

21. Dezember 2022

RADIOBEITRAG als Text

Festlich und ressourcenschonend: Nachhaltig durch die Weihnachtszeit

Anmoderation:

Nachhaltigkeit zu Weihnachten – das passt ganz wunderbar, meint Dr. Sylvia Böhme, Gesundheitspsychologin bei der AOK. Kristin Sporbeck hat sich bei ihr informiert, worauf man achten kann, um das Weihnachtsfest ressourcenschonend und trotzdem stimmungsvoll zu gestalten.

Länge: 2.17 Minuten

Text: Weihnachten ist oft mehr ein Fest der Geschenke und aufwendigen Dekorationen als ein Fest für Besinnlichkeit. Dabei bietet sich gerade die besinnliche Weihnachtszeit an, um ressourcenschonend zu denken. Wie Weihnachten und Nachhaltigkeit zusammenpassen können, weiß Dr. Sylvia Böhme, sie ist Gesundheitspsychologin bei der AOK.

Dr. Sylvia Böhme:

Ganz wunderbar passt das zusammen. Indem wir versuchen, den Konsum zu reduzieren, besinnen wir uns auf das eigentlich Wichtige zum Fest. Denn das Nachhaltigste, was man zu Weihnachten verschenken kann, ist wohl Zeit. Außerdem verbindet gemeinsame Zeit und ist meist Mangelware. Wie wäre es zum Beispiel mit einer gemeinsamen Wanderung, einem selbstgestalteten Krimi-Dinner oder einem Kochkurs? Aber auch Wissen und Spaß sind tolle Geschenke: Zum Beispiel ein Digital-Abo für eine Zeitschrift oder eine Schnupperstunde für einen

Musik- oder Tanzkurs. Gerade in der aktuellen Zeit bieten sich auch Gutscheine für Energieberatungen an.

Text: Zum Beispiel mit einem Energie-Check der Verbraucherzentrale. Auch die Verpackung der Weihnachtsgeschenke geht nachhaltig.

Dr. Sylvia Böhme:

Grundsätzlich können wir zum Verpacken der Geschenke versuchen, das zu nutzen, was wir ohnehin schon im Haushalt haben. Dazu eignet sich zum Beispiel Packpapier, das man selbst gestaltet oder Kalenderblätter und alte Zeitschriften. Ein Trend ist ja auch ein Stück Stoff oder Tuch zu nutzen, dafür gibt es eigene Wickelanleitungen. Statt glitzerndes Geschenkband kann man Bänder aus Stoff oder Garn nutzen, auch Wolle sieht schön aus. Dekorieren können wir mit Tannenzweigen, getrockneten Orangenscheiben, Zimtstangen oder Tannenzapfen. Neben der Nachhaltigkeit haben diese gestalteten Geschenke den schönen Nebeneffekt, dass sie viel individueller rüberkommen.

Text: Übrigens lässt sich auch die festliche Deko nachhaltig gestalten, zum Beispiel mit Strohsternen statt Plastikkugeln, LED-Lichterketten für die Beleuchtung oder Alternativen zum klassischen Weihnachtsbaum. Und auch beim Essen kann man ein Auge auf Nachhaltigkeit haben.

Dr. Sylvia Böhme:

Das Festtagsmahl sieht oft recht üppig aus und für viele gehört der Braten dazu. Aber auch hier kann man auf regionales, saisonales oder auch vegetarisches zurückgreifen, ohne dass das Essen irgendwas an Festlichkeit einbüßt. Oft bleibt nachher auch viel übrig. Da lohnt es sich, vorab zu überlegen, was man aus übriggebliebenen Klößen, Raclette, Braten und Co. noch kochen kann, statt es wegwerfen zu müssen. Dabei hilft zum Beispiel die App „Zu gut für die Tonne“ vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.