

# Genial verpackt

Von Up-Cycling bis zum Wiederverwenden

Von Johann Dralle,  
Referent für Nachhaltigkeit

**Kreis Lippe.** Geschenke zu verpacken bereitet vielen Menschen Freude. Noch mehr Spaß macht es, wenn durch umweltschonende und kreative Geschenkverpackungen auch noch Müll eingespart wird. Die Grundregeln dabei sind: Nutzen, was da ist, möglichst keinen neuen Abfall verursachen und auf wiederverwendbares Material setzen.

Neues Geschenkpapier kommt leider mit einem schlechten ökologischen Rucksack daher. Neben der großen Müllmenge können auch die Inhaltsstoffe zu einer Umweltbelastung beitragen. Kunststoff- und Metallfolien sowie beschichtete Papiere werden in aufwändigen Produktionsprozessen hergestellt und können nicht wie normales Altpapier recycelt werden. Buntes und glänzendes Geschenkpapier kann zum Teil kritische Färbemittel enthalten.

Um den Verpackungsmüll und



Kreativ werden: Mehrfach genutzte Geschenkverpackungen, Kinderzeichnungen, Selbstgestaltetes – vieles kann zum Geschenkeverpacken eingesetzt werden.

FOTO: JOHANN DRALLE

Umwelt- sowie Gesundheitsbelastungen zu verringern, können Geschenkpapiere aus alten Zeitschriften, Zeitungsblättern, Kalenderseiten oder Comics gebastelt werden. Diese ressourcenschonende Methode, bei welcher aus vermeintlichem Abfall etwas Neues und Brauchbares entsteht, nennt sich „Up-Cycling“ und ist gerade sehr angesagt. Besondere Hingucker sind auch Geschenke, die in Stadtpläne, Notenblätter oder Kin-

derzeichnungen eingepackt wurden. Solche individuell und liebevoll gestalteten Verpackungen sorgen für doppelte Freude.

Auch neutrale Kartons und selbstgestaltetes Packpapier eignen sich gut. Zur Dekoration können natürliche Materialien wie Zweige, Zapfen und getrocknete Blätter genutzt werden. Vermeiden Sie Bänder aus Kunststoff. Aufbewahrte Textil- Bänder und Schleifen lassen sich aufbügeln und

mehrmales wiederverwenden. Es gibt auch Bänder aus gedrehtem Papier oder pflanzlichen Rohstoffen. Geldgeschenke können in eine Flaschenpost gesteckt, Geschenkanhänger aus alten Kartons ausgeschnitten werden. Als Klebefilm-Alternative kann mit Puderzucker, Weizenmehl und Wasser ein passabler Ökleber hergestellt werden.

Sofern Sie neues Papier kaufen, achten Sie darauf, Recycling-Geschenkpapier auszuwählen. Papier mit dem Öko-Siegel Blauer Engel besteht zu 100 Prozent aus Altpapier. Neben einem weitaus geringeren Wasser- und Energieverbrauch müssen für die Herstellung auch keine Bäume gefällt werden.

Wiederverwendbarkeit ist ein weiteres Schlagwort. Jahr für Jahr genutzte Geschenkverpackungen wie Holzkisten, Keksdosen, Einmachgläser, Stoffbeutel oder Tücher sind langlebig, können im Familien- und Freundeskreis „zirkulieren“ und sicher auch für lustige Momente sorgen.

## Termine

**Bitte beachten:**  
Termine sind unter Vorbehalt.

### Weltgebetstag

Freitag, 5. März  
In Lippe wird Weltgebetstag gefeiert mit digitalen Angeboten, offenen Kirchen und Gottesdiensten to go. Weitere Infos gibt es auf den Internetseiten der Kirchengemeinden oder unter [www.lippische-landeskirche.de/gottesdienst](http://www.lippische-landeskirche.de/gottesdienst)

### Arm, aber fröhlich (?)- Entstehung und Widerlegung von Afrika-Klischees

Mittwoch, 17. März, 20 Uhr  
Die Vortragsveranstaltung wird digital stattfinden. Weitere Informationen: Sabine Hartmann Tel.: 05231/976-864

### Rechte Sprüche, dumpfe Witze...Training gegen Stammtischparolen

Freitag, 23. April, 16 Uhr  
Gemeindehaus Ev.-luth. KG Detmold. Weitere Informationen: Sabine Hartmann Tel.: 05231/976-864

Termine gibt es auch unter [www.lippische-landeskirche.de/termine](http://www.lippische-landeskirche.de/termine)

# Köstlich und ökofair

Tipps für bewusstes Einkaufen und Essen

Von Johann Dralle,  
Referent für Nachhaltigkeit

**Kreis Lippe.** Um dem menschengemachten Klimawandel etwas entgegenzusetzen, können wir alle einen Beitrag leisten. Den Ausbau erneuerbarer Energien unterstützen wir am besten durch den Bezug von Ökostrom aus Sonne und Wind. Beiträge für eine nachhaltige Ernährung leisten wir einfach schon, indem wir ein bisschen bewusster einkaufen. Achten Sie bei der Auswahl von Lebensmitteln auf die Kriterien regional, saisonal, bio und fair, sind sie auf einem guten Weg. Wer saisonale Lebensmittel aus der Region kauft, bekommt nicht nur Frische und Geschmack, sondern unterstützt die lokalen Produzenten und tut zugleich etwas für den Klima- und Umweltschutz. Kurze Transportwege sorgen für sinkende Emissionen. Bio-Siegel schließen aus, dass die Produzen-

ten Gentechnik, chemisch-synthetische Pestizide und mineralische Stickstoffdünger einsetzen. Boden, Wasser, Artenvielfalt werden geschützt, Tiere artgerecht gehalten. Für klassische Produkte des Fairen Handels, wie Kaffee, Tee und Schokolade, lohnt es sich, Eine-Welt-Läden anzusteuern. Die überwiegend ehrenamtlich Mitarbeitenden können mit nützlichen Informationen über Kleinbauernprojekte und Kooperativen dienen. Ein bewusster Konsum von tierischen Lebensmitteln oder sogar eine vegetarische oder vegane Lebensweise sorgen ebenfalls für sinkende Treibhausgase und schonen die Umwelt – es gibt dann weniger Methanproduktion durch Wiederkäuer und Flächenverbrauch für die Futtermittelproduktion. Wenn Sie gerne selber kochen, schauen Sie auf [www.veggies.de](http://www.veggies.de) vorbei. Für jeden Geschmack gibt es passende Rezepte.

Im Trend sind Vitamin-Shots fürs Immunsystem. Am bekanntesten sind Zitrone-Ingwer-Shots, die es inzwischen fast überall zu kaufen gibt. Wenig bekannt ist, dass die Zutaten dafür meist schon eine Weltreise hinter sich haben. Oft sind es mehr als 9.000 km, die die Früchte schon zurückgelegt haben. Das schadet nicht nur der Umwelt, sondern die lange Reise ist auch für die Qualität der Früchte nicht vorteilhaft. Hauptanbaugebiete von Zitronen sind China und Mexico mit jeweils 2,5 Millionen Tonnen pro Jahr, gefolgt von Brasilien, Spanien und der Türkei mit je 1,2 Millionen Tonnen. In den Ländern außerhalb Europas gelten andere Umwelt-Standards und es ist in diesen Herkunftslanden nicht sichergestellt, welche Pflanzen- und Insektengifte angewendet wurden. Wer sichergehen will, dass er sein Immunsystem wirklich

stärkt, kann sich heimische Zutaten auf dem Wochenmarkt in Bio-Qualität kaufen. Die gesunden Immun-Stärker lassen sich ganz einfach mit nur wenigen Zutaten selbst machen.

Die weit gereiste Zitrone enthält dabei deutlich weniger Vitamin C als roher Grünkohl. Als Smoothie oder Shot ist der Grünkohl roh sehr schmackhaft.

### Vitaminreicher Grünkohl-Shot fürs Immunsystem:

- 150g Grünkohl
- 1/2 Gurke
- 1 Apfel

Obst und Gemüse mit dem Mixer pürieren und je nach Belieben etwas Wasser oder naturtrüben regionalen Bio-Apfelsaft (z.B. vom Hofladen der Lebenshilfe, Detmold) auffüllen.

## Kontakt

### Lippische Landeskirche Landeskirchenamt

Leopoldstr. 27, 32756 Detmold  
Tel.: (05231) 976-60  
[www.lippische-landeskirche.de](http://www.lippische-landeskirche.de)  
E-Mail:  
[ika@lippische-landeskirche.de](mailto:ika@lippische-landeskirche.de)

## Impressum

### Evangelisch in Lippe

Eine Beilage der Lippischen Landeskirche in Zusammenarbeit mit der Lippischen Landes-Zeitung  
Verantwortlich: Tobias Treseler  
Redaktion: Birgit Brokmeier, Öffentlichkeitsreferat  
Leopoldstraße 27,  
32756 Detmold  
Tel.: (05231) 976-767  
[birgit.brokmeier@lippische-landeskirche.de](mailto:birgit.brokmeier@lippische-landeskirche.de)  
Im Internet unter der Adresse [www.lippische-landeskirche.de](http://www.lippische-landeskirche.de)  
Die Produktion:  
Lippische Landes-Zeitung  
Druck: J. D. Küster Nachf. + Presse-Druck GmbH & Co. KG, Industriestraße 20, 33689 Bielefeld