

## Die Autorin:



### Caroline von Keudell

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren.

## Literatur und Links:

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>

[https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2021-12/1\\_saisonkalender\\_web-download\\_1-seite\\_5te-auf\\_l\\_nov2021.pdf](https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2021-12/1_saisonkalender_web-download_1-seite_5te-auf_l_nov2021.pdf)

<https://www.wir-leben-nachhaltig.at/aktuell/detailansicht/fast-fashion>

Viktoria Heyn, Mareike Gohla (2021): Besser naturbewusst leben mit Kindern – Natur erleben, Werte vermitteln, Zukunft schaffen. Rezepte, Inspirationen, Tipps. Christian Verlag, 1. Edition

Kate Blincoe (2016): Green Parenting – Wie man Kinder großzieht, die Welt rettet und dabei nicht verrückt wird, München, Oekom Verlag

Fotos: Privat

## Tipps und Ideen für den nachhaltigen Alltag:

- **Plastik reduzieren:** den Stoffbeutel, den Korb oder das Gemüsenetz beim Einkauf wirklich dabei haben.
- **Kurze Wege:** einmal in der Woche Obst und Gemüse so direkt wie möglich kaufen – auf dem Wochenmarkt oder beim Bauern.
- **Kreatives Kochen:** ein Reste-Tag in der Woche sorgt dafür, dass Essen nicht in der Mülltonne landet.
- **Ein langes Leben:** ob Waschmaschine, Kleidung oder Handy – wer Dinge repariert und möglichst lange nutzt, spart Ressourcen und schont die Umwelt.
- **Weniger Auto fahren:** welche Wege können mit dem Fahrrad (oder Bus und Bahn) zurückgelegt werden? Fahrgemeinschaften sind umweltfreundlich(er) und helfen, Kosten zu sparen.



## Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.

Landesverband Sachsen e.V.  
Boltenhagener Str. 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351-88963823  
Fax: 0351-88963822  
familie@dfv-sachsen.de  
www.dfv-sachsen.de  
twitter.com/dfv\_sachsen  
Seien Sie dabei!  
Wir freuen uns auf Sie!

Wenn Sie uns unterstützen wollen.  
Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE83 3702 0500 0003 5921 00  
BIC BFSWDE33XXX

DFV Dresden  
Boltenhagener Str. 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351-8890977  
info@familienzentrum-heiderand.de

DFV Gelenau  
Ernst-Grohmann-Str. 5  
09423 Gelenau  
Tel.: 037297-49460  
dfv-gelenau@web.de

Auflage: 10.000 Stück

**Gern können Sie weitere Exemplare nachbestellen. Bitte wenden Sie sich an den DFV Landesverband Sachsen e. V., am besten per E-Mail an [claudia.kahle@dfv-sachsen.de](mailto:claudia.kahle@dfv-sachsen.de).**

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir im Rahmen unserer Elternakademie sachsenweit Elternabende zu Fragen aus dem Familien- und Erziehungsalltag anbieten. Wir führen diese Veranstaltungen in Kitas, Horten, Schulen und Familienbildungsstätten durch.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

## Deutscher Familienverband Sachsen

# Gemeinsam nachhaltig leben – der Zukunft zuliebe

Elternbrief I / 2023

Es war ein Experiment: An einem verregneten Frühlingmorgen wanderte ich mit meinen Kindern zur nahe gelegenen Waldwiese. Alle waren mit Beuteln, Handschuhen und Küchenmessern ausgestattet, um – Brennesseln zu sammeln! Wir (also vor allem ich!) hatten einen „Selbstversorger-Tag“ ausgerufen. Ziel war es, für einen Tag bei allen Mahlzeiten so viel wie möglich selber zu machen und heimische Produkte zu nutzen. Morgens hatten wir mit einer kleinen Handmühle Korn gemahlen und daraus in der Pfanne Getreideküchlein gebacken. In einem Schraubglas wurde Sahne so lange geschüttelt, bis sich Butter gebildet hatte. Das fanden alle noch richtig spannend. Mittags sollte es eine Brennesselsuppe geben. Während die Kleinen mit Feuereifer mitpflückten, phantasierten die Großen nun schon von einem „Fastfood-Ausgleichstag“. Denoch löffelten alle tapfer die tiefgrüne Kräutersuppe, während ich von Wildpflanzen und heimischem Superfood schwärmte. Für das Abendessen stand nach langen Überlegungen Haferbrei mit selbstgemachtem Apfelmus auf dem Speiseplan. Dieser Tag ist bis heute bei allen in lebendiger Erinnerung ...



## Ein nachhaltiger Lebensstil

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ ist heute in aller Munde. Im Kern bedeutet es, nicht mehr von den Ressourcen der Erde (zum Beispiel Holz, Wasser, Erdöl, Kohle) zu verbrauchen als nachwachsen kann. Es bedeutet genauso, die Natur nicht zu zerstören, sondern zu schützen und zu bewahren. Schließlich sind wir mit dafür verantwortlich, dass auch die Generationen nach uns gut leben können. Jeder kann seinen (kleinen) Beitrag leisten. Den Müll sorgfältig zu trennen, Plastiktüten zu vermeiden und das Licht auszumachen, ist für viele ganz selbstverständlich. Diese Fragen sind wie ein Kompass: Was und wie viel brauchen wir wirklich? Muss immer alles neu sein (Kinderwagen, Laufrad, Kleidung) oder geht es auch gebraucht? Was kann bei Freunden oder Nachbarn geliehen werden? Wie verwende ich die Dinge bestmöglich? Mit Freude und einem kreativen Blick werden alltägliche Ressourcen genutzt:

- Das kaputte Frotteehandtuch wird zerschnitten und ergibt ein paar Putzlappen
- Leere Gurken- und Kirschkgläser dienen der Aufbewahrung von Reis, Linsen und Müsli
- Stoffservietten werden gewaschen und immer wieder benutzt (spart Berge von Papiermüll)
- Geschenkpapier kann oft wieder verwendet werden, genauso wie Pakete und Versandtaschen

• Alte Plastikgefäße benutzen bis sie kaputt sind, dann durch nachhaltigere Varianten (Glas/Edelstahl) ersetzen  
Eines wird schnell klar: ein nachhaltiger Lebensstil ist ein bescheidener Lebensstil. Dieser beginnt im Alltag und zieht sich durch viele Lebensbereiche hindurch.



## Der Haushalt – gut geplant ist nachhaltig gewonnen

**Einkaufen:** Die riesige Auswahl im Supermarkt – zu jeder Jahreszeit – ist für uns ganz normal. Doch darüber vergessen wir oft, was an Arbeit, Zeit, Energie und Kosten „dahinter stecken“. Und so gehen Wertschätzung und Achtung gegenüber dem einzelnen Produkt verloren. Wie wäre es mit einem wöchentlichen Essensplan? Das klingt zunächst vielleicht ungewohnt, zahlt sich aber am Ende wirklich aus. Denn wenn die Mahlzeiten feststehen, kann der Einkaufszettel geschrieben werden. Durch dieses gezielte Einkaufen müssen Sie im besten Falle nur ein- bis zweimal in der Woche losfahren. Das spart Zeit und Geld. Impulskäufe werden seltener, da nur das im Wagen landet, was auch benötigt wird. Klugerweise besorgen Sie Grundnahrungsmittel wie Nudeln, Reis, Linsen oder Haferflocken auf Vorrat.

**Regional und saisonal:** Wer mit den Jahreszeiten lebt und vor Ort einkauft, vermeidet lange Transportwege. Das führt zu frischeren und weniger behandelten Lebensmitteln: Ein Pluspunkt für die Gesundheit und genauso für die Umwelt. Im Winter sind Gurken, Paprika und Tomaten teuer und energieintensiv im Anbau. Doch passend zur kalten Jahreszeit lassen sich aus Kartoffeln, Porree,



Mohrrüben und auch Kohl wärmende Suppen, Eintöpfe und Aufläufe zubereiten. Suchen Sie sich neue Rezepte aus und wagen Sie auch einmal etwas Unbekanntes. Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein. Wie wäre es mit einem Einkaufs-Ritual: einmal in der Woche wird auf dem Markt heimisches Obst und Gemüse besorgt. Oder gibt es einen Hofladen in Ihrer Nähe, wo Sie direkt beim Bauern kaufen können? So unterstützen Sie kleine, regionale Anbieter.

**Kochen mit Köpfchen:** Selber kochen ist besser als auf Fertiggerichten zu setzen. Denn je behandelter ein Gericht, desto größer fällt seine Energiebilanz aus. Frisch gekocht ist zudem deutlich gesünder und preiswerter. Wer mit Fleisch bewusst umgeht, tut auch damit der Umwelt etwas Gutes. Denn die Viehhaltung ist sehr ressourcenintensiv (Weidefläche, Wasser, Getreide, Energie). Hinzu kommen die schlechten Bedingungen bei der Massentierhaltung. Nun möchte nicht jeder Vegetarier (oder Veganer) werden. Aber weniger tierische Produkte zu essen, ist bereits eine gute Entscheidung. Früher sprach man vom „Sonntagsbraten“ – Fleisch kam also nicht täglich auf den Tisch. Wer hier reduziert, kann Linsen, Bohnen und Erbsen als gesunde pflanzliche Eiweißquellen nutzen. Der wöchentliche Essensplan hilft dabei, die Mahlzeiten ausgewogen und abwechslungsreich zu gestalten. Und ein weiterer Vorteil: Mit guter Planung wird weniger weggeworfen.

**Reste verwerten:** Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft landen jährlich 11 Millionen Tonnen Lebensmittel in Deutschland im Müll. 59 Prozent gehen dabei auf das Konto von privaten Haushalten! Vor allem Obst und Gemüse, gefolgt von Brot und Milchprodukten, werden entsorgt. Aber solange Lebensmittel nicht verdorben sind, können sie verwertet werden. Auch das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nur ein Anhaltspunkt, in aller Regel sind die Produkte noch länger gut. Mit etwas Planung und einer Portion Kreativität werden aus Resten neue Gerichte:

- Übriggebliebene Pellkartoffeln werden zu Bratkartoffeln
- Altes Brot wird in Würfel geschnitten und als Topping über die Suppe gestreut
- Aus einem Rest Reis wird eine schnelle Gemüse-Reis-Pfanne oder ein Auflauf
- Braune Bananen für den perfekten Shake: aus den überreifen Früchten wird eine süße Bananenmilch gemixt

**Selber machen:** Zeigen Sie Ihren Kindern, wie viel Arbeit, Zeit und Sorgfalt nötig sind, bis die Mahlzeit auf dem Tisch steht. Wie wäre es mit einem Urlaub auf einem Bauernhof oder zumindest einem Besuch mit Führung? Nicht damit Ihre Kinder glauben, die Milch käme von einer lila Kuh ... Wie sieht der Weg vom Korn zum Brot eigentlich aus? Backen Sie doch mal gemeinsam die Sonntagsbrötchen oder sogar ein Brot! Wer Essen wertschätzt, wirft es nicht so schnell weg. Werden Sie kreativ und überlegen Sie, was es für Möglichkeiten gibt. Wo können Sie gemeinsam als Familie ernten? In vielen Städten gibt es bereits Gemeinschaftsgärten. Wer hier mitarbeitet, darf sich auch über die Ernte freuen. Und wenn kein Garten vorhanden ist? Auf einem Balkon, ja sogar auf der Fensterbank, ist Gärtnern möglich. Auf dem Balkon finden vielleicht ein paar Tomatenpflanzen ein Plätzchen. Kinder lieben es, Cocktailltomaten

direkt vom Strauch zu naschen. Kartoffeln können auch in einem Eimer oder einem großen Blumentopf angepflanzt werden. Auf der Fensterbank wachsen Kresse, Schnittlauch und Petersilie. Im Handumdrehen lässt sich damit ein aromatischer Kräuterquark anrühren. Zusammen mit einer Scheibe Brot oder mit Kartoffeln ist das eine gesunde Mahlzeit.



## Mode und Kleidung

Die Herstellung von Textilien hat sich weltweit zwischen 2000 und 2015 verdoppelt. Die Produktionsphilosophie der „schnellen Mode“ (Fast Fashion) lautet: schnell, viel, billig. Es wird so viel hergestellt – bis zu 24 Kollektionen im Jahr – dass gar nicht alles verkauft werden kann. Was übrig bleibt, wird vernichtet. Im Durchschnitt werden hierzulande im Jahr 60 Kleidungsstücke pro Person gekauft. Davon wird etwa ein Drittel weggeworfen – selten oder gar nicht getragen. Dabei ist diese Form der Textilindustrie energieintensiv (Strom, Wasser) und schädigt durch den Einsatz von Chemikalien die Umwelt. Ganz zu schweigen von den ethisch unverantwortlichen Arbeitsbedingungen in den Entwicklungsländern. Ein weiteres Problem: mehr als die Hälfte unserer Kleidung besteht ganz oder teilweise aus Kunststoffen wie Polyester. Beim Waschen dieser Stoffe wird Mikroplastik freigesetzt, welches ins Abwasser und in die Meere gelangt.

**Neue Wege finden:** Kinder wachsen schnell aus ihren Hosen und Jacken heraus. Oft haben die Anziehsachen schon nach einer Saison ausgedient. Also warum immer alles neu kaufen? Flohmärkte, Secondhand-Läden, Internet-Plattformen – all dies sind Fundgruben für teilweise noch sehr gute Kinderkleidung. Wer hier einkauft, schont den Geldbeutel und sorgt dafür, dass schon Vorhandenes weiter genutzt und Ressourcen geschont werden. Es gibt sogar An-



bieter, die Kleidung verleihen. Muss es doch einmal etwas Neues sein, so gilt: Qualitativ hochwertige Stücke sind natürlich teurer, halten aber auch länger. Sie können weiterverkauft, im Freundeskreis verschenkt und wenn nötig auch repariert werden. Dieser Ansatz inspiriert Labels, die sich für Slow Fashion (langsame Mode) entschieden haben. Sie stehen für Qualität, Nachhaltigkeit und faire Arbeitsbedingungen.

**Reparieren ist Trumpf:** Die Schuhsohle hat sich gelöst oder der Absatz ist abgelaufen? Für ein paar Euro übernimmt der Schuster die Reparatur. Das Loch im Pullover wird gestopft, der Knopf schnell wieder angenäht. Und wer schon etwas Erfahrung (oder Hilfe) beim Nähen hat, der kann auch einen kaputten Reißverschluss ersetzen. Die Kinderhose hat ein durchgeschauertes Knie? Manchmal lohnt es sich, einen Flicker aufzusetzen. Wenn nicht, dann wird die lange Hose eben in eine kurze Sommerhose verwandelt. Mit etwas Geschick werden alte Klamotten abgeändert, passend gemacht und „aufgepeppt“. Aus Alt mach Neu – das ist ein bewährtes, uraltes Prinzip. Unsere Großeltern kannten es noch ziemlich gut. Heute bezeichnet man es als Upcycling!

**Zusammen macht es mehr Spaß:** Das Fahrrad ist kaputt, das Rührgerät streikt, der Drucker funktioniert nicht mehr richtig? In vielen Städten gibt es Repair-Cafés. Diese Reparatur-Werkstätten bieten Hilfe bei defekten Haushaltsgeräten an. Gemeinsam wird so manches gute Stück wieder „flott“ gemacht und vor dem Wegwerfen bewahrt.



## Feste feiern – raus aus der Konsumfalle:

Bei Kindergeburtstagen und Schuleinführungen wird die Messlatte immer höher, die Deko immer wichtiger und die Feiern immer aufwändiger! An Ende landen Trillerpfeifen, Luftballons und Plastikbesteck im Mülleimer. Das geht auch umweltfreundlicher:

- Mit Naturmaterialien (Blumen, Blüten, Zweige, Früchte, Blätter) wird der Tisch wunderschön und festlich dekoriert
- Selbst gefertigte Wimpelketten (Stoff oder Papier) oder auch eine Krone für das Geburtstagskind zaubern eine fröhliche Stimmung und lassen sich wieder verwenden
- Teller aus Porzellan, Besteck und Trinkhalme aus Edelstahl sind schöner und besser als die Wegwerf-Varianten

**Was wirklich glücklich macht:** Das Wichtigste an Festen ist die gemeinsam verbrachte schöne Zeit. Und nein, dazu braucht es kein extern organisiertes, professionelles Programm. Eine Schatzsuche, um die sich eine spannende Geschichte rankt, sorgt für leuchtende Augen. Das Internet ist eine wahre Fundgrube für tolle Bastelideen. Und der Klassiker „Schokolade-Auspacken“ macht Kindern auch heute noch riesigen Spaß. Wichtig: Machen Sie selber mit, das lieben Kinder nämlich. Ja, wir können immer aufwändiger und konsumorientierter schenken und feiern. Aber wird das unsere Kinder glücklicher machen? Glück ist: ein Abenteuer in der Natur, gemeinsames Spiel, mit den Händen selber etwas Schönes schaffen. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit macht Kinder (und Erwachsene) richtig zufrieden und auch selbstbewusst. Das Prinzip dahinter lautet: selber Gestalten statt Konsumieren!

**Geschenke:** Um die Kinder in ihren Begabungen und beim Selber-Machen zu unterstützen, sind zum Beispiel kreative Angebote eine schöne Idee. Warum nicht einfach einen Näh-, Mal-, Schnitz- oder Bastelkurs zum Geburtstag oder Weihnachten schenken? Achten Sie einmal darauf, was es für Möglichkeiten in Ihrer Nähe gibt.

Oft bieten zum Beispiel Familienzentren schöne Aktionen an.

**Spiele:** Puzzles, Bücher und Spiele kann man gebraucht in einem sehr guten, ja fast neuwertigen Zustand besorgen. Dinge, die zum Wegwerfen zu schade sind, bekommen so ein zweites Leben. Schön ist es auch, wenn „ausgediente“ und noch gute Spielmaterialien in der Familie oder im Freundeskreis weitergeschenkt werden. Mit einem Bibliotheksausweis steht Familien eine riesige Auswahl an Lesestoff zu Verfügung. Aber nicht nur Bücher, auch Filme, Hörbücher und Zeitschriften können geliehen werden. Das spart Geld und „Stellplatz“ im Regal.

**Basteln:** Gerade kleine Kinder sind in der Regel unglaublich kreativ. Anstelle aufwändiger Bastelmaterialien wird das genutzt, was im Alltag sowieso anfällt: Kartons, Dosen, Eierpappe, ein Rest Tapete, Korken und Papierrollen. Und auch die Natur hält so vieles kostenlos und schadstofffrei bereit: Stöcke und schöne Steine, Blätter, Eichen, Kastanien, Hagebutten und Rindenstücke. Daraus entstehen zum Beispiel Blätterkronen, kleine Rindenboote, Ketten oder Fabelwesen. Der Phantasie sind wirklich keine Grenzen gesetzt.



## Nachhaltigkeit – mit Freude und Phantasie:

Gehen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf Ihre persönliche Entdeckungsreise. Es geht nicht darum, sich mit anderen zu vergleichen. Oder mit so hohen Ansprüchen zu starten, dass das Scheitern schon vorhersehbar ist. Für die wenigsten ist es wohl realistisch, komplett ohne Plastik auszukommen, nie wieder eine Fertigpizza in den Ofen zu schieben oder sämtliche Putzmittel und Kosmetika selber herzustellen. Vielmehr geht es darum, sich überhaupt auf den Weg zu machen. Was könnte also ein Anfang sein?

Starten Sie doch mal mit einem Selbstversorger-Tag, mit einem regionalen Tag oder mit einem Bewegungstag – das Auto bleibt stehen. Unvergessliche Erinnerungen sind garantiert! Zugleich zeigen Sie Ihren Kindern, wie wichtig es ist, mit den Schätzen der Natur achtsam umzugehen. Und so entwickeln Sie gemeinsam Schritt für Schritt einen nachhaltigen Lebensstil!