

ma vie

EXTRA

Sommer
DIY-GIRLANDE
Geschenkpapier
& Pflanzen-
Karten

MEIN LEBEN

ma vie

DIE KUNST, SICH ZEIT ZU NEHMEN



HINFALLEN & AUFSTEHEN

Du tust genug.
Du hast genug.
Du bist genug.

ma vie

3/19 D 5,95 € / A 6,60 €
CH 9,90 SFR / IT 7,80 €
BENELUX 6,80 €
F 6,80 € / S 7,80 €



ma vie - GESPRÄCH mit Micky Kaltenstein über die Begeisterung

TRAUM ERFÜLLT Wie sich eine Frau in der Bretagne neu ins Leben verliebte

DETOX Warum weniger manchmal so viel mehr ist

WELTVERBESSERER Von Menschen, die im Kleinen Gutes tun und Großes bewirken

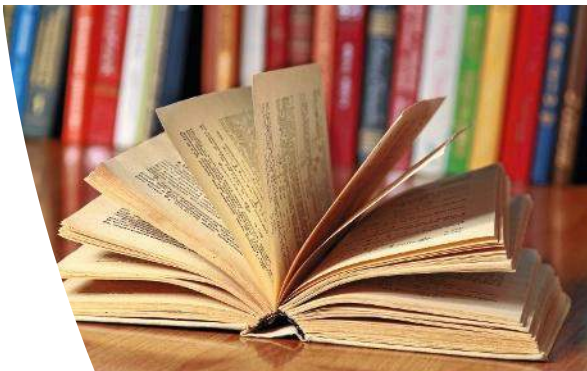
WELTVERBESSERER



Mit kleinen Dingen Großes bewirken

Es braucht nicht viel, um unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen. Oft sind es die ganz leisen, die ganz **persönlichen Beiträge**, die eine große Langzeitwirkung besitzen können. Davon erzählen auch die Porträts von Menschen, die sich seit Längerem schon sozial, ökologisch und politisch engagieren...

TEXT: VERONIKA WIGGERT





FOTOS: FOTOGRAFIE TRAUTMANN, JAN KÖHL, JUDITH AFFOLTER, PR (S), MARTIN FENGEL, ODI CASPI, OLIVER NIEDER, SHUTTERSTOCK, UNSPLASH/LEONIE WISE, VIVIANE GRIGULL



Plastikfrei leben als Selbstversuch

Seit 2018 versucht Familie Mommsen aus Friedrichshafen, plastikfrei zu leben. Die Initiative zu diesem Selbstversuch kam von Sohn Paul, der mit seinen Eltern einen Plastikpakt vereinbarte. „Ich möchte nicht, dass so viele Tiere an dem Plastikmüll sterben und wünsche mir, dass es überhaupt kein Plastik mehr gibt“, erzählt der Viertklässler. Seitdem versuchen er und seine Mutter, wo es geht, Plastik und Mikroplastik zu vermeiden.

Ihre Erfahrungen verarbeitet die Journalistin Kerstin Mommsen in einem Blog, in dem sie auch spezielle plastikfreie Tipps für ihre Leser hat. „Wir haben es mittlerweile geschafft, unseren Plastikmüll auf ein Sechstel zu verringern“, erzählt sie stolz. Konsequenterweise kauft die zweifache Mutter nur noch Glas-Mehrwegflaschen sowie in Papier verpackte Produkte und geht mit Tupperdosen zum Metzger oder an die Käsetheke. Sogar Haarseife, Gesichtsschnee und Spülmittel stellt sie selbst her. „Ich hätte nie gedacht, wie kinderleicht das ist“, erzählt sie freudig strahlend.

Vor allem sei es aber ein sehr befriedigendes Gefühl, auf immer mehr Plastik zu

verzichten. Obwohl es anfangs für die ganze Familie eine große Umstellung war, ist inzwischen vieles zur Routine geworden. „Was mich wirklich freut, ist, dass offenbar viele Menschen für das Thema sehr offen sind“, fügt die Journalistin hinzu. Mittlerweile ist Kerstin Mommsen gefragte Rednerin bei Veranstaltungen, die sich mit dem Thema beschäftigen.

LINK E-BOOK: [SK.DE/9907266](https://www.sk.de/9907266)

LINK BLOG: [SK.DE/9672431](https://www.sk.de/9672431)

TOLLE IDEE:

In München weisen seit Februar die Aufkleber „Einmal ohne, bitte“ den Weg zu Supermärkten, Bäckern oder Metzgern, bei denen man plastikfrei oder mit eigener mitgebrachter Box einkaufen kann.



Erstes plastikfreies Café in München

Rund 150 Strohhalme, 180 Take-Away-Boxes für Speisen und circa 400 Getränke-Hot-Cups – so sah die tägliche Müllbilanz des Café-Besitzers und Caterers Andreas Berndt aus. Letzten Sommer beschloss der Münchner deshalb, seine beiden DeliStar-Cafés und das Betriebsrestaurant Delis zur plastikfreien Zone zu erklären. „Der ganze Plastikmüll störte mich schon lange. Mir war wichtig, sowohl meine Kunden als auch meine Mitarbeiter für das Thema zu sensibilisieren.“ Seit September 2018 gibt es Säfte, Joghurts und Salate nur noch im Glas und Kaffee im bekannten Recup-Becher. „Für die Plastikstrohhalme haben wir mittlerweile eine gute Alternative aus Papier gefunden.“

DELISTAR.DE



Nachhaltige Verpackung aus natürlichem Müll

Die zündende Idee kam Nicole Plock und ihrer Studienfreundin Alexandra Matthies während eines Auslandssemesters in Indien. „Wir waren fasziniert davon, wie die Inder natürliche Abfallprodukte in ihrem Alltag wiederverwendeten“, erzählt Nicole Plock. „Die Blätter der Arekapalme werden zum Beispiel seit einigen Jahren als Einwegteller verwendet, da sie holzähnliche Eigenschaften und eine wasserabweisende Seite besitzen.“ Das Berliner Start-up Arekapak war geboren. Derzeit sind die beiden Gründerinnen noch in der heißen Testphase, „wir planen aber, unsere Verpackungen für Obst, Trockenfrüchte oder Sandwiches ab Sommer in deutschen Supermärkten einzusetzen.“

AREKAPAK.DE



Für bezahlbaren Wohnraum

In München, Deutschlands teuerster Stadt, bewegt sich etwas. Letzten Herbst gingen unter dem Titel „#ausspekuliert – für bezahlbaren Wohnraum und gegen soziale Ausgrenzung“ rund

11 000 Menschen auf die Straße. Hinter der Initiative verbergen sich die Vertreter von 21 Münchner Mietshäusern, die sich inzwischen zu einem losen Verband zusammengeschlossen haben und die Öffentlichkeit für das Thema „Mietpreis-Explosion“ sensibilisieren möchten. Auch in diesem Jahr sind weitere Aktionen in Planung.

AUSSPEKULIERT.DE



Mit Sinn und Verstand lesen

Es waren einmal sieben Freunde in der Nähe von Augsburg, die sich sozial und ökologisch engagieren wollten. Entstanden ist daraus ein Online-Buchhandel der besonderen Art: Wer bei buch7 einkauft, tut nämlich nicht nur sich, sondern auch seiner Umwelt etwas Gutes. 75 Prozent des Gewinns spendet das Unternehmen für soziale, kulturelle und ökologische Projekte – bisher waren das rund 400 000 Euro.

BUCH7.DE

BUCHTIPP

Umweltliebe

Ein Jahr lang stellte sich die Journalistin und TV-Moderatorin Jennifer Sieglar jeden Monat einer Herausforderung: Von nachhaltigen Reisen über plastikfreien Einkauf bis hin zu umweltbewusster Ernährung. „Umweltliebe – wie wir mit wenig Aufwand viel für unseren Planeten tun können“ (Piper, 16 Euro)



Yoga für alle

Eine Gemeinschaft für mehr Gemeinschaft – so lautet das Motto von Community Yoga. Ins Leben gerufen hat sie der Hamburger Verein PROJEKT YOGA e. V., der sich seit 2013 sozial engagiert. Mittlerweile nehmen 15 Studios teil, die abwechselnd Yoga- und Meditationsklassen auf Spendenbasis anbieten. Auch soziale Projekte, wie Kochkurse, Sporttage oder Yogakurse mit Migrantenklassen einer Hamburger Berufsschule, werden mithilfe von ehrenamtlichen Unterstützern gefördert.

COMMUNITY-YOGA.DE



Für glückliche Tiere

Immer mehr Menschen möchten sich vegan ernähren. Der Blog „iss happy“ von Sofia Konstantinidou bietet viele leckere vegane Rezepte, die ganz einfach zubereitet werden können. Darüber hinaus hat die Ernährungsberaterin und Foodbloggerin viele praktische Tipps, damit die Umstellung auf vegane Ernährung auch gelingt. Und wer mal keine Lust zum Kochen hat, wird vielleicht bei dem Frankfurter Lieferservice Deli Veggie fündig.

ISSHAPPY.DE



Erhaltung der Wälder

Ursprünglich wurde das Bergwaldprojekt ins Leben gerufen, um dem Waldsterben entgegenzuwirken. Das war 1987 – seitdem setzen sich ehrenamtliche Helfer in zahlreichen Projekten für die Erhaltung von Wäldern und Kulturlandschaften ein. Dafür arbeiten sie in Bergwäldern, Mooren und Freilandbiotopen in ganz Deutschland. Das Bergwaldprojekt ist auch in der Schweiz, in Österreich, Liechtenstein, Spanien und in der Ukraine vertreten.

BERGWALDPROJEKT.DE



Die soziale Unternehmerin

Mit ihrer Marke People Tree beweist Safia Minney bereits seit vielen Jahren, dass Bio-Mode genauso schön



Mitmachen zählt

Jeder Beitrag zu einer
besseren Welt
ist ein kleiner Sieg

und
tren-
dy ist
wie kon-
ventionelle.

Inzwischen ist
die Britin auch
Geschäftsführerin
der nachhaltigen
Schuhfirma Po-Zu. Be-
sonders wichtig ist es der
Modeexpertin, sich für ge-
rechte Produktionsbedin-
gungen einzusetzen, wofür
sie das Weltwirtschaftsforum
bereits als besonders soziale Un-
ternehmerin würdigte.

SAFIA-MINNEY.COM



Nachhaltige statt kleine Brötchen backen

Bereits in der vierten Generation wird
im Familienunternehmen Schüren
gebacken. Und das ganz besonders
nachhaltig – nicht nur was die Zuta-
ten betrifft, sondern auch in Bezug
auf die Produktion. So hat die Bäck-
erei zum Beispiel ihre Über-
schussquote auf 8 Prozent redu-
ziert (branchenüblich sind
20 Prozent), arbeitet mit fünf
Tafeln zusammen und ver-
wertet das verbleibende
Restbrot als Paniermehl.
Mit dem Umbau zum
gewerblichen Plus-
energiehaus und ei-

nem ausgeklügelten Energiekonzept der
Backstube konnte das Unternehmen
den CO₂-Ausstoß um 91 % senken.
IHR-BÄCKER-SCHÜREN.DE



Taschen gegen das Vergessen

Von Flüchtlingsbooten zu Taschen: Ein
junges Kreativteam aus Berlin näht aus
kaputten Flüchtlingsbooten hippe Ruck-
säcke und Taschen. Die Resonanz auf
das junge Start-up ist groß – der
Wunsch des NICHT-Vergessens auch.

MIMYCRI.DE



Geschenkpapier für das gute Gewissen

Mit gutem Gewissen anderen eine Freu-
de machen: Dank der umweltfreundli-
chen Geschenkpapiere von Sarah Kessler
ist das möglich. Für ihre Papeterie Planet-
Paket in der Münchener Innenstadt hat
sie zusammen mit der österreichischen
Druckerei Gugler ein spezielles und um-
weltschonendes Druckverfahren entwi-
ckelt. Alle Geschenkpapiere kommen
ohne Plastik, Metall oder giftige Farben
aus und sind somit komplett recyclebar.

PLANETPAKET.DE



Die Lebensmittel- Retterin

Lebensmittel vor dem Müll bewahren –
so lautet das oberste Ziel von Sabine
Kemmet aus dem bayerischen Em-
mering. Dafür hat sie im Juli letzten Jah-
res eine regionale Foodsharing-Gruppe
auf Facebook gegründet. Die zählt mitt-
lerweile über 600 Mitglieder, Tendenz
steigend. Mehr über Sabine Kemmet
und ihre Gruppe „Interessensgemein-
schaft (IG) Lebensmittel-Retter Fürsten-
feldbruck“ gibt es auf Facebook.



Ein Mittagessen für Burundis Kinder

„Wir wollen einen sinnvollen Beitrag ge-
gen Hungersnot leisten!“, betonen die
Zwillingsbrüder Thomas und Philipp
Greulich auf ihrer Homepage. Seit der
Gründung ihres Kaffee-Handels United
Beans, vor etwas mehr als einem Jahr,
verkaufen die beiden fair gehandelten,
hochwertigen Espresso und Kaffee
Crema. Pro verkauftem Kilo spenden
die Brüder 2,50 Euro ihrer Marge und
ermöglichen damit einem Kind aus Bu-
rundi zwei Wochen lang eine Schul-
mahlzeit.

BEAN-UNITED.DE