

NACHHALTIGKEIT, DIE RICHTIG SPASS MACHT

Den Alltag umweltfreundlicher zu gestalten? Viele Menschen halten das für öde, unbequem oder zu kompliziert. Dabei muss man sein Leben nicht komplett umstellen. Es geht vielmehr darum, auf die Dinge zu achten, die einem am Herzen liegen. Und das kann richtig aufregend sein – und sogar glücklich machen



SO ZERBRECHLICH
Die Ökosysteme unserer Erde gehen kaputt, wenn wir unser Leben nicht ändern

Nachhaltig zu handeln – für den einen bedeutet das, weniger Auto zu fahren, für den anderen, sich pflanzlich zu ernähren oder weitestgehend auf Plastik und Flugreisen zu verzichten. „Und genauso viele Wege führen zu einem umweltfreundlicheren Leben. Es gibt nicht den einen richtigen, sondern einen bunten Strauß an Optionen. Und: Manche können sogar bisherige Gewohnheiten vereinfachen“, weiß **Magdalena Muttenthaler**, Gründerin des grünen Online-Magazins „Free Minded Folks“. Dort findet ihre Leserschaft seit fast vier Jahren Reportagen, Artikel und Tipps, die Lust auf eine nachhaltigere Lebensweise machen – etwa in den Bereichen Food, Beauty und Home –, ganz ohne staubiges „Öko“-Profil. Wie simpel und dennoch ästhetisch ein grüner Alltag sein kann, zeigt die 29-jährige Diplom-Juristin auch in ihrem Buch „The easy green way“. Jeder weiß im Grunde, was unserem Klima schadet, wie wir Ressourcen schonen können. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, ihren CO₂-Fußabdruck zu mindern. „Ich rate in meinen Vorträgen immer, mit Dingen zu beginnen, die wenig Aufwand erfordern und gleichzeitig Spaß machen. Wichtig ist, dass sie zum eigenen Lebenskonzept passen, es gibt keinen 100-Prozent-Ansatz“, motiviert Muttenthaler, die auch Unternehmen mit nachhaltigen Geschäftsmodellen berät. Im Interview erzählt sie, wie ein leichter Einstieg in ein grüneres Leben gelingt.

Welche Schwerpunkte in Sachen Nachhaltigkeit setzen Sie bei sich?
Ich kaufe vorwiegend regionale, saisonale Lebensmittel, ernähre mich weitestgehend pflanzlich, hinterfrage die Notwendigkeit jeder Neuanschaffung und achte auf faire Produktion und hochwertige Materialien bei Dingen, die ich kaufe. Zudem bemühe ich mich allgemein um eine Reduzierung meines CO₂-Fußabdrucks in den Bereichen Mobilität und Energie – auch wenn das nicht immer klappt.

Das sind hohe Ansprüche an sich selbst. Wie kann man sie erfüllen?
Wie bei allem gilt, nicht zu streng zu sich zu sein. Bei Nahrungsmitteln etwa muss man weder von heute auf morgen alles verbannen, was nicht lokal ist. Noch im Winter an dem wenigen saisonalen Gemüse zweifeln. Ich beziehe den Großteil meiner Lebensmittel aus einer wöchentlichen regionalen Bio-Kiste. Mode kaufe ich secondhand oder von sogenannten „Fair Fashion Labels“. Im Bereich Kosmetik und Reiniger mache ich den Großteil selbst oder wähle Naturkosmetik und natürliche Alternativen zu herkömmlichen Reinigern.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), LISA HANTKE PHOTOGRAPHY



ALLES NACHFÜLLBAR
Wasser- und Kaffeegenuss bleibt mit Glasflasche und Thermoskanne ganz umweltfreundlich

Wie haben Sie begonnen, grün zu leben?

Ich habe mich bewusst mit Lebensmitteln, ihrer Herkunft, Verpackung und ihrem CO₂-Verbrauch auseinandergesetzt. Zu wissen, wann welches Obst und Gemüse Saison hat, wann es importiert wird und wie leicht man überflüssige Verpackung vermeiden kann, zählte zu meinen ersten wichtigen Erkenntnissen. Dann widmete ich mich meinem Zuhause. Ich fragte mich, was mir dort wirklich wichtig ist – und trennte mich von den unnötigen Dingen. Anschließend begann ich, die ersten Kosmetikprodukte, zunächst vor allem Peelings und Masken, sowie erste einfache Haushaltsreiniger für Küche und Bad selbst herzustellen.

Selbst gemachte Produkte – warum?

In den Bereichen Kosmetik und Haushalt fällt viel Plastikmüll an. Auch die vielen chemischen Inhaltsstoffe herkömmlicher Produkte irritierten mich. Nachdem ich mich näher mit dem Thema befasst hatte, war mir schnell klar, dass es lediglich ein paar Grundzutaten braucht und wiederverwendbare Glasgefäße, um wirksame Kosmetik herzustellen oder auch Räume und Oberflächen gründlich zu reinigen. Da viele dieser natürlichen Produkte lichtempfindlich sind, empfehle ich braune Glasgefäße für eine möglichst lange Haltbarkeit.

Wo sind die Grundzutaten erhältlich?

Beispielsweise Soda, Kernseife oder auch ätherische Öle sind in Apotheken oder gut sortierten Reformhäusern günstig erhältlich. Schwerer zu finden sind dagegen die dunklen Glasgefäße für Kosmetik und Reinigungsmittel. Darum bieten wir diese zum Beispiel auch in unserem Onlineshop an. Natürlich wurde alles fair produziert.



MAGDALENA MUTTENTHALER
ist Gründerin von „Free Minded Folks“, einem nachhaltigen Online-Magazin mit Shop, sowie der Marketing-Agentur Free Minded Folks-Agency. Mehr Infos: freemindedfolks.com



GUTER RAT
Magdalena Muttenthaler verrät in „The easy green way“, wie einfach es ist, seinen Alltag grün auszurichten (GU, 22 Euro)



GRÜN SHOPPEN
Wer in sogenannten Unverpackt-Läden kauft, spart jede Menge Plastikabfall



Beginnen Sie Ihr grünes Leben in einem Bereich, den Sie lieben

Ist es nicht mühsam, diese Dinge selbst zu machen? Die meisten meiner Do-it-yourself-Produkte sind in fünf bis zehn Minuten fertig. Kosmetik und Reiniger selbst zu produzieren, deren Inhaltsstoffe zu kennen und auf persönliche Bedürfnisse abzustimmen, macht zudem Freude. Überdies sind die Produkte, etwa die Reiniger, auch ästhetischer als die herkömmlichen bunten Plastikbehältnisse und müssen nicht im Regal versteckt werden. Sie kosten auch erheblich weniger. Meine liebsten DIY-Produkte sind solche, die mit nur wenigen Zutaten leicht herzustellen sind.

Haben Sie Tipps für erste Schritte in ein nachhaltiges Leben?

Am besten beginnt man mit dem Bereich, der einem viel bedeutet. Wer Mode liebt, fängt an, sich eine sogenannte „Capsule Wardrobe“, eine nachhaltige Garderobe, zusammenzustellen, sich mit Vintage- und

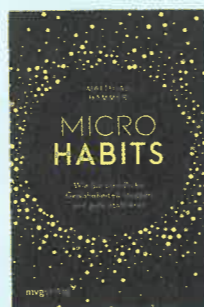
Secondhand-Mode auseinanderzusetzen und nach neuen Fair-Fashion-Labels Ausschau zu halten. Liegt der Fokus auf Ernährung, ist es spannend, die regionalen Lebensmittel besser kennenzulernen. Und auch mit Produkten in der Küche zu experimentieren, die man noch nie verwendet hat. Schlägt das Herz für Einrichtung und Design, ist ein guter Einstieg, sich mit nachhaltigen Materialien, Alltagsprodukten und Minimalismus auseinanderzusetzen.

Was war auf Ihrem Weg zu mehr Nachhaltigkeit einfach, was weniger?

Alles, was unkompliziert zu bewerkstelligen war, fiel leicht. Zum Beispiel der Schwenk von „Fast Fashion“ zu Secondhand und „Fair Fashion“. Schwieriger empfand ich Umstellungen, für die ein höherer Recherche- oder Zeitaufwand nötig ist. Etwa das Finden von nachhaltigen, ästhetischen Alltagsprodukten sowie der Bereich nachhaltiges Reisen. Darum sind das auch wichtige Themen in unserem Online-Magazin. Hier bieten wir für alles, was mir und anderen schwerfiel, Lösungen.

Sie sagen, dass es Ihnen um einen designbetont-verantwortlichen Lebensstil geht. Was ist das?

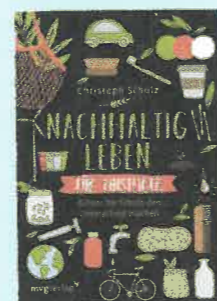
Oft wird bemängelt, dass Ästhetik und Nachhaltigkeit sich ausschließen. Doch durch unsere Berichterstattung und die Auswahl der Produkte bei allen wichtigen Lifestylethemen wie Fashion, Beauty, Home und Travel zeigen wir, dass Design und Verantwortung auch Hand in Hand gehen können. **HEIDRUN BOBETH**



KLUGE TAKTIK
Der Psychologe Matthias Hammer erklärt in „Micro Habits“, wie sich Gewohnheiten ändern lassen (mvg Verlag, 16,99 Euro)



MEHR WISSEN
Wie viel CO₂ verursacht eine Portion Spaghetti bolognese? „Die Ökobilanz auf dem Teller“ von Dr. Malte Rubach verrät es (Hirzel Verlag, 18 Euro)



KEIN PLASTIK
Christoph Schulz zeigt in „Nachhaltig leben für Einsteiger“, wie jeder ein ökologisches und plastikfreies Leben schaffen kann (mvg Verlag, 14,99 Euro)

WIE GROSS IST MEIN CO₂-FUSSAB-DRUCK EIGENTLICH?

Einen Überblick liefert zum Beispiel der CO₂-Onlinerechner des Umweltbundesamtes: uba.co2-rechner.de. Angezeigt wird die persönliche Bilanz in den wichtigen Lebensbereichen Wohnen, Mobilität, Ernährung und Konsum.



Make-up-Entferner mit Mandelöl und Rosenwasser

Ist sanft zur Haut und entfernt auch Augen-Make-up gründlich. Duftet wunderbar nach wilden Rosen.

ZUTATEN: 100 ml Rosenwasser, 50 ml Mandelöl, 2 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Rosenöl, Geranienöl). **Dazu:** Glasflasche mit Dispenser (mind. 150 ml Inhalt)

ANLEITUNG: Das Rosenwasser und das Mandelöl mithilfe eines kleinen Trichters in eine Glasflasche mit Dispenser füllen. Das ätherische Öl hinzufügen. Hier eignen sich vor allem Blütenöle wie Rosenöl, um den Geruch des Rosenwassers noch zu intensivieren. Die Glasflasche gut verschließen und kräftig schütteln, bis sich die Zutaten verbunden haben. Fest verschlossen und dunkel gelagert hält sich der Make-up-Entferner etwa ein Jahr.

Tipp: Bei besonders trockener Haut um die Augenpartie. Anstelle des Mandelöls Aprikosenkernöl verwenden. Dieses schützt und pflegt die Augenpartie noch intensiver.

SO EINFACH IST'S,
kleine Dinge selbst anders zu machen und die Umwelt positiv zu beeinflussen



Natürlicher Raumduft

Perfekt, um kurzfristig Frische in einen Raum zu bringen. Wer blumigere Aromen mag, nimmt ätherische Öle von der Rose oder Geranie.

ZUTATEN: 15 ml Alkohol (z. B. Bio-Ethanol), 10 g Natron, 20 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Thymian, Salbei, Rosmarin), 60 ml gefiltertes Wasser (ersatzweise destilliertes). **Dazu:** Glasgefäß mit Sprühkopf (mind. 100 ml Inhalt)

ANLEITUNG Den Alkohol mithilfe eines Trichters in das Glasgefäß füllen. Mit einem kleinen Teelöffel vorsichtig das Natron sowie das ätherische Öl hinzugeben. Das Glasgefäß fest verschließen und gut schütteln, damit die Zutaten sich verbinden. Das Gefäß mit dem gefilterten Wasser auffüllen und erneut gut schütteln, bis sich das ätherische Öl gleichmäßig im Wasser verteilt hat. Fest verschlossen hält sich der Raumduft bis zu sechs Monate. Vor jeder Verwendung erneut schütteln.

Nachhaltiger Küchenreiniger

Ist in wenigen Minuten hergestellt: sorgt für saubere Oberflächen und duftet herrlich nach Limetten.

ZUTATEN: 1 ½ TL Kernseife, 10 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Limette), 2 TL Natron. **Dazu:** Glasflasche mit Sprühkopf (mind. 350 ml Inhalt)

ANLEITUNG Mithilfe einer Küchenreibe 1 ½ TL Kernseife reiben. Die geriebene Kernseife mit 350 ml Wasser in einen Topf geben und



unter Rühren langsam erhitzen, bis sich die Kernseife vollständig aufgelöst hat. Die Mischung abkühlen lassen, Öl und Natron unterrühren. Die Flüssigkeit mithilfe eines Trichters in eine Glasflasche mit Sprühkopf füllen. Fest verschlossen hält sich der Küchenreiniger bis zu drei Monate.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2)

FOTOS: SHUTTERSTOCK; REZEPTE (3) AUS DEM BUCH: MAGDALENA NUTTENTHALER, „THE EASY GREEN WAY“ (GU)