

Row, row, row your boat – Wie is(s)t eigentlich eine Ruderweltmeisterin?

Wir haben mit Ruderweltmeisterin Franzi über ihre Zeit als Leistungsportlerin, ihre Ernährung und darüber, was sie heute so bewegt, gesprochen...

Unpacked Revolution – Es geht auch ohne

Plastikverpackungen stören viele Menschen! Michael sagt mit seinen Loseläden dem Plastik den Kampf an und geht so einen großen Schritt in Richtung Umweltschutz.

Hallo Michael, schön, dass Du bei uns bist.

Du betreibst in Hannover inzwischen drei Loseläden, in denen man Lebensmittel, Drogerie- und Haushaltswaren unverpackt kaufen kann. **Wie bist du darauf gekommen, einen solchen Laden zu eröffnen?**

Das Konzept gibt es schon länger. 2014 wurde der erste Laden

in Kiel von einer Französin eröffnet, die die Idee aus ihrem Heimatland mitgebracht hatte, wo das schon ziemlich verbreitet ist. In Deutschland fand sie eine „unverpackt-Wüste“ vor. Damals geriet ich zufällig auf ihre Internetseite und dachte mir: „Interessant, da kann man ja richtig was für die Umwelt tun.“ Ich fuhr zu ihr und war völlig begeistert. Auf dem Rückweg war klar: Das mache ich auch.

Gab es für Dich persönlich zu der Zeit den Wunsch nach Veränderung?

Ja. Ich bin eigentlich selbständiger Tischlermeister mit eigener Werkstatt. Aber da ist die Möglichkeit, umweltmäßig wirklich etwas zu bewirken, leider relativ gering. Mir war klar, dass wir gegen die Wand fahren, wenn wir so weiter wirtschaften wie bisher, und das kann ich als Tischler nicht gut verhindern. Da ist ein Loseladen schon deutlich wirksamer. Und es ist auch so, dass man als Tischler eine harte körperliche Arbeit hat – das kann man auch nicht unbegrenzt lange. Da kamen eigentlich all diese Gründe zusammen.

Wenn man sich hier so umguckt, hat man das Gefühl, dass viel Tischler-Genie in der Einrichtung steckt.

Ich habe tatsächlich alles, was man hier sieht, selbst in meiner Tischlerei gebaut. Am meisten hatte ich mit dem Erfinden der Lebensmittelspender zu tun. Als ich 2015 anfang, gab es keine nachhaltigen Spender, sondern nur welche aus Kunststoff. Das ist ja ein Widerspruch in sich, wenn man Plastik vermeiden will und dann die Waren in Kunststoffspendern anbietet. Außerdem verschleißten die, alle 7 Jahre kann man die Einrichtung austauschen und hat damit neuen Kunststoffmüll produziert, den man eigentlich vermeiden möchte. Das, was man vorher eingespart hat, ist dann relativiert.

Da es nichts auf dem Markt gab, dachte ich mir: „Okay dann machst du es halt selbst!“ Ich habe ein Jahr lang getüftelt,

viele Fehlentwicklungen gehabt und auch ziemlich viel Geld versenkt. Irgendwann kam dann dieser Spender dabei heraus, der jetzt hier überall hängt und den ich auch an andere Läden vertreibe.

Du hast auch jemanden, der Dir diese Glaszylinder herstellt?

Die beziehe ich direkt von Schott Glas. Das ganze Innenleben machen überwiegend regionale Firmen. Die Trichter werden in einer Metalldruckerei in Geesthacht gedrückt, alle anderen verbauten Edelstahlteile kommen aus Hannover. Auch die Silikondichtungen werden in Deutschland gefertigt, und die Holzrohlinge kommen von einer Spielzeugmanufaktur im Erzgebirge.

Schauen wir mal auf die Produkte: Unverpackt müssen sie natürlich sein. Gibt es sonst noch Kriterien, was die Produkte angeht?

Genau, es gibt eine ganze Reihe an Prämissen, die erfüllt sein müssen. An oberster Stelle steht selbstverständlich unverpackt. Die Produkte müssen trotzdem bei Lieferung irgendwie verpackt sein. Das heißt, die Feststoffe kommen in der Regel in großen Papiersäcken. Aber unsere Nüsse oder Nudeln zum Beispiel kommen in Pfandeimern. Die Eimer werden gespült und gehen dann zurück. Die zweite Prämisse ist Regionalität. Je kürzer die Anfahrtswege, desto geringer ist der ökologische Fußabdruck. Und wir stützen damit auch die regionale Wirtschaft. Dann gibt es die Frage „bio“ oder „nicht bio“. Wenn ein Hersteller bio-zertifiziert ist, dann freuen wir uns sehr. Dann haben wir im Grunde den Königsweg gefunden. Aber das gelingt nicht mit allen Produkten. Ein Beispiel ist unsere Milch aus einer regionalen Hofmolkerei, ohne Bio-Zertifikat. In dem Fall gucke ich mir den Betrieb vor Ort an. Dieser hält seine Weidekühe gut, nicht in irgendwelchen Qualställen, und die Kälber sind noch lange bei ihren Müttern. Dort wird gute Arbeit nach Bio-Standards geleistet, nur ohne Zertifikat. Und wenn ich dann diesen Eindruck habe, dass der

Lieferant oder Erzeuger ethisch vertretbar handelt, muss es auch nicht unbedingt bio-zertifiziert sein.

Wie bekomme ich meinen Einkauf nach Hause, wenn ich mal wieder spontan mehr einkaufen möchte, als vorher geplant war, und nicht genügend eigene Gefäße dabei habe?

Der Idealfall ist, dass man sich mit einer Einkaufsliste oder Handyapp gut vorbereitet und dann zuhause schon die Gefäße einpackt, anders als in einem Supermarkt. Gelingt natürlich nicht immer, das ist klar. Man kann hier aber für jedes Produkt ein passendes Gefäß erwerben, das dann natürlich nicht aus Plastik, sondern aus Glas oder Edelstahl ist. Es gibt auch Stoffbeutel, und zur Not auch Papiertüten – wir nennen sie Notfalltüten. Und wenn man kein Geld ausgeben möchte, haben wir den „Kunde-für-Kunden-Korb“, da können die Kunden ihre sauberen und trockenen Gefäße abgeben, und der nächste Kunde kann sich die nehmen.

Die Papiertüten sind ja ökologisch auch nicht wirklich besser.

Deswegen auch Notfalltüten, und wir haben die auch ganz schön überteuert. Eine Tüte, die einen Wert von 8-10 Cent hat, wird bei uns für 25 Cent verkauft; das soll abschrecken. Anfangs hatten wir das nicht. Das führte dann aber dazu, dass ganze Batterien von prall gefüllten Papiertüten auf dem Tresen landeten. Und das war natürlich nicht Sinn der Sache!

Bekomme ich bei Euch alles, was ich in einem Supermarkt bekomme?

Du bekommst im Grunde alles, was man in einem Haushalt braucht. Es gibt ein paar Ausnahmen, die wirklich schwer unverpackt zu bekommen sind. Zum Beispiel ist Katzenfutter immer in Dosen, und ich wüsste nicht, wie es anders gehen sollte. Es gibt Katzenfutter in Schraubgläsern, das ist aber so teuer, dass wir darauf sitzen bleiben. Deshalb gibt es in diesem Fall kein Katzenfutter bei LoLa, bis sich eine Lösung findet. Die Hersteller und Erzeuger stellen sich auch weiter

auf uns ein und fangen an, immer mehr Produkte anzubieten, die es vorher nicht gab. Tolle Sache!

Das sind vermutlich alles Produkte, die nicht in großen Mengen hergestellt werden. Sind die dann nicht entsprechend teurer?

Die Preise sind ein ganz wichtiges Thema. Wir sind eigentlich nicht teurer als ein normaler Bio-Laden. Wir haben nur keine Verpackung und weisen den Kilopreis aus. Die verbrauchertypischen Packungen haben aber meistens nicht genau ein Kilo. Wenn Kunden bei uns einkaufen, müssen sie also die Kilopreise vergleichen, um zu verstehen, dass wir letztendlich nicht teurer sind. Aber! Die Kosten für Müllentsorgung, die über Müllgebühren externalisiert werden, entstehen durch uns gar nicht. Auch gesundheitliche Folgekosten zum Beispiel durch konventionelle Ware, die mit Pestiziden behandelt wurde, gibt es hier nicht. Diese Folgekosten müssten theoretisch bei konventioneller Ware mit eingepreist werden. Und wenn das so wäre, dann wären die Amazons, Aldis und Lidl's dieser Welt teurer als wir.

Ich wohne in Hannover und kann meine Mülltonne nicht abbestellen – egal, wie wenig Müll ich produziere.

Das ist politisch so gewollt. Wir arbeiten dran: Vielleicht werden diese Kosten irgendwann nicht zwangsweise pauschal erhoben, sondern der Verursacher muss zahlen. Dann würde sich ökologisches Verhalten tatsächlich auch als Ersparnis niederschlagen.

Wie kommen eigentlich die Produkte hier her? Das ist doch wahrscheinlich schon mit einem Auto mit Verbrennungsmotor und auf Kautschuk-Reifen?

Ja. Es gibt allerdings eine schöne Geschichte dazu. Wir werden demnächst einen Kaffee einführen, der fair und biologisch in Südamerika produziert wird und emissionsfrei mit dem Segelschiff in Rotterdam ankommt. Von dort wird er dann mit dem LKW auf Europa verteilt. Das ist noch suboptimal, aber

dann kommt eine andere Firma, die den Kaffee mit Lastenrädern in den Ländern verteilt. Da werden die Fahrräder staffelweise weitergegeben.

Und dann kommen die Lieferungen hier mit dem Fahrrad an?

Ja, oder mit anderen alternativen Antrieben. Aber dadurch wird der Kaffee sehr teuer, da kosten 100 Gramm 5 Euro statt 2 Euro. Das zu zahlen, muss man bereit sein. Das ist ein Prozess, der sich über Jahre entwickelt und langsam in das Bewusstsein der Menschen einsickert. Sie sagen: „Alles ist unverpackt und bio, aber letztendlich wird es mit dem LKW angeliefert. Das ist doch nicht gut!“ Recht haben sie! Daran arbeiten wir.

Und wann hast Du selber das letzte Mal etwas Verpacktes gekauft und was war das?

(Langes Überlegen ...) Das ist echt lange her. Ich glaube, das war tatsächlich das Katzenfutter.

Vielen Dank für Deine Zeit und weiterhin viel Erfolg.

Weiteres zu den Loseläden findest Du hier:

<https://www.lola-hannover.de/>

Be yourself – Auch ruhig mal gegen den Strom!

08/15 und Langeweile gibt es bei

ihr nicht! Denn Alena (25) ist ein echter Freigeist und hat keine Angst, auch mal etwas anders zu machen – sowohl beruflich als auch in ihrer Freizeit. Wie das genau aussieht, hat sie uns in einem Interview verraten.

Hallo Alena, schön, dass Du bei uns bist!

Als KFZ-Mechatronikerin hast Du ja nicht gerade einen typischen Frauenberuf gewählt. Erzähl uns doch mal, wie Du dazu gekommen bist.

Also als kleines Mädchen wollte ich Krankenschwester werden, wie das in dem Alter ganz viele wollen. Dabei hatte ich eigentlich schon immer das Gefühl, nicht so ein ganz typisches Mädchen zu sein. Später dann, in der Schule, habe ich meinen ersten festen Freund kennengelernt, der Cross-Motorradfahrer war. Damit fing bei mir dann das Interesse an Motorrädern und der Technik an. Ich wollte also zuerst Motorradmechanikerin werden.

Und wie bist Du dann auf KFZ-Mechatronikerin gekommen?

Leider sind die Werkstätten für Motorräder kleiner, und es gibt deshalb auch viel weniger Ausbildungsplätze. Ich habe deshalb erstmal ein Schulpraktikum in einer Autowerkstatt gemacht. Ich wusste, dass mir das auf jeden Fall besser gefallen würde als z. B. im Büro zu sitzen. Und so war es dann auch. Ich habe noch freiwillig einige Praktika in den Schulferien gemacht und war mir dann sicher, dass KFZ-Mechatronikerin genau der richtige Beruf für mich ist.

Hast Du da als Frau oft mit Vorurteilen zu kämpfen?

Vorurteile gab es gerade in der Lehre schon. Ein Prüfer „vom alten Eisen“ hat mich auf jeden Fall spüren lassen, dass er eine Frau in dem Beruf fehl am Platz findet. Da musste ich dann auch eine Prüfung wiederholen, aber das war für mich nur halb so wild. Trotzdem hatte ich eigentlich gedacht, dass wir aus dem Jahrhundert raus sind, wo es so starre Berufsvorstellungen gibt.

Und die Kunden?

Bei den Kunden ist es ziemlich durchmischt. Hin und wieder nehmen sie mich als Mechatronikerin nicht ernst, aber das ist dann auch immer eher die ältere Generation, die das einfach nicht gewöhnt ist. Andersherum finden viele Leute es auch richtig interessant und wollen mehr über mich und meine Berufswahl wissen.

Bastelst Du auch privat gern und baust Dir Dein Traumauto selbst zusammen?

Also privat basteln tue ich aktuell gar nicht. Da trifft dann der Spruch „Der Schuster hat die schlechtesten Schuhe“ zu. Ich habe zwar ein Auto, aber das soll einfach nur fahren und muss nicht viel hermachen. Als Hobby ist basteln auch einfach zu teuer, da werden ja nicht nur die Teile, sondern auch der Platz und das Werkzeug benötigt. So eine Hebebühne hat man im Normalfall nicht im Keller. Wenn ich den Platz und die Ausstattung hätte, würde das wahrscheinlich auch anders aussehen. Aber so wäre es eine Quälerei.

Du hast ja gesagt, Du bist über das Interesse am Motorrad zum Auto gekommen. Wie sieht es denn mit dem Motorradfahren aktuell bei Dir aus?

Also ich fahre zwar hin und wieder noch Motorrad, aber eine eigene Maschine habe ich dafür nicht mehr. Für mich war beim Motorradfahren immer besonders der Cross-Bereich spannend. Ich leihe mir dann immer mal die Cross-Maschine von einem Freund und mache eine kleine Ausfahrt.

Motocross wegen des Nervenkitzels?

Nein, ich bin da über meinen damaligen Freund einfach so reingerutscht. Am Anfang habe ich mich einfach nur auf seine Maschine gesetzt und Gas gegeben. Er hat mir dann immer weiter alles gezeigt und ich bin als Hobby daran hängen geblieben. Mit Nervenkitzel hat das aber nichts zu tun. Ich wollte mich auch nie mit anderen Fahrern messen oder eine große Show mit dem Motorrad abziehen, wie man das vom Motocross eigentlich so gewöhnt ist. Mir geht es nur um das Abschalten beim Fahren. Das geht sehr gut, wenn man einfach durch den Wald fährt, wo man allein ist und niemand einen stören kann.

Neben coolen Bikes fährst Du ja auch noch Fahrrad und gehst zum Fitness. Sport spielt eine große Rolle in Deinem Leben, oder?

Ich mache Sport in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen. Ich habe aufgrund einer chronischen Erkrankung zu wenig Blut, deshalb muss mein Kreislauf in Schwung bleiben. Im Sommer fahre ich also regelmäßig überall nur mit dem Rad hin. Dazu bin ich zwei bis drei Mal die Woche beim Fitnesstraining. Da mache ich dann ganz normales Zirkeltraining, also eine Mischung aus Kraft und Ausdauerübungen. Es macht mir natürlich auch viel Spaß, aber der Grundgedanke dabei ist schon meine Gesundheit und auch, später im Alter fit zu bleiben.

Hast Du auch einen Konstruktionsplan für eine gesunde und ausgewogene Ernährung?

Das führt auch wieder auf die chronische Krankheit zurück. Da muss ich auf einige Sachen verzichten, z. B. auf Fleisch. Ich achte auch generell darauf, wo die Produkte herkommen und wie sie produziert werden. Wenn ich merke, dass Lebensmittel aus schlechter Produktion kommen, reduziere ich den Konsum sehr stark oder lasse es ganz. Insgesamt bin ich auch in einer Szene unterwegs, wo alle sehr nachhaltig leben. Da habe ich auch den Grundgedanken her, beim Essen besonderen Wert auf die

Qualität zu legen.

... und das bedeutet konkret?

Ich esse viel Obst und Gemüse. Die Zutaten sollen frisch und möglichst wenig verarbeitet sein. Und wegen der Nachhaltigkeit kaufe ich auch gerne regionale Zutaten ein, wenn das geht. Aber ich bin da nicht dogmatisch unterwegs ...

Hast Du denn auch einen speziellen Ernährungsplan für Zeiten, in denen Du besonders viel Sport treibst?

Eigentlich nicht. Für mich sind Ernährung und Sport zwei wichtige, aber getrennte Dinge. Kurz gesagt ist mir das einfach zu kompliziert, mich lange hinzusetzen und mir einen Ernährungsplan auszuarbeiten. Ich achte einfach auf das, was ich esse und informiere mich über die Qualität und den Verarbeitungsvorgang. Damit bin ich bis jetzt immer gut gefahren.

Wir danken Dir für den spannenden Einblick in Dein Leben!

Mixed Double – Sport und Ernährung

Viel Bewegung ist für sie ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Deshalb bleibt Marie (19) auch in Bewegung, wenn es ums Essen geht. Auch wenn sie sich bewusst ausgewogen ernährt, gibt es keine starren Verhaltensregeln bei ihr – denn wer nicht genießt, wird ungenießbar.

Hallo Marie, Du bist eine echte Sportskanone. Du machst Karate, gehst ins Fitnessstudio und außerdem reitest Du auch noch. Erzähl uns doch mal etwas mehr darüber!

Also angefangen habe ich zuerst mit Karate, das war 2004. Da war ich sogar noch im Kindergarten. Eine Freundin von mir war damals im Verein, und so bin ich auf den Sport aufmerksam geworden. Inzwischen habe ich den ersten Dan, also den schwarzen Gürtel, und bin selbst Trainerin.

Was das Reiten angeht, das wurde mir fast mit in die Wiege gelegt. Meine älteren Schwestern reiten beide und ich habe dann 2007 auch damit angefangen. Dabei geht es mir grade beim Reiten nicht nur um den Sport, obwohl es im Gegensatz zur Meinung einiger Leute wirklich Sport und richtig anstrengend ist. Ich bin ein echter Tiermenschen und genieße es auch, mit den Tieren zusammenzuarbeiten. Tiere sind auf gute Art unberechenbar, deshalb ist der Reitsport sowas ganz Besonderes.

Und dann noch Fitness?

Ja, das Fitnesstraining, damit habe ich erst in diesem Jahr angefangen. Dabei versuche ich eine gute Mischung zwischen Kursen wie Zumba und dem Gerätetraining zu finden. Das tolle an Geräten ist zwar, dass man spezielle Muskelgruppen gezielt trainieren kann, aber ohne die Kurse wäre mir das zu eintönig. Beim Fitness reizt es mich besonders, auch mal an meine Grenzen zu kommen, und dazu motiviert mich das Training in den Kursgruppen total gut: Wenn die anderen es durchziehen, dann kann ich das auch!

Ist es nicht schwer, alles unter einen Hut zu bekommen?

Ja, besonders in der Schulzeit, wenn Arbeiten anstehen, dann war es schon manchmal schwierig. Vor allem, da ich versuche, mindestens einmal die Woche Reiten und zweimal zum Karate zu gehen. Für mein Fitnesstraining habe ich zwar keine festen Tage, aber zweimal die Woche muss es schon sein.

Was sagen denn Deine Freunde dazu, dass Du so oft beim Training bist?

Das ist kein Problem! Besonders das Reiten ist ein Hobby, das

ich mit meinen Freunden zusammen mache. Ich finde, Sport verbindet die Menschen. So treffe ich zum Beispiel neue Leute beim Karate und beim Fitness alte Bekannte.

Hast Du auch einen Favoriten unter Deinen Sportarten?

Hmm, das ist wirklich eine schwierige Frage. Also das Fitnesstraining steht auf jeden Fall ein bisschen weiter unten, da ich das noch nicht so lange mache. Reiten und Karate sind aber definitiv auf einem Level. Wenn ich mich zwischen den beiden entscheiden müsste ... dann könnte ich mich nicht entscheiden!

Viele Menschen machen Karate, um im Alltag selbstbewusster auftreten zu können. Funktioniert das?

Ja, das funktioniert auf jeden Fall. Auch meine Trainerin sagt das immer. Früher war ich eher ein stilles Mäuschen, aber mit der Zeit bin ich jetzt viel selbstbewusster. Als Trainerin kann ich auch dazu beitragen, andere zu motivieren. Besonders Kindern hilft das sehr. Ich weiß noch, ganz am Anfang wollte ich erst wieder mit Karate aufhören, da mich das alles etwas eingeschüchtert hat. Das hat dann aber dazu geführt, dass ich es später erst recht durchgezogen habe.

Nimmst Du auch an Wettkämpfen teil oder geht es Dir um etwas anderes?

Also meine Trainerin möchte das immer. Aber beim Training gibt es schon genug Zweikampf für meinen Geschmack. Da sind keine Wettkämpfe mehr nötig. Viele machen Wettkämpfe ja auch wegen der Anerkennung, aber das reizt mich nicht.

Musstest Du für das Training Deine Ernährung umstellen?

Ich habe ja nie Leistungssport gemacht, deshalb war keine große Umstellung nötig.

Außerdem habe ich schon immer auf meine Ernährung geachtet. Solang ich denken kann, mag ich Obst und Gemüse und ernähre

mich sehr abwechslungsreich. Was meine Ernährungsweise angeht, hatte ich immer so mein persönliches Bauchgefühl und vielleicht auch einen kleinen Dickkopf. Schon als Kind war ich Vegetarierin, Fleisch mochte ich einfach noch nie. Weder die Konsistenz noch den Geschmack, und das eigentlich von Geburt an. Mein Vater behauptet gerne, dass ich auch die kleinen Schinkenstücke aus dem Babybrei rausgesucht habe, aber das weiß ich natürlich nicht mehr. Als ich dann älter wurde und verstanden habe, woraus Wurst und Fleischprodukte gemacht sind, wollte ich es auch einfach nicht mehr mögen. Deswegen bin ich bei der vegetarischen Ernährung geblieben.

Vegetarische Ernährung? Geht das denn bei so viel Sport?

Ich achte natürlich darauf, genug Eiweiß zu essen, weil man das besonders als Sportlerin auch braucht. Und das geht auch gut ohne Fleisch, was viele nicht wissen. Die meinen, dass ein Sportler immer ganz viel Fleisch essen müsste, weil das beim Muskelaufbau hilft. Das stimmt ja nur halb: Es kommt aufs Eiweiß an, und das muss nicht aus Fleisch stammen und man braucht auch keine Eiweißshakes. Aber man sollte sich als Vegetarier schon auskennen, worin Eiweiß enthalten ist und welche Lebensmittel man gut kombinieren kann.

Hast Du einen speziellen Ernährungsplan?

Generell finde ich außer Vegetarismus auch andere Ernährungsarten interessant. Zum Beispiel vegane oder ketogene Ernährung. Ketogen bedeutet, kaum Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, aber das ist definitiv nichts für mich, da der Fleischanteil sehr hoch ist. Insgesamt bin ich allem gegenüber aber erstmal offen. Was dann für mich passt, entscheide ich später. Aber nochmal zurück zur Frage: Nein, ich habe keinen Ernährungsplan, sondern esse einfach nach Lust und Laune. Ich geht dabei aber öfter mal alles im Kopf durch und gucke, ob es ausgewogen ist. Ausgewogen ist für mich das Kriterium ...

Und wie sieht es beruflich bei Dir aus? Möchtest Du da auch in

Richtung Sport gehen?

Eine Freundin vom Karate ist Sport- und Fitnesskauffrau. Das kann ich mir auch vorstellen, denke aber auch über ein Studium der Ernährungswissenschaften nach. Danach könnte ich Ernährungsberaterin werden. Da würde mich dann auch ein eigenes Studio und vor allem der Gedanke reizen, mich mehr und gezielter mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Außerdem gefällt mir, dass man anderen Menschen helfen kann, was nicht nur Hilfe beim Abnehmen bedeutet. Eine Ernährungsumstellung kann zum Beispiel auch gegen Allergien und Stoffwechselprobleme helfen, oder man fühlt sich insgesamt wohler und leistungsfähiger. Das Thema Ernährung ist also viel größer und für alle Menschen wichtig, denn **du bist was du isst!**

Container Content – Pauline taucht ab!

Containern, Foodsharing, Kleidertauschen, Urban Gardening und Co ... all das sind immer stärker werdende Trends, vor allem in den Städten. Aktivisten wollen ein Zeichen gegen den Massenkonsum und

die Wegwerfgesellschaft setzen und zeigen, dass weniger in vielen Fällen mehr ist. Oft ist es einfach, einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. All das und noch etwas mehr macht Pauline (25).

Hey Pauline, wie Du zu Deinem jetzigen Lebensstil gekommen bist?

Hallo,

wo soll ich denn nur anfangen?! Nachhaltigkeit ist für mich wichtig und spielt eine sehr große Rolle in meinem Leben. Meine Mutter hat ganz viel dazu beigetragen, dass ich so lebe wie jetzt. Mir wurde das quasi schon in die Wiege gelegt. Als mein älterer Bruder und ich noch klein waren, gab es nie viel Geld für Klamotten. Deswegen haben wir viel Second-Hand-Ware gekauft. Oder ich habe meine Kleider in der Schule mit Freundinnen getauscht. Meine Mutter hat auch ein kleines Beet, in dem sie Kräuter, Obst und Gemüse anbaut. Das, was wir geerntet haben, haben wir dann entweder sofort gegessen oder getrocknet und eingelegt, damit wir auch noch im Herbst und Winter was davon haben. Als ich dann zum Studium in eine WG gezogen bin, war ich mit meiner Mitbewohnerin dann das erste Mal Containern.

Containern? Was ist das genau?

Beim Containern gehst du nachts auf das Gelände von Supermärkten und nimmst dir aus den Mülltonnen die noch guten Lebensmitteln. Du parkst Dein Auto ein paar Meter weiter, wartest, bis es dunkel geworden ist, und kletterst mit einer Taschenlampe bewaffnet in die Mülltonnen. Anfangs war es mir etwas eklig, aber das habe ich schnell überwunden, da dort oft

sehr viele noch gute Lebensmittel zu finden sind.

Ist das nicht illegal?

Ja, es ist illegal! Denn, wer nach Ladenschluss das Gelände eines Supermarkts betritt und dann auch noch seine weggeworfenen Lebensmittel nimmt, begeht nicht nur Hausfriedensbruch, sondern auch Diebstahl. Das wird dann mit bis zu einem Jahr Freiheitsstrafe bestraft! Dessen bin ich mir auf jeden Fall bewusst. Und zum Glück wurde ich noch nie erwischt. Und wirklich regelmäßig haben wir das nie gemacht, das war immer eine spontane Aktion.

Aber gesund ist das doch nicht, oder?

Die meisten Mülltonnen sind relativ sauber, und man kann ja sicherheitshalber abgepackte Sachen nehmen. Auch was noch gut aussieht, wasche ich zu Hause natürlich sorgfältig ab. Krank bin ich bis jetzt noch nie geworden.

Hast Du keine Angst erwischt zu werden?

Doch manchmal schon. Wir sind aber mindestens zu zweit oder zu dritt, dann kann immer jemand aufpassen und die anderen warnen. Man gewöhnt sich aber auch nicht dran, und der Nervenkitzel verfliegt nie ganz. Und ich habe bei manchen Supermärkten auch das Gefühl, dass sie die Mülltonnen extra so hinstellen, dass sie für uns Containerer gut und leicht zu erreichen sind. Vielen tut es ja selber leid, dass sie Lebensmittel wegschmeißen müssen, die noch gut sind.

Was machst Du noch so, um nachhaltig zu sein?

(Überlegt kurz und lacht dann ...) Eigentlich eine ganze Menge, wenn ich so drüber nachdenke. Ich kaufe gerne Second-Hand-Klamotten oder tausche meine Kleidung mit Freundinnen. In unserer WG haben wir einen kleinen Kräutergarten. Wenn ich Lebensmittel einkaufe, achte ich darauf, nur saisonales Obst und Gemüse zu kaufen, und das dann am liebsten bei den

regionalen Bauern auf dem Markt. Ich bin ja Vegetarierin und versuche mich teilweise auch vegan zu ernähren. Aber wenn ich Fisch- oder Fleischprodukte bekomme, bei denen ich sicher weiß, wer sie hergestellt hat und was drin ist, mache ich auch gerne eine Ausnahme. Und ab und zu mal mache ich auch foodsharing, tausche bzw. verschenke übriggebliebene Lebensmittel.

Engagierst Du Dich auch ehrenamtlich?

Ja und zwar sehr gerne! Ich engagiere mich sehr für verhaltensauffällige Jugendliche und bin da in der Jugendhilfe intensiv tätig in der Stadt, in der ich studiere. Dabei helfe ich den jungen Menschen, die sich für die Wiedereingliederung in der Schule fit machen wollen. Das fängt schon dabei an, sie mal drei Minuten von ihren Handys loszureißen oder sie zu motivieren still zu sitzen. Außerdem bin ich noch ehrenamtlich bei einer Jugendbildungsstätte tätig. Und leider eher seltener, helfe ich auch noch in der JVA und im Obdachlosenheim.

Was springt für Dich dabei heraus?

Ich sammle für mich selbst und mein späteres Berufsleben viele Erfahrungen. Denn ich studiere Pädagogik und Sonderpädagogik und möchte gerne später mal mit verhaltensauffälligen und lernbeeinträchtigten Kindern und Jugendlichen arbeiten. Bei denen kann man noch viel bewirken und ihnen helfen. Mit meinem Engagement möchte ich den Kindern und Jugendlichen einfach etwas Gutes mit auf den Weg geben. Zudem knüpfe ich erste Kontakte zu den Einrichtungen.

Erzähl mal von einem Erlebnis, dass Dich besonders gefreut hat.

Die Jugendlichen und Erwachsenen in der JVA haben sich mal beschwert, dass es zu wenig Obst zu den Mahlzeiten gibt. Leider reichen die Gelder nicht für mehr Obst auf dem Speiseplan. Ich habe dann kurzer Hand ganz viele Früchte

besorgt und mitgebracht. Die Jugendlichen haben sich so richtig gefreut. Das hat mich schon sehr berührt.

Was ist dein Lieblingsessen?

Schwierig zu sagen, ich esse allgemein sehr gerne. Aber so spontan würde ich sagen, dass ich sehr auf Gemüse mit Kräutern oder auf Gemüsereispfanne abfahre. Es soll auf jeden Fall immer frisch sein.

Kochst Du gerne selber?

Total gerne! Ich koche gerne alleine, aber auch mit meinen Freunden oder meiner Familie. Toll finde ich dabei einfach, dass ich dann weiß, was ich koche und esse. Und probiere auch total gerne viele neue Sachen aus.

Sports all over – Eine Sportstudentin berichtet

Den Sport zum Beruf machen – davon träumen viele. Das Sportstudium ist der erste Schritt zum Traumberuf. Dafür braucht man vor allem eins: Liebe zum Sport und den Mut, viele Sportarten auszuprobieren. Heute

wollen wir Euch einen kleinen Einblick in das Leben einer Sportstudentin geben. Und das übernimmt Ina, 22 Jahre. Here we go!

Hallo Ina, Du bist absolut sportbegeistert. Erzähl doch mal ein bisschen von Dir!

Ich studiere im 7. Semester Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Das ist erstmal eine Ausbildung in allen gängigen Disziplinen wie Turnen, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik und Leichtathletik, aber man kann auch Spezialsportarten wählen – das können Ballsportarten wie Hockey, Basketball und Fußball oder Rückschlagsportarten wie Badminton, Tennis oder Tischtennis sein – aber auch ganz andere Sportarten wie Klettern, Kampfsport oder Trampolin. Meine Sportart ist aber schon seit langem Tennis.

Wie bist du zum Tennis gekommen? Seit wann spielst Du Tennis?

Sport begeisterte mich bereits als kleines Mädchen. Mit fünf Jahren brachte mich meine Mutter zum Leichtathletikverein TUS Bothfeld. Mit acht Jahren hielt ich das erste Mal einen Tennisschläger in der Hand. Nachdem die erste Probestunde im TV Grün-Weiß erfolgte, hatte mich das Fieber gepackt. Mittlerweile trimme ich die gelbe Filzkugel seit 14 Jahren.

Was ist für Dich das Tolle am Tennis?

Tennis ist an sich ein Einzelsport, allerdings geht es nicht ohne Partner oder Gegner und – was noch wichtiger ist – ohne Mannschaft. Ich denke, dass Tennis in gewisser Weise ein Mannschaftssport ist, der verbindet. Gerade wenn es gilt, ein Punktspiel gemeinsam zu bestreiten und sich gegenseitig zu unterstützen, wird das besonders deutlich. Man kann Tennis ein Leben lang spielen, solange die Gesundheit es zulässt. Tennis macht dich beweglich, du bist auch mental fitter und

konzentrierter, was natürlich auch in Prüfungen super ist. Du bist unter Leuten und schließt Freundschaften – das ist toll und macht glücklich. □ Und: Es ist einfach ein unbeschreibliches Gefühl, wenn dir ein satter, unerreichbarer Schlag in die Ecke des Gegners gelingt und es alles wie von selbst läuft!

Woher holst Du dir Infos und Tipps – Online, in Magazinen oder doch lieber face to face?

Mir persönlich hat das Sportstudium die wertvollsten Tipps über meine eigene Sportart gegeben. Ein guter Trainer sollte dir alle Basics im Laufe der Zeit vermitteln. Zusätzliches Wissen kannst du dir auch in dem Magazin „Tennissport“ aneignen oder mal einen Tag der offenen Tür besuchen. Infos über Vereine in deiner Nähe findest du auf jeden Fall im Netz! Die Website vom Niedersächsischen Tennisverband gibt dir einen Überblick über News, Angebote und Turniere. □ Zudem werden die Grand Slam Turniere, also die Australian Open, French Open, Wimbledon Championships und US Open zwischen Januar und September teilweise im TV übertragen. Super, um Tennisprofis zu bewundern.

Ina, Du als Sportstudentin machst doch bestimmt noch mehr Sportarten oder?

Aber klar! Mir war es immer wichtig, vielseitig zu bleiben und Neues auszuprobieren. Es gibt wenig, was ich noch nicht probiert habe: Von Surfen über Klettern bis hin zu Slacklinen – alles dabei! Aber meine Lieblingsportarten bleiben nach wie vor Tennis und Leichtathletik.

Hand aufs Herz: Was wäre Sport ohne Wettkampfgedanke dahinter? Auf welche Erfolge in deiner sportlichen Laufbahn bist Du besonders stolz?

Im Tennis bin ich mehrfach Regionsmeisterin geworden und habe es mit der Mannschaft bis in die 1. Verbandsliga geschafft. 2014 habe ich die Trainerlizenz erworben und gebe seitdem regelmäßig Trainerstunden oder leite Tenniscamps, was mir sehr viel Freude macht.

In der Leichtathletik habe ich die Landesmeisterschaft im Fünfkampf gewonnen, das sind 100m Sprint, Weitsprung, 75 m Hürdensprint, Speerwurf und 2000m Lauf. Außerdem war ich beim Bundesfinale für „Jugend trainiert für Olympia“ dabei und konnte den Mannschaftstitel im Crosslauf holen.

Ein besonderes Erlebnis war die Teilnahme an drei Triathlons in der Sprintdistanz, also 500m Schwimmen, 20km Rad und 5 km Laufen: Da bin ich einmal in der Gesamtwertung als fünfte Frau ins Ziel eingelaufen bin und einmal konnte ich für die Schule die beste Zeit mit 1:08 Std. erreichen.

Wow, das ist ja wirklich eine Menge – wie oft trainierst Du denn dann?

Mittlerweile betreibe ich Sport nicht mehr unter dem Leistungsaspekt, weil noch Zeit für anderes bleiben soll. Aber regelmäßiger Sport gehört trotzdem noch dazu! Daher spiele ich durchschnittlich zwei Mal in der Woche Tennis und baue zusätzlich eine Lauf- oder Schwimmeinheit und eine Krafteinheit ein.

So viel Sport erfordert eine Menge Energie und vor allem viele Nährstoffe. Wie sieht Dein Speiseplan aus?

Insgesamt schränke ich mich nicht großartig in meiner Ernährung ein. Ich denke, es ist wichtig, dass man alles in Maßen isst und dass man sich wohl dabei fühlt. Daher erlaube ich mir auch mal Süßigkeiten oder Currywurst mit Pommes, aber die Grundlage ist schon eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Und ich achte darauf, dass ich viel Obst und Gemüse esse, weil man als Sportler mehr Vitamine und Mineralstoffe verbraucht.

Ich frühstücke nicht viel anders als jeder andere auch, der sich gesund ernährt: Da brauche ich vor allem Kohlehydrate, um die Reserven aufzufüllen, die über Nacht aufgebraucht sind. Einen Smoothie oder Porridge zum Frühstück finde ich auch mal eine leckere Alternative zum Vollkornbrot. Da sind viele Nährstoffe drin, es liegt nicht schwer im Magen, und man kann direkt durchstarten.

Auch mittags ernähre ich mich ziemlich normal, nur abwechslungsreich soll es sein und auch genügend Ballaststoffe enthalten. Aber vor einem Wettkampf achte ich darauf, dass die Energiespeicher mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie hellen Nudeln aufgefüllt werden und dass ich zusätzlich viel Wasser trinke. Eine Banane gehört bei jedem Tennismatch dazu. Weil der Körper schnell an die Energie kommen und nicht mit Verdauen beschäftigt sein soll, ist ein Wettkampf dann mal der Freifahrtschein für helles Brot oder weiße Nudeln – und wenig Ballaststoffe.

Abends nach einem anstrengenden Trainingstag brauche ich etwas mehr Eiweiß, nicht nur Kohlehydrate, da kann ich Magerquark mit etwas Milch und Zimt oder Früchten empfehlen. Aber Vollkornbrot mit Käse geht auch.

Mal angenommen, ich möchte mit dem Tennis anfangen – was muss ich mitbringen?

Es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig. Wie bei jedem Sport gehört aber natürlich Begeisterungsfähigkeit und auch ein bisschen Talent dazu. Ein Schläger wird in der Regel für die erste Zeit gestellt. Man braucht lediglich Sportkleidung und passendes Schuhwerk für den Platz. Für draußen empfehlen sich Tennisschuhe mit Frischgrätenmuster und in der Halle profillose Schuhe. Die gibt es schon ab 40 Euro. Bälle werden beim Training gestellt.

Ein Leben ohne Sport? Geht das für Dich?

Nein, Sport ist und bleibt einfach meine große Leidenschaft!

Level Up! – Zwischen Seilen,

Bergen und luftiger Höhe

Klettern erfordert Konzentration, Kombinationsgabe und Vertrauen. Eine Mischung, die den Sport äußerst spannend macht. Auch Karl (15) zieht es regelmäßig in höhere Gefilde – am liebsten draußen. Weil das aber nicht immer geht, hat er zusätzlich noch das Bouldern für sich entdeckt. Hier verrät er uns einiges über sein Hobby.

Hey Karl, Du kletterst leidenschaftlich – ein eher ungewöhnliches Hobby. Wie bist Du dazu gekommen?

Das fing eigentlich schon ganz früh an. Ich bin als Kind schon immer gerne auf Bäume geklettert und wenn wir gewandert sind, habe ich immer die Abkürzung über den Fels genommen. Vor etwas mehr als zwei Jahren hat mich ein Freund dann mal zum Bouldern eingeladen – ab da war ich absoluter Fan.

Bouldern? Hab ich schon von gehört – ist das nicht das Gleiche wie Klettern?

Nicht ganz: Klettern findet in viel größeren Höhen statt, als Bouldern. Dementsprechend ist man beim Klettern angeseilt. Bouldern ist in Absprunghöhe und ohne Seil. Wenn man fällt, dann auf Matten. Bouldern kann man in extra dafür eingerichteten Boulder-Hallen.

Woher kommt denn der Sport eigentlich?

Das kommt aus dem Englischen, von "Boulder", Felsblock. Frei übersetzt also Felsblockeln. Ursprünglich war es eine Trainingsform des „echten“ Kletterns, hat sich dann aber als eigene Disziplin durchgesetzt. Mittlerweile ist ein richtiger Trend daraus geworden. Es gibt unheimlich viele Boulder-Hallen, aber man kann auch im freien an dafür vorgesehenen Wänden bouldern.

Was ist für dich das Besondere an dem Sport? Was gefällt Dir besonders?

Mir gefällt die Vielseitigkeit, der Kontakt zur Natur und das Gemeinschaftsgefühl. Man trifft unheimlich nette Leute, es gibt nicht dieses Konkurrenzdenken wie in vielen anderen Sportarten. Die Fotos bringen das ganz gut rüber – und solche Ausblicke wie beim Klettern bekommt man sonst nirgendwo. Und mir gefällt das ganzheitliche Training – Klettern und vor allem Bouldern trainiert den ganzen Körper. Auch das ist ein großer Unterschied zu den meisten anderen Sportarten, die nur bestimmte Bereiche trainieren.

Wo holst Du dir Infos und Tipps? Gibt es Foren, Magazine, Blogs oder ähnliches?

Ich bin im Alpenverein und dort trainieren wir zusammen. Ansonsten gibt es viele Magazine und natürlich Lehrbücher – da ist die Auswahl echt groß. Das sollte man aber eher unterstützend sehen, denn autodidaktisch sollte man sich das lieber nicht beibringen. Immer mit fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Trainers – gerade beim Sichern kann man viel falsch machen und das wird dann schnell gefährlich.

Was sind Deine persönlichen Erfolge bisher?

Beim Bouldern Durchstiege im achten Grad in der Boulderhalle, also die blauen Routen. Insgesamt gibt es zwölf Grade und sechs Farben. Da ist man im achten Grad schon ganz gut dabei. Beim Klettern im freien machen die Routen, die Natur und die Umgebung die Spannung aus.

Wie wichtig sind Ausdauer und Kraft bzw. Koordination beim Klettern?

Das sind wirklich die wichtigsten Voraussetzungen. Für den Erfolg entscheidend: wenn man eines nicht hat, braucht man von den anderen viel mehr. Aber das kommt auch alles noch beim Klettern, wenn man trainiert.

Wie oft trainierst Du?

Ich trainiere ca. dreimal in der Woche. Das kommt auch ein bisschen drauf an, wieviel gerade in der Schule los ist und was sonst noch so ansteht. Manchmal auch viermal. Das ist das tolle am Bouldern – man ist sehr flexibel.

Wie ernährst Du dich, damit Du fit bleibst?

Nach dem Klettern esse ich meist ein bisschen eiweißreicher, aber ansonsten sehr normal. Ich mag zum Glück sowieso gerne Gemüse, Obst und Vollkorn – insofern bin ich ernährungstechnisch ganz gut ausgerüstet.

Mal angenommen, ich möchte jetzt auch mit dem Klettern oder Bouldern anfangen – hast Du bestimmte Tipps für mich? Brauche ich bestimmte Voraussetzungen? Welche Ausrüstung brauche ich?

Man sollte schon einigermaßen gut in Form sein. Die meiste Ausrüstung kann man nach und nach kaufen, irgendwann braucht man Gurt, Helm und Karabiner und Exen, also Expresse, Klemmkeile, Seil...also alles für die Sicherung. Zumindest für's Klettern. Am Anfang kann man sich aber alles leihen, sogar die Boulderschuhe oder in normalen Hallenschuhen klettern. Ansonsten braucht man fürs Bouldern vor allem Kleidung, in der man sich gut bewegen kann.

Klettern kann man gut in den Gruppen des DAV, der deutsche Alpenverein, lernen.

Super, danke Dir! Dann mal los und auf zur nächsten Boulderhalle!

Back-Side, Fakie & Tailwhips – Sport des Monats: Scootering

Julius (15) fährt begeistert Stunt-Scooter. Heute verrät er uns, was es damit auf sich hat.

Lieber Julius, Du fährst Kickboard bzw. Scooter – was ist denn eigentlich die richtige Bezeichnung?

Die richtige Bezeichnung ist Stunt-Scooter. Ein Stunt-Scooter ist extra für Tricks gemacht und ist robuster gebaut als ein Kickboard.

Woher kommt der Sport?

Der Sport kommt aus den USA und aus Australien. Dort wurde im Jahr 2000 der erste Stunt-Scooter auf den Markt gebracht.

Wie bist du dazu gekommen? Seit wann machst Du das?

Ich bin als Kind schon immer gerne mit einem Kickboard den Berg runtergefahren und dachte mir dann: Ich kann damit doch bestimmt auch mehr machen. Seit fast zwei Jahren fahre ich jetzt meinen Stunt-Scooter.

Was ist für dich das Besondere an dem Sport? Du könntest ja auch Skateboard fahren. Also warum gerade Scooter?

Ich fahre Scooter weil es ein Sport ist der in Deutschland noch nicht weit verbreitet ist und er mir einfach großen Spaß macht. Der Sport wird aber leider noch nicht von jedem

angenommen, weil es immer mal kleinere Kinder gibt die auf den Skaterbahnen ohne zu gucken über die Rampen fahren und das stört die Skateboardfahrer oder BMXer.

Wo holst Du dir Tipps? Gibt es Foren, Magazine oder Videos?

Die meisten Tipps hole ich mir von Videos auf YouTube. Es gibt auch Magazine, aber die muss man sich im Internet bestellen und leider sind diese Magazine meist auf Englisch: Zum Beispiel *Scoot-Mag* aus England und *French-Toast-Magazin* aus Frankreich.

Was sind Deine größten Erfolge bisher?

Bei Wettbewerben habe ich noch nie mitgemacht. Dafür muss ich noch besser werden! Aber darum geht es mir auch nicht hauptsächlich und da mache ich mir auch keinen Druck – der Spaß ist das, was zählt!

Wie wichtig ist Ausdauer beim Scootering?

Man braucht keine wirkliche Ausdauer beim Scootering, es geht mehr um Körperbeherrschung.

Wie ernährst Du dich, damit Du fit bleibst?

Eine besondere Sporternährung nehme ich nicht zu mir und ergänzende Mittel schon mal gar nicht. Die sind mir auch zu teuer und ich glaube nicht, dass das was bringt. Ich denke, ich ernähre mich eigentlich ganz normal – natürlich esse ich ab und zu auch Pizza, aber die machen wir dann zu Hause selber. Das macht auch viel mehr Spaß und schmeckt einfach besser.

Was würdest du mir raten, wen ich mit Scootering anfangen möchte? Was sollte ich beachten? Gibt es einen Trick, der nicht so schwer ist und mit dem ich beginnen sollte?

Auf jeden Fall solltest Du Dir einen stabilen Scooter kaufen, der muss am Start aber nicht teuer sein.

Ich habe mit dem Tailwhip angefangen, dabei wird das Deck, auf dem man steht, einmal in der Luft gedreht.

Gibt es noch eine andere Sportart, die Du betreibst?

Ja, ich spiele seit 2 Jahren Tischtennis.

Ein Leben ohne Sport? Geht das für Dich?

Nein das geht nicht. Sport macht mir viel zu viel Spaß.

Vielen Dank!