



# DER GRÜNE FAMILIENKOMPASS



DIYs, Rezepte und  
Anregungen für  
einen nachhaltigen  
Alltag



DANIELA GAIGG  
@diekleinebotin

# DER GRÜNE FAMILIENKOMPASS



DIYs, Rezepte und  
Anregungen für  
einen nachhaltigen  
Alltag





# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>	<b>Februar</b>	<b>26</b>
Herzlich willkommen! .....	6	Nachhaltig schenken .....	27
Ein Kompass zur Orientierung .....	8	Geschenke nachhaltig auswählen .....	28
Verantwortungsbewusst mit dem		Färben mit Lebensmitteln.....	30
Nachhaltigkeits-Kompass.....	9	Geschenke-Tütchen.....	33
Die 12 Nachhaltigkeits-Mythen .....	12	<b>März</b>	<b>34</b>
<b>Januar</b>	<b>14</b>	Nachhaltig gärtnern .....	35
Von Plastik zu Nachhaltig .....	15	Pflanzwand aus Paletten .....	38
Lebensmittel – gut planen.....	16	Ohrwurm-Haus .....	40
Lebensmittel retten.....	17	Pflanzenschilder aus Ton .....	42
Auf Alternativen umsteigen .....	18		
Nachhaltig rein im Badezimmer .....	20		
Wiederverwendbare Abschmink-Pads .	23		
Selbst gemischte Reinigungsmittel .....	24		

## April 44

Nachhaltiges Osterfest .....	45
Hasen aus Holzscheiben .....	49
Ostereier färben .....	51
Hasen aus Holzfurnierstreifen .....	52
Hasen-Mobile aus Klopapierrollen .....	54

## Mai 56

Raus in die Natur! .....	57
Weben mit wilden Blüten .....	60
Schafgarben-Balsam .....	62
Blüten-Windlichter .....	64
Bienenwachstücher .....	66

## Juni 68

Freizeit geht auch nachhaltig! .....	69
Story Stones .....	72
Steine-Domino .....	73
Täschchen aus Getränkeverpackungen ..	75
Holunderblüten-Tee .....	76

## Juli 78

Urlaub umweltfreundlich .....	79
Nachhaltig campen mit Familie .....	82
Aloe-Vera-Eiswürfel .....	84
Anti-Mücken-Duftkerze .....	86
Makramee-Netz für Trinkflasche .....	88

## August 90

Nachhaltiger Sommergarten .....	91
City Garden .....	94
Stay cool .....	95
Homemade Tomaten-Ketchup .....	96
Wassermelonen-Druck .....	99

## September 100

Erntedank .....	101
Zurück in die Schule – mit Freude .....	103
Eichelhütchen-Memory .....	106
Zapfenfackel .....	109

## Oktober 110

Bunter Herbst .....	111
Nachhaltiges Halloween .....	112
Fully-Loaded-Kürbis-Cookies .....	113
Kürbisbrötchen (vegan) .....	115
Zero-Waste-Früchtetea .....	116
Pampasgras mit Garn .....	118

## November 120

Besinnliche Zeit .....	121
Jetzt schon Weihnachtsgeschenke .....	122
Nicht alles neu! Second-Hand-Guide für Familien .....	123
Nachhaltig mit Energie umgehen .....	124
Upcycling Adventskalender aus »Pillendosen« .....	127
Vogelfutter Zapfen .....	128

## Dezember 130

Nachhaltiges Weihnachtsfest .....	131
Nachhaltige Geschenkeverpackungen ..	132
Nachhaltiger Weihnachtsschmuck .....	134
Nachhaltig essen zu Weihnachten .....	136
Suppenwürze aus Resten .....	138
Glücksfische für die Silvester-Deko .....	141

Impressum .....	142
-----------------	-----

# Herzlich willkommen!

Du hältst dieses Buch in Händen, weil dir unsere Erde und eine lebenswerte Zukunft für unsere Kinder am Herzen liegen.

*»Was wir heute tun,  
entscheidet darüber, wie die  
Welt morgen aussieht.«*

Marie von Ebner-Eschenbach

Mein Name ist Daniela Gaigg, und ich lebe mit meiner Familie in einer Kleinstadt am Rande von Wien. Mit diesem Buch möchte ich einen inspirierenden Begleiter für Familien, die einen achtsamen und nachhaltigen Lebensstil praktizieren wollen, bieten. In einer Welt, in der Zeit kostbar ist und der Alltag oft hektisch erscheint, ist es mein Ziel, dir einfache und praktikable Wege aufzuzeigen, wie du mit deiner Familie ein bewusstes und grünes Leben führen kannst – ohne dabei auf Innovation und Lifestyle zu verzichten.

Kapitel für Kapitel begleite ich dich durch das Jahr, um dir Monat für Monat Ideen, Tipps und Anregungen zu geben, die du in euren Familienalltag integrieren kannst. Mein Fokus liegt dabei auf Nachhaltigkeit, die nicht nur den Planeten schützt, sondern auch das eigene Wohlbefinden und das deiner Lieben fördert. Denn ein bewusster Alltag bedeutet keineswegs Verzicht; vielmehr ist er die bewusste Entscheidung für eine bessere Zukunft. Die Umsetzung gelingt dank kleiner Schritte nach und nach und wird so zum neuen Normal.

Ich verstehe, dass Zeit ein kostbares Gut ist, insbesondere für Familien. Deshalb biete ich dir in diesem Buch einfache und praktische Lösungen an, die leicht umsetzbar sind. Ich möchte dir zeigen, dass ein nachhaltiger Lebensstil keine komplizierte Aufgabe sein muss. Jeder kleine Schritt zählt, und gemeinsam können wir Veränderungen bewirken.

## Mach's dir leicht!

Schlage im Buch den Monat auf, in dem du dich gerade befindest, und beginne im Hier und Jetzt!

In den kommenden 52 Wochen werde ich dich durch verschiedene Lebensbereiche führen: Wohnen, Ernährung, Reisen, Freizeitgestaltung und vieles mehr. Ich möchte dir helfen, Prioritäten neu zu setzen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Dabei lege ich besonderen Wert auf die Bedürfnisse von Familien mit Kindern bis etwa 15 Jahren, denn wenn eines feststeht, dann, dass Kinder die Entscheider\*innen von morgen sind! Und wir die große Chance haben, ihre Werte und ihre Einstellung mitzugestalten.



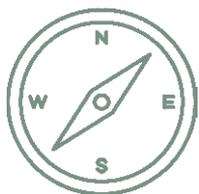
Dieses Buch basiert nicht nur auf theoretischem Wissen, sondern überwiegend auf unseren persönlichen Erfahrungen und Familienentscheidungen. Ich gebe dir Beispiele, Anleitungen und Ideen, die zeigen, wie ein nachhaltiger, bewusster und moderner Alltag aussehen kann. Sieh sie als Impulse und Ideen und setze deine Version davon um. Oder übernimm einfach das, was ich schon probiert habe.

Die Zeit für Veränderungen ist gekommen, und ich lade dich ein, mit meiner Familie und mir

auf eine Reise zu gehen – den Kompass dafür hältst du in der Hand. Schritt für Schritt werden wir im Laufe eines Jahres gemeinsam die Welt deiner Familie grüner gestalten und dabei die Schönheit und Fülle des Lebens noch sichtbarer machen.

Lass uns einen bewussten Alltag erschaffen, der nicht nur für uns, sondern auch für zukünftige Generationen eine lebenswerte Welt hinterlässt.

# Ein Kompass zur Orientierung



Ein Kompass ist ein nützliches Instrument, das in der physischen Welt als Orientierungshilfe dient. Er besteht aus einer Nadel, die magnetisiert ist und sich frei auf einer horizontalen Achse dreht. Die Nadel zeigt immer in Richtung des magnetischen Nordpols und hilft uns, die Himmelsrichtungen zu bestimmen. Dadurch können wir unsere Position auf einer Landkarte lokalisieren und unseren Weg bestimmen.

Im übertragenen Sinn verkörpert der Kompass auch tiefere Bedeutungen, insbesondere auf mentaler und ethischer Ebene sowie in unserer Führungsrolle, die wir als Eltern haben:

**1. Mentale Orientierung:** Ein Kompass weist uns den Weg, daher können wir ihn auch als Symbol für mentale Klarheit und Ausrichtung betrachten. Im Leben stoßen wir auf Herausforderungen und Entscheidungen, bei denen es hilfreich ist, einen inneren Kompass zu haben, der uns unsere Werte, Ziele und Prioritäten verdeutlicht. Genau das können wir unseren Kindern vorleben und ihnen die Orientierung bieten, die sie brauchen.

**2. Ethische Leitlinie:** Ein Kompass kann uns auch als moralischer Kompass dienen, der uns in ethischen Fragen leitet. Inmitten von materiellen Versuchungen oder moralischen Dilemmas hilft uns ein fester Wertekompass dabei, die richtige Entscheidung zu treffen und einen Weg einzuschlagen, der zu uns passt. Das betrifft vor allem Konsumentscheidungen, die einen enormen Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck haben.

**3. Führungsrolle der Eltern:** Wir Eltern sind die Kompassnadeln für unsere Kinder. Wie ein Kom-

pass ihren Weg weist, haben Eltern die Verantwortung, ihre Kinder zu leiten, zu unterstützen und ihnen Orientierung zu bieten. Indem wir als Vorbilder handeln, Werte vermitteln und klare Grenzen setzen, helfen wir unseren Kindern, ein stabiles Fundament aufzubauen.

**4. Richtung und Zielsetzung:** Ein Kompass ermöglicht uns, die Richtung zu bestimmen, uns auf den Weg zu bringen und uns so weiterzuentwickeln. Als Eltern können wir unsere Kinder ermutigen, sich persönliche Ziele zu setzen, ihre Interessen zu erkunden und ihre Stärken zu entwickeln. Indem wir sie auf ihren individuellen Lebensweg führen, unterstützen wir sie dabei, ein erfülltes, sinnhaftes und nachhaltiges Leben zu gestalten.

**5. Konsequenz und Standhaftigkeit:** Ein Kompass zeigt immer in dieselbe Richtung, unabhängig von äußeren Einflüssen. Als Eltern ist es wichtig, in unserer Führungsrolle liebevoll konsequent zu sein und unsere Werte und Prinzipien zu vertreten und zu leben. Dadurch schaffen wir eine stabile Umgebung, einen sicheren Hafen, in dem sich unsere Kinder geborgen und unterstützt fühlen und von wo sie sich ihren eigenen Weg suchen können.

# Verantwortungsbewusst mit dem Nachhaltigkeits-Kompass

In Bezug auf Nachhaltigkeit, Umdenken und die Zukunft des Planeten kann der Kompass auch als Symbol für verantwortungsbewusstes Handeln und einen Wandel hin zu einer nachhaltigen Lebensweise gesehen werden.



**1. Nachhaltigkeit:** Wie ein Kompass uns auf einer Reise den Weg weist, kann er uns daran erinnern, dass wir in unseren Handlungen und Entscheidungen immer die langfristigen Auswirkungen auf unseren Planeten berücksichtigen sollten. Indem wir nachhaltige Praktiken in unseren Alltag und unseren Lebensstil integrieren, tragen wir dazu bei, die Umwelt zu schützen und

natürliche Ressourcen für kommende Generationen zu bewahren.

**2. Umdenken und Achtsamkeit:** Ein Kompass kann uns ermutigen, alte Denkmuster zu überdenken und bewusstere Entscheidungen zu treffen. In Bezug auf den Planeten erfordert dies, dass wir unsere Lebensweise, Konsumgewohnheiten, Energiequellen und ihre Nutzung hinterfragen. Indem wir achtsam handeln und uns für naturnahe Alternativen entscheiden, setzen wir einen positiven Kurs für eine nachhaltige, lebenswerte Zukunft.

**3. Zukunft des Planeten:** Ein Kompass soll uns an die Bedeutung unserer globalen Verantwortung erinnern. Die Zukunft unseres Planeten hängt von unserer Fähigkeit ab, kollektiv zusammenzuarbeiten und Maßnahmen zu ergreifen, um den Klimawandel zu bekämpfen, die Artenvielfalt zu schützen und nachhaltige Entwicklungsziele zu verfolgen. Als Eltern können wir unseren Kindern beibringen, die Natur zu schätzen und als Hüter der Erde zu handeln.

**4. Kurskorrekturen:** Ein Kompass zeigt immer in eine Richtung. Das ermöglicht auch Kurskorrekturen, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Und es gibt nicht immer nur den einen Weg, aber die Richtung muss klar und das Ziel definiert sein, um anzukommen. In Bezug auf den Planeten bedeutet dies, dass wir flexibel sein und auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Technologien reagieren müssen, um nachhaltigere Lösungen für morgen zu entwickeln. Es erfordert die Fähigkeit, uns anzupassen und unsere Strategien zu verbessern, um die Herausforderungen des Klimawandels und anderer Umweltprobleme zu bewältigen.

**5. Inspiration und Führung:** Ein Kompass kann als Symbol der Inspiration und Führung dienen, um andere auf den Weg zu einer nachhaltigeren Zukunft mitzunehmen. Als Eltern können wir unsere Kinder dazu ermutigen, sich für den Umweltschutz einzusetzen, die Schönheit der Natur zu schätzen und verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen. Durch unser eigenes Handeln können wir als Vorbilder für eine nachhaltigere Welt dienen – an jedem einzelnen Tag bieten sich unzählige neue Chancen.

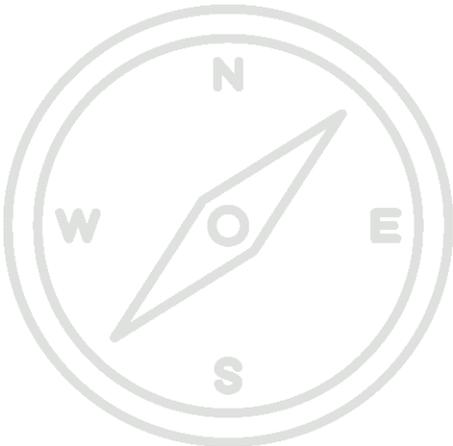


*Jeder kleine Schritt zählt,  
und gemeinsam können wir Ver-  
änderungen bewirken.*

Nimm dieses Buch gern als deinen Kompass!

Gehe deinen individuellen Weg zusammen mit deiner Familie und nimm es einfach wieder zur Hand, wenn du nachschlagen willst - oder ein paar neue Impulse für deine Reise brauchst.

Daniela





# Die 12 Nachhaltigkeits-Mythen

## Mythos 1: Nachhaltigkeit ist teuer und unbequem.

**Fakt:** Nachhaltigkeit kann kosteneffizient sein und oft sogar langfristig dabei helfen, Geld zu sparen. Kleine Änderungen wie Energiesparlampen, DIY-Reinigungsmittel und Secondhand-Einkäufe können den Geldbeutel schonen und sind leicht in den Alltag zu integrieren.

## Mythos 2: Ein nachhaltiger Lebensstil erfordert drastische Veränderungen.

**Fakt:** Nachhaltigkeit kann schrittweise umgesetzt werden. Beginne mit kleinen Schritten wie der Reduzierung von Plastikverpackungen oder dem Einkauf von saisonalem Obst und Gemüse.

## Mythos 3: Mülltrennung bringt keine wirklichen Vorteile.

**Fakt:** Mülltrennung ist wichtig, um Abfall zu reduzieren und Recycling zu fördern. Ein einfaches System im Haushalt erleichtert die Trennung und macht einen Unterschied. So kann jeder Haushalt entsprechend den Regelungen vor Ort einen Beitrag leisten.

*Mit jeder nachhaltigen Handlung inspirierst du andere, es dir gleichzutun.*

## Mythos 4: Elektroautos sind die einzige nachhaltige Transportoption.

**Fakt:** Es gibt viele nachhaltige Verkehrsalternativen wie Radfahren, öffentliche Verkehrsmittel und Fahrgemeinschaften, die den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verringern. Solange der Strom durch fossile Brennstoffe oder Kernkraft gewonnen wird und die E-Infrastruktur nicht optimal ausgebaut ist, sind Pkws mit E-Antrieb keine effiziente Lösung.

## Mythos 5: Nachhaltige Ernährung bedeutet Verzicht auf das Liebessessen.

**Fakt:** Nachhaltigkeit in der Ernährung kann vielfältig und lecker sein. Probiere neue Rezepte mit saisonalen Zutaten aus und reduziere den Fleischkonsum. Damit schonst du sowohl die Umwelt als auch deine Gesundheit. Wenn für dein Lieblingsessen Lebensmittel tierischen Ursprungs oder tropische Früchte nötig sind, kannst du es einmal pro Monat noch viel mehr genießen.

## Mythos 6: Less Waste ist unmöglich mit Kindern.

**Fakt:** Weniger Abfall zu produzieren, kann auch im Familienalltag gelingen. Verwende wiederverwendbare Lunch-Boxen, Trinkflaschen und Stoffwindeln. Kinder können in den Prozess einbezogen werden, um ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu schaffen. Es muss nicht »Zero Waste« sein – auch mit einer deutlichen Reduzierung von Einwegprodukten und Verpackungsmüll könnt ihr als Familie einen wertvollen Beitrag leisten.



### Mythos 7: Secondhand ist unhygienisch und outdated.

**Fakt:** Secondhand-Kleidung und -Gegenstände können in gutem Zustand sein, nach gründlicher Reinigung oder Desinfektion. Dies ist eine kostengünstige Möglichkeit, Ressourcen zu schonen, und sehr oft findet man vor allem bei Kinderkleidung sehr aktuelle Mode.

### Mythos 8: Einzelne Personen können den Klimawandel nicht beeinflussen.

**Fakt:** Jede einzelne Handlung zählt. Indem du bewusste Entscheidungen triffst und Nachhaltigkeit praktizierst, inspirierst du auch andere, es dir gleichzutun. Mache dir bewusst, dass jeder Kauf einen Produktionsauftrag darstellt – so kann jeder einzelne Mensch sehr wohl etwas zu mehr Nachhaltigkeit und einem Umdenken beitragen.

### Mythos 9: Naturkosmetik ist weniger effektiv.

**Fakt:** Naturkosmetik kann sogar effektiver sein als herkömmliche Produkte, denn sie enthält oft hoch konzentrierte Pflanzenstoffe. Sie ist frei von schädlichen Chemikalien, mineralöhlhaltigen Stoffen und Mikroplastik und unterstützt die Umwelt durch nachhaltige Herstellung und ökologisch durchdachte Lieferketten und Vertriebswege.

### Mythos 10: Nachhaltigkeit erfordert viel Zeit und Recherche.

**Fakt:** Es gibt viele Ressourcen und Apps, die nachhaltige Alternativen und Produkte aufzeigen. Mit der Zeit wirst du dir bewusster, welche Optionen für dich und deine Familie am besten funktionieren. Und mit jedem einzelnen Schritt, den du nach und nach (am besten Monat für Monat) in euren Alltag integrierst, wird es zur neuen Normalität. Vieles in unserem Verhalten ist Gewohnheit – und Gewohnheiten lassen sich ändern.

### Mythos 11: Wegwerfwindeln sind praktischer als Stoffwindeln.

**Fakt:** Stoffwindeln sind eine nachhaltige Option, die von Geburt an hilft, Geld zu sparen und weniger Müll zu produzieren. Moderne Stoffwindeln sind einfach zu verwenden, und es gibt praktische, durchdachte Konzepte. Wenn du dir nicht zutraust, komplett auf Stoff umzusteigen, dann beginne damit, eine Stoffwickelroutine für zu Hause zu etablieren.

### Mythos 12: Babynahrung aus dem Glas ist besser als selbst gemachte Nahrung.

**Fakt:** Selbstgemachte Babynahrung ist einfach herzustellen, kontrollierbarer und reduziert den Verpackungsmüll. Aus frischem Obst, Gemüse und Getreide kannst du nährstoffreiche Mahlzeiten für dein Baby zubereiten. Auch wenn du unterwegs fertige Gläschen verwendest, ist Homemade-Babybrei für daheim schon ein wichtiger Schritt für die Umwelt.



Ein neues Jahr bedeutet einen Neuanfang: Es ist eine wunderbare Gelegenheit, um zurückzublicken auf das, was sich bisher bewährt hat, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und die Ziele neu zu definieren. Das gilt auch im Familienleben und im Hinblick auf Nachhaltigkeit und klappt wunderbar, wenn alle daheim sind. Wir machen das immer gern in den letzten Tagen der Weihnachtsferien.

Doch bevor wir uns dem neuen Jahr widmen, wollen wir uns um unser Zuhause kümmern und Ordnung schaffen. In diesem Kapitel geht es darum, wie man den Start ins neue Jahr nicht nur ordentlich, sondern nachhaltiger gestalten und den Haushalt aufräumen kann, mit Schwerpunkt auf Küche und Badezimmer.

# Von Plastik zu Nachhaltig

## Überblick gewinnen

Die Küche und das Badezimmer sind die Orte im Haus, an denen am meisten Müll entsteht. Plastikverpackungen, Einwegartikel und chemische Reinigungsmittel tragen alle dazu bei, dass wir täglich viel mehr Abfall produzieren, als wir eigentlich müssten. Doch es gibt einfache und nachhaltige Alternativen, die nicht nur die Umwelt schonen, sondern auch den Geldbeutel.

## Aufräumen und Aussortieren

Das sind immer der erste Schritt zu mehr Nachhaltigkeit, denn so werden Doppelkäufe vermieden und es wird schnell klar, welche Sachen man ohnehin selten oder nie verwendet.

Im ersten Schritt geht es darum, sich von unnötigem Ballast zu befreien. Produkte und auch alte Gewohnheiten, die nicht mehr gebraucht werden, werden ausgemistet. Dabei kannst du gleichzeitig Ausschau halten nach Produkten, die du durch nachhaltigere Alternativen ersetzen kannst. So etablieren sich neue Abläufe und Gewohnheiten. Ein absoluter Game-Changer in unserer Küche war z. B. die Abwaschbürste aus Holz, die man nicht komplett ersetzen muss, sondern bei der man den Kopf austauschen kann!

Dann also ran an den Schwamm und mal alle Kästen, Schubladen und Ecken aufräumen und wischen. Dabei kannst du alles mithilfe von großen Kisten direkt sortieren. Ordnung und Über-



blick sind eine gute Grundlage für den nachhaltigen Lebensstil. Am wichtigsten ist dabei nicht, welche Sachen man besitzt, sondern ob diese tatsächlich auch in Gebrauch sind. Es geht also nicht darum, möglichst schnell alle Vorratsdosen aus Plastik wegzuwerfen und gegen Edelstahlbehälter zu tauschen. Was noch funktioniert, sauber und dicht ist, bleibt!

Apropos Sauberkeit: Auch im Hinblick auf Reiniger gibt es jede Menge Einsparpotenzial! Jede Wegwerfflasche ist eine zu viel. Nutze die Kraft von Natron und Essig im Haushalt für strahlende Reinheit (siehe S. 24). Wer gern Spezialreiniger haben will, kann auf Reinigungstabs umsteigen – die funktionieren super und sind günstig.