

# Mach was!



8 Tipps für den Alltag

### **Für eine neue Konsumkompetenz**

Gudrun M. König

Mode, Kleidung, Nachhaltigkeit

Tauschen statt Kaufen, Umnutzen statt Neukaufen, Teilen statt Wegwerfen – vielfältige Ideen sind in der Textilgestaltung umgesetzt worden, um nachhaltig das konsumtive Alltagshandeln künstlerisch zu reflektieren. Die studentischen Vorschläge aus der universitären Lehre setzen sich mit der unbedachten, alltäglichen Ressourcenverschwendung auseinander und bieten Vorschläge für kleine, aber nachhaltige Verhaltensänderungen im Alltag an. Die Lust beim schnellen Modewechsel mitzumachen, ist meist groß. Häufig fehlt aber das Wissen über die Produktionsbedingungen und die Gesundheitsgefahren bei der Herstellung von Kleidung.

Einkaufen ist wirtschaftliches Handeln und kulturell geprägt. Wir sind alle Käufer und Käuferinnen. Die kleinen Entscheidungen im Alltag haben manchmal große Wirkungen. Mit diesem Flyer wird das Nachdenken und Sprechen über das Konsumieren angeregt und eine neue Konsumkompetenz ebenso kritisch wie gestalterisch gewitzt eingefordert.

### **Mach Was – 6 Tipps für den Alltag**

Silke Wawro

Drei Monate habe ich durchgehalten: Kein Fleisch aus Massentierhaltung, Lebensmittel nur von Biobauern, Kleidung aus Fairtrade-Produktionen, Einkaufen ohne Plastikverpackung, Shampoo ohne Palmöl, Plastikartikel aus dem Haushalt aussortieren, Wasch- und Spülmittel selbst herstellen. Aber dann wurde es von Woche zu Woche weniger. Die Fahrten durch Köln, um die einzelnen Produkte wöchentlich zu organisieren und die Eigenproduktionen zuhause, nahmen einfach zu viel Zeit in Anspruch, und ich fing nach und nach an, wieder zu alten Gewohnheiten zurückzukehren. Aber ein paar sind geblieben. Wir achten in unserem Familienleben auf den Strom- und Wasserverbrauch, wir waschen, was gewaschen werden muss in angemessener Gradzahl, wir nehmen Taschen zum Einkaufen mit, und wir fahren alles Erreichbare mit dem Fahrrad. Leider habe ich noch immer keine Modemarke gefunden, deren Kleidung mir sowohl passt als auch gefällt. Aber ich suche weiter. Dieses kleine Heft präsentiert acht Tipps aus der Verbraucherfibelf MACH WAS!, die Studierende der TU Dortmund gestaltet haben. Es bietet kreative Vorschläge für ein nachhaltiges Konsumieren und für neue Umgangsformen mit Überangebot und Massenproduktion.

# Schluss mit Ausruhen!



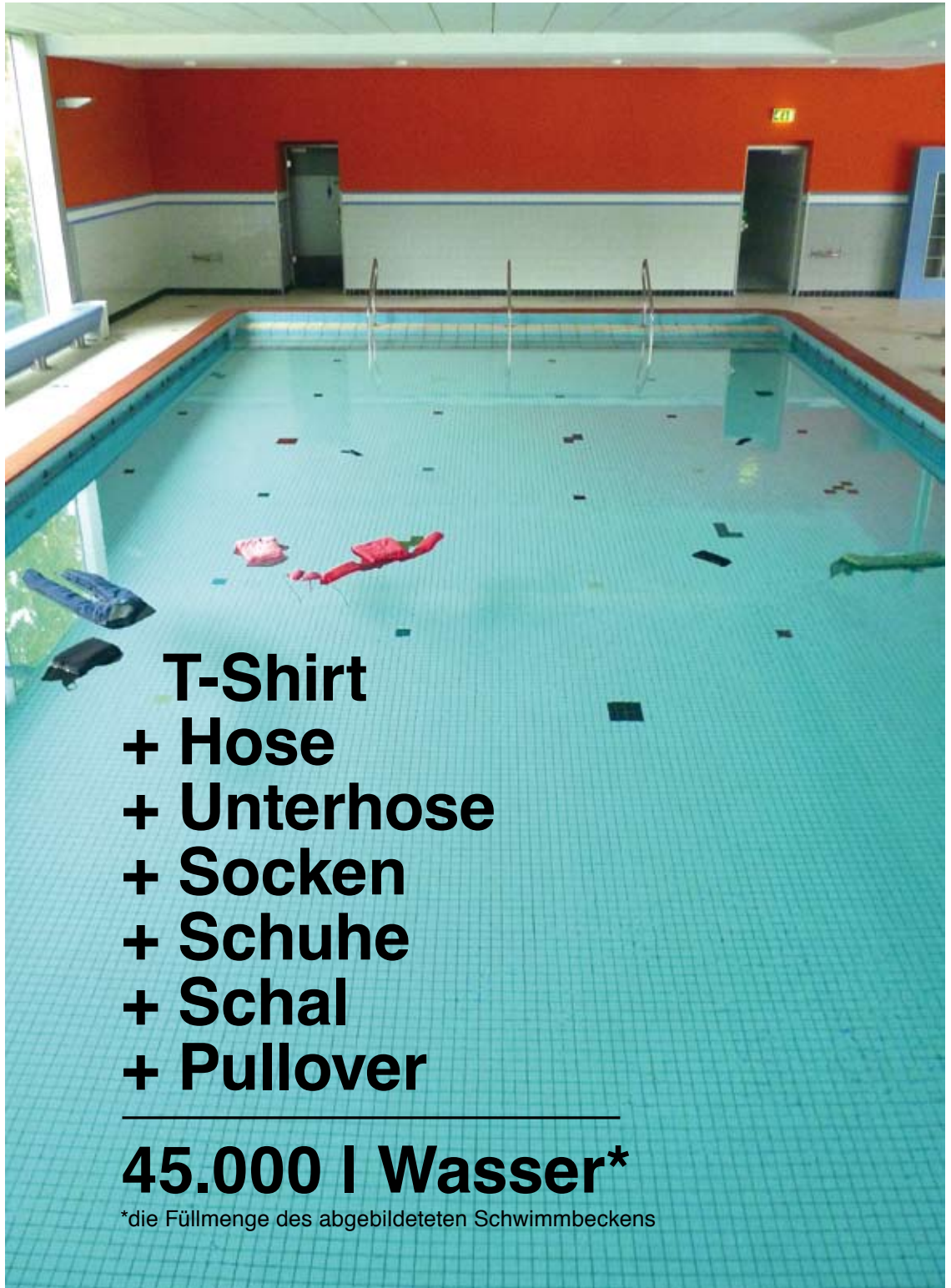
Noch immer gibt es in Deutschland kein einziges Endlager für radioaktiven Müll. Niemand weiß, was mit dem gefährlichen Atommüll, der über Jahrtausende strahlt, passieren soll. Dennoch sind neun Atomkraftwerke weiter in Betrieb, sodass jährlich 230 Tonnen Atommüll entstehen. Und nur 11,7 Prozent der deutschen Haushalte beziehen Strom aus regenerativen Energien. Ruh dich darauf nicht aus! Setze selbst ein Zeichen gegen Atomkraft und wechsel zu Ökostrom! Und Online geht es ganz einfach - ein kurzer Anbietervergleich und das Wechselformular ausfüllen. Also circa 30 Minuten und schon kannst du die Kraft der Natur nutzen und dazu beitragen, dass kein zusätzlicher Atommüll entsteht! Und das ist häufig gar nicht so viel teurer.

*Anja Rabeneck*



Ungefähr 32.000 Coffee-to-go-Becher werden pro Stunde in Deutschland verbraucht. Das sind jährlich fast 2,8 Milliarden Becher. Dafür werden 29.000 Tonnen Papier aus 64.000 Tonnen Holz hergestellt. 40.000 Tonnen deutschen Mülls fallen jährlich nur durch Einwegbecher an. Hier stimmt etwas nicht. Und eine Alternative hat jeder zuhause. Das Marmeladenglas wird zum schlichten Kaffeeglas, so gar mit praktischen Schraubverschluss. Somit spart sich jeder den Thermobecher und kann dem eigenen Altglas eine neue Aufgabe geben.

## Altglas-Kaffee



# Mein Outfit

Hast du dich schon einmal gefragt, wie viele Schwimmbecken sich in deinem Kleiderschrank verstecken?  
Eine Jeans weist einen Wasserverbrauch von 11.000 Litern Wasser auf. Hochgerechnet auf das eigene tägliche Outfit kann jeder Einzelne von uns ein ganzes Schwimmbecken füllen.





# plastic room

Mein Plastikverbrauch innerhalb eines Monats. Ein Leben ohne Plastik ist heutzutage kaum vorstellbar. In den Weltmeeren findet man inzwischen sechsmal mehr Plastik als Plankton, wodurch 267 verschiedene Tierarten nachweislich dem Müll im Meer zum Opfer fallen. Selbst in unserem Blut ist Plastik nachweisbar. Von den allgegenwärtigen Plastikprodukten werden außerdem nur geringe Mengen recycelt – bei gleichzeitig immer mehr neuem Plastikmüll. Jährlich werden 600 Milliarden Plastikbeutel hergestellt und weggeworfen. Allein in Deutschland fallen durch den Verbrauch von Plastiktüten rund 100.000 Tonnen Plastikmüll pro Jahr an, denn jeder Mensch verbraucht jährlich allein 288 Plastiktaschen. Jede einzelne Plastiktüte braucht dabei etwa 400 Jahre, um zu verrotten. „Die Menge an Kunststoffen, die wir seit Beginn des Plastikzeitalters produziert haben, reicht aus, um unseren gesamten Erdball sechs Mal in Plastikfolie einzupacken.“ (Werner Boote im Film „Plastic Planet“).

Mein Selbstversuch zeigt, dass sich tatsächlich jede Menge Plastik ansammelt: nach einem Monat konnte ich mein ganzes Zimmer inklusive Couch, Tisch, Sessel und mich selbst damit eintüten.

*Anja Braun*

## Quellen

<http://www.plastic-planet.de/derfilm.html>

<http://www.Greenpeace.de>

<http://www.pressemitteilungen-online.de/index.php/kampf-gegen-plastik-jeder-mensch-verbraucht-jaehrlich-288-plastik-taschen/>

<http://www.swr.de/odyso/umwelt/-/id=6381798/cat=1pic=4/nid=6381798/did=10359018/pv=gallery/150lshmi/index.html>

<http://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/biologisch-abbaubar-oekologische-wegwerfartikel/4069678.html>



Jährlich sterben über 1.1 Millionen Tiere durch Plastiktüten. Seevögel werden erdrosselt. Meeressäuger und Schildkröten, die eine Plastiktüte für ihre Lieblingsmahlzeit, eine Qualle, halten, ersticken langsam und qualvoll.

Wie können wir das ändern? Wir nehmen zum Einkaufen eine Stofftasche von zuhause mit. Und morgen wieder.

## Qualle?





**Iß Dich  
schön!**

Schon unsere Großmütter wussten es:  
Wahre Schönheit kommt von innen.  
Also tu etwas. Achte auf deine Ernährung.

07



# Ich bin Prada

Bin ich besser als du?



# Bettwurst statt Mettwurst

Was den Genuss von Wurstwaren angeht, ist weniger mehr. Der beliebte Frühstücksbelag hat oft zu viel Fett. Fettiges lässt dich schneller ermüden, da der Körper viel Energie für das Verdauen benötigt. Diese Energie fehlt dir bei der Konzentration und du fühlst dich ermattet. Aber auf den Genuss verzichten? Niemals! Die gemütlichen Bettwürste bieten eine entspannte Alternative. So kannst du weiterhin deinem Lieblingsaufschnitt ganz nah sein und du tust gleichzeitig etwas für eine bessere Ernährung und für dein Wohlbefinden. Deine Augen fallen zu und deine Gedanken entgleiten langsam in den Wursthimmel...

Hinweis zur Verwendung und Verbreitung:

Das bereitgestellte Material darf zu Unterrichtszwecken von Lehrkräften gedruckt, kopiert, gescannt gespeichert und auch in Auszügen verwendet werden. Es steht unter <http://www.rudolf-arnheim-akademie.de/aesthesis.html> zum Download als PDF-Datei zur Verfügung.

Jegliche weitere Vorbereitung dieser PDF-Datei über andere digitale Plattformen (z.B. dropbox, moodle, clouds, facebook, etc.) darf nur mit der ausdrücklichen Genehmigung der Rudolf-Arnheim-Akademie e.V. erfolgen.

Herausgeber:  
Rudolf-Arnheim-Akademie e.V.

Autor/Autorin:  
Prof. Dr. Gudrun M. König  
Dipl. Des. M.A. Silke Wawro

Seminar für Kulturanthropologie des Textilen  
an der TU Dortmund, 2017

Auszüge aus der Publikation „Mach Was!“  
ISBN Nummer 978-3-932557-14-9  
mit freundlicher Unterstützung des LVR Museums Lindlar

mit Tipps von: 01 Anja Rabeneck, 02 Elisa Martens, Busra Aslantekin,  
Lisa Butt, Ebru Karakabak, Alina Kleerbaum, Kira Kneijnsberg und  
Dorothee Niemöller, 03 Sarah Ahlmer, 04 Anja Braun, 05 Melanie Gottlob,  
06 Judith Klein, 07 Vera Haupt, 08 Anke Kirberg, 00 Laura Weißgerber,  
00 Claudia Pott



Rudolf-Arnheim-Akademie

Weiterbildung • Wissenschaft • Forschung • für anschauliches Denken