deiner Familie klein halten, dann bleibt dir logischerweise keine andere Wahl, als weniger zu kaufen. Obwohl ein bewusster Konsum den Geldbeutel schont, klingt dir das nach zu

viel Verzicht? Und das, obwohl ich gleich zu Beginn dieses Buches getönt habe, dass Nachhaltigkeit Spaß macht und nicht unweigerlich mit Einschränkungen zu tun hat. Ich verspreche dir: Weniger Besitz ist mehr. Mehr Geld, mehr Zeit, mehr Platz. Dafür lohnt es sich, das eigene Konsumverhalten kritisch unter die Lupe zu nehmen.

Warum konsumiert ihr?

Neben den Dingen, die ihr wirklich für euren Familienalltag benötigt, bin ich mir sehr sicher, gibt es eine Vielzahl an Gegenständen, die du kaufst, aber nicht wirklich brauchst. Mit einem Kauf belohnen wir uns und das fühlt sich gut an. Wir tun uns etwas Gutes und das Gekaufte vermittelt uns ein Glücksgefühl. Dinge zu besitzen, macht allerdings nicht unweigerlich und auf Dauer glücklich, wie uns die Werbung gekonnt suggeriert.

„Warum gibst du materiellem Besitz eine große Bedeutung? Welches Bedürfnis befriedigt der Konsum bei dir? Was ist dir im Leben wirklich wichtig?“

Das sind große und durchaus unbequeme Fragen, denen du dich auf dem Weg zu einem grünen Leben stellen solltest.

Was und wie viel konsumiert ihr?

Gehe in Gedanken die letzten drei oder auch sechs Monate durch und überlege, was du für dich bzw. die Kinder gekauft hast. Was davon hast du gebraucht, was nutzt ihr regelmäßig und was hattest du schon wieder vergessen? Ein Blick auf die Kontoabbuchungen, die Kreditkartenabrechnung oder in dein Konto des Onlineversandhändlers deines Vertrauens dürfte darüber schnell Aufschluss geben.

Wo konsumiert ihr?

Nimmst du deinen Konsum unter nachhaltigen Aspekten unter die Lupe, musst du dich ehrlicherweise auch fragen, wann du Dinge konsumierst, mit denen du dir ein relativ kurzfristiges Glücksgefühl kaufst. Am Abend auf der Couch bei einem Onlinehändler? Spontan, wenn du etwas Schönes in einem Geschäft entdeckst, oder ist die Shopping-Tour am Wochenende Teil deiner Freizeitbeschäftigung?

3 FRAGEN, DIE DU DIR VOR JEDEM KAUF STELLEN KANNST

1. Brauche ich den Gegenstand wirklich? Oder anders gefragt: Wie oft werde ich ihn verwenden? Gewinne ich durch den Kauf mehr Zeit? Verbessert der Kauf meine Gesundheit? Macht mich der Kauf auch noch in einem Monat glücklich?
2. Besitze ich bereits etwas Ähnliches oder Gleiches?
3. Wo werde ich den Gegenstand aufbewahren?

Ausmisten für mehr Freiraum

Unser Kaufverhalten hat mit unserer Einstellung gegenüber dem eigenen Besitz zu tun. Nachdem du deinen Konsum unter die Lupe genommen hast und hoffentlich zu dem Schluss gekommen bist, dass mehr Besitz nicht automatisch glücklicher macht, schauen wir uns an, wie du dich von Überflüssigem trennen kannst. Es ist wichtig, altes Gerümpel loszuwerden. Viele Dinge machen Arbeit, müssen aufgeräumt werden und nehmen unweigerlich Platz und Zeit in Anspruch. Zeit, die du mit deinen Kindern verbringen kannst.

Ausmisten ist keine einmalige Tätigkeit. Mache es dir auch hier möglichst einfach. Nicht jedes Zimmer muss zu jedem Zeitpunkt minimalistisch aufgeräumt sein. Gemütliches Chaos macht das Zusammenleben mit Kindern doch irgendwie auch aus. Im Sinne der

Nachhaltigkeit landen die ausgemisteten Gegenstände oder Klamotten natürlich nicht im Müll. Alles, was noch gut in Schuss ist, kannst du auf dem Flohmarkt verkaufen oder verschenken.

AUSMISTEN UND ORDNUNG SCHAFFEN: FÜNF TIPPS FÜR MEHR PLATZ

1. Suche dir ein Zimmer oder einen Themenbereich, mit dem du anfangen möchtest.
2. Frage dich bei jedem Gegenstand: Brauche ich ihn noch? Finde ich ihn noch schön? Habe ich noch mehr Gegenstände, die die gleiche Funktion besitzen?
3. Alles, was du vielleicht „irgendwann“ mal noch brauchen könntest, kann auf jeden Fall weg.
4. Gib den Sachen, die du behalten möchtest, einen festen Platz.
5. Dinge, die regelmäßig in Gebrauch sind, müssen gut erreichbar sein.
6. Lege dir Kisten oder Körbe zur Aufbewahrung zu und beschrifte diese, so ist auch der Kleinkram ordentlich verstaut.

Wer mit Kindern zusammenwohnt, der weiß, dass sich schnell eine Menge Dinge anhäufen. Die Kleidung wird zu klein und die Spielsachen werden zu langweilig. Damit das Kinderzimmer nicht irgendwann aus allen Nähten platzt, musst du hier unweigerlich ausmisten. Meine Kinder fühlen sich außerdem in einem aufgeräumten und nicht zu vollen Kinderzimmer sehr viel wohler.

Das regelmäßige Ausräumen der Kleidung übernehme ich, bei den Spielsachen haben meine Kinder ein Mitspracherecht. Überfordere deine Kinder beim Ausmisten nicht. So eine Aufräumaktion ist für sie anstrengender, als wir Erwachsenen denken. Nehmt euch immer mal wieder einen kleinen Bereich vor und begrenzt die Zeit.





MITMACH-IDEE FÜR KINDER: GEMEINSAM AUSMISTEN

Stellt euch eine „Kann weg“- und eine „Mal Sehen“-Box ins Zimmer. Die „Mal Sehen“-Box wird nach ein paar Tagen wieder ausgeräumt. Entweder können die Sachen dann weg oder ihr behaltet sie.

AUSMISTEN UND ANDEREN EINE FREUDE MACHEN

In vielen Städten und Gemeinden hat es sich etabliert, dass ausran-
gierte Gegenstände, die man nicht verkaufen möchte, über die sich
andere aber noch freuen, in Zu-Verschenken-Boxen an der Haus-
türe stehen oder am Gartenzaun hängen. Hier darf sich jeder frei
bedienen.

Nachhaltig konsumieren im Familienalltag

Weniger zu konsumieren ist aus einem grünen Leben nicht weg-
zudenken. Familien, die nachhaltig leben wollen, kaufen nicht nur
bewusster; sie überlegen zudem, welche Alternativen es neben dem
Neukauf noch gibt und welche grünen Produkte einen kleineren öko-
logischen Fußabdruck hinterlassen.

Wir können hier ehrlich sein: Ganz ohne Konsum geht es natürlich
nicht und ständig nach der grünen Alternative zu suchen, ist im Fa-
milienalltag nicht realistisch. Manchmal muss es einfach schnell
gehen. Ich weiß das selbst. In drei Tagen braucht die große Tochter
neue Leggings für die Tanzaufführung, die Trinkflasche der kleinen
Tochter ist schon wieder verloren gegangen und die Oma will doch
noch schnell eine Idee für ein Spielzeug, wenn sie am Wochenende
zu Besuch kommt.

Der Onlineversandhändler meines Vertrauens regelt das dann schnell
und einfach. Aber nicht immer nachhaltig. Das ist in Ordnung und
kein Grund, ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Dennoch gibt

es grüne Alternativen zum Neukauf und auch bei großen Versandhändlern kannst du grüne Produkte kaufen. Welche Möglichkeiten das sind und wie du nachhaltige Produkte erkennst, erfährst du auf den nächsten Seiten.

Grüne Alternativen zum Neukauf

Gebraucht kaufen: Es gibt viele Gründe, warum Menschen Kleidung und Gegenstände verkaufen. Viele Sachen sind noch so gut wie neu, kaum getragen bzw. benutzt und kosten viel weniger als ein Neukauf.



Das Online-Angebot bei [kleinanzeigen.de](https://www.kleinanzeigen.de) oder [vinted.de](https://www.vinted.de) ist riesig, aber auch auf Flohmärkten und in Secondhand-Geschäften kannst du fündig werden. Kaufe möglichst gebraucht, denn es muss nicht immer neu sein. Das schont euren Geldbeutel und entlastet das Klima.

Leihen und mieten statt besitzen: Um etwas zu benutzen, musst du es nicht besitzen. Du kannst es auch ausleihen oder mieten. Das funktioniert besonders gut bei Dingen, die du nur saisonal bzw. selten nutzt, wie z. B. ein Schlitten, eine Bohrmaschine, eine Strandmuschel, ein Zelt samt Isomatte und Schlafsack, einen Trekking-Rucksack, ein Waffeleisen usw.

- **Gehe in die Bücherei.** Die Bücherei ist für Kinder kostenlos, und dort kannst du nicht nur Bücher, sondern auch Comics, CDs, Spiele und Filme ausleihen. In manchen Bibliotheken gibt es eine Bibliothek der Dinge, in der verschiedene Gegenstände ausgeliehen werden können. Bei uns in München existiert seit einiger Zeit sogar eine Werkzeugbibliothek.
- **Frage Freunde, Bekannte oder Nachbarn,** wenn du etwas ausleihen möchtest. Auch auf Community-Plattformen wie [nebenan.de](https://www.nebenan.de) werden Gegenstände verliehen. Wichtig ist natürlich, dass ihr pfleglich mit den Sachen umgeht und sie zeitnah zurückbringt.

**WENN ES EIN BISSCHEN MEHR SEIN DARF:
VIER MINIMALISMUS-CHALLENGES**

1. Kaufe einen Monat lang nur Sachen, die ihr *wirklich* braucht.
2. Kaufe einen Monat lang nur gebrauchte Sachen.
3. Mache die 30-Tage-Ausmist-Challenge. Dabei trennst du dich an Tag 1 von einem Gegenstand, an Tag 2 von zwei Gegenständen usw. Wenn du es bist Tag 30 durchhältst, dann hast du dich in einem Monat von 465 Gegenständen getrennt.
4. Für jede Sache, die du kaufst, trennst du dich von einem Gegenstand.

Reparieren und Upcycling

Sehr häufig landen Gegenstände im Müll, weil sie kaputt sind. Frage dich vor der Entsorgung: Kann ich diesen Gegenstand wirklich nicht mehr reparieren oder flicken? Kenne ich jemanden, der mir dabei helfen kann? Ich persönlich kann nicht nähen, aber die Omas sind immer froh, wenn sie für uns Kleidung flicken dürfen. In manchen Städten gibt es auch Repair-Cafés, in denen ehrenamtliche Mitarbeiter*innen bei der Reparatur helfen können.

Upcycling bedeutet, dass Kleidung, Möbel oder Geräte nicht einfach nur recycelt, sondern aufgewertet werden. Damit kannst du einem bereits ausgedienten Gegenstand eine neue Verwendung oder ein neues Aussehen geben. Bevor du Gegenstände, an denen du dich satt gesehen hast, also wegschmeißt, frage dich, ob du sie mit ein paar Veränderungen oder einem neuen Anstrich anders nutzen oder aufwerten kannst.

ALS FAMILIE AKTIV DIE NATUR SCHÜTZEN

Ich bin der festen Überzeugung, dass ein nachhaltiges Bewusstsein an der frischen Luft beginnt. Im Wald, im Garten, auf dem Balkon oder im Stadtpark. Kinder erleben an diesen Orten einerseits Natur, andererseits haben sie die Möglichkeit, sich dort aktiv für den Umweltschutz zu engagieren. Ein Thema, das mir besonders am Herzen liegt, Familien viel Spaß macht und sie zusammenschweißt.

Egal ob als Waldabenteurer oder als Hobbygärtnerin, die meisten Kinder lieben es, draußen zu sein und sich in bzw. mit der Natur zu beschäftigen. Warum die Natur so wichtig für uns Menschen ist, kannst du ihnen in dem Abschnitt → „Wissen für Kids: Naturschutz leicht erklärt“ in diesem Kapitel vorlesen. Oder ihr beherzigt meine Tipps zum Draußensein, egal ob auf Abenteuern und beim Blumen pflanzen, und schaut, was diese Zeit für euch bedeutet und mit euch macht.

Meine Familie und ich lieben diese kleine Auszeiten in der Natur. Wir brauchen sie regelrecht, um im stressigen Familienalltag gemeinsam innezuhalten. Ich bin der festen Überzeugung, dass nachhaltige Umwelterziehung genau so funktioniert. Mit dem Erleben und Lieben der Natur. Denn nur, was wir kennen und lieben, können wir auch nachhaltig schützen.

Auf ins Mikroabenteuer

Ein Mikroabenteuer ist ein Ausflug in die Natur oder zu naturnahen Plätzen. Es ist ein kurzes Ausbrechen aus dem Alltag, ein Outdoor-Erlebnis am Nachmittag oder am Wochenende. Es ist kostengünstig und simpel, es startet im Idealfall direkt vor eurem Zuhause und lässt sich gut in den Familienalltag integrieren. Auf den folgenden Seiten möchte ich dich für die große Idee der kleinen Mikroabenteuer begeistern.

Mikroabenteuer und nachhaltiges Leben

Die Natur ist unser natürlicher Lebensraum und kein Museum. Wir sind ein Teil von ihr und wir müssen aufpassen, dass uns die Natur nicht immer fremder wird. Wir brauchen saubere Luft, sauberes Wasser, intakte Böden, gesunde Wälder und Artenvielfalt, damit wir noch eine Weile auf dieser Erde leben können.

Verbringst du mit deinen Kindern gemeinsam Zeit in der Natur, dann kannst du ihnen ganz nebenbei mit auf den Weg geben, wie wunderschön und schützenswert sie ist, denn nur was wir lieben, können wir auch nachhaltig schützen.

7 einfache Mikroabenteuer-Ideen

Wir alle wissen, dass Zeit in der Natur wichtig für uns und unsere Kinder ist, nehmen sie uns aber viel zu selten. Die folgenden sieben Mikroabenteuer-Ideen lassen sich schnell umsetzen und auch in einen durchgetakteten Familienalltag integrieren.

Du wohnst in der Stadt? Das macht nichts. Jede Stadt hat eine sogenannte Stadtnatur in Form von Parks, und wo die Stadtgrenzen verlaufen, beginnen Wiesen, Felder und Wälder.



Nehmt euch als Familie bewusst gemeinsame Zeit in der Natur, lernt dabei wieder, wie sie sich anfühlt, wie sie riecht und wie sie schmeckt. Geht raus, lasst das durchgetaktete Leben hinter euch und schafft an der frischen Luft gemeinsame Erlebnisse.

1. Naturkunstwerke erschaffen

Egal ob im Wald oder im Stadtpark: Naturmaterialien wie Steine, kleine oder große Stöcke, Blumen, Eicheln, Kastanien, Zapfen, Federn usw. findet ihr überall. Daraus lassen sich kleine Naturkunstwerke wie Mandalas, Körperbilder oder lustige Gesichter legen.

2. Draußen essen und kochen

Essen müssen wir irgendwann alle, und grundsätzlich solltest du nie ohne ausreichend Snacks und Getränke zu einem Mikroabenteuer aufbrechen. Kinder lieben das Draußenessen. Ein bisschen geschnittenes Obst und Gemüse, eine Brezel oder ein Brötchen und vielleicht noch ein Aufstrich zum Dippen – und schon ist das Essen an der frischen Luft bzw. in der Natur fertig.

Du kannst euren Ausflug noch ein bisschen abenteuerlicher gestalten, indem du draußen kochst. Das geht auch ohne entsprechendes Equipment, wie Kocher oder Camping-Geschirr.

DRAUSSEN KOCHEN MIT HEISSEM WASSER: COUSCOUS-ALLERLEI FÜR 4 PERSONEN

Couscous ist das perfekte Essen für Mikroabenteuer, denn er schmeckt lecker und du brauchst dafür nur heißes Wasser aus der Thermosflasche und eine Schüssel.

Zutaten:

- 200 g Couscous
- 300 ml heißes Wasser
- Salz, Pfeffer
- Evtl. Feta, Frischkäse oder Pesto

Gemüse nach Belieben: Ihr könnt das Gemüse gemeinsam draußen schneiden oder ihr bereitet daheim schon alles vor. Es eignen sich getrocknete Tomaten, frische Cocktail-Tomaten, Oliven, Paprika, Frühlingszwiebeln usw.

Anleitung:

Couscous mit dem heißen Wasser aufgießen und mit einem halben Teelöffel Salz aufquellen lassen. Anschließend mischt sich jede*r seine Portion Couscous nach Belieben und würzt mit Salz oder Pfeffer entsprechend nach.

3. Barfußlaufen

Barfußlaufen ist eine Wohltat für unsere Füße bzw. unsere Sinne und ist obendrein die natürlichste Art, um sich fortzubewegen. Barfußlaufen ist ein Mikroabenteuer, das ihr überall erleben könnt. Einfach raus aus den Schuhen und Socken und auf ins Mikroabenteuer.

Barfußlaufen geht das ganze Jahr über. Auch im Winter! Einmal kurz mit nackten Füßen über den eisigen Schnee laufen regt die Blutzirkulation an und stärkt das Immunsystem.

4. Müllsammeln

Diese kleinen Aufräumaktionen in der Natur finden bei Kindern großen Anklang. Mit einer Grillzange und einer Tüte ausgestattet geht es los. Viel frische Luft, Bewegung und das großartige Gefühl, eure tägliche Spaziergang-Runde ein wenig sauberer gemacht zu haben, sind euch dabei garantiert.

5. Wichtel- und Feenhäuser bauen

In der Natur gibt es unzählige Materialien, mit denen ihr nach Lust und Laune werkeln und etwas daraus bauen könnt. Macht euch auf in den nächsten Wald und baut gemeinsam einen Unterschlupf für Wichtel, Feen und was sich sonst noch so im Wald tummelt.

6. Steinmännchen bauen

Steinmännchen sind aufeinander gestapelte Steine. Baut sie dort, wo ihr viele flache Steine findet, wie an Bachläufen oder manchen Stränden. Es ist gar nicht so einfach, richtig hohe Steinmännchen zu bauen, die nicht umfallen. Probiert es gemeinsam aus.

7. Kleine Tiere beobachten

Eine Tierbeobachtung ist ein Mikroabenteuer, das vor allem Kleinkinder ohnehin täglich erleben. Egal ob auf dem Nachhauseweg oder im Wald, geht gemeinsam in die Hocke und beobachtet, wie viele Tiere unterwegs sind. Wer sich traut, darf eines über Hände und Arme krabbeln und sich kitzeln lassen.

5 Tipps für ein gelungenes Mikroabenteuer

1. Warte nicht auf gutes Wetter

Tage, an denen das Wetter genau die richtige Temperatur hat und der Kalender gähmend leer ist, sind eher selten. Geht raus in die Natur für ein Mikroabenteuer, auch bei weniger sonnigen Bedingungen.

2. Schmutzig machen ist erlaubt

Nichts erstickt die kindliche Freude und Neugierde am Draußensein mehr, als die Vorgabe, sich nicht schmutzig machen zu dürfen.

3. Mache ein Mikroabenteuer nicht zum pädagogischen Ausflug

Es geht nicht darum, dass deine Kinder nach eurem Ausflug zehn Baumarten aufzählen können oder verschiedene Blumen kennen. Es geht um die Sinneserfahrung und darum, die Schönheit der Natur zu erleben.

4. Einfach mal machen lassen

Kommen die Kinder in der Natur ins freie Spiel? Perfekt, dann lass sie machen.

5. Inszeniere kein Mikroabenteuer

Ein Mikroabenteuer ist gemeinsame Zeit in der Natur und kein für die Kinder inszenierter Ausflug. Du musst selbst Lust darauf haben, Feenhäuser zu bauen, in der Pfütze Hexensuppe zu kochen oder barfuß über die nasse Wiese zu flitzen.

NACHHALTIG AUF EIN MIKROABENTEUER GEHEN

Du kannst bei jedem Ausflug Nachhaltigkeit vorleben, indem du diesen im Einklang mit der Natur gestaltest:

- Reise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an.
- Packe verpackungsfreie Verpflegung ein.
- Verhaltet euch respektvoll gegenüber der Natur.
- Wähle Ausrüstung nachhaltig, indem du sie ausleihst oder gebraucht kaufst.

Ich hoffe, du hast ganz viel Lust bekommen, mit deinen Kindern Zeit in der Natur zu verbringen. Gemeinsame Outdoor-Zeit ist Teil eines grünen Familienlebens.

Wie ihr mit eurem Verhalten die Umwelt und die Natur schützen könnt, lernen deine Kinder durch dich als Vorbild. Das große Warum lernen sie aber erst, wenn sie sich selbst in der Natur aufhalten und sich mit ihr verbunden fühlen.

Du findest die Idee der Mikroabenteuer spannend? In meinem Buch „Mikroabenteuer mit Kindern“, ebenfalls erschienen im humboldt-Verlag, stelle ich dir 55 Mikroabenteuer-Ideen vor. Dazu gibt es viele erprobte Tipps für den leichten Abenteuer-Einstieg.

Auch auf meinem Blog „a daily travel mate“, dem Outdoor- und Reiseblog für Familien, findest du viele Tipps und Inspirationen zum Draußensein mit Kindern. Bist du bei Social Media? Dann folge mir gerne auf Instagram.



GUT KONTERN UND MUT MACHEN

Das Thema Nachhaltigkeit ist in eurem Familienalltag immer präsenter. Ihr seid motiviert und es macht euch Spaß, grüne Alternativen auszuprobieren. Das merkt auch euer Umfeld. Sicherlich werdet ihr auch mit Gegenargumenten konfrontiert. Es ist nicht immer leicht, dabei souverän zu antworten. Nach diesem Kapitel fällt es dir bestimmt einfacher, mit Skeptikern sicher umzugehen.

Bestimmt kommt es vor, dass Familienmitglieder, Freund*innen oder auch Bekannte dir ihre Meinung zu dem Thema aufdrängen wollen und dich mit Argumenten gegen Nachhaltigkeit konfrontieren.

Grundsätzlich kannst du jede Bemerkung zu eurem grünen Leben erst einmal so stehen lassen. Du musst nicht anfangen, dich zu rechtfertigen. Vor allem dann nicht, wenn du ohnehin das Gefühl hast, dass dein Gegenüber gar nicht wirklich an deinen Beweggründen, deinen bisherigen Erfahrungen und Tipps interessiert ist.

Du hast dich für einen grünen Lebensstil in eurer Familie entschieden, lass dich also nicht beirren.

Skeptikern sicher antworten

Manchmal sind Diskussionen mit Menschen, die wenig von einem nachhaltigen Leben halten oder den Klimawandel generell leugnen, schwer zu führen.

Es kommt häufig vor, dass Gegner*innen angebliche Fakten zum Klimawandel kennen, die sie in einem Gespräch anbringen. In der Regel sind diese Fakten Ausnahmen oder werden in den falschen Kontext gesetzt. Wenn du das allerdings nicht weißt, dann bist du erst einmal verunsichert.

Der Klimawandel, seine Auswirkungen und all unsere täglichen Entscheidungen sind in eine komplexe und vernetzte Welt eingebettet. Lass dich also nicht beirren von dieser sogenannten „Rosinenpickerei“. Die folgenden fünf Infos über den Klimawandel sind Fakten, an denen es nichts zu rütteln gibt.

5 FAKTEN ZUM KLIMAWANDEL

1. Der Klimawandel ist real.
2. Wir Menschen sind die Ursache.
3. Er ist gefährlich.
4. Fachleute sind sich einig, dass die Klimakrise stattfindet und dass sie vom Menschen verursacht wurde.
5. Wir alle können noch etwas tun.

Ein Gespräch führen, aber richtig

Falls du mit deinem Gegenüber ein Gespräch über das Thema Nachhaltigkeit und den Klimawandel führen möchtest, dann kannst du den folgenden Leitfaden als Hilfe nehmen. Sei dir bewusst, dass es meist nicht sonderlich zielführend ist, Menschen Fakten an den Kopf

zu werfen. Viele reagieren außerdem verärgert, wenn du ihre Meinung infrage stellst. Das geht dir umgekehrt bestimmt genauso.

ANLEITUNG FÜR EIN PRODUKTIVES GESPRÄCH

1. **Fragen:** Statt eine Diskussion anzufangen, wenn du mit jemandem nicht einer Meinung bist, kannst du eine ehrliche und neugierige Frage stellen.
2. **Zuhören:** Höre zu und stelle Folgefragen.
3. **Reflektieren:** Fasse das Gesagte zusammen. So zeigst du, dass du zugehört hast.
4. **Zustimmen:** Findet einen Aspekt, bei dem ihr beide zustimmt.
5. **Teilen:** Teile deine eigene Meinung.

Das sind typische Argumente, die dir vielleicht begegnen werden:

„Es bringt dem Klima überhaupt nichts, wenn wir auf einen Urlaubsflug im Jahr verzichten.“

Das ist interessant.
Warum denkst du das?

„Es fliegen so viele in unserem Umfeld in den Urlaub und in meiner Firma sind Business-Flüge an der Tagesordnung.“

Und du hast deine Zweifel, dass dein Verzicht überhaupt einen Unterschied macht, wenn alle anderen unbeirrt weiter in ein Flugzeug steigen?

„Ja, es macht überhaupt keinen Unterschied. Da muss ein Umdenken bei den Firmen und viel mehr Menschen stattfinden.“

Aha, und du denkst nicht, dass es für das Klima etwas bringt, wenn ihr mit gutem Beispiel vorangeht?

„Genau. Selbst wenn wir in diesem Jahr nicht in den Urlaub fliegen, dann wird jemand anderes das Flugticket kaufen.“

Da stimme ich dir zu. Das mag für diese Urlaubssaison auf jeden Fall gelten und ja, auch Firmen sollten das Flugverhalten ihrer Mitarbeiter*innen überdenken. Wenn aber immer mehr Menschen diese Entscheidung gegen einen Flug treffen, dann wird der Markt reagieren müssen. Dazu kommt, dass du auch ohne zu fliegen einen richtig großartigen Urlaub mit deinen Kindern erleben kannst. Was spricht dagegen, es einmal auszuprobieren?

„Vielleicht überlegen wir tatsächlich, nächstes Jahr ein näheres Urlaubsziel zu wählen.“

Weißt du, ich habe sehr viele Tipps für großartige Ziele in der näheren Umgebung. Eine kurze Anreise ist so viel weniger stressig. Wenn du magst, dann erzähle ich dir gerne mehr davon.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1735-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-1736-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1737-7 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock/My Life Graphic, t.karnash, Lailul Murroh, Little River, Hibrida

Stock.adobe.com: Abundzu: Seite 12/13, 32/33, 182/183

Deutsches Bio-Siegel Seite 55: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Demeter Seite 56: Demeter e. V.

Bioland Seite 56: Bioland e. V.

Naturland Seite 56: Naturland Zeichen GmbH

IVN Best Seite 7: Internationaler Verband der Naturtextilwirtschaft

Grüner Knopf Seite 78: Vergabestelle Grüner Knopf

GOTS Seite 78: Global Standard gGmbH

OEKO-TEX® MADE IN GREEN by OEKO-TEX® STANDARD 100 Seite 78: OEKO-TEX® Association

Blauer Engel Seite 80: Publicgarden GmbH

Cradle to Cradle Seite 80: Cradle to Cradle e. V.

FSC® Seite 81: FSC® Deutschland

NATRUE Seite 118: NATRUE The International Natural and Organic Cosmetics Association

TourCert Seite 179: TourCert gGmbH

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen immer gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Nitsche, Bremen

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz und Illustrationen: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Nachhaltig durch den Familienalltag – klingt nach Verzicht und zusätzlichem Stress?

Im Gegenteil! In ihrem Ratgeber zeigt dir Autorin und Bloggerin Stefanie Schindler, dass ein grünes Leben nicht nur die Umwelt und das Klima schützt, sondern Familien damit sogar Geld sparen und gemeinsame Zeit gewinnen. Einen erhobenen Zeigefinger oder angstmachende Prognosen zur Klimakrise findest du bei ihr nicht. Stattdessen gibt es über 200 alltagstaugliche Tipps und Mitmach-Ideen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren – von nachhaltiger Ernährung über bewussten Konsum bis hin zu grünen Feiern. Mit vielen kindgerechten Erklärungen und Motivationsideen!



200 alltagstaugliche Ideen, wie du Nachhaltigkeit im Familienalltag umsetzen kannst und dabei Geld sparst

STEFANIE SCHINDLER ist die Macherin von „a daily travel mate“, dem Reise- und Outdoorblog für Familien. Dort gibt sie monatlich über 30.000 Eltern Tipps und Inspirationen zum Draußensein mit Kindern und für ein nachhaltiges Leben unterwegs und im Alltag. Sie lebt in München und hat zwei Kinder im Alter von 5 und 7 Jahren, mit denen sie am liebsten Zeit in der Natur verbringt.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1735-3



9 783842 617353 22,00 EUR (D)