

Anders leben

mit Kindern

Tipps für dich!



Sustainable Austria 51



MIT
UNTERSTÜTZUNG
DES
lebensministerium.at

gefördert durch die

Österreichische
Entwicklungszusammenarbeit



cleanEuro ist ein Weg, um bei seinen Einkäufen auf Umwelt, Menschen und Klima zu achten.

Mehr Infos dazu gibt es in der Heftmitte, viele Anregungen zur Umsetzung findest du auf den nächsten Seiten.

- 1 **Metallflaschen** sind die bessere Wahl, weil sie länger halten und nicht im Verdacht stehen, schädliche Stoffe an den Inhalt abzusondern.
- 2 Das **Biokistl** enthält Obst und/oder Gemüse aus biologischem Anbau, das möglichst kurz vor der Lieferung geerntet und ohne große Umwege zu dir nach Hause geliefert wird. Das schont die Umwelt, du sparst Zeit zum Einkaufen, und alles ist ganz frisch.

3 Wann was bei uns reif ist, weiß nicht mehr jeder, doch saisonales Obst und Gemüse ist am umweltfreundlichsten. Ein **Saisonkalender** hilft!

- 4 Auch wenn du keinen Garten hast, so kannst du deinen Kindern mit **Blumentöpfen oder Pflanzenkisten** für Fensterbrett und Balkon ein bisschen Natur in die Stadt bringen – und dein eigenes Gemüse ernten.

Am Spielplatz



Willst du das essen?
Und trink gleich einen
Schluck Wasser!



Wo hast du denn die schönen
Kirschen her?

Die waren diese Woche
im Biokistl drinnen!

Und ich habe schon
Frühkarotten von
unserem Terrassen-
kistl! Wollt ihr?



1 Kinder lernen von deinem Vorbild. Wenn du dir täglich **frisches Obst und Gemüse** schmecken lässt, ist es viel einfacher, als wenn du versuchst, nur deine Kinder gesund leben zu lassen. Und Gelassenheit gehört auch dazu: phasenweise essen Kinder nur ausgewählte Speisen.

2 **Fleisch** hat weltweit negative Auswirkungen:
• Hunger in Ländern des Südens, wo statt Menschennahrung Tierfutter für den Export angebaut wird, und Treibhausgase, die zu 18 % aus Tierhaltung stammen. 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst sollte ein Erwachsener pro Woche verzehren, Kinder entsprechend weniger. Doch durchschnittlich essen wir 1.200 Gramm!
• Nimm doch fleischarme/fleischlose Gerichte in den Speiseplan auf, das schmeckt auch deinen Kindern.

3 **Flohmärkte** – online und real – , Tauschzentralen und Second Hand-Läden sind Fundgruben für Kindersachen: Gewand, Spielzeug, Sportgeräte. Das schont die Umwelt, die Müllabfuhr und deine Geldbörse! Veranstage doch selbst eine Tauschparty, du hast einen geselligen Nachmittag, wirst viele alte Dinge los und bekommst brauchbare Sachen.



- 1 Neues Gewand vor dem ersten Tragen waschen. Das ist gut für die Babyhaut und kann auch bei Kleinkindern nicht schaden. **Übertragene Kleidung** hat einen weiteren Vorteil: durch oftmaliges Waschen sind viele Chemikalien bereits herausgelöst.

- 2 25 % aller weltweit verwendeten Insektizide und 10 % aller Pestizide entfallen auf Baumwolle, obwohl diese auf nur 3 % der Fläche angebaut wird. **Biobaumwolle** ist frei von diesen Schadstoffen.

- 3 In einem einzigen Erwachsenen-Baumwoll-T-Shirt stecken 20.000 Liter „virtuelles Wasser“, d.h. soviel Wasser wird für die gesamte Produktion benötigt. Jedes nicht gekaufte T-Shirt spart unserem Planeten daher eine Menge Wasser.



Du hast ja einen Ausschlag!

Vielleicht ist es vom Leiberl. Ich habe gehört, in neu gekauftem Gewand sind viele Chemikalien, vom Färben und damit es nicht knittert.



1 Gerade kleine Kinder sind große **Lehrmeister des Glücks**, sie können sich oft lange mit wenig Dingen vergnügen. Sie sicher durch die Versuchungen der Werbung zu leiten – der wir nur zu oft selbst erliegen – ist eine große Herausforderung. Hilfreich ist, für sich selbst zu wissen, dass Glück nicht käuflich ist.

2 Gib gemeinsam mit deinen Kindern der Kleidung eine **persönliche Note**: Textilfarben, Knöpfe, Aufnäher oder Perlen machen das T-Shirt und die Hose einzigartiger als jedes im Geschäft gekaufte Gewand.

3 Schon mal überlegt, wie es möglich ist, dass neue Jeans für 3 Euro im Regal liegen können? Vielleicht hat ein Kind dafür gearbeitet, das kaum älter ist als deines... Produkte aus **Fairem Handel** garantieren gute Arbeitsbedingungen für die Produzentinnen und ein gutes Gewissen für dich.

4 Kennen die Kinder einander, so erhalten auch übertragene Sachen einen **hohen Wert**.



- 1 Auch bereits kleine Kinder **lernen von anderen Kindern**. Gib ihnen, wo immer möglich, die Chance dazu.

- 2 **Dienstleistungen** zu nutzen ist in den meisten Fällen ressourcenschonender als Produkte zu kaufen.

- 3 Überhäufe deine Kinder nicht mit Geschenken, sondern mit Liebe! Wenn du dich an deine Kindheit erinnerst, denkst du zuerst daran, was in den Geburtstagspackerln drin war, oder an einen erlebnisreichen Ausflug? Schenke auch deinen Kindern viel **gemeinsame Zeit**, um schöne Erinnerungen zu sammeln.



1 Auch **Gebrauchtes** hat seinen Wert. Habe den Mut, auch bereits Benutztes zu verschenken!

2 **Dienstleistungen** statt Produkten zu schenken ist meist geselliger und macht für alle mehr Spaß. Verschenke etwa einen gemeinsamen Konzertbesuch statt einer CD!

3 **Gemeinsames Nutzen** von Dingen kann man lernen: Wer die Kinderabteilung der öffentlichen Bücherei kennen und lieben gelernt hat, borgt sich auch später dort Bücher aus.

4 Gemeinsames Nutzen von Dingen muss man lernen. Kinder brauchen die Gelegenheit, auch **Konfliktkultur** zu erlernen und so die Möglichkeit zu entdecken, dass es gemeinsam mehr Spaß machen kann.



1 Auch für Familien mit Kindern gibt es **umweltfreundliche Urlaubsangebote**. Urlaube mit dem Flieger sind die schlechteste Möglichkeit, da hier die meisten Treibhausgase freigesetzt werden. Dazu kommt, dass das Exotische der Destination mit kleinen Kindern oft gar nicht auskosten werden kann.

2 Die **Bahnfahrt** ist für Kinder ein Erlebnis und bietet mehr Unterhaltungsmöglichkeiten als die Rückbank des Autos im Stau.

3 Urlaub mit Kindern soll auch **Erholung für die Eltern** sein. Berücksichtige daher neben der Umweltfreundlichkeit auch die Möglichkeiten vor Ort und die Bedürfnisse von Kindern. Bei einem Appartement in Strandnähe kannst du etwa die Mittagszeit im Haus verbringen, ohne immer das Auto zu benutzen.

4 **Gemeinsam auf Urlaub:** Wenn du mit einer bekannten Familie auf Urlaub fährst, so hast du doppeltes Vergnügen und halbe Kinderbetreuung und zusätzlich Menschen, die ähnliche Bedürfnisse haben wie du. Übrigens: Ein größeres Auto mit einer anderen Familie zu teilen, spart fast die Hälfte CO₂.



Übrigens, wir fahren heuer im Urlaub auf den Bauernhof! Wir haben ein Angebot gefunden: Anfahrt mit der Bahn und Abholservice ...



Statt einem Cluburlaub mit dem Flieger fahren wir heuer nach Kroatien. Dort gibt es ein kinderfreundliches Appartement direkt am Strand.



1 Der **CO₂-Effekt der Einkaufsfahrt** mit dem Auto ist oft höher als der der LKW-Lieferung auch aus weit entfernten Ländern.

Daher: Wo immer möglich, zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen. Einkauf mit einer anderen Fahrt verbinden (etwa Heimfahrt von der Arbeit).

- 2 Fördere die Phantasie deiner Kinder.
- Gehe auf ihre Geschichten ein und spiele mit!
 - Wenig ausgeformtes Spielzeug oder **Naturmaterialien** wie Bockerln, Äste und Blätter regen zum vielfältigen Spiel an.

Weitere Ideen für nachhaltigen Konsum findest du unter www.cleaneuro.at/comics und auf der nächsten Seite.



1 **Die 7 Alternativen** – woran du denken kannst, bevor du etwas einkaufst:

2 **FAIR – ÖKO – NAHE** – woran du denken kannst, wenn du etwas einkaufst:

Du fragst zu jedem Produkt: „Ist es FAIR, ÖKO, NAHE, ja oder nein?“ Für jedes JA stufst du ein Drittel des Kaufpreises als „clean“ ein, somit als unbedenklich für **Menschen**, **Umwelt** und **Klima**.

FAIR = würdige Lebens- und Arbeitsbedingungen für alle

ÖKO = sparsam mit Rohstoffen, wenig Schadstoffe, wenig Abfall, natürliche Vielfalt

NAHE = niedriger Energieverbrauch, wenig Treibhausgase, kurze Transportwege



Du möchtest mehr über cleanEuro erfahren? Du kannst österreichweit einen Workshop zum nachhaltigen Konsum anfordern, Stadtführungen zum nachhaltigen Konsum gibt es vorerst nur in Wien: Infos und Anmeldungen unter cleaneuro@nachhaltig.at.

anders leben

Tipps für dich!



Sustainable Austria 51



MIT
UNTERSTÜTZUNG
DES
lebensministerium.at

gefördert durch die

Österreichische
Entwicklungszusammenarbeit



cleanEuro ist ein Weg, um bei seinen Einkäufen auf Umwelt, Menschen und Klima zu achten.

Mehr Infos dazu gibt es in der Heftmitte, viele Anregungen zur Umsetzung findest du auf den nächsten Seiten.

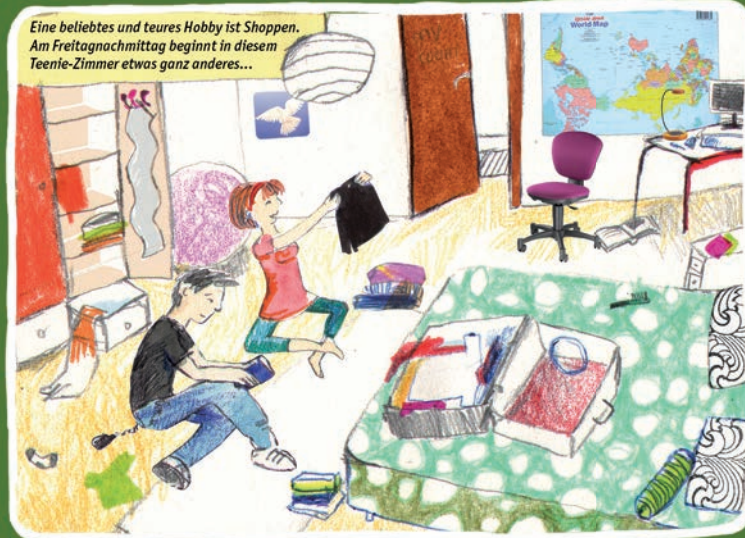
Nicht kaufen

...kostet nichts und erzeugt keine Emissionen!

Dinge, die du kaufst, werden zum Besitz, um den du dich kümmern musst (Instandhaltung), nicht umsonst nannten unsere Vorfahren Einkäufe „Besorgungen“. Gelingt es dir, einigen Lockrufen zu widerstehen, so hast du nicht nur die Umwelt geschont, sondern selbst einige Sorgen weniger.

Die Tauschparty

Text: Bari Jakubowicz, Vera Besse
Illustration: Donthee Schwab



Borgen und Leihen

...von Dingen, die du nur selten brauchst.

Tausende Jahre Eigentumsrecht haben in uns die feste Überzeugung wachsen lassen, dass wir nur über die Dinge verfügen können, die wir uns erworben haben. Es geht auch anders, etwa:

- Baumärkte verleihen Werkzeugmaschinen
- Skiverleih stellt Ski und Schuhe zur Verfügung
- Autoverleih-Firmen stellen Autos zur Miete oder zum Car-Sharing bereit
- und in den Garagen und Abstellräumen unserer Nachbarn findet sich wohl auch so manches brauchbare Leihstück...

„Nutzen statt besitzen“
als Denkalternative

Das schont nicht nur die Ressourcen,
sondern kann auch unsere Beziehungen
stärken.



Hallo Kathy!



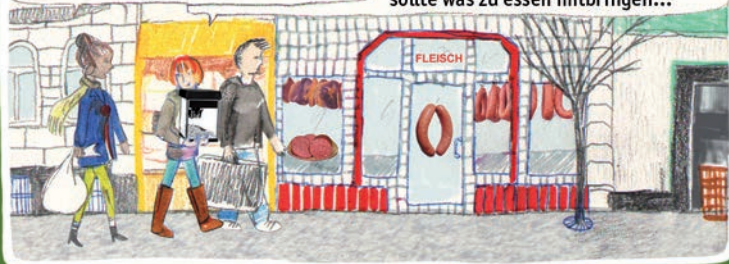
Fleisch und die Folgen

Unsere Urgroßeltern wussten den „Sonntagsbraten“ noch zu schätzen und aßen wochentags oft nur Vegetarisches, wie Krautfleckerln, Bröselnudeln oder Eiernockerln.

Heute liegt der Fleischverbrauch in der westlichen Welt um ein Vielfaches höher. Das hat auch Auswirkungen auf die Welt-ernährung (60 % der Welt-Getreideernte landet in Tiermägen statt bei der 1 Milliarde Menschen, die akut unterernährt sind), und 18 % der Emissionen stammen aus der Land-wirtschaft – v.a. Methan aus Rinderfurzen.

Ein bewusster Umgang mit weniger, höher qualitativem Bio-Fleisch ist ein guter Schritt – ebenso wie ein vegetarischer Tag pro Woche.

Gibt's außer Popcorn noch was zu essen? Gut, dass du mich erinnerst. Jeder sollte was zu essen mitbringen...



Dann kaufen wir uns doch hier ein paar Burenwürste.



Das ewige Fleischessen hängt mir schon zum Hals raus...

Nehmen wir doch Brot und Schafkäse vom Türken mit!



Weniger kaufen

...die Menge macht's!

Wenn viel Fleisch viele Umweltschäden verursacht, so sind es bei wenig Fleisch weniger Umweltschäden, ist doch logisch? Noch dazu bestehen 17 % des Restmülls aus unverbrauchten Lebensmitteln, 10 % sind gar ungeöffnete Lebensmittelpackungen.

„Kauf 5, zahl 4, wirf 3 weg und iss 2“ ist manchmal die Devise bei Sonderangeboten; versuche doch zu widerstehen!

Das gleiche gilt für alle anderen Güter:

- Weniger Bekleidung, aber von höherer Qualität, vereinfacht dir die „Was soll ich heute anziehen?“-Frage
- Ein neues Handy kaufst du einfach nur dann, wenn das alte den Geist aufgegeben hat, und nicht, weil du genug Bonuspunkte hast.



Second Hand

...schont Ressourcen und verkleinert den Müllberg.

Aufgrund unserer Überfluss-Gesellschaft findest du auf Online-Marktplätzen, Flohmärkten bzw. in Second Hand-Läden manchmal sogar originalverpackte Stücke, zumeist jedoch Produkte in gutem Zustand, die bereits „Charakter“ haben und dein knappes Budget nicht belasten.

Verwendbare Dinge, die du nicht mehr brauchst, kannst du weiter-schenken oder auch zum Flohmarkt oder Kost-nix-Laden bringen.



...unser alter war ja hin. Und weil sich alle Leute von der Werbung einreden lassen, dass sie nur Flache kaufen sollen, hab ich den hier um 25 € bei ebay gekriegt und heute mit dem Taxi abgeholt.



Dienstleistungen bevorzugen

Dienstleistungen sind in den meisten Fällen ressourcenschonender und arbeitsintensiver als Produkte. Viele Anschaffungen lassen sich auch durch Dienstleistungen ersetzen - beispielsweise die zerrissene Jacke zu Fuß oder mit dem Rad zum Schneider zu bringen, statt eine neue zu kaufen.

Ein weiterer Vorteil: Das gesparte Geld kannst du beim nächsten Mal in Kleidung aus fairem Handel investieren.



Anders reisen

Couchsurfing

...ist ein kostenloses Netzwerk der Gastfreundschaft. Die Mitglieder nutzen eine Website, um eine kostenlose Unterkunft auf Reisen zu finden oder selbst eine Unterkunft anzubieten. Es gibt kaum eine billigere und umweltfreundlichere Möglichkeit, um die Welt zu sehen.

Haustausch

...ist die Möglichkeit, einen kostenlosen Urlaub und gleichzeitig einen Blumen-Gieß-Dienst für zu Hause zu haben. Über eine Internetplattform werden Tauschwillige miteinander vernetzt und tauschen für die Zeit des Urlaubs ihr Heim.

Beim WWOOFen

...kannst du als freiwilliger Helfer auf ökologischen Bauernhöfen die Welt kennenlernen. Du erhältst Unterkunft und Verpflegung von den jeweiligen Arbeitgebern. Mehr als 8.000 ökologische Bauernhöfe in 88 Ländern nehmen am Programm teil.





Weitere Ideen für nachhaltigen Konsum findest du unter www.cleaneuro.at/comics und auf der nächsten Seite.

Der Verein SOL setzt sich für nachhaltigere Lebensstile ein. Er gibt viermal jährlich die Zeitschrift SOL mit der Beilage „Sustainable Austria“ heraus. Ein Probeheft von SOL schicken wir dir gerne zu.

SOL, Penzinger Str. 18/2, 1140 Wien
Tel. 01.876 79 24, sol@nachhaltig.at
www.nachhaltig.at



Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung – Keine kommerzielle Nutzung – Keine Bearbeitung 3.0 Unported Lizenzvertrag lizenziert. Um die Lizenz anzusehen, gehe bitte zu <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> oder schicke einen Brief an Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber: „Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil“ (SOL), 1140 Wien, Penzinger Str. 18/2. Redaktionsanschrift: 7411 Markt Allhau 5. Druck: Europrint, Pinkafeld. DVR 0544485. Wissenschaftliche Mitarbeit: FG-SOL. Chefredaktion: Vera Besse. Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft. ZVR Nr. 384533867. Layout und Illustration: Dorothee Schwab (doro.s@gmx.at)

