

FÖLSER NEWSLETTER FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT



Inhalte:

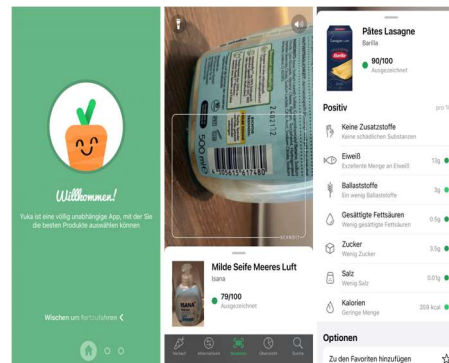
- App des Monats
- Die kleine Novemberchallenge
- Für unser Zusammenleben
- Erinnerung
- Zum guten Schluss

Eine App, die wirklich hilft

Geht euch das auch so, dass man sich die vielen Hinweise darauf, welche Inhaltsstoffe unserer Gesundheit oder der Umwelt schaden, zum Teil nur schwer merken kann. Wenn man beim Einkaufen nachhaltig und sozial fair unterwegs sein möchte, kann das schnell überfordern. Denn mittlerweile werben viele Firmen damit, aber nicht immer ist auch das drin, was von außen angepriesen wird.

Seit einiger Zeit gibt es auf dem Markt eine neue App, die Yuka-App.

Sie analysiert Lebensmittel und Kosmetika auf ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Dafür muss einfach der Barcode des Produkts gescannt werden. Anschließend nimmt die App eine Bewertung des Produktes von *schlecht*, über *mittelmäßig* und *gut* bis *hervorragend* vor. Außerdem liefert die App eine kurze Zusammenfassung zu der Bewertung anhand der untersuchten Inhaltsstoffe. Die App arbeitet völlig unabhängig, das bedeutet, Hersteller können keinen Einfluss auf die Bewertung nehmen. Außerdem ist die App völlig werbefrei. Wir haben sie getestet und finden sie sehr hilfreich. Sie ist sehr übersichtlich, leicht in der Nutzung und bietet wertvolle Informationen. Ein Fazit lautet: Teuer ist nicht immer gleich gut! Die Standardversion ist kostenfrei. Probiert es gerne einmal aus.



Weiterführende Informationen:

<https://yuka.io/de/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/apptest-yuka-der-produktscanner-fuer-drogerie-und-supermarkt-96003>

Die kleine Nachhaltigkeits-Challenge im November

Diese Challenge darf eine kleine Herausforderung sein. Sie soll aber vor allem auch Spaß machen und dich auf keinen Fall stressen oder unter Druck setzen. Versuche einige Vorschläge mitzumachen und da vielleicht sogar auch länger dranzubleiben. Gib uns gerne ein Feedback was gut oder auch weniger gut war!

1. Verzichte heute mal auf dein Handy (Feiertag 😊!)
2. Versuche den Konsum zu reduzieren, gebrauchte Dinge zu kaufen bzw. wiederzuverwerten
3. Iss heute kein Fleisch
4. **Checke deine Newsletter. Lassen sich da welche abbestellen?**
5. Kaufe Kosmetik ohne Mikroplastik. z.B. feste Seife
6. **Sammele Müll auf deinen (Spazier-)Wegen**
7. Schau deinen Kleiderschrank durch, findest du vergessene Kleidung? Kaufe mehr Secondhand (z.B. vinted, Ebay-Kleinanzeigen)
8. **Gehe bewusst in die Natur. Genieß sie mit allen Sinnen**
9. Kontrolliere mal deine Handy-Zeit? Überrascht wieviel Zeit du dort verbringst?
10. **Koche heute ausschließlich regional und saisonal**
11. Prüfe deine Putzmittel. Welche brauchst du wirklich, welche kannst du selber machen?
12. **Plane einen nachhaltigeren Urlaub (z.B. unter <https://www.katzensprung-deutschland.de/>)**
13. Kaufe nachhaltige Geschenke für Weihnachten oder stelle selbst welche her
14. **Prüf die Inhaltsstoffe deiner Lebensmittel. Wenn Palmöl enthalten ist, prüfe, ob du eine Alternative findest.**
15. Lass heute mal den Fernseher aus, nimm stattdessen ein Buch zur Hand, mach eine Spieleabend oder geh einfach früher ins Bett 😊!
16. **Wo kannst du Strom sparen? Standby, LED-Leuchten, E-Geräte...schau mal nach.**
17. Verwerte heute für das Kochen nur Reste oder koch mit dem, was du zuhause hast!
18. **Versuche lokal zu kaufen, statt online zu bestellen (jeder Onlinekauf schwächt auch unseren lokalen Einzelhandel)**
19. Verzichte auf Alufolie
20. **Starte oder plane ein Mikro-Abenteuer... z.B. von zuhause ohne Plan los spazieren...**
21. Verzichte auf Einweggetränke, Dosen & Plastikflaschen
22. **Wo verwendest du Batterien? Kannst du auf Akkus umstellen?**
23. Die Adventszeit steht vor der Tür...kaufe bewusst Kerzen ohne Paraffin (Erdölprodukt)
24. **Sammele Ideen, um Geschenke ohne (neues)Geschenkpapier zu verpacken (z.B. in Stofftücher, Zeitungspapier, wiederverwendbare Taschen?)**
25. Hast du Bücher, die du weitergeben, tauschen oder verkaufen kannst?
26. **Versuche mal kälter & kürzer zu duschen**
27. Versuche mehr Bio & Fair Trade zu kaufen
28. **Starte oder überlege dir ein Upcycling Projekt...Möbel, Deko, Kleidung...**
29. Sag „Nein“ zu (sinnlosem) Konsum: siehe Black Friday!
30. **Blicke auf deine Erfolge der Challenge!**

Wenn wir nichts ändern, ändert sich auch nichts!

Für unser Zusammenleben - eine Anregung

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, wie wichtig es ist, dass wir uns mit anderen treffen. Es stärkt unser Immunsystem, wir stoßen mehr körpereigene Opiate aus, sind weniger gestresst und fühlen uns sicherer. Soziale Medien können dabei helfen, Kontakt aufzunehmen, aber sie stellen keinen Ersatz dar, um echte Beziehungen, so wie wir sie brauchen, zu erleben. Die positiven Effekte von Beziehungen können nur dann wirksam werden, wenn wir sie zugleich mit mehreren Sinnen erleben.

Unsere Gespräche sind immer häufiger kurz und oberflächlich und führen nicht oder seltener dazu, dass wir uns über unsere sozialen Beziehungen gestärkt fühlen. Daher haben wir uns gedacht, zu Beginn der dunkleren Jahreszeit, ein paar Fragen in den Newsletter zu setzen, die für tiefere Gespräche genutzt werden können – unabhängig davon, wie gut wir unseren Gesprächspartner oder unsere Gesprächspartnerin kennen. Denn gerade wenn wir jemanden schon sehr lange kennen, wird das Wissen, das wir über diesen Menschen haben, häufig überschätzt. Umso unerwarteter und interessanter die Antworten.

Die Fragen stammen aus einer wissenschaftlichen Studie. Forscher und Forscherinnen haben insgesamt 36 Fragen entwickelt, die dabei helfen können, dass wir uns stärker verbunden fühlen. Wir haben für dieses Mal die 6 ersten Fragen ausgewählt.

- 1. Wenn Du unter allen Menschen auf der Welt wählen könntest, wen würdest du gerne zum Essen einladen?**
- 2. Würdest Du gerne berühmt sein? In welchem Bereich?**
- 3. Legst Du dir jemals die Worte zurecht, bevor Du jemanden anrufst? Warum?**
- 4. Was macht für Dich einen „perfekten“ Tag aus?**
- 5. Wann hast Du zum letzten Mal für dich selbst gesungen? Und wann für jemand anderen?**
- 6. Wenn Du 90 Jahre alt werden könntest, was würdest du für die letzten Jahre lieber haben: Den Körper oder den Geist eines 30-Jährigen?**

Anregung für das Gespräch: Die beiden Gesprächspartner bzw. Gesprächspartnerinnen lesen abwechselnd eine Frage vor, beantworten sie selbst und lassen dann die andere Person auf dieselbe Frage antworten.

Quellen:

von Wurmb-Seibel, Ronja 2024. Zusammen. Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen – und wie wir sie finden. Kösel-Verlag: München.

https://www.online-lernportal.de/wp-content/uploads/2017/01/Die_36_Fragen_aus_Dr_Arthur_Arons_Studie.pdf

Erinnerung

Wir möchten auf diesem Weg alle Nistkästenbesitzer und -besitzerinnen erinnern: Jetzt ist eine gute Zeit, die Kästen für das nächste Jahr zu säubern. Wer hierbei Hilfe braucht, kann sich gerne melden.

Zum guten Schluss

Keiner von uns

kommt hier lebend raus.

Also hört auf, Euch wie ein Andenken

zu behandeln. Esst leckeres Essen.

Spaziert in der Sonne.

Springt ins Meer (oder in eine Pfütze; eigene Anmerkung 😊)

Sagt die Wahrheit und tragt Euer Herz auf der Zunge.

Seid albern. Seid freundlich.

Seid komisch.

Für nichts anderes ist Zeit.

Anthony Hopkins

Wir wünschen euch allen einen sonnigen, entspannten und mit schönen Momenten gespickten Herbst!

Eure Joy und Sandra
