



Nachhaltig und sinnvoll schenken

Laura-Marie Brandenstein

© file404/depositphotos.com

Zu Weihnachten Freund:innen und Verwandten mit Geschenken Freude zu bereiten, ist eine schöne Tradition. Doch immer weniger Menschen haben Lust, sich dem materiellen Konsumrausch hinzugeben. Wir haben deshalb für Sie einige Ideen für sinnvolle und nachhaltige Geschenke zusammengestellt.

Jedes Jahr zu Weihnachten werden tonnenweise Elektroartikel verschenkt. Vom Handy über Spielkonsolen bis zu Küchenmaschinen. Auch Mode steht weit oben im Ranking der Präsente. Wer nachhaltig schenken möchte, kann stattdessen auf Wiederverwertung und Neunutzung von gebrauchten Gegenständen setzen. Second-Hand-Geschenke oder handgefertigte Upcycling-Produkte sind nicht nur nachhaltig, sondern oft auch Unikate mit besonderem Charme. Ob es sich um liebevoll restaurierte Möbel, Vintage-Kleidung oder Kunstwerke aus recycelten Materialien handelt – diese Geschenke tragen dazu bei, Ressourcen zu schonen und gleichzeitig Kreativität zu fördern. Second-Hand findet man zum Beispiel in Kleiderkammern, auf Flohmärkten oder auf Plattformen

im Internet. Aufgearbeitete Elektrogeräte vom Handy bis zum Laptop gibt es bei vielen Händler:innen sogar mit Garantie. Selbst gebrauchte Bücher können Sie gut verschenken.

Gutscheine mit Nachhaltigkeitseffekt

Beliebt sind auch Gutscheine für einen Unverpackt-Laden, ein faires Modegeschäft oder einen Bioladen. Er gibt den beschenkten Menschen die Möglichkeit, selbst nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Solche Geschenkgutscheine bieten Flexibilität und fördern gleichzeitig den bewussten Konsum.

Anstelle eines materiellen Geschenks können Sie auch eine Spende verschenken. Viele Organisationen bieten die Möglichkeit, im Namen des Beschenkten

eine Spende für einen bestimmten Zweck zu leisten – sei es für den Bau von Brunnen, den Kauf von Nothilfepaketen oder ein Stück Regenwald. Der oder die Beschenkte bekommt dann eine Urkunde oder ein Zertifikat, die Spendenzweck und die positive Wirkung dokumentieren.

Unterstützung für eine gute Sache

Wenn Sie die Konzeption einer nachhaltigen und pflanzenbetonten Ernährung und Landwirtschaft vorantreiben möchten, können Sie auch die Arbeit des UGB unterstützen. Unabhängig von wirtschaftlichen oder ideologischen Interessen engagieren wir uns seit über vier Jahrzehnten erfolgreich für eine ganzheitliche und wissenschaftlich fundierte Ernährungs- und Gesundheitsbildung. Bewusst verzichten wir auf Werbung und Sponsoring durch Unternehmen, um in unseren Bewertungen und Empfehlungen wirklich unabhängig zu sein. Besonders wertvoll ist die UGB-Mitgliedschaft für Menschen, die Interesse an einem bewussten und gesundheitsfördernden Lebensstil haben und gleichzeitig Initiativen zur

Förderung unabhängiger Aufklärung unterstützen möchten. Als Geschenkidee können Sie die UGB-Mitgliedschaft für ein Jahr verschenken oder auch im Namen der beschenkten Person spenden. Ab einem Betrag von 25 Euro stellen wir eine schön gestaltete Spendenurkunde auf den Namen der/des Beschenkten aus. Möglich ist auch ein Geschenk-Abonnement des UGBforum für ein Jahr.

Dem Klima ein Geschenk machen

Bäume pflanzen gehört zu den wirkungsvollsten Wegen, um den CO₂-Ausstoß zu kompensieren und die Biodiversität zu fördern. Mittlerweile gibt es viele Organisationen, die es ermöglichen, Bäume im Namen einer Person zu pflanzen. Dies ist nicht nur ein symbolisches Geschenk, sondern auch eine sinnvolle Investition in die Zukunft unseres Planeten. Der oder die Beschenkte kann oft sogar verfolgen, wo und wann der Baum gepflanzt wurde. Organisationen wie *Planet Tree* pflanzen die verschenkten Bäume beispielsweise in deutschen Landes-, Stadt- oder Kommunalforsten, andere setzen sich für die Aufforstung eines artenreichen Regenwaldes

ein. Auch hier erhält man für die/den Beschenkten eine Urkunde für die Patenschaft oder Spende.

Erlebnisse statt Dinge verschenken

Oft sind es gemeinsame Erlebnisse, die uns am meisten im Gedächtnis bleiben. Verschenken Sie statt eines materiellen Geschenks doch einfach gemeinsame Zeit. Das kann ein gemeinsamer Besuch auf einem Lebenshof oder in einem Naturpark sein, eine Wanderung mit Picknick, eine Führung in einer historischen Altstadt oder ein Workshop für kreatives Gestalten oder nachhaltiges Handwerk. Diese Art von Geschenken schafft Erinnerungen und kann gleichzeitig umweltfreundliche Initiativen unterstützen. In den eigenen vier Wänden können Sie zum Beispiel ein gemeinsames Kochevent verschenken oder zu einem vollwertigen Menü einladen. Ein gemütlicher Abend beim gemeinsam zubereiteten Essen kann gerade für weniger versierte Köch:innen die Initialzündung sein, anschließend selbst öfter den Kochlöffel zu schwingen. Rezeptideen für ein weihnachtliches Präsent finden Sie auf den Rezeptkarten in diesem Heft oder auf der UGB-Website www.ugb.de/rezpte (Rubrik: Plätzchen & Konfekt).

Linktipps

Links zu den hier vorgestellten Geschenkideen, Organisationen, Plattformen und Webseiten, haben wir unter www.ugb.de/sinnvoll-schenken für Sie zusammenggetragen.



wirtschaftsbetriebe oder Näher:innen, die bei einer herkömmlichen Bank keinen Kredit bekommen würden, erhalten so Zugang zu Finanzdienstleistungen, schaffen Arbeitsplätze und kurbeln die lokale Wirtschaft nachhaltig an. Mit den Geldanlagen können Sie so zu mehr sozialer Gerechtigkeit im Globalen Süden beitragen. Organisationen wie *Kiva* oder *Oikocredit* bieten Plattformen, auf denen Sie einen bestimmten Betrag an Kleinunternehmer:innen verleihen können. Der oder die Beschenkte kann auswählen, an wen das Geld geht, und so Menschen in wirtschaftlich schwächeren Regionen nachhaltig unterstützen.

Patenschaft für ein Kind

Eine Kinderpatenschaft als Geschenk ist eine berührende Art, Freude zu schenken und nachhaltig Gutes zu tun. Mit einer Patenschaft erhält das beschenkte Kind nicht nur Unterstützung für Bildung, Gesundheit und Ernährung, sondern auch die Chance auf eine bessere Zukunft. Die Person, die die Patenschaft übernimmt, erhält meist regelmäßig Berichte und Briefe des Kindes und kann miterleben, wie das Leben des Kindes und seiner Gemeinschaft positiv beeinflusst wird. Eine Patenschaft bedeutet, Hoffnung und Perspektiven zu schenken und ein Leben zu bereichern. Bei der Wahl einer vertrauenswürdigen Organisation helfen Qualitätssiegel wie etwa das DZI-Spendensiegel.



© Oni Abimbola/depositphotos.com

Spenden, zum Beispiel für den Bau von Brunnen, lassen sich in Form einer Spendenurkunde auch verschenken.

Eine spannende Möglichkeit, nachhaltig zu schenken, ist die Unterstützung von Mikrofinanzprojekten. Hierbei handelt es sich um Kleinkredite, die Menschen in Entwicklungsländern dabei helfen, ihre eigenen Unternehmen aufzubauen. Handwerks- und kleinbäuerliche Land-