

BE A WASTELESSHERO

# Zerowaste, vegan und nachhaltig mit Kind

.....

WIE ES WIRKLICH IST

Anke Schmidt

# EINLEITUNG

WIE ES WIRKLICH IST!

Wir sind eine Familie aus Köln. Unser erster Sohn ist fast 3 Jahre alt. Unser zweiter Sohn knapp 4 Monate.

Unser erster Sohn heißt im folgenden Herr Baby. Er geht seit 4 Tagen in den Kindergarten. Bisher war er seit dem er 2 Jahre alt ist, zwei Vormittage in einer Kindertagesstätte die wir selbst gezahlt haben.

Ich war ein Jahr in Elternzeit während mein Freund voll arbeitet, danach arbeiteten wir beiden in Teilzeit. Seit knapp einem Jahr bin ich selbstständig, arbeite von Zuhause und mein Freund weiterhin in seinem Job.

Ich schreibe dir das, damit du eine Vorstellung von unserem Leben hast und auch siehst, dass nachhaltig leben möglich ist wenn beide arbeiten gehen.

Dieses E-Book schrieb ich im August 2020, nach der ersten Corona Welle.



Bereits vor der Geburt von Herrn Baby lebten wir Zuhause fast plastikfrei und tatsächlich auch zerowaste.

Wir haben es geschafft in 8 Monaten allen regelmäßig anfallenden Müll aus unserer Wohnung zu verbannen.

Mittlerweile haben wir knapp 2 Hände voll Müll pro Woche oder in Windeln ausgedrückt - 14 Wegwerf-Windeln, das ist fast der einzige Müll der anfällt-

Wir haben viel gelernt, vor allem auch ob es möglich ist wirklich zerowaste, plastikfrei und vegan mit Kind zu leben! Und deshalb möchte ich dir gerne schreiben, wie es wirklich ist!



# WILLST DU MIR HELFEN?

Ich bin selbstständig und verdiene mit diesem E-Book kein Geld. Wenn du mich gerne unterstützen willst, weil dir die Informationen aus diesem E-Book weitergeholfen haben, du es mit einem Freund\*in geteilt hast, oder weil du meine anderen Inhalte gut findest dann...

Schau gern einmal in meinem Shop vorbei.

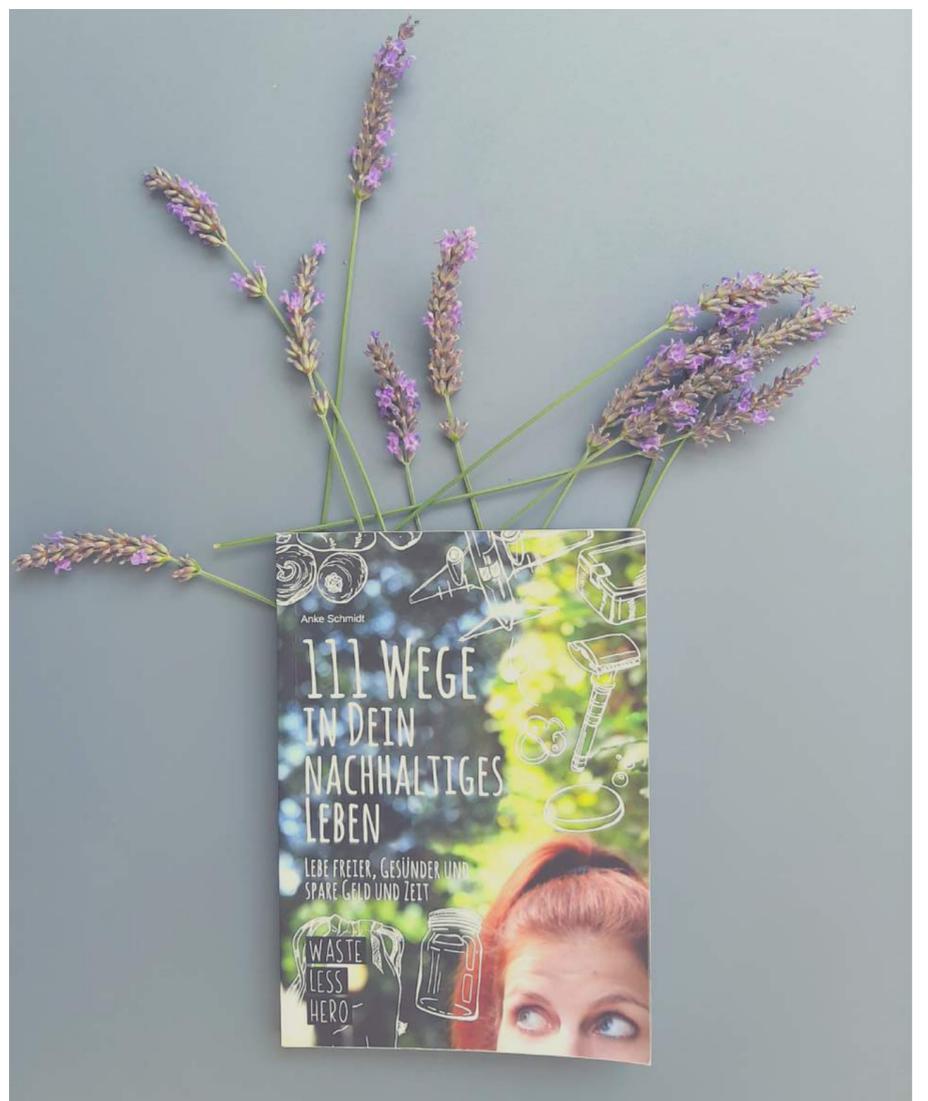
[www.wastelesshero.com/shop](http://www.wastelesshero.com/shop)

Folge mir auf Instagram oder melde dich zu den Wastelesshero News an. Like meine Beiträge, hör dir meinen Podcast an oder schau ein Youtube Video von mir.

Vielleicht gefällt dir auch mein Buch.



WASTE  
LESS  
HERO



# ZEROWASTE MIT KIND

## GEHT DAS ÜBERHAUPT?

Nein, nicht zu 100%.

Nachhaltig leben mit Kindern geht gut, wenn du Dinge neu denkst.

Beispielsweise geben einige Eltern ihren Kindern Quetschies. Meist aus dem Grund, weil es schneller geht als Obst zu schneiden, oder weil das Kind gerade eben nur Quetschies isst. Beide Gründe sind für mich total verständlich! Gerade mit Kindern ist es oft stressig, ich hab mich auch schon mal überfordert gefühlt und da greift man einfach gern auf einfache Alternativen zurück. Ich verspreche dir hier nun gerne schon, wenn du einmal deinen Rhythmus drin hast, wird es dir vieles erleichtern. Das war bei mir so.

Und wir haben akzeptiert, dass 100% vegan, plastikfrei, müllfrei mit Kind nicht umsetzbar ist. So ist z.B. der Ketchup außerhalb fast immer in Plastik und Herr Baby bestellt sich den trotzdem immer direkt selbst mit.

Alle Tipps in dem E-Book sind Dinge die wir selbst gut fanden. Es gibt Sachen die solltest du immer auch mit Hebamme / Arzt / Ärztin besprechen! Und es gibt Sachen die findest du anders vielleicht für dich besser.



# DIE SCHWANGERSCHAFT

## VITAMINE

In der Schwangerschaft nehmen viele, ich auch, zusätzlich Vitamine zu sich.

Die preisgünstigsten und Müll ärmsten habe ich mir in der Apotheke gekauft.

Ich habe einfach nachgefragt, ob es günstigere und müllfreiere Alternativen zu denen gibt, die es in der Drogerie gibt. Die Ärztin kannst du da sicher auch gut fragen.

[Zum Blog >>](#)

## HEIßHUNGER

In der ersten Schwangerschaft hatte ich unfassbare Lust auf Eis und war sehr oft bei der Eisdiele und habe mir auch schon mal Eis am Stiel gekauft.

In der zweiten Schwangerschaft habe ich vorgesorgt und mir 5 kg Schokolade online gekauft. Ja wirklich 5 kg. Wo genau das kannst du auf meinem Blog nachlesen.

Großpackungen sparen auch Müll ein.

[Zum Blog >>](#)

## KLEIDUNG

Habe ich mir von Freundinnen geliehen oder bei Kleinanzeigen oder Mamikreisel gekauft. Auf meinem Blog findest noch mehr Ideen für nachhaltige Kleidung.

[Zum Blog >>](#)

## KLEIDUNG

Habe ich mir von Freundinnen geliehen oder bei Kleinanzeigen oder Mamikreisel gekauft. Auf meinem Blog findest noch mehr Ideen für nachhaltige Kleidung.

[Zum Blog >>](#)

## BABYBAUCH PFLEGE

Meinen Bauch habe ich in der zweiten Schwangerschaft mit fester Bodylotion eingecremt. Da ich die so gut fand, wird es die bald auch von mir selbst hergestellt in meinem Shop geben! Schau gern immer mal wieder vorbei, oder abonniere meinen [Newsletter](#).

## HAAR- UND KÖRPERPFLEGE

In der Schwangerschaft wurde es mir nochmal wichtiger, meinem Körper weniger Stoffe zuzusetzen.

Daher habe ich noch mal genauer nach festen Shampoos und Seifen gesucht die möglichst wenige und wenn dann natürlich Inhaltsstoffe enthalten. Eine Auswahl der Produkte die ich nutze findest du auch in meinem Shop.

[Zum Shop >>](#)



# DIE GEBURT

## WO UND WIE?

Eine Hausgeburt ist die müllärmste Alternative. Ganz ehrlich, darüber habe ich nur nachgedacht, weil mir das eine Followerin geschrieben hatte. Eine Freundin von mir hat das zweimal gemacht und anstatt der Wegerf-Tücher und Unterlagen, die es im Krankenhaus gibt, wurden Handtücher benutzt.

Hausgeburten sind nicht für alle eine Alternative. Ich habe meine beiden Jungs im Krankenhaus zu Welt gebracht, auf natürlichem Wege. Beim zweiten Mal gab es im Krankenhaus dann tatsächlich auch veganes Essen, von morgens bis abends. Hier lohnt es sich, vorab einfach beim Krankenhaus nachzufragen.

# MAL EHRlich

Bei beiden Geburten habe ich mir weniger Gedanken um zerowaste, vegan usw. gemacht als sonst. Bei der Ersten, weil ich keine Ahnung hatte wie das abläuft. Ich hatte auch viel zu viel Gepäck in der Klinktasche. Bei der Zweiten habe ich kurz überlegt eine Hausgeburt zumachen. Mir erschien es dann nur zu stressig, dafür zu sorgen, dass Herr Baby gut untergebracht ist für die Zeit, daher ging ich wieder in's Krankenhaus und es war super.



# IM KRANKENHAUS

## KLEIDUNG AUF DEM WEG INS KRANKENHAUS

Sweatshirt-Jacke,  
Schwangerschaftsleggings, langes Kleid,  
Birkenstocks (weil es schneller geht und  
angenehmer ist als unter Schmerzen noch Schuhe  
zu binden).

Du solltest einfach etwas anziehen, das sehr leicht  
auszuziehen ist. Für den Fall, dass bei der Geburt  
Blut und andere Flüssigkeiten an die Kleidung  
gelangen. Die Jacke hatte ich beide Male dabei.  
Direkt nach den Geburten war mir immer eiskalt.

## VEGANES ESSEN IM KRANKENHAUS

Das Mittagessen war minimalistisch und gut.  
Das Frühstück war weniger gut. Daher habe ich  
mir Sojajoghurt, Haferkakao und vegane Kekse als  
Geschenk zur Geburt, von meinen Besuchern  
gewünscht. Das hat gut geklappt.

Eine Gemüsestreichcreme hatte ich selbst dabei.

Die **Klinktasche** kann wirklich sehr minimalistisch gepackt werden. Ich hatte bei der zweiten Geburt folgendes dabei:

- Ausweis, Mutterpass und Krankenkassenkarte
- Süßigkeiten & Nüsse aus dem unverpackt Laden für während der Geburt
- 2 Handtücher
- 1 Buch ( tatsächlich habe ich beim zweiten Mal im Krankenhaus gelesen )
- 2 Unterhosen
- 1 Sweatshirt Jacke (um das Baby im Schlaf gut auf mir zu sichern)
- 1 weites Kleid
- 1 Schwangerschaftsleggings (weil der Bauch ist nach der Geburt noch sehr weich und groß)
- 2 Still-Tops
- 1 festes Shampoo & 1 Seife
- Bambuszahnbürste & Putztabletten
- Deo & Bürste (aus meinem Shop)
- 1 Waschlappen um das Baby zu wickeln
- 1 Paket Windeln mit dem Blauen Engel Siegel

[Zum Shop >>](#)

# DIE ERSTE ZEIT ZUHAUSE

Du hast ein Kind auf die Welt gebracht? Wow du hast meinen vollen Respekt! Ich wünsche dir, dass es dir, deinem Körper, deinem Kind und deiner/m Partner\*in gut geht.

Wenn du schon vor der Geburt Zeit hattest dein Leben plastikfreier, nachhaltiger zu gestalten dann mach gerne mit deinem Kind direkt weiter so.

Fängst du jetzt erst an, könntest es sein, dass du einige Dinge nicht mehr so hin bekommst wie vorher. Bist du Zuhause und merkst, dass das Einkaufen im Unverpackt-Laden der 20 Minuten weit weg ist einfach zu stressig ist?

Hat keiner von euch beiden Lust zu kochen, fragt Freunde und Familie um Hilfe oder bestellt etwas zu essen auch wenn dann Müll anfällt.

Unser Ziel war es, dafür zu sorgen, dass wir zusammen bleiben als Familie. Ein Kind ist etwas wunderschönes und auch sehr herausforderndes, für einen selbst, für den Partner, für die Beziehung.

**Mir war tatsächlich wichtiger, dass wir zusammen bleiben als das wir zu 100% müllfrei bleiben.**

Wir machen seit kurzem auch Podcast Folgen dazu.

"Wastelesshero Podcast" einfach mal suchen.

# DIE ERSTEN MONATE

## STILL BHS

Habe ich mir tatsächlich nach der ersten Geburt neu gekauft, 2 Stück, bei einem Fast Fashion Anbieter. Damals habe ich noch wenig Wert auf nachhaltige Mode gelegt. Die nutze ich aktuell noch für unseren zweiten Sohn. Zusätzlich habe ich noch 2 weitere von einer Freundin geliehen bekommen. Was nachhaltiger ist, als neu kaufen. Auch hier einfach mal bei Freundinnen nachhören.

[Zum Blog >>](#)

## MILCH-ABPUMPEN

War mir ehrlich gesagt zu lästig. Dennoch hatte ich mir von einer Freundin eine Pumpe und einen Flaschen Sterilisator geliehen. Beides habe ich nur zweimal genutzt. Einmal zum Testen und einmal als ich mit Brustentzündung ins Krankenhaus musste. Milchpumpen gibt es auch gebraucht. Je nach Krankenkasse auch auf Rezept, dann nur nicht gebraucht.

Gerade beim ersten Kind kann es einem unwahrscheinlich viel Freiheit geben, wenn man/frau mal 1 Tag alleine sein kann!

## FLASCHE

Es gibt Flaschen aus Glas, für die du Kautschuk-Aufsätze verwenden kannst. So kannst du Kunststoff-Flaschen vermeiden.

Wir hatten anfangs geliehene Flaschen, die wir 2 Mal benutzt haben. Später kauften wir eine aus Edelstahl mit Silikon-Aufsatz. Dazu später mehr.

## VEGANE FLASCHENKOST

Gibt es soweit ich weiß nicht.

## WINDELN

Zu Stoffwindeln gibt es jede Menge Inhalte in meinem Buch. Auch eine Rechnung wieviel Geld du mit Stoffwindeln einsparst.

Auf meinem Blog findest du einen Stoffwindel-Ratgeber.

[Zum Blog >>](#)

[Zum Buch >>](#)





# BABYPFLEGE

## CREMES

"Ihr braucht unbedingt Calendula-Creme" - steht gefühlt auf jeder Webseite und in jedem Buch. Also kauften wir auch eine und benutzen sie nie.

Für die Babymassage nutzen wir Olivenöl, aus der Küche. Bei wundem Po nutzen wir eine Salbe von der "Bahnhof-Apotheke". Die haben einen Online-Shop und werden mittlerweile von vielen Hebammen empfohlen, da sie sehr natürliche Produkte anbieten. Ich bekomme kein Geld für die Werbung hier.

## WICKELN

Zuhause nutzen wir Waschlappen. Wir haben eine Waschmaschine im Badezimmer und immer wenn es ein Häufchen gibt, wickeln wir dort. So kann das Häufchen direkt in der Toilette entsorgt werden.

Unterwegs nutzen wir gekaufte feuchte Tücher die zu 99% aus Wasser bestehen. Die gibt es mittlerweile von einigen Marken. Wir haben auch mal welche aus alten Shirts gemacht und die mitgenommen. Sobald die Zeit des Stillhäufchens vorbei war, haben wir das gelassen. Das war mir zu unangenehm.

## SHAMPOO & SEIFE

Die ersten paar Male haben wir unsere Söhne einfach nur in Wasser gebadet. Pro Woche einmal. Nach ein paar Monaten haben wir 1 TL Öl in das Wasser gegeben. Tipp von der Hebamme.

Seit Herr Baby 1 Jahr alt ist waschen wir ihm ab und an die Haare mit festem Shampoo und den Körper mit fester Seife wenn es nötig ist. Beides bekommst du auch in meinem Shop, sogar als Set! Beides nutzen auch wir Erwachsene.

Du findest es unter Shampoo PUR und Seife Sensitiv.

[Zum Shop >>](#)



# ESSEN / TRINKEN

## BREI ODER BABY-LEAD-WEANING

Unzählige Diskussionen wurden in meinen Babykursen über diese Themen geführt. Das Einzige was ich bei den Diskussionen immer dachte war: "Mir ist einfach wichtig, das es möglichst müllfrei ist und auch dazu führt das Herr Baby wirklich isst."

Also machten wir Brei aus Kartoffeln und Möhren. Banane gab es auch mal am Stück. Das erste Essen ist eine Wissenschaft für sich und auch hier gilt denke ich, weniger ist mehr. Einfach mal machen und schauen was das Kind ist.

Und wenn es nicht direkt klappt einfach mal abwarten und später nochmal versuchen.

Mittlerweile ist Herr Baby exakt das was wir auch essen. Linsensalat, Pommes, Nudeln, Bratkartoffeln, Haferflockenbrei, Oliven, Gurken, Tomate, Pizza, Bohnenburger,....



# UNTERWEGS

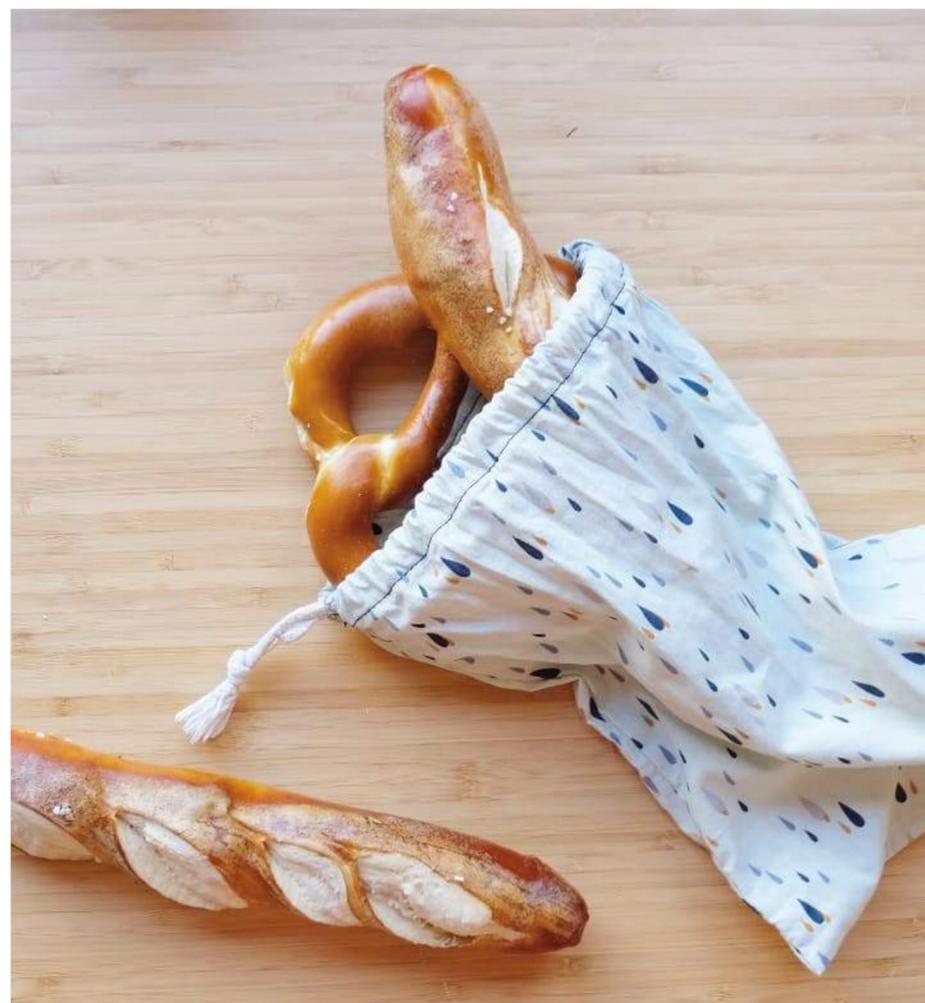
Der einfachste Trick um viel Müll zu sparen ist, einfach einen Beutel an den Kinderwagen zu hängen.

Das habe ich gemacht und so konnte ich beim Bäcker direkt immer den eigenen Beutel nutzen. Auch die gibt es in meinem Shop.

Wasser haben wir immer in einer Edelstahlflasche dabei gehabt und meistens auch Obst. Denn gerade unterwegs müssen wir immer genug Essen und Getränke dabei haben damit die Laune gut bleibt, bei allen.

Ich mein wer geht schon gern mit "vor-Hungerschreiendem-Kind" in den Supermarkt um dort schnell etwas zu Trinken / Essen zu kaufen? Edelstahlflaschen und Dosen wird es bald auch von mir geben, mit Designs für Kinder.

[Zum Shop>>](#)





SORRY BUT

FUCK QUETSCHIES

Haters gonna Hate! Wir haben auch Freunde die Quetschies für ihre Kinder kaufen. Wir sind selbst Eltern und hey Eltern sein ist krass taff! Von morgens bis abends und dann nachts auch nochmal. Da ist man echt mal froh wenn irgendwas leicht geht. Also bitte nicht als Vorwurf verstehen ;). Von uns hat Herr Baby nie ein Quetschie bekommen, weil die halt komplett aus Plastik bestehen und Herr Baby sich echt krass über Bananen, Äpfel, Birnen, Trauben etc. am Stück freut. Natürlich hatten wir oft auch die Situation in der er Hunger hatte und wir nix zum Essen dabei hatten.

Das sind dann schonmal echt harte 30 Minuten bis nach Hause. 3 Mal erlebt, passiert das auch seltener. Es gibt immerhin wiederbefüllbare Quetschies. Für alle die nicht ohne können. So wißt ihr dann sicher, was drin ist.

# DIE WOHNUNG BABYSICHER MACHEN

Ein Thema bei dem ihr ggf. nich um Plastik drumherum kommen werdet.

Wie wir das Zuhause gemacht haben, zeige ich euch mit Bildern und ganz vielen Tipps auf dem Blog. Hier gilt aber: Safety First!!! Also lieber dann noch einTeil mehr kaufen als Unfälle zu riskieren.

[Zum Blog>>](#)





# SPIELZEUG UND CO.

Es gibt jede Menge Möglichkeiten an Second Hand Spielzeug, Rucksäcke und Kleidung zu kommen.

Anfangen beim Sandkasten Spielzeug. Ganz oft wird auf Spielplätzen etwas liegen gelassen. Wir hatten anfangs unsere eigenen Tupperdosen umfunktioniert, da wir nicht mehr alle Zuhause nutzen. Das reicht auch erstmal.

Mehr Tipps zum Spielzeug, Kinderkleidung und anderem, gibt es in meinem Buch. Denn da gibt es einiges worauf du achten kannst. Du bekommst es in meinem Shop und auch als E-Book bei Amazon.

Wenn du gern wissen magst, ob Spielzeuge schädliche Stoffe enthalten können, dann schau gern auf meinem Blog vorbei.

WASTE  
LESS  
HERO

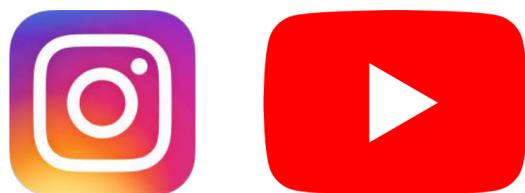
ICH BIN  
25 JAHRE ALT  
UND ENTHALTE  
VIELLEICHT BPA



# NACHHALTIGER KINDERGARTEN?

MIT SVENJA VON @FRÄULEIN\_ÖKO

Unser Sohn geht seit ein paar Wochen in den Kindergarten. Da Svenja selbst schon länger Erzieherin ist und einen mega Youtube-Kanal hat. Gibt es hier Tipps von ihr. Du findest sie hier:



## STELL DICH DOCH GERN KURZ VOR

Mein Name ist Svenja, ich bin 25 Jahre alt und in einem kleinen Städtchen mitten im Thüringer Wald aufgewachsen. Nach meinem Realschulabschluss 2011 habe ich direkt mit meinen Ausbildungen zuerst zur Sozialassistentin und dann Erzieherin angefangen, etwa zeitgleich dazu startete mein YouTube Kanal. 2016 war ich dann fertig und habe angefangen in einem Waldorfkindergarten zu arbeiten. Dort wird großen Wert auf Nachhaltigkeit und Spielzeug aus Naturmaterialien gelegt, sowie vegetarisches Bio Essen.

## GEHEN STOFFWINDELN IM KINDERGARTEN?

Einige unserer Eltern wickeln ihre Kinder mit Stoffwindeln, was ich super finde und gerne übernehme. Dazu bringen sie die vorbereiteten Windeln mit sowie täglich einen Wetbag für den Transport mit. Dieser wird nachmittags wieder mitgenommen. Ansonsten gibt es aber auch bei uns Wegwerfwindeln. Es kommt natürlich sehr auf die Erzieher\*innen an, manche kennen keine Stoffwindeln bzw. haben noch nie damit gewickelt. Hier kann ich empfehlen, es während der Eingewöhnung einfach mal vorzumachen und freundlich zu fragen, ob sie bereit wären das Kind im Kindergarten damit zu wickeln.

## WIE KÖNNEN ELTERN UND ERZIEHER GEMEINSAM FÜR EIN MÜLLFREIEREN ALLTAG SORGEN?

Ein großer Müllfaktor ist das mitgebrachte Frühstück und/oder Vesper, hier freue ich mich am meisten über feste Brotdosen statt Folie/ Beutel und möglichst unverpackten Inhalt. Wenn bei 20 Kindern jedes einen verpackten Müsliriegel und eine Stulle in Alufolie dabei hat, kommt ein beachtlicher Berg Müll zusammen.

Mitarbeit von Eltern ist immer sehr wichtig, gerade bei Elternabenden oder Einzelgesprächen können Wünsche und Vorstellungen besprochen werden.

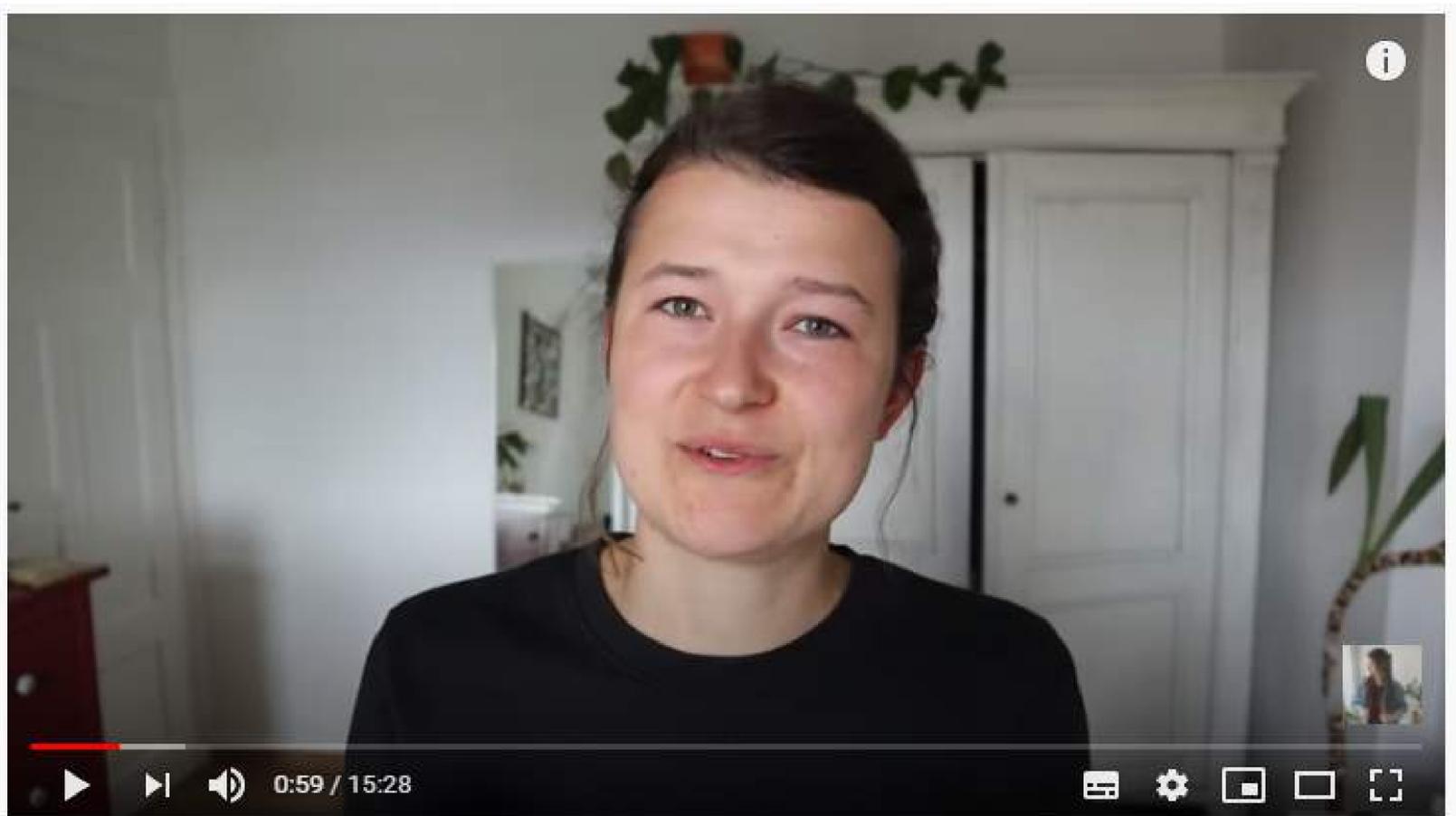
Am besten ist es jedoch das eigene Bedürfnis möglichst nachhaltig zu leben und wenig Müll zu produzieren schon während des Kennenlernens oder in der Eingewöhnung anzusprechen. Das Thema Nachhaltigkeit im Kindergarten kann auch wunderbar bei einem Elternabend gemeinsam mit allen besprochen werden. Manchmal stehen leider Hygienevorschriften der Nachhaltigkeit im Weg. In manchen Kindergärten müssen Einweg-Papierhandtücher benutzt werden, in manchen ist ein eigenes Handtuch für jedes Kind kein Problem. Das kommt oft auf die Gemeinde und das jeweilige Amt an.

## KONNTEST DU IN DEINEM JOB SCHON ETWAS BEWIRKEN?

In dem Kindergarten, in dem ich arbeite habe ich schon öfter erfolgreich Einfluss genommen. So kaufen wir nun ein Geschirrspülmaschinenpulver statt Tabs, Recyclingtaschentücher aus einer Pappschachtel statt kleinen Plastikhüllen, Bio Teelichter ohne Paraffin und Aluhülle und einiges mehr. (das sind auch kleine Dinge die Eltern bei der Einrichtung ihres Kindes vorschlagen können).

Es gibt immer ein paar Möglichkeiten, dass muss natürlich immer mit der Leitung abgesprochen werden, da es oft noch eine Frage des Geldes ist. Hier kann beispielsweise ein Basar oder Flohmarkt helfen, bei dem Geld für kleinere Anschaffungen gesammelt werden kann.

AUF YOUTUBE GIBT ES EIN VIDEO VON SONJA ZUM THEMA



10 Tipps - Zero Waste mit Kind | Nachhaltigkeit im Alltag mit Kindern

8.335 Aufrufe • 25.05.2020

👍 454

💬 11

➦ TEILEN

☰ SPEICHERN

⋮

WASTE  
LESS  
HERO

VIELEN LIEBEN DANK SVENJA!

# PLASTIKFREIE GRUNDSCHULE

MIT LEA VON @FAMILIE\_NACHHALTIGKEIT

Da wir selbst noch kein Schulkind im Haus haben, habe ich mir eine Interview-Partnerin gesucht. Die auch Expertin im Bereich nachhaltig Leben ist.

STELL DICH DOCH GERN KURZ VOR



Ich bin 28 Jahre, habe 2 Kinder , 7 Jahre und 4 Jahre. Mein Sohn kommt jetzt in die zweite Klasse.

DEINE TIPPS FÜR DEN NACHHALTIGEN SCHULEINSTIEG?

Neben der Passform fürs Kind sollte der **Schulranzen** entweder gebraucht sein oder von einem Unternehmen produziert sein, die auf Nachhaltigkeit achten. Sprich ohne herkömmliche Imprägnierung, die das schädliche PFC enthält. Oder auch fair produziert sein z.B. Erkennbar durch das Siegel der Fair Wear Foundation (FWF).

Zu den **Schulmaterialien** ist es manchmal echt schwierig, da die Lehrer manchmal sehr konkrete Vorgaben äußern.

Falls man kann: bestehende Sachen nutzen! Viele Dinge hat man bereits zuhause wie Spitzer oder Lineal. Also bevor man einkauft einen Rundgang zuhause machen.

Ansonsten:

- Papier vor Plastik (unsere Hefteinbände hielten das ganze Jahr gut durch)
- Recyclinghefte: sind genau so weiß und Farbe, selbst Füller verläuft nicht. Recycling Papier ist heute nicht mehr vergleichbar mit dem vor vielen Jahren.

KLEINER TIPP VON ANKE: AUF DAS BLAUER ENGEL SYMBOL ACHTEN.

- Stifte: nachhaltige Siegel. z.B. FSC Siegel
- Kleber lösungsmittelfrei und da gibt es für Flüssigkleber auch nachfüllflaschen
- Füller: Tinte Patronen lassen sich mit einem konverter wieder befüllen
- Radiergummi ohne PVC
- Trinkflaschen aus Edelstahl
- Bei den Boxen bin ich wieder davon weggekommen und mein nutzt Kunststoffboxen ohne BPA. Grund: ich fand keine, die er leicht öffnen und schließen konnte. Daher wurde der Deckel verloren.
- Sportsachen kann man gebraucht oder oder vor allem bei Schuhen neu und fair kaufen.
- Holzlineale verwenden wir z.B. nicht, da es mit diesen viel schwerer ist, sauber zu arbeiten.
- Malkasten mit einzelnen Farben, die man nachkaufen kann
- Weg zur Schule; entweder mit Fahrrad oder zu Fuß (entsprechende helle Kleidung oder Reflektoren notwendig)

Schultüte - Bei uns war diese selbstgebastelt und darin befanden sich ein paar Süßigkeiten und eine (gebrauchte, aber völlig neu aussehende) Uhr und ein kleines Lego Set. Nach der Einschulung kam bei uns die ganze Familie zusammen und es gab Kaffee und Kuchen.

## KLAPPT ES WIRKLICH KOMPLETT PLASTIKFREI UND NACHHALTIG IN DER SCHULE?

Ich hab mich bereits früh mit dem Kauf der Schulmaterialien beschäftigt und festgestellt: gerade in einer kleineren Stadt bekomme ich meine gewünschten Sachen nicht. Daher bestelle ich den ganzen Bürobedarf für ein Jahr im Voraus online. Es gibt kleine Online Shops, die sich auf nachhaltige Büroartikel spezialisiert haben und unterstützenswerte Geschäftskonzepte haben. Unterm Strich würde ich es aber gelassen angehen und z.B. auch bei der Schultüte die Kinder nicht mit Geschenke überhäufen. Meinen Sohn habe ich so vorbereitet, dass wir ein paar mal die Strecke mit dem Fahrrad und den Schulsachen abgefahren sind. So war er sich schon sicher und bereit für den Start. Er hat sich so immer mehr auf die Schule gefreut.

VIELEN LIEBEN DANK LEA!



# ABSCHLUSS

Ich wünsche mir für dich ein wunderbare Zeit mit deinem Kind, deinen Kindern und deiner\*m Partner\*in. Hast du schon Kinder, weißt du wahrscheinlich selbst wie anspruchsvoll das manchmal oder oft oder jeden Tag sein kann.

Mir persönlich hat unser Leben wirklich geholfen im Alltag mit Kind. Oft war es dadurch entspannter für mich. Ich habe den Anspruch an mich das unsere Kinder möglichst gesund groß werden. Dennoch denke ich selbst oft, wenn unser großer Sohn mit Plastikspielzeugen spielt, wie schädlich das für ihn sein könnte. Andererseits bin ich auch sehr privilegiert und kann meinen Kindern sehr viel bieten, was für andere Kinder nicht möglich ist. Dafür bin ich dankbar!

Eltern sein ist echt verdammt anspruchsvoll! Danke Dir, das du dir Zeit genommen hast zum Lesen! Und ... kauf mein Buch :P. Oder folge mir auf einem meiner Social Media Kanäle.

