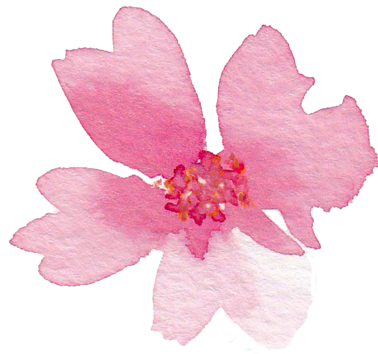




NANIQE

*GründerMütter
Nachhaltigkeitsbaum 2020*

#gruendermuetterisgreen



Blüten – Nachhaltige Businesses bei GründerMütter:

Ardea ALBA

Unsere Druckerzeugnisse und Geschenksets von ardea-ALBA.de stammen möglichst aus kleinen Manufakturen aus Deutschland, auch hier beachten wir den Aspekt der Nachhaltigkeit.

www.ardea-ALBA.de

Beratung Jackwerth

CSR-Beratung für soziale und nachhaltige Projekte, Projektumsetzung.

www.beratung-jackwerth.de

Bona Buni

Bona Buni ist eine „Slow Fashion“-Boutique, die Geschichten erzählt, mit einzigartigen Produkten aus Indien. Unsere Kunsthandwerker und die von ihnen kreierten und nach ethischen Grundsätzen gefertigten Produkte bilden den Mittelpunkt unserer Geschäftstätigkeit. Die in unserer Boutique ausgestellten Kleidungsstücke werden von ausgesuchten Lieferanten sorgfältig zusammengestellt, die Fachkräfte unter sicheren Arbeitsbedingungen und zu fairen Löhnen beschäftigen. Damit unterstützen die Mitarbeiter ihre Familien, entkommen dem Teufelskreis von Armut und Benachteiligung und können ihre Kinder zur Schule schicken. Bei uns gibt es keine Kinderarbeit oder Massenproduktionsmethoden.

<https://bonabuni.com>

Dilemmart Jewelry Design

I am an Architect-jewelry designer who created Dilemmart brand inspired by the idea of transforming all the dilemmas that I have, and ever had in my life into an art piece. As I converted my dilemma-art into jewelry designs, I realized that all the contradictions, that I thought only I was experiencing, actually represented a part of the inner world of every modern woman I knew.

After founding my own Atelier in Düsseldorf I started questioning my own approach about material and re-use. As a starter I offered my clients to use some old silver that I could melt and re-create. I did not feel satisfied, I could do more. After a research I discovered Metal Clay technique. Metal clay comes in doh form with silver particules, organic ingredients and distilled water. After an artisanal process and firing the jewelry piece finds its form in 999 Silver. At the moment I am combining 925 Silver designs and 999 Silver Clay designs in my collection.

www.dilemmart.com

Dress For The Planet

Dress For The Planet bietet Know-How und Ausstattung an, um klima-neutrale Strickkleidung zu produzieren.

envoy

Wir stellen personalisierte Baby- und Kindermode sowie Accessoires rund um das Thema Kinderzimmer, Handmade in Monheim am Rhein, Germany. Es sind nachhaltige Unikate, die eine lange Passform haben und auch noch problemlos an die Geschwisterkinder (durch die hochwertige Qualität der Stoffe) vererbt werden können. Kleidung mit gutem Gewissen! Gerade in der aktuellen Zeit ein sehr wichtiges Thema!

www.envoy-kindermode.de

Food up - Denise J. Blaszok

Meine innere Überzeugung ist nachhaltig. Ich lebe so und versuche dies in meinen Fernsehreportagen sichtbar zu machen. Menschen die Stimme zu geben, die sich für unsere Gesellschaft nachhaltig einbringen.

www.foodup.de

For Theodore

Wir machen Rucksäcke aus Kraftpapier und möchten damit zur Reduktion der Plastikproduktion beitragen. Um die damit verbrauchten Rohstoffe wieder auszugleichen pflanzen wir für jedes verkaufte Produkt einen Baum.

www.for-theodore.com

Frisch in Balance

Ein Teil des Vollkommen in Balance Gesamtkonzeptes. Bei Frisch in Balance geht es darum, dem Körper möglichst ausschließlich frisch verarbeitete und unkonservierte Pflegeprodukte und Vitalstoffe zu gönnen und Zusatzstoffe, Chemie und Mikroplastik auszuschließen. Nachhaltig sind vor allem die Verpackung (Reduse - Reuse - Recycling) unter Verwendung von recycelten Materialien, mit Pflanzenfarbe bedruckt, Bio-Baumwoll-Handtücher zum Schutz vor Glasbruch, Kunststoff auf Zuckerrohrbasis, Rücknahme der Glasflakons (10 Stück = 1 Gratis-Pflegeprodukt) u.n.v.m. Die Produktion erfolgt klimaneutral. Der Einkauf der Rohstoffe / aller Inhaltsstoffe erfolgt ebenso fair und nachhaltig. Natürlich sind alle Produkte frei von Tierleid.

<https://vollkommen-in-balance.de/frisch-in-balance/>

Heilpraktikerin Andrea Welp, Kinesiologie

Mein Name ist Andrea Welp und ich arbeite als Heilpraktikerin und Kinesiologin in Düsseldorf. In meinen Veranstaltungen im Wald und den individuellen „kinesiologischen Waldspaziergängen“ versuche ich unsere Verbundenheit zur Natur wieder erfahrbar zu machen. Die Natur wahrnehmen und wertschätzen, denn was wir schätzen schützen wir.

<https://www.naturheilkunde-plus-kinesiologie.de>

Janalisan

Ich nähe und verkaufe nachhaltige Textilien für deinen Zero Waste Alltag. Das sind zum Beispiel Slipereinlagen und Binden, Stofftaschentücher, waschbare Kaffeefilter und

mehr. Ihr findet Produkte von mir in bisher zwei Unverpacktläden (Pickepacke Unverpackt in Neuss und Fräulein Unverpackt in Kerpen) und in meinem Etsyshop. <https://www.etsy.com/de/shop/janalisan>

Kittos-art-studio

Mit meinem Label Kittos-art-studio fertige ich ganz persönliche Schmuckstücke. Ich stelle alles selbst her und die Metalle werden immer wieder recycelt. Ein ganz wichtiger Teil meiner Produktion ist die Neugestaltung von Erbstücken und Familienschmuck. Hier treffen sich Nachhaltigkeit und Wertschätzung des schon Vorhandenen. Das Ergebnis ist ein Schmuckstück mit einer ganz persönlichen Geschichte.

<https://kittos.de/>

Kiwifalter

Für Kinder ist die Familie der wichtigste Ort des Aufwachsens. Sie hat einen entscheidenden Einfluss auf ihre Zukunft. Familie heute ist vielfältig und herausfordernd. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein Drahtseilakt. Mit Kiwifalter möchten wir Familien beflügeln.

Der Kiwifalter pustet Luft und Energie in den Familienalltag.

Mit vielen Leichtmachern und Starkmachern unter einem Dach: Family Co-Working Space mit Kinderbetreuung und Seminaren zu Themen wie New Work, New Pay & New Me. Elterncafé, Kurse und Workshops für Groß und Klein: Kunst, Musik, Tanz, Theater, Fitness, Entspannung, digitale Bildung u.v.m. Kindergeburtstage, Ferienprogramm und Betreuungsangebote nach der Schule. Die Kiwifalter Zauberformel ist einfach: kurze Wege + viel Service + eine große Portion Sinn = Familienglück!

Der Kiwifalter ist ein social entrepreneurship Unternehmen. Wir wirtschaften nachhaltig, ökologisch und enkelfähig - sowohl inhaltlich als auch operativ. Im Mittelpunkt unseres Handelns stehen Familien mit Kindern und wie wir diese unterstützen können. Der kiwifalter ist ein FamilienOrt für alle Generationen in Düsseldorf.

<https://kiwifalter.de/>

Kleine Windelrebellin

Ich biete Stoffwindelberatungen, Workshops und Mietpakete an und helfe Eltern bei der Orientierung und dem Start in die Wickelzeit mit Stoffwindeln. Außerdem arbeite ich an einem Workshop zum Thema Alternative Monatshygiene, bei dem Frau sich über die verschiedenen Möglichkeiten in der Blutungszeit informieren kann.

Die Nutzung von Stoffwindeln und Alternativen Monatshygieneprodukten reduziert den Müll, speziell den durch nur kurzzeitig genutzte Produkte, deutlich und ermöglicht es, wieder ein besseres Empfinden für den eigenen Körper zu erhalten bzw. eine intensivere Kommunikation mit seinem Kind einzugehen.

<https://www.kleinwindelrebellin.de>

Kleine Verzierung

Als Goldschmiedin ist Nachhaltigkeit auch bei meinem Business ein großes Thema. Für und mit meinen Kunden entwerfe ich individuelle Schmuckstücke. Oft werden Erbstücke dafür verwendet. Die Edelsteine bekommen neue Fassungen und das

Material wird für das neue Schmuckstück eingeschmolzen. Oder man verändert das Schmuckstück indem man etwas ergänzt, upcycelt.

Bei meinen Schmuckstücken verwende ich größtenteils recycelte Edelmetalle, gerne auch Fundstücke und Erinnerungsstücke, wie z.B. Pferdehaar.

Alles wird von mir persönlich im Atelier gefertigt.

www.kleine-Verzierung.de

LadyMondegreen

Mit LadyMondegreen bringe ich Kleidung aus dem Ruhestand - ich hauche abgelegten Sachen durch kleine oder große Transformationen neues Leben ein.

<http://www.andladymondegreen.com/>

Lieblings-Kosmetik

Ich bin Sabine Freudenberg und ich führe ganzheitliche Kosmetikbehandlungen mit Naturkosmetik von Pharmos Natur Green Luxury durch. Diese Firma arbeitet durch und durch im Einklang mit der Natur. Wird der Natur etwas genommen, so wird aber auch etwas gegeben. Die Pflanzen, die in den Produkten verarbeitet werden wachsen an lichtdurchfluteten Plätzen. Ohne chemische Dünger, etc. werden hier die Pflanzen gepflegt und gehegt bis sie bereit zur Ernte sind. Das besondere an allen Pharmos Natur Produkten ist der Bio Aloe Vera Saft. Er ist in allen Produkten als Basis anstelle von Wasser vorhanden.

www.lieblings-kosmetik.de

Loanani

Ich fertige personalisierte Schultüten, die nach der Einschulung ihre Form verändern und als richtige Kopfkissen weiterleben.

www.loanani.de

Rheinisches Stifterforum

Wir vernetzen soziales Engagement in NRW/Düsseldorf. Wir bieten ein mobiles Gewächshaus als Pflanzen-Workshop für Kitas/OGS an oder beendeten gerade die Schulranzen-Aktion, wir sammeln im Sinne der Nachhaltigkeit gut erhaltene Schulranzen der ehemaligen Viertklässler und bestücken diese neu, u.a mit Erstlesebücher von ardea-ALBAde Buchhandel für kleine Pänz.

<https://www.rheinisches-stifterforum.de>

Roberta - The store

Mein Conceptstore für nachhaltige Mode und fair produzierte Accessoires. Ich lege großen Wert darauf, dass alle Materialien Bio oder recycelt sind, und dass man die Supply Chain nachvollziehen kann. Außerdem bringt der zeitlose Stil bei roberta viel längeren Spaß am tragen mit sich - das ist ja auch nachhaltig

<https://roberta-thestore.com/>

Scandinavian Health

Bei ScandinavianHealth bringe ich meinen Klienten bei, wie sie sich um sich selbst und den Planeten kümmern können. Als Ernährungstherapeutin und Geschäftsmangerin konzentriere ich mich besonders auf das Thema Lebensmittelabfälle und verantwortungsbewusste Produktion und Konsum. Die Nahrungsmittelproduktion macht 25% der Treibhausgase aus, und es wird geschätzt,

dass 1/3 der Nahrungsmittel verschwendet werden. Eines der 17 globalen Ziele für eine nachhaltige Entwicklung ist es, bis 2030 die weltweiten Lebensmittelabfälle pro Kopf zu halbieren. Das würde bedeuten, dass wir Lebensmittel einsparen, die auf einer Fläche angebaut werden, die halb so groß ist wie China. Ich möchte hier wirklich einen Beitrag leisten, und das hat mich dazu bewogen, eine neue Reise anzutreten. Während eines Intensivkurses am Institute for Sustainability Leadership der Universität Cambridge lernte ich den Business Case für die Umsetzung von Nachhaltigkeit und die verschiedenen, verfügbaren Instrumente kennen, und es ist sehr spannend zu sehen, wie viel sich derzeit in Bezug auf die Nachhaltigkeit tut.
www.scandinavian-health.de

sonJA! Oberlehner MamaCoach & Begleiterin

Ich arbeite nachhaltig, weil dadurch, dass ich Mamas Stärke und es ihnen dann besser geht, sie achtsamer, bewusster, dankbarer & glücklicher Mama sein können, dadurch können auch die Kinder glücklich sein und so eine bessere, glücklichere Welt wachsen! Glückliche Mama = glückliches Kind und Glückliche Kinder = glückliche Welt.
www.sonjaoberlehner.at

Stoffairliebt

Mein Stoffgeschäft für faire, nachhaltige Stoffe und Zutaten. In Düsseldorf und Online! Es gibt Stoffe aus Bio-Baumwolle, Bambus, Tencel, Peace Silk. Gewebt, gewirkt und gestrickt. Selbernähen - Nachhaltig.
<https://stoffairliebt.de>

Windy Verlag

Wir, der Windy Verlag, nehmen das Thema Nachhaltigkeit sehr ernst. Wir verwenden für alle unsere Kinderbücher und Werbematerialien FSC-zertifiziertes oder Recycling-Papier und verzichten, wann immer es möglich ist, auf Plastik-Verpackungen. Zudem drucken wir ausschließlich in Deutschland – ganz bewusst nicht in Fernost. Damit halten wir Transportwege kurz und gewährleisten die hohe Qualität unserer Bücher. Zudem handeln wir klimaneutral. Unvermeidbare CO₂-Emissionen bei unseren Druckerzeugnissen und Websites gleichen wir durch Kompensationszahlungen aus, die in Klimaschutzprojekte fließen.
www.windy-verlag.com



Hell grüne Blätter – Tipps & Ideen zur Nachhaltigkeit:

Wusstet ihr z.B., wie praktisch Flaschenkorken sind? Ich benutze sie zurzeit überwiegend als Tür- & Fenster Stopper. Wenn es abends abkühlt und alle Fenster zum Lüften aufgerissen werden, klemme ich überall Korken in den Fenster- und Türrahmenspalt, damit sie offenbleiben und nix knallt! Korkenüberschuss wird übrigens bei Recyclinghöfen angenommen und für tolle Projekt weiterverarbeitet, **Natalie, LadyMondegreen**

Eine großartige Plattform für Nachhaltigkeit und Zero Waste hat **Maren Teichert** geschaffen. Sie hat mir im Interview 5 Fragen zum Thema Nachhaltigkeit beantwortet. <https://soulsistermeetsfriends.com/> **Katrin, Soulsistermeetsfriends**

Ich verwende zum Versand meiner Tüten gebrauchte Kartons. Damit sich keiner wundert habe ich einen kleinen Sticker auf dem jeweiligen Karton: „Ich bin nicht häßlich – nur gebraucht!“, **Jaci, little bags**

Ich benutze auch nur gebrauchte Versandtaschen und Kartons, **Katja, Kleine-Verzierungen**

In den Kartonagen meiner Lieblingsfirma wird gepuffte Bio-Maisstärke als Pops eingesetzt, um die Lieferung drucksicher aufzufüllen. Diese eignen sich hervorragend, um dem Gießwasser für Blumen beigement zu werden. Ein toller Dünger für drinnen und draußen! **Silvia, Vollkommen in Balance**

Haltbarkeitsdatum? Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf von Haltbarkeitsdatum sehr gut. z.B. Milchprodukte. Am besten schmecken und riechen. **Tove, Scandinavian Health**

Ich biete 10 Körperpflegeprodukte auf Aloe Vera Basis für 4 Tage kostenlos zum Testen an! So kannst Du Shampoo, Seife etc. ausprobieren, bevor Du sie kaufst. Oft sind die Badezimmerschränke voll mit Produkten die wir doch nicht verwenden, weil wir sie nicht mögen oder vertragen. Dann werfen wir sie irgendwann leider einfach weg.... Kann so nicht passieren. **Katalin, Balance & Beauty**

Ich empfehle die Lektüre von "Achtsam anziehen" von Dominique van de Pol. Sie klärt auf über Second Hand Mode, wie man sich von Überkonsum befreit und wie

man seinen Kleiderschrank sinnvoll gestaltet. **Daniela**

Wir haben in unserer Familie beschlossen, den Garten nicht mehr mit Gartenwasser aus der Leitung, sondern mit gesammeltem Regenwasser zu gießen. Die technische Umsetzung musste gut überlegt sein. Es funktioniert alles prima und wir werden noch 2 x 1000 Liter Fässer ergänzen. **Simone, Alsa-X SEO Agentur**

Ich verwende seit einem Jahr keine Alufolie oder Frischhaltefolie mehr. Es war eine interessante Umstellung, die gut funktioniert hat. Zum einen verwende ich jetzt Wachstücher und meine ganzen Aufbewahrungsdosen bzw. -gläser. Ich friere sogar in Gläsern ein und nicht mehr in Gefrierbeuteln. **Jaci, little bags**

Ich habe auch Bienenwachstücher seit einem halben Jahr - benutze sonst auch viele Dosen mit Deckel.

Wir haben „Brötchen hol Tüten“ etabliert. Stoffbeutel, die wir lustig beschriftet haben. (Gerade coronabedingt schwierig, aber irgendwann geht es ja wieder) Wir versuchen Frischhaltefolie und Alufolie zu vermeiden und so gut es geht kaufen wir auf dem Wochenmarkt oder beim Bauern vor Ort. **Nadine, Gedingsdöns**

Wir verwenden beim Einkaufen Stoffbeutel. Eier werden in einer wiederverwendbarer Dose gekauft und transportiert. So vermeidet man die (unzähligen) Papierverpackungen. Enovy verwendet auch Kartons „die eine zweite Chance“ verdient haben. Dies wird auch mit einem Aufkleber kommuniziert. Die Resonanz der Kunden ist grandios. Sie können so aktiv ebenfalls was für die Natur tun. Enovy versucht anfallende Stoffreste für kleinere Arbeiten wieder zu verwenden und wenn doch mal mehr anfällt, werden diese dankbar in Kindergärten angenommen und für Bastelaktionen verwendet (zero waste). Die Auslieferungen der Unikate erfolgt innerhalb des Stadtgebietes mit dem Fahrrad. **Yvonne, enovy**

Das Buch "Mein Herz schlägt grün" von Louisa Dellert: „Es hat super viele praktische Tipps und ist wie eine kleine Anleitung aufgebaut, wie man Schritt für Schritt seinen Alltag nachhaltiger gestaltet.“, **Anna Karanchuk**

Naturfarben zum Malen für Kids selber herstellen, z.B. Brombeere, Curcuma, Blattgrün, Entweder zerreiben pur mit Wasser gemischt oder auch ausgekocht. **Michaela**

Ein Buch für Eltern und Kinder: 100 Dinge, die du für die Erde tun kannst: Nachhaltig handeln - Mitmach-Tipps - Natur und Umwelt, Janine Eck, **Saskia**

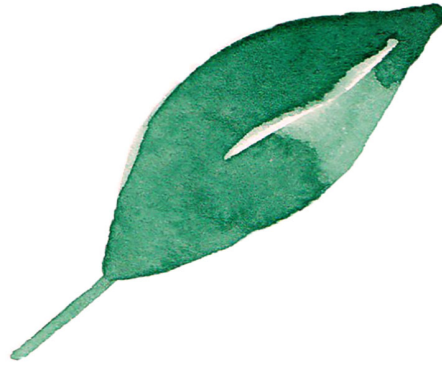
Mit Essensresten vom Vortag neue Gerichte/Snacks ausprobieren.
Eigene Smoothies schnell und kompliziert selber herstellen und in wiederverwertbare Glasflaschen transportieren/ aufbewahren anstatt Smoothie-Getränke in Plastikflaschen im Supermarkt kaufen.
Eigene Gesichtsmaske aus frischen Naturprodukten aus der Küche selber herstellen, anstatt Fertigmasken in Plastiktütchen kaufen.

Kaffeersatz als Blumendünger, **Time and Paper**

Getrockneter Kaffeesatz verbrennen – hilft gegen den Ansturm beim Essen. **Time and Paper**

Ich habe unter anderem mein Einkaufsverhalten geändert. Ich frage mich in vielen Fällen einfach: "Brauche ich das wirklich?" Oft hilft mir auch mal drüber zu schlafen. Oft ist dann tatsächlich der Impuls etwas zu kaufen verschwunden. Auch das Abbestellen von Katalogen und Newslettern gehörte für mich dazu. **Silja, Janalisan**

Ich löse gerade eine Wohnung auf und möchte so viel wie möglich verschenken statt alles zu entsorgen. Über einen Korb mit Beschriftung: "Inhalt zu verschenken". Freunde und Nachbarn fragen, ob sie noch etwas brauchen können. Außerdem möchte ich noch einen Teil zu Oxfam bringen, wo es dann für wohltätige Zwecke verkauft wird. **Andrea, Heilpraktikerin Andrea Welp, Kinesiologie**



Dunkles Blatt – Aktionen der GründerMütter während „Taten für Morgen“:

23.09.2020

Gelebte Nachhaltigkeit in deinem Badezimmer

23.09.2020, 19.00 - 19.40 Uhr, Zoom

Silvia Patricia Schäfer, Vollkommen in Balance

Es ist so leicht, mit wenigen Veränderungen dafür zu sorgen, dass alles, was du in deinem Badezimmer an Pflege benutzen möchtest, die Gesunderhaltung von Mensch, Tier und Natur fördern. Wusstest du, welchen Schaden alleine feuchtes Toilettenpapier in den Kläranlagen anrichtet und dass es dafür eine geniale Lösung gibt? Ich freue mich, euch viele nachhaltige Ideen mit auf den Weg in ein frisches und grünes Badezimmer zu geben. Melde dich bitte mit Namen und email Anschrift an bei mir silvia@vollkommen-in-balance.de. Ich schicke dir dann die Zugangsdaten für den Zoomcall zu.

24.09.2020

Kiwifalter Salon Reihe: “Be the change you wish to see – Mindful consumption towards a sustainable future”

24.09.20, 19 Uhr

Kiwifalter, Kalkumer Schlossallee 100, 40489 Düsseldorf

Interactive and informative workshop by

Paushali Lass, Bona Buni

Tove Cecilie Schränkler, Scandinavian-Health

Natalie Tönnis, &LadyMondegreen

- Responsible consumption
- Fashion industry's global impact and improving the conditions of people and our planet
- Moving towards a more sustainable lifestyle
- Every bit helps: learn about hands-on ideas on how you can save clothes from landfill

Weitere Infos:

<https://www.eventbrite.de/e/be-the-change-you-wish-to-see-tickets-119330295125?aff=ebdssbeac>

25.09.2020

9 Tipps wie du deine WordPress Webseite nachhaltiger gestaltest

25.09.2020, 12:00 - 12:30 Uhr

Judith Schröer,

Kannst du mit deiner Webseite dazu beitragen, das Internet energieeffizienter zu machen?

Dieser Vortrag soll genau diese Frage beantworten.

Mehr als ein Drittel aller Webseiten weltweit laufen auf WordPress, deshalb können wir als Community wirklich etwas bewegen. Ich gebe dir 9 kleine Tipps, die du sofort umsetzen kannst, um Energieverschwendung und den CO2 Fußabdruck deiner Webseite zu minimieren. Darüber hinaus verbessern fast alle Tipps auch die Leistung deiner Webseite und das Benutzererlebnis!

Wenn dieses Thema "Energieverbrauch einer Website" neu für dich ist, dann gebe ich dir mal eine Kurzeinführung:

das Internet - einschließlich Datenzentren, Telekommunikationsnetzwerken und Endgeräten wie Telefonen und Laptops - verbraucht viel Strom.

Wenn du alle den Strom zusammenzählst, verbraucht das Internet in der Tat ungefähr die gleiche Menge Strom wie Großbritannien, eine der größten Volkswirtschaften der Welt.

Da wir alle in unserem täglichen Leben immer mehr Daten aus dem Internet verbrauchen, nimmt die vom Internet verbrauchte Strommenge rapide zu.

Vielleicht denkst du: ach, das bisschen, egal.

Aber dieser enorme Stromverbrauch hat einen enormen CO2 Fußabdruck und deshalb sollten wir alle - auch du - das Thema gemeinsam angehen.

Weitere Infos: <https://letsgetitstraight.de/nachhaltige-website-mit-wordpress/>

26.09.2020

Open air Lesung der Journalistin Dominique van de Pol

26.9.20, 16 Uhr

Roberta - The store

Mit ihrem Buch „Achtsam Anziehen“ gibt sie einen Leitfaden für eine Garderobe, die Spaß macht und die durch und durch nachhaltig ist.

Weitere Infos bald auf: <https://roberta-thestore.com>

20.-26.09.2020

Tipps für eine Reduktion der Lebensmittelverschwendung, 20.-26.09.2020

Tove Cecilie Schränkler, Scandinavian-Health

Ich werde täglich in der Woche von 20. bis 26. September etwas zum Thema „Lebensmittelverschwendung reduzieren“ auf Instagram posten, um die Botschaft zu verbreiten. Mach mit wenn es dir Spaß macht und teile die Beiträge, um mehr Menschen zu erreichen. Du kannst auch die #lebensmittelrettung und #stopfoodwaste verwenden, wenn du deine eigenen Ideen teilen möchtest. Vielleicht nimmst du gemeinsam mit mir die Herausforderung an, die Lebensmittelabfälle deiner Familie im Monat September um 50% zu reduzieren? Hier ist der Link zu meinem Instagram: Scandinavian_health

Zudem findest du in meinem Blog-Beitrag „Wie kann man Lebensmittel retten?“ (<https://scandinavian-health.de/blog/>) viele Ideen, wie du die Verschwendung von Lebensmitteln reduzieren kannst, wie du deine Essensreste verbrauchst oder wie du Lebensmittel retten kannst.

Ich möchte mich in diesem Zeitraum um den Insekten- und somit um den Naturschutz kümmern. Vorgenommen habe ich mir die Planung einer kleinen Wildblumenwiese. Die richtige Umsetzung erfolgt leider erst im Frühjahr. Außerdem möchte ich aus Naturmaterialien Insektennisthilfen basteln und je nach Menge auch in unserem Kleingartenverein verschenken. 🦋🐝🐜! **Heilpraktikerin Andrea Welp, Kinesiologie**

Die Kinder noch mehr sensibilisieren. Mal gucken was uns als Familienaktion für diesen Zeitraum einfällt. **Nadine, Gedingsdöns**

Illustrationen von naniqe / Nadine Buttgereit

<https://naniqe.com>

<https://www.facebook.com/naniqe.de/>

<https://www.instagram.com/naniqe/>

Organisation von GründerMütter

<https://www.gruendermuetter.com>

<https://www.facebook.com/gruendermuetter>

<https://www.instagram.com/gruendermuetter/>