



## UMSONST

---

Meine Kampagne heißt umsonst, weil ich glaube, dass interessiert jeden.

Jeder weiß, das Beste im Leben ist umsonst. Liebe, Glück, Gesundheit, aber z.B. auch Wind und Sonnenenergie. Bis alle Atommeiler, Kohlekraftwerke, Diesel und Benzinmotoren ausgeschaltet sind, müssen wir die Energiekonzerne boykottieren und Energie sparen, soviel wir können. ( Um den "Chefs" den Ausstieg zu erleichtern...)

In meinem Kampagnenbild seht Ihr eine Eberesche mit Früchten. Die roten Früchte sind sehr gesund, wg. dem hohen Vit. C Gehalt. Man kann sie z.B. zu Chutney verarbeiten. Also, Prämisse erfüllt: Ist umsonst! ( Der Baum schenkt die Früchte gerne her, denn er will seine Samen in Umlauf bringen)

Ist gesund! (VitC und sek. Pflanzenstoffe) Schont die Umwelt (der Baum hat bei seiner "Produktion" nur Regenwasser und Sonne verbraucht, dafür aber O2 erzeugt. Und er schenkt den Menschen neben den Früchten, auch noch einen Ausflug in die Natur.

Vor allem, wenn der Ausflug mit dem Rad stattfindet, haben wir gleich das 2. Beispiel: Sofern man erst mal ein Fahrrad erworben hat, ist radfahren umsonst. Es ist gesund (Cardiotraining) und es schont die Umwelt. Prämisse erfüllt!

Wir Ökos wissen, wie man ökologisch verantwortlich handelt und wir müssen Otto Normal davon überzeugen. Das ist unsere Mission. Denn Veränderungen können nur aus der breiten Masse kommen. Aber wenn wir das mit erhobenen Zeigefinger tun, wird das nichts. Druck erzeugt nur Gegendruck. Wir müssen überzeugen! Deshalb lasst uns eine "to do Liste" erstellen. Aber nicht, Du sollst oder Ihr müsst, sondern ich mache - schon lange - erfolgreich! Also wir geben Erfahrungen weiter, Tipps welche die Testphase erfolgreich durchlaufen haben. Z.B. Obst sammeln in der Natur (siehe auch [www.mundraub.de](http://www.mundraub.de), eine deutschlandweite Karte, wo alle Obstbäume verzeichnet sind, die man umsonst abernten kann) Das ist gesund, weil 100% Bio, umsonst und schont die Umwelt, weil man all das Spritzzeug in den Obstplantagen spart und die LKW Fahrwege.

Alles in Allem stelle ich mir vor, dass der Katalog so simpel und umsetzbar wird, dass sogar die "Bild" ihn drucken würde. Otto Normal sollte denken:

"Das ist ja interessant! Und kostet nix! Das probiere ich mal aus!"

Also: Ein Maßnahmen Katalog unter der Prämisse: Umsonst. Gesund. Gut für die Umwelt.

**PRAKTIKABEL, MACHBAR - MACH ICH!**



## 1.GARTEN:

Wenn man einen Garten anlegen will, mit Zierrasen, Rosenbeeten, Terasse und Teich, ist das sehr teuer. Aber wenn man nur Gemüse ziehen will, geht das fast umsonst. Wohl dem, der einen Garten hat, aber gärtnern geht im Prinzip überall, Stichwort guerilla gardening. Wurde in Barcelona sogar teilweise nachträglich legalisiert. Man kann Kübel auf dem Balkon bepflanzen und sogar Tomaten, Erdbeeren und Kräuter auf der Fensterbank ziehen.

- 1.Gärtnern geht umsonst.
2. Biogemüse ist gesund.
3. gut für die Umwelt, kein Kunstdünger, keine Spritzmittel, keine LKW Transporte und fördert die Biodiversität mehr als kurz geschorener Rasen.

### SAATGUT:

Selber ziehen. Andere Pflanzen kann man auch durch teilen, Stecklinge oder Ableger vermehren.

### ERDE:

Man geht auf eine Wiese mit Maulwurfshaufen, schaufelt diese in einen Eimer und schon hat man schwarze, fruchtbare Pflanzerde.

## 1. WASSER:

Die gute alte Regentonne.

## BEETUMRANDUNG:

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wall aus Feldsteinen, Staketenzaun aus Abfallholz, lebender Flechtzaun aus Weidenzweigen (schlagen wieder aus, wenn man sie in die Erde steckt) Dachpfannen, Ziegel u.s.w.

## DÜNGER:

Komposthaufen anlegen. Mit Eimern, Rad und Fahrradanhänger zum nächsten Bauern fahren und um etwas Pferde oder Kuhdung bitten.

## PFLANZKÜBEL:

Es eignet sich fast jedes Gefäß. In Griechenland nimmt man gerne ausgediente Olivenölkanister und arrangiert sie zu Gruppen. Oliven und Orangenbäumchen in die Großen, Tomaten, Paprika und Oberginen in die Mittleren und Basilikum und Geranien in die Kleinen, das ist sehr dekorativ.

## SCHÄDLINGE:

Gegen Schnecken - helfen am Besten Laufenten, ein Pärchen hält 40 Quadratmeter Garten zuverlässig sauber und spendiert noch dazu Eier (Sie wurden ehemals als Legeenten gezüchtet).

Gegen Wühlmäuse - selbstgebastelte, engmaschige Pflanz-Drahtkörbe aus Maschendraht, um die Wurzeln zu schützen.

Gegen Blattläuse und Co. - Marienkäfer sammeln und auf den befallenen Pflanzen aussetzen.

Ohrenkneifer siedeln sich an, wenn sie ein Schlafversteck haben. ( Umgekehrt aufgehängter, kleiner Blumentopf mit Holzwolle z.B.)

Brennnesseljauche herstellen und Pflanzen abspritzen.

Generell gilt, wenn man der Natur Zeit gibt, kommt sie von allein ins Gleichgewicht, auch im Garten. Wenn ich die Natur respektiere, respektiert mich die Natur ebenfalls. In meinem Garten funktioniert das.

P.S. Die Gehwegplatten habe ich geschenkt bekommen

## 2.SPORT



Früher habe ich mich nach der Arbeit abgehetzt, schnell noch einkaufen, damit ich dann Freizeit für den Sport hatte.

Heute kombiniere ich beides. Inline skates an die Füße, Rucksack auf und los gehts zum Einkaufen. Und weil in einen Rucksack nicht so viel rein passt, muss ich jeden oder jeden zweiten Tag los. So treibe ich regelmäßig Sport. (geht natürlich auch auf dem Weg zur Arbeit u.s.w.)

1. Sofern man einmal das Sportgerät angeschafft hat, ist Sport umsonst. Außerdem spart man die Studiogebühren.

2. Sport ist gesund (weiß jeder) Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und Tageslicht ist gut gegen Depressionen und kurbelt die Produktion von Vit. D an. Und Spaß macht es auch noch.

3. Es entlastet die Umwelt, weil man den PKW stehen lässt.

Das funktioniert natürlich auch, wenn man spazieren geht, walked, jogged, radelt, skated, bladed, rollert und was es an trendy Sportarten sonst noch so gibt. Im Winter wäre sogar Langlauf denkbar. Hauptsache Spaß!

# Kommentare

„Ich bin auch ein "alle 2 Tage" Einkäufer mit Rucksack, teilweise auch Täglich(frische Sachen). Allerdings auf dem Fussweg. Sport ist nach einem Unfall vor 8 Jahren nicht mehr so angebracht(Downhill(MTB) und Handball), macht aber nichts. Für mich ist das wie Reha, beweglich bleiben, heisst die Devise :) Schlechtes Wetter gibt es nicht, nur unpassende Kleidung :D“

\*

„Und nicht zu vergessen: Wer oft einkaufen geht, und das dann in kleineren Mengen (eben weil in einen Rucksack nicht so viel reinpasst), dem wird auch nicht so oft was schlecht. Sobald man in einem Land ist, in dem all das, was fuer uns so selbstverstaendlich ist eben nicht selbstverstaendlich ist, in dem nahezu jeder beim Einkaufen nochmal nachrechnet, ob er denn genug Geld dabei hat und wo der Kuehlschrank auch nicht immer prall gefuellt ist (weil er es nicht sein kann-so viel zur Selbstverstaendlichkeit), faellt einem doch auf, in was fuer einem Ueberfluss und Reichtum die meisten Deutschen leben: 'Ach egal, Essen von gestern Abend, keine Lust dadrauf, ich machs weg und koch was Neues.' 'Hmh, da sind die Kartoffeln wohl in der Speisekammer vergessen worden, naja, was solls...!'

Was ich sagen will, es ist nicht immer wichtig, viel zu haben, sondern das Wichtige. Und es ist zwar nicht umsonst, wovon ich hier rede, aber es ist guentiger, wenn man kleine Mengen kauft, die dann eben nicht schlecht werden.“

\*

„Kati, Du hast völlig Recht! "Wir fressen die Erde kahl!" Regenwälder weichen für unser Palmöl, oder für argentinisches Rindfleisch (Mc Donalds). Ein Drittel der Erdoberfläche wird benötigt um Fleisch zu produzieren und dann gehen wir so gleichgültig damit um. Wir ignorieren das Artensterben, die Klimaerwärmung, das verschwinden der Regenwälder und wofür? Um an den Krankheiten zu sterben, die der Überfluss hervorruft. Herz.Kreislaufferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht u.s.w.

LEBENSMITTEL, also Mittel zum Leben bedingen, verdienen viel mehr Respekt.“

\*

„habe mein auto vor vier wochen verkauft. seit dem fahre ich wöchentlich 150 km arbeitsweg mit rad. seit dem ist mein blutdruck in ordnung und ich habe auch ein paar kilos abgestrampelt. ich spare die unterhaltung für das auto, das geld für die muckibude, die medikamente,erspare der umwelt die co2 belastung und das alles fühlt sich auch noch gut an.

# 3.Essen und Trinken

Leitungswasser trinken.

1. Leitungswasser ist im Vergleich zu gekaufter Selter fast umsonst.
2. Leitungswasser ist das am strengsten überwachte und geprüfte Lebensmittel und in der Regel geeignet zur Herstellung von Babynahrung, was man nicht von jeder Selter sagen kann.
3. Man erspart der Umwelt die Plastikflaschen und sich selbst das Geschleppe.

\*

Yoghurt lässt sich ganz leicht selbst herstellen.

Einen Becher (150g) unbehandelten(wg. der Kulturen) Yoghurt und einen Liter Milch. Die Milch aufkochen, damit sie keimfrei wird und dann abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist. Den Yoghurt darunter rühren, den Deckel des Topfes schließen und den Topf ruhig und warm stellen, am Besten dick in Handtücher eingewickelt oder eine Wolldecke. Den Topf nicht mehr bewegen. Nach 24, spätestens aber nach 48 Stunden haben die Yoghurtkulturen sich so vermehrt, dass aus dem Liter Milch, ein Liter Yoghurt geworden ist. Davon nimmt man dann einen Becher ab, für den nächsten Ansatz.

Der Yoghurt ist eine gute Basis für allerlei Desserts, Speiseeis mit Früchten oder Müsli, aber auch für Gazpacho (spanisch), Gurkenkaltschale(türkisch) oder Tsaziki (griechisch)

Selbstgemachter Yoghurt ist gesund und erspart der Umwelt die vielen Plastikbecher.

Ähnlich einfach funktioniert es, Kefir herzustellen,sofern man einen Kefirpilz besitzt.

Oder Kombucha. Ist man im Besitz eines Kombucha Teepilzes, kann man das super gesunde und erfrischende Kombucha Getränk selber herstellen.

\*

Spazieren Gehen

Beim wandern in der Natur kann man immer leckere Pflanzen sammeln, z. B. Sauerampfer, Brennnesseln, Löwenzahn oder junge Buchenblätter im Frühjahr.

Obstbäume abernten ([www.mundraub.de](http://www.mundraub.de)) im Sommer

und im Herbst natürlich Beeren, Nüsse und Pilze.

Rezepte:

Sauerampfersuppe: 2Hände Sauerampfer, 1Hand voll Champignons, ein Bund Frühlingszwiebeln. Alles im Mixer zerkleinern und in Gemüsebrühe kochen, mit Kartoffelpüree andicken und mit creme fraiche abschmecken. Lecker!

**Löwenzahngelee:** Zutaten: 200 g Blütenblätter (nur die gelben) 1 Liter Wasser 650 g Gelierzucker 2:1 2 Eßlöffel Zitronensaft Die gelben Blütenblätter für einige Minuten in Wasser gekocht. Herd ausmachen und die Flüssigkeit bedeckt bis zum nächsten Morgen stehen lassen. Am nächsten Morgen die Blütenblätter heraussieben, den Gelierzucker und den Zitronensaft hinzugeben und das ganze aufkochen. Mindestens 4 Minuten kochen lassen, dann eine Gelierprobe machen und das Gelee abfüllen.

### **brennesselspinat und röstkartoffel – mmh! Mit Schafkäse überbacken**

Brennesselsuppe: 1 Zwiebel hacken und goldgelb andünsten, 1 Knoblauchzehe dazu pressen und anbraten, 3 Handvoll Brennesselblätter (gewaschen) dazugeben und mit andünsten, bis sie "zusammenfallen", mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen und einige Minuten köcheln lassen, dann pürieren und das Ganze nochmals mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und 2 EL Sojasahne dazugeben (oder Sauerrahm)  
Eventuell andicken mit Kartoffelpüree

Hagebuttenmarmelade: Hagebutten waschen und die Stiele und Blüten abschneiden, halbieren und die Kerne heraus kratzen, anschließend nochmals waschen. Mit ca. 600 - 700 ml Wasser weich kochen (ca. 1 Stunde). Etwas abkühlen lassen und durch die Flotte Lote drehen.

Ergibt ca. 700 - 800 gr. Hagebutten-Mus.

Dieses mit Apfelsaft und evtl. ganz wenig Orangensaft soweit verdünnen, bis es eine etwas cremige Masse ergibt. Den Saft der 1/2 Zitrone dazu geben, Gelierzucker dazu einrühren und am besten über Nacht stehen lassen. Dann aufkochen und ca. 3 Min. sprudelnd kochen. Anschließend sofort in dafür vorbereitete Gläser (in heißem Wasser ausgekocht) einfüllen und gleich verschließen.

## 4. WOHNEN

In meiner Tageszeitung, den Lübecker Nachrichten habe ich einen Artikel entdeckt, der heißt: Wohnen mit Ökofaktor. Ich zitiere mal:

"Aus gebrauchten Materialien neue Möbel zu entwerfen, ist im Sinne der Ökobilanz eine tolle Sache. Diesem Gedanken hat sich auch "Bauholz Design" verschrieben. Der Designer Holzstuhl (Foto) wurde aus alten Gerüstbohlen gefertigt." (Sieht wirklich toll aus, eigene Anmerkung)  
Hierzu noch einige Buchtipps: "Green Living" Oliver Heath, Knesebeck-Verlag, "Öko Wohnbuch" Terence Conran, Knesebeck-Verlag, "recycled" Uta Donath Haupt Verlag.

\*

Als ich letztens beim Zahnarzt in einer Zeitschrift blätterte, habe ich einen tollen Artikel entdeckt. Dort wurden die Leser gebeten, eigene Gestaltungsideen fürs Schlafzimmer zu schicken.

Da waren wirklich schöne Ideen dabei. Z.B. hat jemand ein Bett entworfen und zusammengebaut aus getrocknetem Treibholz. (Äste und Zweige) Axel Kindermann aus Immenstadt im Allgäu hat sein Hobby inzwischen zum Beruf gemacht und entwirft Möbel aus Treibholz.

Oder der Schreiner Christian Linner aus dem Chiemgau verwandelt Jahrhunderte alte Dachbalken in einzigartige Schlafmöbel. Kontakt Schreinerei Linner, Seilerberg 5, 83370 Seon,

[www.schreiner-linner.de](http://www.schreiner-linner.de)

Weiter Bilder und Ideen findet ihr unter [www.landlust.de](http://www.landlust.de)

\*

Es gibt in bestimmt jeder Stadt Projekte, die auf der einen Seite Arbeitslosen einen Job geben, in dem sie Wohnungsaufösungen machen und die Möbel aus solchen Wohnungen aufarbeiten und restaurieren und auf der anderen Seite diese Möbel für sehr wenig Geld weiter verkaufen.

\*

Eine erweiterte Form hiervon sind die sozialen Kaufhäuser, in denen sozial Schwächere sehr günstig einkaufen können, da die Artikel dort gebraucht sind, also second hand.

\*

Noch einen Schritt weiter gehen die „Kost nix“ oder „Umsonst“ Läden.

### nimm mit - tur nix



In sogenannten Umsonstläden, werden Gegenstände zur kostenfreien Mitnahme bereitgestellt. Im Gegenzug kann dort jeder Dinge abgeben, die er nicht mehr benötigt- aber die zum Wegschmeißen zu schade sind!

Frei nach dem Motto: "Gib und Nimm!"

Die Idee des Umsonst-Ladens ist einfach: Viele Leute haben Dinge, die sie nicht mehr gebrauchen können oder wollen. Da diese Sachen oft nutzlos herum liegen und zum Wegwerfen einfach zu schade sind, kann man sie in den Umsonstläden abgeben oder eintauschen.



Der ein oder andere sucht wiederum vielleicht genau diese Dinge, können sie sich aber vielleicht nicht leisten!

Wenn die Dinge noch in Ordnung sind, können sie einfach in die Umsonstläden vorbeigebracht werden. Das können alle möglichen Gegenstände sein von Haushaltgeräten bis zu Kleidungsstücken oder Möbeln...alles, findet hier einen neuen "Besitzer" und das ganz Umsonst!

Geld gibt es im Umsonstladen nicht. Alle dort bereit liegenden Dinge sind "umsonst". Damit stellt der Umsonstladen einen Anfang einer wirklichen Alternative zur kapitalistischen Warengesellschaft dar, in der alles einen "Wert" hat und folglich Geld kostet. ergo: Bildet weitere Umsonstläden ! Bei Interesse bitte eintragen: Umsonst Ladeninitiativen

Im Umsonstladen kosten die Dinge nichts, sie werden auch nicht getauscht oder sonst wie verrechnet. Sie werden versuchsweise (!) als nur nützliche Dinge ohne Warenwert behandelt. Aber auch von Umsonstladenprojekten wird Geld gebraucht, von den meisten z.B. für die Ladenmiete. Das wird häufig von Kleinspenden der NutzerInnen aufgebracht.

Der Umsonstladen alleine stellt sicher noch keine Alternative zur Warengesellschaft dar. Schließlich beruht er auf dem Warenüberfluss unserer Warengesellschaft. Erst wenn versucht wird, diese Dinge auch verabredet gemeinsam zu reparieren und herzustellen, um sie DANN an die Beteiligten auszugeben, kann eine Alternative zur Vergesellschaftung über Waren und Geld entstehen (siehe dazu auch die "nicht-kommerzielle Landwirtschaft" auf dem Karlshof).

Quelle: [www.umsonstladen.de](http://www.umsonstladen.de)

Es gibt schon einige "Umsonstläden" schaut doch einfach mal bei dem oberen link rein, hier findet ihr die Deutschlandweite-Adressen v. den "Umsonstläden" und alles was sonst noch Wissenswert ist :)

Hier noch ein link: <http://ohne-moos-gehts-los.de/umsonstladen/>  
Bildbeitrag von: "ohne moos nix los"



## 5. Ideelles

Das Beste im Leben ist umsonst.

Leena sagt dazu:

Da wäre zunächst die Natur an sich. Wen kostet es etwas, an einem schönen Frühlingstag mit einer Decke in den Garten zu liegen und die Sonne auf dem Gesicht zu spüren?

>> Die Sonne weckt das Leben in uns und wir werden glücklich - der Sommer naht.

Genauso kostenlos ist es, im Herbst in den Wald zu gehen und dort die Ruhe zu genießen.

>> Wir können zuschauen, wie die Blätter von den Bäumen fallen. Vielleicht sammeln wir sogar ein paar Kastanien ein und bringen mit ihnen den Herbst in unsere Wohnungen. Und wenn wir ganz viel Glück haben, sehen wir sogar ein Eichhörnchen.

Weihnachten. Es ist eine Zeit der Emotionen. Wir fangen an nachzudenken und manchmal kommen auch Zweifel in uns auf. Aber dann riechen wir den Duft von Glühwein und gehen im Schnee spazieren. Es ist kalt. Wir denken an unsere Liebsten. Wir denken an das, was wir haben und andere nicht. Wir werden demütig und irgendwie auch glücklich.

>> Diese Gefühlserfahrung ist kostenlos und kann richtig schön sein.

Was ist mit kleinen Kindern?

>> Sieht man ein Kind, blickt man in diese strahlenden, lebensfrohen Augen... dann wird man von diesem Lebensglück und dieser Unschuld automatisch angesteckt und muss Lächeln.

Genau... das Lächeln. Noch ein Punkt für sich.

>> Lächeln kostet nichts und kann so viel Wärme mit sich bringen. Jeder von uns war schon einmal traurig. Aber wie haben wir reagiert, als uns unsere beste Freundin (als Beispiel) durch die Tränen hindurch angelächelt hat? Richtig, wir sind uns nicht mehr alleine vorgekommen und haben Zuversicht gespürt. Lächeln schenkt Hoffnung.

Sonnenuntergänge. Das Meer.

>> Es gibt nichts Schöneres. Einen Sonnenuntergang im warmen Süden zu spüren spendet so viel Kraft. Sitzen wir beim Anblick der versinkenden Sonne allein am Strand, werden wir gerne mal melancholisch. Ja, vielleicht weinen wir uns auch richtig aus. Das ist normal. Das brauchen wir. Aber gleichzeitig tanken wir auch wieder richtig viel Kraft auf.

Sternenhimmel.

>> Bei seinem Anblick kommen wir uns unendlich klein vor im Universum. Und gleichzeitig ist uns das Glück zum Greifen nahe.

Oder nehmen wir unsere Haustiere. Ich kann meinen Katzen ewig beim Spielen, Fressen oder Schlafen zu schauen und langweile mich dabei überhaupt nicht.

>> Ich denke, die sorgenfreie Welt der glücklichen (!) Tiere zieht uns schlichtweg in ihren Bann.

Aber für alles Glück dieser Welt gilt: Wir müssen es zulassen.

Das Schönste dieser Welt ist für uns kostenlos. Aber wir müssen es zulassen, dass wir Heiterkeit und Glück empfinden. Fröhlichkeit und Depression liegen nur eine Haaresbreite voneinander entfernt und das kann einem manchmal ordentlich zum Verhängnis werden. Doch wir sind für uns selbst verantwortlich. Für uns, für diese Welt und für das, was wir spüren. Und für das Gefühl von Glück brauchen wir nichts zu bezahlen.

Johanna sagt dazu:

Mir ist eben beim Klavierspielen noch etwas eingefallen, was wir UMSONST bekommen. Musik. Ich meine, viele haben irgendwann mal ein Instrument gelernt oder ein Klavier steht verstaubt auf dem Boden herum. Für klassische Instrumente braucht man keinen Strom (toller Nebeneffekt des Stromsparens), es macht Spaß zu musizieren, andere Menschen haben auch etwas davon. In meiner Familie gibt es die Tradition, dass wir an ganz besonderen Tagen, wie zum Beispiel Weihnachten, zusammen musizieren. Das kann schon mal 3 Stunden dauern. Singen beziehe ich damit ein. Es ist doch das einfachste und natürlichste, etwas sehr schönes, es macht Spaß und glücklich.

Milena sagt dazu:

Ich habe lange überlegt, welches Thema ich für diesen Blogeintrag nehmen soll. Und da ist mir das Thema "Der Mensch. Das Geld und die Zeit." in den Sinn gekommen, denn wir Menschen "verschwenden" ein großen Teil ihrer Lebenszeit für einen Beruf. Und warum? Um Geld zu verdienen. Geld. Geld. Geld. Die Menschen jagen dem Geld nach. **Aber Geld ist nicht gleich Glück.** Aber dies wissen die meisten nicht...

Gudrun sagt dazu:

Alle Lebewesen müssen ihren Status dokumentieren. Tiere fechten Schaukämpfe aus, setzen Duftmarken oder spreizen ihr Gefieder. Menschen stellen ihren Status durch Reichtum zur Schau. Warum ändern wir nicht unsere Denke und sammeln statt Luxusgüter z.B. akademische Titel? Oder leben unsere Kreativität aus, oder tun uns durch humanitäre Großtaten hervor? (Kostet nichts)

Adnan Kashoggi (Waffenhändler) war einmal der reichste Mann der Welt. Erst wurde er geächtet, dann vergessen.

Menschen wie Einstein, Mozart oder Gandhi wird man nie vergessen!

Den Geist zu bilden kostet nichts, fördert die geistige Fitness, ist also gesund und würde das Konsumverhalten ändern, was der Umwelt nützt.

Zusammenfassend kann man also sagen:

Das Beste im Leben ist umsonst. Liebe, Zeit, Glück, Emotionen, die Schönheit der Natur, unsere geistigen Schätze.



## 6. Verschiedenes

Containern:

In Anbetracht dessen, das wir mehr als die Hälfte unserer Nahrungsmittel in den Müll werfen, gibt es Gruppen, die es sich zum Ziel gesetzt haben, ausschließlich von dem zu leben, was Supermärkte in den Müll werfen. Ware, die gerade einen Tag alt ist, Brot zum Beispiel oder Gemüse.

Beim Sperrmüll und ähnlichen Gelegenheiten ist nicht nur so manche Antiquität zu finden, sondern auch viele nützliche Dinge für den Alltag: das geht von Bettwäsche bis Brettspielen. Leider gibt es die regelmäßigen Sperrmülltermine nicht mehr in allen Regionen, doch wer die Augen offen hält, findet noch immer nützliche Dinge.

Und selbst bei der Neuproduktion entsteht oft ein Ausschuss, der weggeworfen wird. Manchmal verschenken Fabriken und Firmen auf Anfrage solche Ausschussware, vor allem wenn es für einen guten Zweck ist. Manche Menschen sammeln das Weggeworfene auch einfach aus den Mülltonnen der Produzent\_innen und Vertriebsstellen. Ein vom WDR produzierte Film "Gefundenes Fressen" zeigt Menschen, die sich aus verschiedenen Gründen entschieden haben zu "containern".

Dabei geht es nicht vor allem um finanzielle Ersparnis, sondern um weniger Verbrauch und damit auch weniger Ausbeutung weltweit, weniger Umweltzerstörung, weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen, weniger Energieaufwand, weniger ökologischen Fußabdruck, weniger Zerstörung von Lebensraum, etc., da all dies Folgen von zu viel Produktion sind.

Papier sparen (Robert)

Ich habe in "meinem" College eine Papierspar-Kampagne ins Leben gerufen und Drucker und Kopierer mit einem Aushang versehen. Selbst wenn nur die Hälfte der Leute die Lernmaterialien als PDF erstellen (PDF-Creator) und in die Freigabe stellen wird viel Papier gespart. Fehldrucke sollen nicht gleich im Papierkorb landen, sondern "beiseite" gelegt werden. Ich sammel die ein und nutze die nicht bedruckte Seite. Kein "unnötiger Müll" und ich brauche mir keine Ringbucheinlagen mehr kaufen! Wer an Kommunikation interessiert ist, kann sich ja in meinem Blog einlesen. Auslöser diesen ins Leben zu rufen, war die von Gudrun erwähnte Kampagne. Was ein kleiner Gedanke auslösen kann \*lacht\*. Mittlerweile habe ich ca. 150 Stunden aufgewendet um die Artikel zu erstellen und er wächst weiter. :D <http://greentaru.wordpress.com/>

Wäsche waschen:

Auf zum Waschmittel sammeln. Kastanien, statt Waschnüssen

Wer wollte nicht immer schon Mal mit "Erbsen"-Wasser seine Wäsche waschen? Zumindest war es mein erster Gedanke als ich zum ersten mal klein gehämmerte Kastanienstückchen eingeweicht hatte und an dem milchigem Saft roch. Ich muss zugeben, dass ich mir auch nicht sicher war, ob das funktionieren könnte aber die in der Rosskastanie enthaltenen Saponine haben ihren Dienst geleistet (Rosskastanien ©tuxdriver (flickr))

Das ganze kam so, dass ich nach einer Alternative zu [indischen Waschnüssen](#) gesucht hatte. (Ha! Alternative zu Waschmittel habt ihr sicher gedacht – wär ja langweilig :D) Eine regionale Pflanze war mein Wunsch.

## Umweltprobleme in Indien

Ein kurzer Abstecher zum Waschnuss-Problem: An sich eine tolle Pflanze und ein Boom in der Bio-Szene. Super zum Wäsche waschen, kaum Verarbeitungsschritte, kompostierbar... Aber: Erstens

müssen diese Nüsse um die halbe Welt tingeln, damit wir hier reinen Gewissens unsere Wäsche waschen können. Und zweitens, eigentlich viel schlimmer, in Indien steigen dank der großen Nachfrage hier, seither die Preise für Waschnüsse enorm. Somit mussten viele Menschen dort, auf die dadurch billigeren chemischen Waschmittel zurückgreifen. Ein Desaster in Regionen wo es keine Kläranlagen gibt!

## **Gesucht. Gefunden.**

Eine [Kinderbastelseite](#) hat mich dann zu meinem Ergebnis gebracht. Wäsche waschen mit Rosskastanien. Es ist denkbar einfach! Kastanien sammeln, zerkleinern (meine Lieblingsvariante war die Kastanien in einen Sack zu geben und ordentlich drauf zu hämmern) mit Wasser aufgießen (z.B. in ein Schraubglas – samt Schale, man braucht sie nicht schälen!) und ein paar Stunden ziehen lassen. Das Ganze sollte dann einen milchigen Saft ergeben, den man absiebt und ins Waschmittelfach in die Waschmaschine kippt.

## **Utopia watchblog sagt:**

Ich habe eine Nachhaltigkeitsbibliothek in Berlin gegründet, bei der die Mitglieder untereinander Medien zum Thema Nachhaltigkeit leihen und verleihen können.

<http://www.greenaction.de/kampagne/nachhaltigkeitsbibliothek-berlin> Die Idee ist leicht für andere Städte/Regionen adaptierbar.