



Eco-Tipp März 2022

## Nachhaltige Denkprozesse durch Social Media hervorrufen

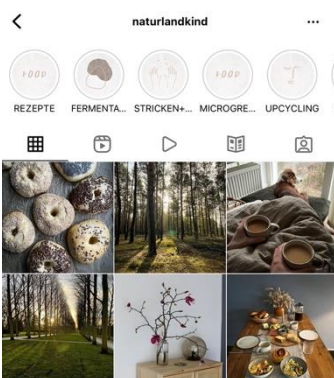
Twitter, Instagram, Facebook (Meta), YouTube, TikTok, Podcast, und und und. Diese Apps sind weltweit bekannt und haben unser Leben nachhaltig beeinflusst. Nutzer\*innen kreieren auf Webseiten, Blogs und innerhalb dieser Apps visuelle und auditive Inhalte und stellen diese zur Verfügung, auf die wiederum weitere User\*innen interagieren. Kommentar- und Chatfunktionen bieten die Möglichkeit der Interaktion und des gemeinsamen Austausches, der zeitlich und geografisch unbegrenzt stattfinden kann. Auch viele Unternehmen und Firmen nutzen diese Vorteile und bewerben besonders über Instagram und Facebook nachhaltige Herstellungsprozesse und Produkte. Auf Social Media ist die Inspiration für ein umweltfreundlicheres Leben grenzenlos und dermaßen vielfältig, wie sonst nirgendwo. Egal ob vegane Rezeptvorschläge, Do-It-Yourself-Ideen, Fair Fashion oder Klimaschutzorganisationen, die diese Kanäle besonders zur Aufklärung und Information nutzen - auf Social Media findet sich zu jedem noch so spezifischen Bereich ein Beitrag. In diesem Eco-Tipp möchte ich meine persönlichen Favoriten vorstellen, die mich täglich inspirieren und mein Nachhaltigkeitsbewusstsein stark geprägt haben.



Brandenburgische Technische  
Universität Cottbus-Senftenberg

[www.b-tu.de/nachhaltigkeit](http://www.b-tu.de/nachhaltigkeit)

Verfasst von Lena Troppa



### *Viktoria Heyn - Instagram: @naturlandkind*

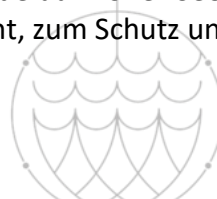
Viktoria ist eine wahre Koryphäe in Sachen Nachhaltigkeit. Auf ihrem Instagram-Kanal finden sich über 1000 Beiträge sowie Stories, Videos und Guides zu verschiedensten Themen, durch die Nachhaltigkeit plötzlich so leicht erscheint. Für sie ist „less waste“ kein Trend, sondern ein Lebensstil. Aus diesem Grund stellt Viktoria ihre Seifen und ihr Brot selbst her, hat einen wunderschönen Garten mit viel Obst und Gemüse und immer eine gute Buchempfehlung parat. In ihren Story-Highlights erfährt man etwas über Kräuterkunde, Upcycling-Projekte, nachhaltiges Einkaufen, umweltbewusste Kosmetik und Vieles mehr. Hier ist definitiv für jeden was dabei.

### *ReiseVergnügen: <https://reisevergnuegen.com>, Instagram: @reisevergnuegen*

Nachhaltigkeit ist besonders beim Reisen ein etwas komplizierteres und unangenehmes Thema. Das Team von ReiseVergnügen stellt genau deshalb klimafreundliche Unterkünfte vor und gibt Tipps und Ratschläge für ein nachhaltiges Reisen in Europa. Neue Zugverbindungen, aufregende Wanderrouten oder vegane Restaurantvorstellungen lassen dabei großes Fernweh aufkommen.

### *Bracenet - Instagram: @bracenet\_savetheseas*

Die Firma Bracenet habe ich ebenfalls über Instagram entdeckt und bin von ihrer Mission und den Produkten begeistert. Bracenet stellt Armbänder, Kleidungsstücke, Hundeleinen, Taschen u.v.m. aus Geisternetzen her. Etliche Fischerboote verlieren während des Fischfangs immer wieder ihre Netze, die auf den Grund des Meeres als Müll absinken und das Ökosystem aufgrund ihrer langen Haltbarkeit gefährden. Ein Team aus Taucher\*innen birgt diese Netze überwiegend an der Nord- und Ostsee und bringt sie nach Hamburg, wo sie in Handarbeit in originaler Form und Farbe weiterverarbeitet werden. Auf ihrer Webseite (<https://bracenet.net>) werden außerdem regelmäßig Blogbeiträge erstellt, seit Neustem gibt es auch den Podcast „Ocean Crime“, der über finstere Abgründe auf hoher See erzählt. Ich selbst trage die Armbänder und Kleidungsstücke sehr gern. Es ist ein Statement, zum Schutz unserer Meere.



BRACENET  
SAVE THE SEAS. WEAR A NET

## Blogs




Weitere nachhaltige Ideen, Guides und Impulse finden sich auf den Blogs der Powerfrauen:

- [Mia Marjanovic](#), 
- [Justine Sieglér](#) **JUSTINE KEPT CALM AND WENT SUSTAINABLE**
- [Anina Gepp](#)   
— gesund, bewusst & nachhaltig leben —

Alle drei beschäftigen sich täglich mit Veganismus, Ernährung, Zero-Waste, Second-Hand, Klimaschutz und Fashion. Bei Anina werden überdies die Themen mentale Gesundheit und ein bewusstes Leben aufgegriffen.

## Podcasts

Meine drei Empfehlungen für erkenntnisreiche und spannende Folgen zum Thema Nachhaltigkeit:

- Fairquatscht - Der Nachhaltigkeits-Podcast 
- Zeit für Klima - Ein Podcast für die Nachhaltigkeit 
- Kurz vor Zwölf - Der Umweltpodcast mit Luisa Dellert und Robert Marc Lehmann 

## Youtube: Tim Gabel

Der Influencer Tim Gabel begann seine YouTube-Karriere mit Bodybuilding und Fitness, nach einer schweren Verletzung änderte sich jedoch sein Schwerpunkt. Nun spricht er in einem Podcast-Format mit interessanten Persönlichkeiten allen Alters und Berufes zu einer breiten Palette an interessanten Themen - auch zur Nachhaltigkeit. Zu Gast war u.a. die deutsche Unternehmerin und derzeitige Geschäftsführerin der Sport und Outdoor Marke Vaude, Antje von Dewitz. Bereits seit 2013 engagiert sie sich intensiv für eine umweltbewusste und faire Herstellung ihrer Produkte. Hier geht's zum Podcast: [Antje von Dewitz: 110 Mio Umsatz mit Nachhaltigkeit als Geschäftsführerin...](#)

Weitere spannende Gäste waren der Ernährungswissenschaftler, Autor und Koch und Niko Rittenau, der über die Fleischalternativen der Zukunft spricht und ständig dabei ist, seine vegane Ernährung zu verfeinern. Hier geht's zum Podcast: [Niko Rittenau: Über Fleisch aus dem Labor und warum die Zukunft vegan wird](#)  
Manuel Abraas, der CEO von Sea Shepherd berichtet über die Schrecken auf hoher See, Überfischung, illegalen Walfang und die gefährliche Arbeit auf den Weltmeeren, um diese zu schützen. Hier geht's zum Podcast: [Sea Shepherd: Über das Aussterben der Weltmeere, gefährliche Einsätze auf hoher See und Seaspiracy](#)

Auf YouTube informieren noch viele weitere Kanäle über Nachhaltigkeit, wie die Sendung [Quarks](#), [Galileo](#) und mein großer Mentor [Robert Marc Lehmann](#).

Robert Marc Lehmann ist Biologe, Forschungstaucher, Fotograf, Autor, Umweltschützer und Influencer. Er ist selbstständig, dreht u.a. Dokus für die ZDF-Sendung Terra X und gründete seinen eigenen Verein „Mission Erde e.V.“, der seit neustem auch einen Shop mit nachhaltiger Kleidung und seinen Fotos verkauft. Auf seinem Instagram- und YouTube Kanal zeigt er die ungeschönte und wunderschöne Wahrheit unseres Planeten. Er dokumentiert und klärt über verhaltensauffällige Tiere in Zoos auf, die unter der Gefangenschaft massiv leiden, filmt illegalen Tierhandel und Walfangjagten, zeigt außerdem, welchen Schaden die Menschheit der Natur Tag für Tag anrichtet. Doch er gibt nicht auf und hat es sich zur Aufgabe gemacht, uns die Wichtigkeit des Klimaschutzes nahezubringen. In seinem Buch „Mission Erde - Die Welt ist es wert, um sie zu kämpfen“ sind seine bisherigen Erlebnisse und aufgeführt, am Ende findet sich ein kleiner Ratgeber mit 40 hilfreichen Tipps, wie jeder von uns anfangen kann, die Welt zu retten.