

7 nachhaltige Dinge, die man auch jetzt noch tun kann:

- Clean-up beim Spaziergehen
- Blumensamen pflanzen
- Müll trennen und neue nachhaltige Alltagsroutinen anfangen
- Verpackungsfrei einkaufen mit "Einmal ohne, bitte!"
- Frisch und gesund selbst kochen
- Mal durch die Nachbarschaft spazieren und Neues entdecken
- Dinge selbst machen, basteln, werkeln, reparieren und dazulernen

olytopia 

Die aktuellen Ausgangsbeschränkungen und Kontaktverbote stellen uns alle vor große Herausforderungen.

Aber nicht alles ist zwangsläufig eingeschränkt und man kann mit etwas Kreativität noch viele Dinge auch weiterhin tun, ohne die Vorgaben zu missachten.

- Clean-ups und Ramadama, eigentlich Gruppenaktivitäten, lassen sich auch weiterhin mit dem täglichen Spaziergang kombinieren oder als Motivation für eine Extrarunde benutzen. Einfach einen Beutel/Müllsack und ggf. Handschuhe mitnehmen und los geht's!
- Der Frühling läuft auf Hochtouren, die Sonne scheint und die Temperaturen werden immer milder – perfekte Zeit um den eigenen Garten, Balkon oder das Fensterbrett zu begrünen. Samen und Setzlinge kann man sich bestellen oder im Einzelhandel kaufen, ein bisschen Erde und vielleicht eine Gartenschaufel – mehr braucht es nicht, um mit Eierkartons oder Plastikbechern aus Samen kleine Pflanzen zu ziehen. Tipps für bienenfreundliche Sorten, die gut aussehen und duften und vielleicht sogar als Kräuter in der Küche einsetzbar sind, gibt es online.
- Durch die Kontaktbeschränkungen sind viele im Home-Office oder mehr zu Hause, oft ist der Tagesrhythmus durcheinander oder verschoben. Doch gerade jetzt ist es besonders wichtig, Müll richtig zu trennen und zu sortieren, sonst reichen die üblichen Kapazitäten an Tonnen und der Müllverwertung schnell nicht mehr aus, um die Mehrmengen an Müll in den Privathaushalten aufzunehmen. Mülltrennen spart außerdem Kosten, da in München nur Geld für die Restmülltonne gezahlt werden muss – die Entsorgung von Biomüll, Papier und Verpackungen ist kostenfrei. Wenn das kein Anreiz ist! Informationen zum richtigen Trennen und was in die verschiedenen Tonnen darf und was nicht, findet ihr alles unter: <https://www.awm-muenchen.de/>

Es gibt aber auch noch weitere Alltagsroutinen, die gut für die Umwelt, das Klima und den Geldbeutel sind. Falls man doch mal unterwegs sein muss vielleicht mal aufs Radl umsteigen, statt das Auto oder den öffentlichen Nahverkehr zu benutzen, Rolltreppen und Aufzüge meiden, weniger Fleisch kaufen – der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Neue Routinen lassen sich auch hervorragend als Challenge oder Testmonate umsetzen und in die vielleicht neuen Tagesabläufe integrieren.

- Auch mit den neuen Infektionsschutzregelungen ist weiterhin verpackungsfreies Einkaufen möglich. Einfach eigene Taschen und Beutel, Obst-/Gemüse-/Brotnetze oder sonstige Behälter für Lebensmittel mitbringen und mit einer extra Portion Vorsicht einkaufen gehen, wo es eben verpackungsfrei möglich ist. Dafür gibt es in München und hoffentlich bald noch vielen weiteren Städte „Einmal ohne, bitte!“, ein Label für müllfreies Einkaufen – ganz einfach am entsprechenden Logoaufkleber an der Ladentüre oder Warentheke zu erkennen. Eine Karte und Liste aller teilnehmenden Geschäfte, ob euer Lieblingsladen auch schon dabei ist und was man aktuell zusätzlich beachten sollte findet ihr auf einen Blick unter: <https://einmalohnebitte.de/>
- Nach dem Einkaufen folgt früher oder später das Kochen und Essen machen. Um auch trotz Home-Office, eingeschränkten Sportmöglichkeiten oder geänderten Lebensumständen gesund zu leben, sollte man möglichst häufig mit frischen Zutaten und selbst kochen. Backen ist natürlich auch erlaubt. Rezepte und Inspiration gibt es im Internet genug, ansonsten hilft Chefkoch auf einen Klick mit einem Zufallsgericht weiter. Frische Zutaten, viel Obst und Gemüse, neue Zutaten, Kreationen und Gerichte ausprobieren – ist definitiv gesünder als immer nur Fertiggerichte oder Essen bestellen und schont auch den Geldbeutel. Wobei natürlich auch nichts gegen die gelegentliche Pizza oder Pasta vom lokalen Lieblingsitaliener spricht.
- Bei den vermutlich vielen zusätzlichen Spaziergängen und Jogging- oder Radlrunden um die eigenen vier Wände, kann man sich ja auch mal aktiv und bewusst mit der eigenen Nachbarschaft und dem Viertel auseinandersetzen. Neue Wege und (Lieblings-) Orte entdecken und das direkt vor der Haustür? Und wer wohnt da eigentlich alles? Kennt man schon alle Nachbarn oder nur den Schmidt von unten für die Pakete. Bei Bedarf kann man das ja in der Zeit nach den Beschränkungen nachholen oder wieder auffrischen.
- Man kann aber auch in den eigenen vier Wänden aktiv werden. An DIY (Do-it-yourself) Ideen sollte es nicht mangeln, falls doch helfen vielleicht Pinterest oder andere kreative und handwerkliche Seiten im Internet weiter. Nähen, basteln, häkeln, zeichnen, malen, heimwerken, Musik machen – oder eine Kombination daraus. Weitere Inspiration: Neue Sprachen lernen, jonglieren, balancieren, Zauberwürfel lösen, lesen, backen, den Drucker oder die Kaffeemaschine reparieren, putzen, sortieren, ausmisten oder umräumen.

Wer einen Lagerkoller hat, kann versuchen, diesen mit den hier genannten Aktivitäten zu bekämpfen und aktiv werden. Es ist aber auch völlig in Ordnung, sich Zeit für sich selbst, Gedanken und Erinnerungen, in der Sonne liegen, Musik hören oder einfach mal Nichtstun und faul sein zu nehmen.

Macht's gut,

Euer Olytopia-Team

olytopia 