

Anders leben

mit Kindern

Tipps für dich!



Sustainable Austria 51



gefördert durch die

Österreichische

Entwicklungszusammenarbeit



www.cleaneuro.at

cleanEuro hilft dir, bei deinen Einkäufen auf Umwelt, Menschen und Klima zu achten.

Mehr Infos dazu gibt es in der Heftmitte, viele Anregungen zur Umsetzung findest du auf den nächsten Seiten.

1 **Metallflaschen** sind die bessere Wahl, weil sie länger halten und nicht im Verdacht stehen, schädliche Stoffe an den Inhalt abzusondern.

2 Das **Biokistl** enthält Obst und/oder Gemüse aus biologischem Anbau, das möglichst kurz vor der Lieferung geerntet und ohne große Umwege zu dir nach Hause geliefert wird. Das schont die Umwelt, du sparst Zeit zum Einkaufen, und alles ist ganz frisch.

3 Wann was bei uns reif ist, weiß nicht mehr jeder, doch saisonales Obst und Gemüse ist am umweltfreundlichsten. Ein **Saisonkalender** hilft!

4 Auch wenn du keinen Garten hast, so kannst du deinen Kindern mit **Blumentöpfen oder Pflanzenkisten** für Fensterbrett und Balkon ein bisschen Natur in die Stadt bringen – und eigene Kräuter, Obst und Gemüse ernten.

Am Spielplatz



Willst du was essen?
Und trink gleich einen Schluck Wasser!



Wo hast du denn die schönen Kirschen her?

Die waren diese Woche im Biokistl drinnen!

Und ich habe schon Frühkarotten von unserem Terrassenkistl! Wollt ihr?



1 Kinder lernen von deinem Vorbild. Wenn du dir täglich **frisches Obst und Gemüse** schmecken lässt, ist es viel einfacher, als wenn du versuchst, nur deine Kinder gesund leben zu lassen. Und Gelassenheit gehört auch dazu: phasenweise essen Kinder nur ausgewählte Speisen.

2 **Fleisch** hat weltweit negative Auswirkungen: Hunger in Ländern des Südens, wo statt Menschennahrung Tierfutter für den Export angebaut wird, und Treibhausgase, die zu 18 % aus Tierhaltung stammen. 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst sollte ein Erwachsener pro Woche verzehren, Kinder entsprechend weniger. Doch durchschnittlich essen wir 1.200 Gramm! Nimm doch fleischarme/fleischlose Gerichte in den Speiseplan auf, das schmeckt auch deinen Kindern.

3 **Flohmärkte** – online und real –, Tauschzentralen und Second Hand-Läden sind Fundgruben für Kindersachen: Gewand, Spielzeug, Sportgeräte. Das schont die Umwelt, die Müllabfuhr und deine Geldbörse! Veranstage doch selbst eine Tauschparty, du hast einen geselligen Nachmittag, wirst viele alte Dinge los und bekommst brauchbare Sachen.



- 1 Neues Gewand vor dem ersten Tragen waschen. Das ist gut für die Babyhaut und kann auch bei Kleinkindern nicht schaden. **Übertragene Kleidung** hat einen weiteren Vorteil: durch oftmaliges Waschen sind viele Chemikalien bereits herausgelöst.

- 2 25 % aller weltweit verwendeten Insektizide und 10 % aller Pestizide entfallen auf Baumwolle, obwohl diese auf nur 3 % der Fläche angebaut wird. **Biobaumwolle** ist frei von diesen Schadstoffen.

- 3 In einem einzigen Erwachsenen-Baumwoll-T-Shirt stecken 20.000 Liter „virtuelles Wasser“, d.h. soviel Wasser wird für die gesamte Produktion benötigt. Jedes nicht gekaufte T-Shirt spart unserem Planeten daher eine Menge Wasser.



1 Gerade kleine Kinder sind große **Lehrmeister des Glücks**, sie können sich oft lange mit wenig Dingen vergnügen. Sie sicher durch die Versuchungen der Werbung zu leiten – der wir nur zu oft selbst erliegen – ist eine große Herausforderung. Hilfreich ist, für sich selbst zu wissen, dass Glück nicht käuflich ist.

2 Gib gemeinsam mit deinen Kindern der Kleidung eine **persönliche Note**: Textilfarben, Knöpfe, Aufnäher oder Perlen machen das T-Shirt und die Hose einzigartiger als jedes im Geschäft gekaufte Gewand.

3 Schon mal überlegt, wie es möglich ist, dass neue Jeans für 3 Euro im Regal liegen können? Vielleicht hat ein Kind dafür gearbeitet, das kaum älter ist als deines... Produkte aus **Fairem Handel** garantieren gute Arbeitsbedingungen für die Produzentinnen und ein gutes Gewissen für dich.

4 Kennen die Kinder einander, so erhalten auch übertragene Sachen einen **hohen Wert**.



- 1 Auch bereits kleine Kinder **lernen von anderen Kindern**. Gib ihnen, wo immer möglich, die Chance dazu.

- 2 **Dienstleistungen** zu nutzen ist in den meisten Fällen ressourcenschonender, als Produkte zu kaufen.

- 3 Überhäufe deine Kinder nicht mit Geschenken, sondern mit Liebe! Wenn du dich an deine Kindheit erinnerst, denkst du zuerst daran, was in deinen Geburtstagspackerln drin war, oder an einen erlebnisreichen Ausflug? Schenke auch deinen Kindern viel **gemeinsame Zeit**, um schöne Erinnerungen zu sammeln.



1 Auch **Gebrauchtes** hat seinen Wert. Habe den Mut, auch bereits Benutztes zu verschenken!

2 **Dienstleistungen** statt Produkten zu schenken ist meist geselliger und macht für alle mehr Spaß. Verschenke etwa einen gemeinsamen Konzertbesuch statt einer CD!

3 **Gemeinsames Nutzen** von Dingen kann man lernen: Wer die Kinderabteilung der öffentlichen Bücherei kennen und lieben gelernt hat, borgt sich auch später dort Bücher aus.

4 Gemeinsames Nutzen von Dingen muss man lernen. Kinder brauchen die Gelegenheit, auch **Konfliktkultur** zu erlernen und so die Möglichkeit zu entdecken, dass es gemeinsam mehr Spaß machen kann.



1 Auch für Familien mit Kindern gibt es **umweltfreundliche Urlaubsangebote**. Urlaube mit dem Flieger sind die schlechteste Möglichkeit, da hier die meisten Treibhausgase freigesetzt werden. Dazu kommt, dass das Exotische der Destination mit kleinen Kindern oft gar nicht auskosten werden kann.

2 Die **Bahnfahrt** ist für Kinder ein Erlebnis und bietet mehr Unterhaltungsmöglichkeiten als die Rückbank des Autos im Stau.

3 Urlaub mit Kindern soll auch **Erholung für die Eltern** sein. Berücksichtige daher neben der Umweltfreundlichkeit auch die Möglichkeiten vor Ort und die Bedürfnisse von Kindern. Bei einem Appartement in Strandnähe kannst du etwa die Mittagszeit im Haus verbringen, ohne immer das Auto zu benutzen.

4 **Gemeinsam auf Urlaub:** Wenn du mit einer bekannten Familie auf Urlaub fährst, so hast du doppeltes Vergnügen und halbe Kinderbetreuung und zusätzlich Menschen, die ähnliche Bedürfnisse haben wie du. Übrigens: Ein größeres Auto mit einer anderen Familie zu teilen, spart fast die Hälfte CO₂.



Übrigens, wir fahren heuer im Urlaub auf den Bauernhof! Wir haben ein Angebot gefunden: Anfahrt mit der Bahn und Abholservice ...



Statt einem Cluburlaub mit dem Flieger fahren wir heuer nach Kroatien. Dort gibt es ein kinderfreundliches Appartement direkt am Strand.

Und wir fahren zu meinen Eltern nach Hause.



1 Der **CO₂-Effekt der Einkaufsfahrt** mit dem Auto ist oft höher als der der LKW-Lieferung auch aus weit entfernten Ländern.

Daher: Wo immer möglich, zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen. Einkauf mit einer anderen Fahrt verbinden (etwa Heimfahrt von der Arbeit).

- 2 Fördere die Phantasie deiner Kinder.
- Gehe auf ihre Geschichten ein und spiele mit!
 - Wenig ausgeformtes Spielzeug oder **Naturmaterialien** wie Bockerln, Äste und Blätter regen zum vielfältigen Spiel an.

Weblinks zu den Tipps und weitere Ideen für nachhaltigen Konsum findest du unter www.cleaneuro.at/comics und auf der nächsten Seite.



ENDE