

XI. Kritisches Konsumverhalten

Die folgenden Bücher beschäftigen sich mit Konsumverhalten und mit ökologischen und ethischen Aspekten.

XI.1. BRUDER Claudia

Babys natürlich wickeln

Alternativen zur luftdichten Verpackung

rororo, 1996, 159 S.

Die Autorin, seit Jahren Leiterin von Säuglingskursen hat die neuesten Umweltbilanzen ausgewertet und stellt fest: Stoffwindeln sind besser fürs Baby und für die Umwelt. Sie beschreibt anschaulich die besten Wickelmethoden, stellt Wickelsachen zum Selbermachen vor und gibt alle praktischen Informationen zu Windelwäsche, Wundsein und natürlich trocken werden.

XI.2. DEVIVERE Beate von

Das Beste für mein Baby

Einkaufsführer für Schwangerschaft, Geburt und 1. Lebensjahr

rororo, 1991, 286 S.

Wer, in Erwartung eines Babys, auf der Suche ist nach guter Qualität von Babyausstattung, gesundheitsfördernder Lebensweise und unschädlichen Produkten, findet in diesem Buch viele wertvolle Informationen. Die Autorin gibt von A (wie Abwehrkräfte) bis Z (wie Zucker) zu fast 300 Stichwörtern wichtige Anregungen, Tipps und Rezepte für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Baby bis zu seinem ersten Lebensjahr. Sie orientiert sich dabei an ökologischen, ganzheitlichen und sozialen Kriterien und gibt zu vielen Stichwörtern weiterführende Adressen und Literatur an.

Das Buch ist weit mehr als ein Einkaufsführer, es bietet werdenden und jungen Eltern eine Wissensbasis und konkrete Umsetzungshinweise für eine Neuorientierung des eigenen Lebens, in dem die Gesundheitsförderung und das Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen, nicht nur für das Baby, sondern für die ganze Familie und darüber hinaus auch für den respektvollen Umgang mit unserem Planeten.

XI.3. FRIEGE Hannelore / CLAUS Frank / D'HAESE Marigret

Chemie im Kinderzimmer

Rowohlt Verlag, 1987, 255 S.

Die Autoren zeigen in diesem Buch, wo Chemie im Spiel ist: Warum mit manchen Scherzartikeln nicht zu spaßen ist, von welchen Fingerfarben Sie besser die Finger lassen, dass Glasätzen wirklich ätzend sein kann, dass Gießharz kein Spielzeug ist, Pralinen zum Radieren überhaupt kein Scherz sind, vor welchen Klebern Sie sich hüten sollten und dass sich gefährliche Weichmacher nicht nur in PVC-Belägen, sondern auch in Knete befinden.

Sie erklären den Unterschied zwischen natürlichen und naturbelassenen Textilien und warum Baumwolle leider selten hundertprozentig ist, welche Synthetics weder für Sie noch für Ihre Kinder tragbar sind und mit welchen Hautreaktionen bei bestimmten Textilizusatzstoffen gerechnet werden muss.

Sie fragen, ob Kinderernährung wirklich so kinderleicht ist, wie man glaubt, und kommen zum gegenteiligen Ergebnis: Ob Gemüsebrei, Trinkwasser, Gläschen oder Fläschchen - Nitrat und Blei sind immer dabei. Ein Plädoyer gegen Muttermilch wollen sie nicht halten, aber auch keines dafür. Sie zeigen, dass - vom Standpunkt der Lebensmittelchemie - manche Babys so süß sind, dass die Eltern eigentlich sauer sein müssten.

XI.4. GRIEßHAMMER Rainer

Der Öko-Knigge

Rowohlt Verlag, 1990, 279 S.

Der "Öko-Knigge" macht Spaß und kein schlechtes Gewissen. Dieses Buch wendet sich nicht an den seifenflocken-raspelnden "Müslis", sondern an Otto und Gerda Normalverbraucher. Der Autor bekennt freimütig, dass er keineswegs den ganzen Tag Körner isst und Fahrrad fährt, dass er nicht stundenlang nach loser Milch sucht und die Sonnendusche repariert, sondern acht Stunden täglich arbeiten muss. Und er macht Hoffnung, dass man/frau auch in einer Umwelt der sterbenden Wälder und des grauen Betons etwas tun kann.

Umweltfreundliches Verhalten lässt sich lernen - und zwar mit Vergnügen!

XI.5. GROß Elke

Zum Beispiel Babies

Süd - Nord, Lamuv Verlag, 1989, 128 S.

In fünf Kapiteln behandelt dieses Büchlein wichtige Themen rund um Babies in der "Dritten Welt", Säuglingssterblichkeit, Armut und Elend, gesunde Geschäfte mit kranken Kindern, der Tod aus der Saugflasche, Babyhandel. Es beschränkt sich nicht nur auf eine Bestandsaufnahme, sondern zeigt Zusammenhänge auf, und benennt Verantwortliche. Ein Buch, das knapp und gut recherchiert wichtige Hintergründe vermittelt, die leider im 3. Jahrtausend immer noch aktuell sind.

XI.6. KITZINGER Sheila / KITZINGER Celia

Mit Kindern sprechen über Gott und die Welt Erziehung im Konsumrausch

Beck'sche Reihe, 1992, 303 S.

Dieses Buch schreibt Ihnen nicht vor, wie Sie Ihre Kinder erziehen müssen. Es beschäftigt sich statt dessen mit den Idealen und Werten, die den Eltern etwas bedeuten, mit den Fragen, die Kinder stellen, mit den Gesprächen, die wir mit Kindern führen und damit, wie wir mit den Meinungsverschiedenheiten und Herausforderungen umgehen, die mit unserem Verhalten und mit unseren Beziehungen in einer sich rapide wandelnden Welt verbunden sind.

XI.7. KLUGE / LOEBEN-FURTWÄNGLER / REICHEL / STEINHILBER-SCHWAB

Vergiftete Umwelt - Gefährdete Kinder

rororo Aktuell, 1984, 177 S.

Die Autorinnen haben die heute verfügbaren Informationen über die Gefährdung der Kinder zusammengestellt. Folgende Themen werden behandelt: Medikamente in der Schwangerschaft, Radioaktivität, chemische Umweltgifte, Rückstände in der Muttermilch.

XI.8. MEINERZHAGEN Margitta / ECKARDT Nikolaus

Der Öko-Berater für Eltern

rororo, 1989, 347 S.

Orientierungen und Produktempfehlungen zu allem, was für umweltbewusste Eltern wichtig ist:

*Gift in der Muttermilch * Babynahrung * Babys beste Pflege * Malfarben ohne Cadmium * Verträgliche Cremes für den Babypopo * Natürliche Behandlung von Kinderkrankheiten * Sichere Fahrräder * Saubere Seen * Und, und, und ...

Mit alternativer Hausapotheke, über 100 Tipps, Rezepten, Tabellen. Bei den Windelempfehlungen haben die Autoren leider einer vom Pampershersteller bezahlten Studie geglaubt, welche die Wegwerfwindeln als ökologisch unbedenklich einstuft. dass diese Studie von falschen Fakten und Zahlen ausgeht, haben neuere Publikationen inzwischen bewiesen. Wenn man /frau seine Windelinformationen von anderer Stelle bezieht, ist der Rest des Buches aber absolut brauchbar.

XI.9. ÖKO-INSTITUT FREIBURG KATALYSE UMWELTGRUPPE

Verein für Umwelt- und Arbeitsschutz

Verein für Umwelt und Naturschutz e.V. (BUND)

Chemie im Haushalt

Rowohlt Verlag, 1988, 382 S.

Der Einsatz von Chemikalien in Haus und Garten stellt ein Paradebeispiel für die Chemisierung und Industrialisierung unserer Lebensbedingungen dar.

"Chemie im Haushalt" zeigt auf, wo wir mit Chemikalien in Berührung kommen, welche Gefahren für unsere Gesundheit und Umwelt in vielen Haushaltsprodukten lauern, mit denen wir täglich umgehen.

1,6 Millionen Tonnen Waschmittel, hunderttausende Tonnen Reinigungs- und Pflegemittel, über 500 Millionen Spraydosen, mehrere hundert Millionen Batterien und unzählige andere chemische

Heinzelmännchen haben uns Arbeit abgenommen - aber auch die Mühe, über die Folgen des ungehemmten Chemikalieneinsatzes nachzudenken.

Der sichtige Griff zur Flasche oder zur allesversprechenden Packung belastet Wasser und Luft, vergiftet unseren Hausmüll. Er gefährdet auch unsere Gesundheit und die unserer Kinder. Zehntausende von akuten Vergiftungsfällen bei Kindern, chronische Gesundheitsgefährdungen durch Holzschutzmittel, Allergien durch Formaldehyd und andere Schrecken mehr verlangen eine Entziehungskur.

"Chemie im Haushalt" zeigt Alternativen auf: Umweltfreundliche Produkte, optimal-sparsame Dosierung, alternative Handlungsweisen und Verzicht auf unnötige oder nicht wirksame Haushaltsprodukte.

Die über dreißig Autoren(innen) aus den vier Umweltorganisationen beleuchten aber auch selbstkritisch den "Bio"-Markt; sie zeigen, welche Kriterien ein "Alternativ"-Produkt erfüllen muss und wie viel Schindluder mit den Begriffen "Bio" und "Alternativ" in der Werbung getrieben wird.

Mit dem Steckbrief "Chemie im Haushalt" können Sie als Hausdetektiv gefährliche Chemikalien in Haus, Garten und Büro aufspüren - Sie werden sich wundern.

Aus dem Frühlingsputz mit dem aprilfrischen Zitronenduft darf kein grauer November oder Totensonntag für die Natur werden.

XI.10. PATZLAFF Rainer

Der gefrorene Blick

Die physiologische Wirkung des Fernsehens und die Entwicklung des Kindes

Verlag Freies Geistesleben, 2000, 143 S.

Rainer Patzlaff untersucht in diesem Buch die vielfältigen Wirkungen des Fernsehens in Bezug auf die Entwicklung von Kindern.

Aus seiner Sicht fördere der Fernsehkonsum eine Passivität die die kindliche Bewegungsfreude behindere und somit die Ausbildung der Feinmotorik, des Tastsinns und des Gleichgewichtssinns beeinträchtige. Ein Rückgang der Sprach- und Lesefähigkeit sei ebenfalls festzustellen und hätte ein mediales Analphabetentum, das sich mehr und mehr ausbreite, zur Folge. Außerdem könne von einer regelrechten Fernsehsucht bis hin zu einer maßlosen Konsumkonditionierung die Rede sein. Ein kritischer Umgang mit dem Fernsehen sei daher von entscheidender Bedeutung, der sowohl einen zeitweiligen als auch völligen Verzicht beinhalten könne.

Es ist offensichtlich, dass der Autor mit diesem Beitrag unseren Umgang mit dem Medium Fernsehen in Frage stellt. Dies scheint auch dringend erforderlich zu sein, wenn man bedenkt in wie vielen Wohnzimmern und Kinderzimmern die Dauerberieselung durch das Fernsehgerät längst zur Realität geworden ist.

XI.11. STANWAY Penny, Dr.

Green babies

Practical guidance for today's parents

Eddison Sadd Editions, 1990, 192 p.

A green baby is a baby whose parents recognize that they can protect their child from the ill-effects of modern industrialization. And green parents are prepared to change their lifestyle to minimize damage to the environment. This hard-hitting practical guide tells parents:

-which baby products pollute the environment - how chemicals used in farming can harm an unborn baby - how to make your home environmentally sound - why breastfeeding is safer than bottle-feeding - why nappies create one of the world's worst waste disposal problems - and what to do about it - how a man's diet affects his fertility - the minerals that help and the metals that harm your child's health - the organic alternatives to modern food production - why human relationships are an important natural resource.

XI.12. VON FRIESEN Astrid

Geld spielt keine Rolle

Erziehung im Konsumrausch

Rowohlt, 1997, 207 S.

Wie sollen wir uns verhalten gegenüber der "Schlaraffisierung" der Kindheit, wenn jeder Kinderwunsch prinzipiell sofort erfüllt wer-

den kann und etliche Erwachsene darum wetteifern, dem oder der Kleinen "wenigstens materiell" etwas zu bieten?

In reichen Gesellschaften können rund zwei Drittel der Eltern ihren Kindern nicht mehr mit dem handfesten Argument kommen: "Dafür haben wir kein Geld." Denn die Kinder erleben ja täglich, dass bei Mami und Papi, bei Oma und Opa, bei Onkeln und Tanten Geld genug vorhanden ist für Berge von Krimskrams. Warum also nicht für das fünfzehnte Sweatshirt, das dritte Fahrrad (ein Mountainbike), das neueste Computerspiel, die vierte Auslandsreise im Jahr? Wenn Geld also keine entscheidende Rolle mehr spielt bei der Eindämmung der unaufhörlich sprudelnden Konsumwünsche unserer Kinder, was dann?

XI.13. GRIMM Hans-Ulrich

Die Suppe lügt

Die schöne neue Welt des Essens

Knauer, 1999, 189 S.

Ein aufrüttelndes, spannendes und informatives Buch über die "schöne neue" Welt des Essens. Es bietet viele Informationen und Hintergründe zu dem Kleingedrucktem auf den Esswaren und zu dem was nicht kleingedruckt auf der Packung draufsteht. Eine Pflichtlektüre für den täglichen Einkauf, die nicht den Appetit verderben will, sondern Appetit macht auf mehr Verantwortung und weniger Fertigwaren. Gerade für Eltern gibt es wichtige Kapitel: wie Werbung den Kindergeschmack prägt, was Werbestrategen sich alles ausdenken, um die Kleinen zu erreichen und was alles so in Babybrei und Kindersnacks enthalten ist. Das leicht lesbare Buch erwähnt sogar den internationalen Kodex über die Vermarktung der Muttermilchersatzprodukte, der von allen Gesundheitsministern dieser Welt während der Weltgesundheitsversammlung angenommen wurde, die dadurch auch eine moralische Verpflichtung haben, seine Umsetzung zu garantieren und über seine Einhaltung zu wachen.

XI.14. BOUTTIER-GUÉRIVE Gaëlle / THOUVENOT Thierry

Planète attitude

Les gestes écologiques au quotidien

Editions du Seuil, 2004, 136 p.

Ce livre, édité par le WWF, est une bonne introduction à un comportement moins polluant. Il propose un large choix de gestes écologiques au quotidien pour préserver notre environnement et vivre dans les limites des capacités de la planète. Ce livre de 136 pages comporte les rubriques suivantes: appareils électriques et électroménagers, les énergies renouvelables, les déchets, les produits d'entretien, l'eau, les toxiques cachés, le bâtiment et les vêtements, les transports, l'alimentation, le bureau, l'école, le jardin et les vacances. Avec le nombre de pages disponibles et la mise en page aérée, c'est évident que chaque thème ne peut pas être développé à fond. Les références et les adresses en fin de chapitre fournissent les informations nécessaires pour ceux qui veulent approfondir l'un ou l'autre sujet. Un livre à lire et à mettre en pratique par tous les parents, car:

"Nous n'héritons pas de la Terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants".

J'ai été frappée par le fait que ce livre attribue la présente citation à Antoine de Saint-Exupéry, une citation qui dans d'autres pays est attribuée aux Indiens de l'Amérique.

XI.15. GRIMM Hans-Ulrich / SABERSKY Annette

Die Wahrheit über Käpt'n Iglo und die Fruchtzwerge

Knauer, 2005, 336 S.

Dieses Buch öffnet uns eine Tür, die normalerweise unter dem dicken Vorhang der Werbung verborgen liegt. Wir alle kennen Werbeslogans wie "mit einer extra Portion Milch", aber wer weiss schon, dass diese extra Portion Milch z. B. in der allgemein bekannten Milchschnitte gerade mal der Menge entspricht, die auf einen Esslöffel passt, dafür aber jede Menge Zucker und Fett enthält.

Das Buch zeigt uns in verschiedenen Kapiteln, wie die Produkte vermarktet werden und was wirklich dahinter steckt. Es wird wiederholt darauf hingewiesen, dass am Anfang das Stillen und danach eine möglichst natürliche Kost das Beste ist.

Anhand von Beispielen wird gezeigt, was Fertigenis für Allergiker bedeuten können, und dass Frischkost auch ADHS-Patienten weiterhelfen kann.

Das Buch gibt uns eine Reihe Tipps, wie wir uns besser ernähren können, bleibt dabei aber realistisch: "Kein Mensch isst nur gesund".

Des Weiteren enthält das Buch ein Lexikon der Kinderernährung, eine Reihe Tipps zum surfen und nützliche Adressen, dazu eine Liste der Dickmacher mit Kalorien- und Fettgehalt der bekanntesten Produkte. Leider fehlt in dieser Liste der Zuckergehalt, worüber viel in den vorangegangenen Kapiteln geschrieben steht, und sicherlich fehlen auf dieser Liste eine Reihe Produkte.

Ein alles in Allem sehr wertvolles Buch für alle, die sich und ihre Kinder besser ernähren wollen.

Es sei noch ausdrücklich gesagt, dass Kuhmilch nicht im ersten Lebensjahr gegeben werden sollte, und der erste Babybrei aus nur einer Zutat z.B. Möhren bestehen sollte, was im Buch nicht unbedingt klar herauskommt.

XI.16. Verein Spielraum-Lebensraum

Neugeborene unter dem Einfluss von TV und Handy

2008, 71 S.

Diese Broschüre wurde vom Schweizer Verein "Spielraum-Lebensraum" zusammengestellt. Sie beinhaltet Meinungen von verschiedenen Fachleuten sowie persönliche Erfahrungen zum Thema Fernseher und Handy auf der Wochenbettstation (und danach). Ärzte, Therapeuten, eine Hebamme, eine Stillberaterin sowie Medienspezialisten kommen zu Wort und sind sich alle einig: TV-Geräte gehören nicht auf eine Wochenbettstation. Diese Zeit sollte dem Aufbau einer vertrauensvollen Mutter-Kind-Beziehung gelten, die nicht durch TV-Konsum (d.h. Ablenkung der Mutter vom Kind, gedankliche Abwesenheit der Mutter beim Stillen während der Fernseher läuft) gestört werden sollte. Für Handys sind die Meinungen und Argumente ähnlich. Hinzukommt die Strahlung, die den kleinen Organismus eines Neugeborenen überflutet.

Die Broschüre wird durch verschiedene Buchausschnitte, fiktive Briefe von einem Baby an seine Mutter die dauernd fernsieht/mit dem Handy beschäftigt ist und einer kurzen Rubrik "an alle Väter" abgerundet.

Die Broschüre ist empfehlenswert und informativ. Ich hätte mir allerdings von den Herausgeberinnen mehr Analysen und Reflektionen über die verschiedenen Meinungen, Erfahrungen und Buchtexte gewünscht – das bleibt dem Leser/der Leserin überlassen.

XI.17. GRUNERT Peter

Wie wir uns vergiften

Trias Verlag 2009 239 Seite

Provokant wie der Titel ist auch die Einführung. So erschrecken Zusammenhänge zwischen Vitamin E-Gaben und erhöhter Sterblichkeit, sowie die schädlichen Zusammenwirkungen zwischen Medikamenten und Grapefruit.

Wichtig und positiv zu sehen ist die kritische Auseinandersetzung mit Homöopathie und Naturheilkunde, „Jeder Stoff ruft im Körper Wirkung hervor“!! Peter Grunert beschreibt die Kombination von Arznei und Nahrungsergänzungsmitteln als gefährlich. Der lockere Umgang mit Naturheilkunde-Volksmeinung „Es schadet nicht, hat keine Nebenwirkungen, kann auch privat und locker eingesetzt werden“ ist kritisch zu sehen. Besonders warnt der Autor auch vor ätherischen Ölen wie Niauli, Kampfer und Pfefferminze.

Er empfiehlt dagegen Schüssler Salze. (Für Schwangere eine gute Alternative bei Magnesium-Bedarf!) Den größten Teil des Buches nehmen explizite Besprechungen ein

unter Benennung von Aufnahme, Wirkung, Symptomen, Sofortmaßnahmen und Therapie

bei Einnahme von z.B. mit Mineralstoffen, Vitaminen, Genussgiften, Drogen im weitesten Sinn, Berührung mit Chemikalien, auch denen in Nahrung, Kosmetika.

Das ganze Buch durchziehen grau markierte Kästen zum schnellen Wiederfinden.

Peter Grunert weckt mit seinem Buch die kritische Auseinandersetzung mit Vielem, was wir innen und außen konsumieren