



# Wie aus einem Strunk neuer Salat wird

Zwei Freundinnen leben Nachhaltigkeit im Alltag / Viel bewirken mit kleinen Tricks

Inspirationen holen sich die Freundinnen meistens aus dem Internet: Auf Facebook, Youtube und insbesondere Pinterest gebe es unzählige Do-It-Yourself-Anleitungen, die jeder zu Hause nachmachen kann. Auch beim Reisen lässt sich Werner immer wieder für neue Alltagsideen inspirieren, sei es bei einer Backpacking-Tour durch Nepal oder beim Camping auf einem Festival: „Wenn man nicht alles zur Hand hat, muss man eben kreativ werden.“

Die junge Siegenerin resümiert: „Es gibt so viele Dinge, die man in etwas Nützliches umwandeln kann, statt sie wegzuerwerfen.“ In der Wellersberger Wohngemeinschaft wird deshalb immer erst überlegt, wie etwas umfunktioniert, aufgewertet, repariert werden kann. Außerdem spenden Werner und Fries ungenutzte Dinge an die Diakonie in der Innenstadt oder verschenken sie an Freunde und Bedürftige. Zum Kaufen und Verkaufen nutzen die beiden sowohl Flohmärkte als auch Online-Portale wie Kleiderkreisel, Booklooker, Rebuy & Co.

Ein nachhaltiger Lebensstil ist nicht nur voll im Trend, er wirkt auch ansteckend. Viele Freunde und Bekannte der WG versuchen, ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten, tauschen ihre Erfahrungen und Ideen untereinander aus. Natürlich spiele der finanzielle Aspekt eine Rolle, denn es sei um einiges günstiger, mit mehr Bedacht zu leben. Außerdem mache ein umweltbewusster Lifestyle in einer Welt voller Konsum deutlich entspannter. Da sind sich die Freundinnen einig: „Es ist einfach ein richtig gutes Gefühl, etwas Sinnvolles mit den Sachen zu machen.“

*Aus Orangenschalen und Essig lässt sich z. B. ein Allzweckreiniger herstellen.*

ap ■ Alte Konservendosen, aus denen leuchtend grüne Blättchen und zarte Stängelchen sprießen. Petersilie, Salat, Zucchini oder Zuckerschoten stehen auf den Holzklammern geschrieben, die am Rand jeder umfunktionierten Blechbüchse klemmen. Ein reich gedeckter Tisch mit vielen verschiedenen Töpfchen und Gläsern sowie einer Bio-Eistee-Glasflasche mit bunten Wildblu-



Sophia Maitri Werner nutzt Konservengläser, um Gewürze, Tee und Müsli aufzubewahren.

Foto: ap

men bildet die Kulisse, vor der die Mitbewohnerinnen Sophia Maitri Werner und Madeleine Fries jeden Tag Zeit verbringen. Die Freundinnen haben einen Lebensstil entwickelt, der nicht nur sie selbst glücklich, sondern auch unsere Welt ein kleines Stückchen besser machen soll. Und dafür braucht es gar nicht viel – ganz im Gegenteil.

Nachhaltigkeit bedeutet für die Siegenerinnen, wertschätzend mit der Natur und ihren Ressourcen umzugehen. Sophia Werner, die auf einem buddhistischen Hof am Niederrhein aufgewachsen ist, hat diese Einstellung in die Wiege gelegt bekommen: „Ich hatte schon immer viel Raum für Kreativität und habe von klein auf gelernt, wertschätzend und bewusst mit Dingen umzugehen, sie nicht einfach zu entsorgen, wenn ich sie nicht mehr brauche“, schildert die 25-Jährige. Ein (umwelt-)bewusster Lebensstil sei nicht schwer umzusetzen und jeder von uns könne mit nur wenigen Tricks viel bewegen, erklärt Werner.

Bei den Studentinnen fängt Nachhaltigkeit in der Küche an: „Wir versuchen, möglichst wenig wegzuerwerfen. Das ist wohl das einfachste Mittel, um etwas Gutes für unsere Umwelt zu tun“, erzählt Fries. Ein Salatstrunk und der untere Teil einer Frühlingsschneepflanze werden deshalb nicht einfach entsorgt, sondern eingepflanzt. „In ein bis zwei Wochen wächst daraus eine neue Pflanze“, erklärt Werner euphorisch. Ein leckeres Pesto aus Möhrengrün oder eine aromatische Gemüsebrühe aus Karotten- und Kartoffelschalen stehen für die WGBewohnerinnen regelmäßig auf dem Speiseplan. Aus Orangenschalen lässt sich ganz

einfach ein Allzweckreiniger herstellen: „Die Schalen über Nacht in einem alten Konservenglas in Essig einlegen und schon hat man ein günstiges, duftendes und vor allem ökologisch unbedenkliches Putzmittel“, schildert Fries stolz. Auch Kaffeesatz wird in dieser WG nicht einfach entsorgt. Die Siegenerinnen nutzen das vermeintliche Abfallprodukt als Dünger für ihre Pflanzen oder als vitalisierendes Peeling für den ganzen Körper.

## Tipp: Wachstücher statt Frischhaltefolie

Bienenwachstücher sind einfach in der Herstellung und eine umweltfreundliche Alternative zu Frischhalte- oder Alufolie. Sie lassen sich ganz simpel formen und können zum Einwickeln von Butterbroten, als Abdeckung für Schüsseln oder als Verpackung für Käse und Gemüse mehrfach verwendet werden. Man braucht dazu:

- Bienenwachs (~ 4 EL für 30 x 30cm)
- Stoffreste aus Baumwolle/Leinen
- Backpapier

### So geht's:

Stoff in die gewünschte Größe und Form schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren und das Bienenwachs gleichmäßig darauf verteilen. Für ein paar Minuten bei ca. 80 °C in den Backofen geben. Sobald das Wachs geschmolzen ist, kann das Tuch zum Trocknen auf ein Gitter gelegt werden. Fertig!



Madeleine Fries vermeidet Plastikfolie und setzt auf nachhaltige Alternativen – zum Beispiel Wachstücher.

Foto: ap

# Nachhaltigkeit ist eine Lebensstilfrage

Postwachstumsökonom Prof. Dr. Niko Paech im SZ-Interview

ap Siegen. Wir haben nur diese eine Welt und müssen unsere Verhaltensweisen überdenken. Das meint der Postwachstumsökonom Prof. Dr. Niko Paech im Interview mit der SZ und erklärt, wieso wir verantwortungsvoller mit unseren Ressourcen umgehen sollten. Und wie jeder Einzelne einen großen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten könne.

Herr Paech, was bedeutet Nachhaltigkeit für Sie?

► Nachhaltigkeit bedeutet globale Gerechtigkeit innerhalb unverhandelbarer ökologischer Grenzen. Nachhaltigkeit ist eine Lebensstilfrage: Wie viel materielle Freiheiten darf sich ein Individuum nehmen, ohne über seine Verhältnisse zu leben?

Was können erste Schritte in die Nachhaltigkeit sein?

► Jeder Mensch müsste die ökologischen Wirkungen seiner Lebensführung grob bilanzieren, um herauszufinden, wo die größten Potenziale einer ökologischen Entlastung schlummern. Im Falle des Klimaschutzes, dem derzeit drängendsten Problem, ist das kinderleicht, denn CO<sub>2</sub>-Rechner finden sich überall im Internet.

Mit welchen Tipps oder Tricks können Verbraucher im Alltag nachhaltig handeln? Gibt es einfache Mittel, mit denen man besonders viel erreichen kann?

► Am wichtigsten ist es, niemals zu fliegen oder Kreuzfahrten zu buchen, denn nichts ist schädlicher und zugleich entbehrlicher. Ein gelungener Beitrag wäre es, den Fleischkonsum zu reduzieren, sich auf regionale und saisonale Produkte zu konzentrieren. Dinge lange zu nutzen, zu reparieren und mit anderen gemeinsam zu verwenden, auch das gehört dazu.

Wo sehen Sie Probleme?

► Die größten Probleme liegen im Berufsverkehr und bei der Reduktion des Wohnraums. Wer wirklich gezwungen ist, öfters mit dem eigenen Pkw zur Arbeit zu fahren, dafür aber nie im Flugzeug sitzt, lebt deutlich nachhaltiger als jemand, der ohne Auto lebt und einmal im Jahr fliegt.

Warum ist ein Umdenken so wichtig?

► Die Menschheit bewegt sich immer schneller auf einen ökologischen Abgrund zu. Wenn die Zivilisation überleben will, müssen überzogene Ansprüche auf gerechte Weise reduziert werden. Hier gilt es, Grundbedürfnisse von dekadentem Luxus zu unterscheiden. Hinzu kommt, dass die globalisierten Güter- und

Verkehrsströme immer krisenanfälliger geworden sind. Obendrein haben Konsumgesellschaften längst eine psychische Wachstumsgrenze erreicht. Der Reichtum an Produkten, Mobilität und Technik nimmt zu, aber die Lebenszufriedenheit bleibt auf der Strecke. Offensichtlich stresst der Wohlstand immer mehr Menschen. Eine Befreiung vom Überfluss würde uns aufatmen lassen.

Niko Paech.



## LOKALES KOMPAKT

### Streit mit Messer und Flasche ausgetragen

kay Niederdielfen. Zu einem außer Kontrolle geratenen Streit wurde am Montagabend gegen 20 Uhr die Polizei nach Niederdielfen gerufen. Auf dem Bürgersteig vor einem an der Siegener Straße gelegenen Imbiss waren nach der Siegener Zeitung vorliegenden Informationen zwei Männer in Streit geraten. Laut einem zufällig vorbeikommenden Augenzeugen kamen bei der Streiterei zunächst die Fäuste zum Einsatz, im weiteren Verlauf wurde ein Messer gezückt und eine Bierflasche als Schlaginstrument eingesetzt. Einer der Streithähne trug Schnittverletzungen an der Hand davon.

Wie der Augenzeuge mitteilte, soll es bei der Konfrontation um frühere Geschäfte der beiden Männer gegangen sein, soviel konnte er der lautstarken Auseinandersetzung entnehmen. Die genauen Hintergründe des Streits sind nun Gegenstand der polizeilichen Ermittlungen. Diese dauerten bei Redaktionsschluss noch an.

### Einbrecher festgenommen

sz Siegen. Am Sonntagabend, gegen 20.15 Uhr, verließ ein 42-Jähriger seine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus an der Ahlstraße. Noch im Hausflur wurde er von einem Unbekannten angesprochen, ob er nicht diverse Elektroartikel und Computerspiele kaufen wolle. Vollkommen überrascht äußerte der 42-Jährige, dass er die Sachen nicht kaufen werde, da sie ja ihm gehörten. Dann schlug der Unbekannte dem Mann ins Gesicht und floh aus dem Haus, während der 42-Jährige zurück in seine Wohnung lief und von dort aus die Polizei verständigte.

Auf der Fahrt zum Einsatzort kam den Beamten ein Mann auf der Leimbachstraße entgegen, auf den die Beschreibung des Täters passte. Als dieser den Streifenwagen sah, lief er über den Parkplatz des Dornseifer-Marktes weg und anschließend am Kreishaus vorbei. Die Polizisten konnten den Mann schließlich auf dem Gelände der Aral-Tankstelle einholen und festnehmen.

### Unterführung für Fußgänger gesperrt

sz Weidenau. Die Fußgängerunterführung am Bahnhof Weidenau zwischen der Weidenauer Straße und der Straße „Auf den Hütten“ ist ab dem morgigen Mittwoch für rund eine Woche gesperrt. Der Bauhof der Krönchenstadt führt in dieser Zeit Instandsetzungsarbeiten durch.

Die Stadt hatte im Jahr 2017 die Verkehrssicherungspflicht für die Unterführung übernommen. Fußgänger können währenddessen die Gleise an dem nur wenige Meter entfernten überirdischen Bahnübergang queren.

### Der Verkehr läuft wieder

kalle Siegen. Die Arbeiten an der Baustelle Welterstraße / Hohler Weg wurden gestern Nachmittag fertiggestellt, die Deckensanierung ist abgeschlossen, die Straße freigegeben. Der Straßenabschnitt wurde in den vergangenen Tagen saniert, weil der Abschnitt durch das wenig gewordene Straßenprofil vor allem für Zweiradfahrer problematisch geworden war. Hintergrund der Sanierung war eine entsprechende Anfrage des ADFC.

### 180 Blutspender in der Kulturhalle

sz Eiserfeld. Auch in Corona-Zeiten wird fleißig gespendet: Beim jüngsten Eiserfelder Blutspendetermin fanden sich 180 Freiwillige, darunter sieben Erstspender, in der Kulturhalle Richerfeld ein.

### Reifenstecher unterwegs

sz Weidenau. In der Nacht von Samstag auf Sonntag haben Unbekannte an mindestens vier Pkw Reifen zerstochen. Die Fahrzeuge waren in der Weidenauer Formerstraße geparkt. Die Polizei hofft auf Zeugenhinweise.