

NACHHALTIGKEIT im Alltag und Online

*„Be the change you wish to see in this world“
... and then start to blog about it.*

Stephanie Doujak

Abschlussarbeit

12. Klasse, Rudolf Steiner-Schule Wien-Mauer, 2017

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung	7
<i>Ziel und Inhalt der Arbeit</i>	7
<i>Meine Definition von Nachhaltigkeit</i>	8
<i>Warum Nachhaltigkeit im Alltag</i>	10
TEIL 1	11
Nachhaltigkeit im Alltag	11
Umweltprobleme	11
<i>Emissionen und Abfälle</i>	11
<i>Verbrauch und Beschaffung von Ressourcen</i>	11
<i>Klimawandel</i>	12
Ursachen der Umweltprobleme und deren Lösungen	13
Ernährung	14
<i>Welche Auswirkungen hat unsere Ernährung auf die Umwelt?</i>	14
Veganismus	17
<i>Treibhausgase</i>	17
<i>Wasserverbrauch</i>	19
<i>Landnutzung</i>	21
<i>Energieeffizienz</i>	21
<i>Welthunger</i>	22
<i>Artensterben und Biodiversitätsverlust</i>	23
<i>Fischbestände</i>	23
<i>Fazit</i>	24
Landwirtschaft und Anbau	25
<i>Food Coops</i>	25
<i>Biokiste</i>	26
<i>Märkte</i>	26
<i>Mundraub</i>	26
<i>Nachbarschaft</i>	27
<i>Eigenanbau und Urban Gardening</i>	27
<i>Sortenvielfalt und der Verein Arche Noah</i>	27

<i>Foodsharing und Dumpstern</i>	28
<i>Wenn schon Fleisch, dann mit Haut und Haaren</i>	28
<i>Ist regional oder biologisch umweltfreundlicher ?</i>	29
<i>Das umweltfreundlichste Lebensmittel</i>	30
Kleidung	31
<i>Fair Fashion</i>	31
<i>Second Hand</i>	32
<i>Kleideri und Lenas Fashion Library</i>	32
<i>Vegane Mode</i>	32
Kosmetik und Hygieneprodukte	33
<i>Naturkosmetik</i>	33
<i>Vegane Kosmetik und Tierversuche</i>	33
<i>Selbstgemachte Kosmetik</i>	34
<i>Frauenhygiene</i>	34
<i>Putzmittel</i>	34
Haus und Garten	35
Transport und Reisen	35
Konsum	36
<i>Online Einkauf</i>	36
<i>Cradle to Cradle</i>	37
<i>Wegwerfen vs. Reparieren</i>	37
<i>Zero Waste</i>	38
<i>Minimalismus</i>	39
<i>Tradition</i>	40
<i>Prioritäten setzen und konsequent sein</i>	41
Rückblick auf Teil 1	42
Überleitung	43
TEIL 2	44
Soziale Medien	44
Bots	44
Instagram - eine neue Dimension der Werbung und Selbstvermarktung	47
<i>Instagram als Job</i>	50

<i>Hashtags</i>	51
<i>Gestaltung des Feeds</i>	52
<i>Foto</i>	52
Interview mit Anna Guggenberger	55
Nachhaltigkeit auf Instagram	62
Blog	64
<i>Plattformen</i>	64
<i>Domains</i>	64
<i>Webhoster</i>	65
<i>Themes</i>	66
<i>Logo</i>	68
<i>Beiträge</i>	69
Interview mit Justine Siegler	71
Nachhaltigkeit in der Welt der Blogger	77
Youtube	78
<i>Entstehung</i>	78
<i>Verdienstmöglichkeiten auf Youtube</i>	78
<i>Lizenz - und Urheberrechte</i>	81
<i>Zensur</i>	82
<i>Inhalt</i>	82
<i>Kritik</i>	85
<i>Youtube als Job und die Bedeutung davon</i>	85
Nachhaltigkeit und Zero Waste auf Youtube	91
<i>Fair Fashion auf Youtube</i>	92
<i>Veganismus auf Youtube</i>	93
Persönlicher Rückblick auf Teil 2	94
Rückblick auf die Abschlussarbeit	95
Nachwort	95
Danke	96
Quellenverzeichnis	97
Empfehlungen	99

*If you are doing the right thing for the earth,
she's giving you great company.*

- Vandana Shiva

Vorwort

Entscheidungen waren noch nie meine Stärke. Es gibt so viele Dinge in dieser Welt, die es Wert sind, sich dafür zu interessieren. So war meine Liste an Ideen für

Abschlussarbeitsthemen auch entsprechend lang.

Schlussendlich haben sich zwei Themen herauskristallisiert, die mich schon lange umgeben und an denen mein Herz hängt - Nachhaltigkeit und Schreiben.

Passender hätte ich es nicht treffend können, denn wie in dieser Arbeit zu lesen ist, sind sie fest miteinander verknüpft.

Einleitung

Ziel und Inhalt der Arbeit

Wie kann ich meinen Alltag umweltfreundlicher gestalten und meine Erfahrungen damit teilen ? Mit dieser Frage bin ich in meine Abschlussarbeit gestartet.

Da mir Nachhaltigkeit schon lange am Herzen liegt, wollte ich endlich der Frage auf den Grund gehen, mit welchen Veränderungen im Alltag wirklich ein positiver Unterschied, bezogen auf die Umwelt, erzielt werden kann. Mein Ziel war, herauszufinden, welche Praktiken sinnvoll für die Umwelt sind und welche nur unser Gewissen beruhigen.

Denn ich hatte gehört, dass ein Burger in der Herstellung soviel Wasser verbraucht, wie wenn ich zwei Monate lang duschen würde.

Da wurde mir erstens klar, dass kürzer duschen nur ein Tropfen auf dem heißen Stein ist und zweitens, dass unsere Ernährung große Auswirkungen auf unsere Welt hat.

Das Hauptaugenmerk des ersten Teils habe ich daher auf unsere Nahrung gelegt.

Die Themen Faire Mode, Kreislaufwirtschaft, Zero Waste und Minimalismus habe ich nur gestreift - einzig und allein wegen der Zeit und nicht aufgrund fehlenden Interesses, doch in Zukunft werde ich über diese Themen ausführlicher auf meinem Blog www.urbananouk.com berichten.

Was mich zu dem zweiten Teil meiner Arbeit bringt.

Die Inspiration und Ideen, wie ich meine Gewohnheiten umweltfreundlicher gestalten kann, bekomme ich schon seit Jahren aus Büchern und immer mehr aus den Sozialen Medien. Instagram und Co sind für mich zu einem Ort voller Gleichgesinnter geworden, den ich nicht mehr missen möchte. Ich wollte dort jedoch nicht nur still mitlesen, sondern meine kreative Seite in Form von Texten und Fotos zeigen und ein aktives Mitglied der Szene werden. So realisierte ich im Januar 2017 mein lang ersehntes Projekt und veröffentlichte meinen Blog.

Meine Arbeit ist in zwei Teile gegliedert.

Der erste Teil dreht sich um *Nachhaltigkeit im Alltag*. Es ist mein Ziel zu zeigen, wie ein nachhaltiger Alltag aussehen kann, und ich möchte die Freude zum Ausprobieren entfachen, die schon lange in mir brennt.

Der zweite Teil widmet sich dem Thema *Soziale Medien*. Es ist ein Einblick in die Welt der Blogger und Influencer, mit einem manchmal durchaus kritischen Blick.

Die beiden Themen sind verknüpft - denn nur, wenn ich mich mit der Thematik und dem Medium eingehend beschäftigt habe, bin ich in der Lage, mich sinnvoll auszudrücken.

Meine Definition von Nachhaltigkeit

Mit dem Begriff Nachhaltigkeit wird in letzter Zeit nur so um sich geschmissen. Alles und jeder ist jetzt nachhaltig. Deshalb möchte ich hier definieren, was nachhaltig für mich bedeutet.

Nachhaltig zu handeln bedeutet für mich, so zu handeln, dass der heutigen und jeder zukünftigen Generation von Menschen, Tieren, Pflanzen und unserem Planeten ein lebenswertes, gesundes Leben sichergestellt werden kann.

Der nachhaltige Lebensstil sollte so aussehen, dass, wenn jeder ihn leben würde, keine Umweltprobleme entstehen würden. Dieses Prinzip erinnert an folgendes Zitat von Immanuel Kant „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“¹

Nachhaltigkeit sollte Freude bereiten und Sinn stiftend sein.

Denn das Wohlergehen der Lebewesen und des Planeten sind meist eng miteinander verknüpft. So ist zum Beispiel eine vegane Lebensweise gesund für Mensch, Tier und Erde.

Und doch sollten nie blind Einstellungen und Handlungen übernommen werden. Alles

¹ <https://korpora.zim.uni-duisburg-essen.de/Kant/aa04/421.html>

sollte hinterfragt werden, denn auch umweltfreundliche Konzepte wie Veganismus oder Zero Waste bergen ihre Fallen. So kann ein Lebensstil nur nachhaltig sein, wenn jede Facette unter dem Gesichtspunkt von Ethik und Moral beleuchtet wird.

Wichtig ist, nicht alles auf einmal und sofort zu wollen. Denn aus Eile und Druck wächst nur Frustration. Ein langsamer Weg ist oftmals fruchtbarer. So geht man Schritt für Schritt in Richtung eines nachhaltigen Lebens.

Warum Nachhaltigkeit im Alltag

Viele Leute sehen Umweltprobleme und unternehmen trotzdem nichts dagegen.

Warum ist das so ? Auf der einen Seite, weil sie sich machtlos fühlen, sie denken, dieser eine Coffee-To-Go Becher verändert auch nicht die Welt.

Auf der anderen Seite fühlen sie sich nicht verantwortlich. Sie schieben die Verantwortung auf Politiker, Unternehmen und ihre Mitmenschen. Dass sie Teil des Problems sind, dass Politiker nur Politiker sind, weil sie gewählt werden und Unternehmen nur produzieren, was gekauft wird, rutscht dabei in die Tiefen ihres Hinterkopfs.

Ich möchte mich nicht darüber stellen, ich bin kein besserer oder schlechterer Mensch - auch ich fühle mich manchmal machtlos und frustriert.

Der Unterschied ist nur, dass ich meine Verantwortung ernst nehme und versuche, so gut es geht nach meinen Werten zu leben. Denn ich glaube fest an die Kraft des Individuums, an die Macht der Konsumenten. Schmetterlingseffekt, Dominoeffekt - man kann es nennen, wie man möchte.

Denn schlussendlich denke ich, wir alle können nicht weiterleben wie gewohnt. Wir können uns nicht das Recht heraus nehmen, auf Kosten von Menschen aus Drittländern und den Zukunftsgenerationen zu leben. Wir können uns nicht auf den Privilegien, die uns zufällig in den Schoß gefallen sind, ausruhen.

Mut und Freude an der Veränderung hin zum Besseren sollte unser Leben füllen.

Wir sollten uns auf die Suche nach Lösungen machen. Und wenn wir uns dabei hin und wieder verlaufen, ist das kein Grund stehen zu bleiben.

Meine Arbeit ist eine Dokumentation des Weges, den ich bis jetzt ging.

Zuletzt kann ich Mahatma Gandhi nur zustimmen, der sagte:

„Be the change you wish to see in this world.“

TEIL 1

Nachhaltigkeit im Alltag

Umweltprobleme

Klimaforscherinnen malen ein schwarzes Bild, wenn es um die Zukunft des Planeten Erde geht. Umweltprobleme - verursacht durch Menschen - machen der Erde zu schaffen.

Die Erde wird bedroht durch:

Emissionen und Abfälle

- Müll: Vermüllung der Landschaften und Meere, Flächenverbrauch, austretende giftige Flüssigkeiten und Gase, Grundwasserverschmutzung und Strahlung
- Bodenverschmutzung
- Luftverschmutzung: Smog, saurer Regen, Ozonloch, Treibhauseffekt, globale Erwärmung
- Wasserverschmutzung

Verbrauch und Beschaffung von Ressourcen

Beispiele sind Brenn- und Rohstoffbeschaffung, Schaffung von Bauland oder Ackerfläche, Jagd und Ackerbau

- Wassermangel
- Bodenerosion
- Bodenversiegelung
- Biodiversitätsverlust und Artensterben durch die Zerstörung von Lebensräumen aufgrund von Rodung von Regenwäldern, Bergbau und Tagbau

Klimawandel

Eines der folgenschwersten Umweltprobleme ist der Klimawandel.

Laut Klimaforschern wie Bruce Hamilton, Deputy Executive Director der Umweltschutzorganisation Sierra Club, beträgt der maximale Wert der Treibhausgase in der Atmosphäre, der als "sicher" bezeichnet werden kann, 350 ppm (parts per million) Kohlendioxid. Inzwischen wurde jedoch schon ein Wert von 400 erreicht.

Soll sichergestellt werden, dass in Zukunft keine Dürren, Hungersnöte, Konflikte oder kein Artensterben ausbrechen, darf die Temperatur nicht um weitere 2 Grad Celsius steigen. Doch auch dieses scheint immer wahrscheinlicher, wir nähern uns diesem Wert rapide an.

Er spricht davon, dass mit all dem Kohlendioxid, das sich bereits in unserer Atmosphäre befindet, die Temperatur-Werte bald überschritten werden. Leben wir weiter wie gewohnt, steht uns das größte Artensterben seit den Dinosauriern bevor.

Die Kontraste werden immer stärker werden. Während manche Länder wegen des steigenden Meeresspiegels versinken werden, werden andere Länder solche Dürren erleben, dass sie ihre Einwohner nicht mehr ernähren können.

Diese werden dann auswandern oder in ein anderes Land einmarschieren - Klimakriege werden entstehen. Die Weltmeere werden übersäuert sein und die Polkappen schmelzen.

Doch was genau treibt den Klimawandel eigentlich an ?

Eine treibende Kraft ist der Treibhauseffekt.

Solare Einstrahlung trifft „kurzwellig“ auf die Erde und erwärmt diese. Die Wärme, die wieder abgestrahlt wird, ist nun „langwellig“ und kann die Atmosphäre nicht mehr gänzlich durchdringen und verlassen. Deshalb erwärmt sich die Erde kontinuierlich - das ist der Treibhauseffekt. Ohne den Treibhauseffekt läge die Durchschnittstemperatur der Erde bei -18 Grad Celsius.

Die drei Treibhausgase sind Kohlendioxid, Methan und Lachgas. Sie wirken wie ein Glasdach und vermindern die Wärmeabstrahlung in den Weltraum.

Ursachen der Umweltprobleme und deren Lösungen

Umweltprobleme entstehen größtenteils durch den Eingriff des Menschen in die Natur. Der Mensch und seine Gewohnheiten schaden der Erde. Doch er hat auch das Potenzial, seine Gewohnheiten zu verändern und Gutes für die Welt zu tun.

Unsere Gewohnheiten bestimmen unseren Alltag. Durch kleine und große Veränderungen in unserem Alltag können wir unsere Auswirkungen auf die Umwelt verändern und bestimmen.

Eine der naheliegendsten und doch am öftesten übersehenen Alltagstätigkeiten ist das Essen. Wie die Treibhausgase schon vermuten lassen, können wir mit unserer Ernährung einiges, wahrscheinlich sogar am meisten, bewirken.

Ernährung

Welche Auswirkungen hat unsere Ernährung auf die Umwelt?

Wenn von Umwelt- und Klimaschutz die Rede ist, wird oft von Transport, Stromverbrauch und neuerdings von Fracking gesprochen.

Menschen, die nachhaltiger leben möchten, fahren mit dem Fahrrad statt mit dem Auto, sie duschen kurz, trennen Müll, kompostieren, schrauben Energiespar-Lampen ein, machen das Licht aus, wenn sie einen Raum verlassen und drehen das Wasser beim Zähneputzen ab.

Auch Umweltorganisationen wie Greenpeace, 350.org, Sierra Club, Climate Reality, Rain Forest Action Network, Amazon Watch widmen sich in ihren Kampagnen hauptsächlich der Erdgas- und Erdölproduktion, wie zum Beispiel Fracking.

Nicht nur Umweltorganisationen, sondern auch zum Beispiel Politiker in Kalifornien, wo Wasserknappheit herrscht, empfehlen nicht mehr zu gießen und so Wasser zu sparen.

Dabei wird das Offensichtliche übersehen: das, was uns drei mal täglich vor der Nase liegt - nämlich direkt auf unseren Tellern.

In unserer Ernährung liegen fast alle der großen Umweltprobleme und damit auch eine Chance, als Individuum etwas zu verändern.

Denn verglichen mit den oben erwähnten Techniken kann mit unserer Ernährung eine viel größere Veränderung erzielt werden.

Um es am Beispiel Hydrofracking von Erdgas zu zeigen: Dafür werden in den USA jährlich 380 Milliarden Liter Wasser verwendet.

Verglichen mit der Nutztieraufzucht ist dies eine geringe Menge, denn dafür werden jährlich 128 Billionen Wasser benötigt. In Kalifornien findet 50 % des Wasserverbrauchs durch den Konsum von Milch - und Fleischprodukten² statt.

Auch global gesehen hat unsere Ernährung fatale Folgen.

So werden 30 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen durch unser Essen ver-

² Cowspiracy, Dokumentation

ursacht, wenn man das Produkt vom Anbau bis zum Verbrauch betrachtet³.

Die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion ist auch für 30 Prozent unseres Energieverbrauchs zuständig⁴.

Dazu verbraucht die Landwirtschaft einen Großteil unseres Flächen- und Grundwassers - global gesehen 70 Prozent, wobei zu beachten ist, dass es sich in Entwicklungsländern um bis zu 90 Prozent handelt⁵.

Auch unsere Böden, die letztendlich durch ihre Fruchtbarkeit die Nahrungssicherheit bestimmen, leiden unter unserer Ernährung. Durch Erosion gehen jährlich 24 Milliarden Tonnen Boden verloren⁶.

Die Haltung und Aufzucht unserer Nutztiere nimmt unsere Erdoberfläche zu einem Drittel ein und macht die Tierhaltung somit zur größten Landnutzung weltweit⁷.

Doch nicht nur die Tierhaltung benötigt eine große Fläche unseres Planeten, auch der Anbau für die Futtermittel dieser Nutztiere nimmt 30 Prozent der weltweiten Ackerfläche, in Zahlen sind das rund 500 Millionen Hektar ein⁸.

Unsere Ernährung beeinflusst die Erde nicht nur auf dem Land, sondern auch in den Gewässern. Durch den hohen Fischereidruck, der auf den Fischbeständen lastet, sind schon 30 % der Fischbestände überfischt und schätzungsweise 61% befischt.

Dies betrifft die Meeresökosysteme der Küsten- und Schelfgebiete, aber auch die Meeresgebiete der Hohen See sind betroffen.⁹

Die Produktion in der Aquakultur beträgt etwa 65 Millionen Tonnen.

³ WWF 2012: Klimawandel auf dem Teller

⁴ FAO 2011: Energy-Smart Food for People and Climate

⁵ WWF 2014: Das importierte Risiko Deutschlands Wasserrisiko in Zeiten der Globalisierung

⁶ WWF 2014: Das importierte Risiko Deutschlands Wasserrisiko in Zeiten der Globalisierung

⁷ FAO 2010: Livestock in a changing Landscape

⁸ FAO Statistiken

⁹ FAO SOFIA 2014

Es wird vermutet, dass 2018 die Produktion in der Aquakultur, die in der Fischerei übersteigen wird mit mindestens 90 Millionen Tonnen. Dieses rapide Wachstum hat drastische Auswirkungen auf die Umwelt. Es wird von direkten Auswirkungen auf Meeresökosysteme gesprochen und von indirekten Folgen, die auftreten, weil die carnivoren (fleischfressenden) Arten der Aquakultur meist mit Wildfischen gefüttert werden.¹⁰

Erkennen wir die Auswirkungen unserer Ernährung, ist es Zeit, eine Lösung zu finden. Denn Ernährung ist nicht gleich Ernährung. Während sich eine tierprodukt-lastige Ernährung auf das Klima schlägt, ist eine pflanzliche Ernährung durchaus umweltfreundlich.

¹⁰ FAO SO- FIA 2014

Veganismus

Es gibt viele Gründe für eine vegane Lebensweise - zum Beispiel Tierschutz, Gesundheit und Umweltschutz. Dieses Kapitel widmet sich der Umwelt.

Treibhausgase

Die Aufzucht und Haltung von Nutztieren ist je nach Studie für 18 bis 51 Prozent der Treibhausgas-Emissionen zuständig, das ist mehr als der gesamte Transportsektor. Die Milch- und Fleischindustrie produziert mehr Treibhausgase als alle Autos, Flugzeuge, Schiffe, Züge und LKWs zusammen.

Eine vegane Ernährung reduziert den Ausstoß von Kohlendioxid um die Hälfte¹¹, und den von Methan und Lachgas um 80 Prozent¹², verglichen mit einer omnivoren Ernährung.

Die Treibhausgase sind in Kohlendioxid, Methan und Lachgas zu unterscheiden.

Das Methan wird vor allem bei der Verdauung von Wiederkäuern wie Kühen produziert und ist 25 - 100 Mal schädlicher als Kohlendioxid, wenn man beide auf zwanzig Jahre gesehen vergleicht¹³. Methan hat dabei ein 86 Mal höheres Klimaerwärmungspotenzial¹⁴. Kühe produzieren jeden Tag 150 Milliarden Gallons Methan¹⁵, das entspricht rund 568 Milliarden Litern. Eine Reduzierung des Methanausstoßes würde laut der U.N. Pressemitteilung des Climate Summit 2014 eine sofortige Verbesserung für die Umwelt bringen.

Die Tierhaltung ist für 65 Prozent aller menschenverursachten Lachgas-Emissionen zu-

¹¹ <https://static1.squarespace.com/static/544dc5a1e4b07e8995e3effa/t/54e4d927e4b0aaf066abfcf0/1424283943008/Cowspiracy-Infographic-Metric.png>

¹² <http://www.peta.de/umwelt#.WPCaG7H5w1i>

¹³ <http://science.sciencemag.org/content/326/5953/716.figures-only>

¹⁴ <http://science.sciencemag.org/content/326/5953/716.figures-only>

¹⁵ <http://www.cowspiracy.com/facts/>

ständig. Lachgas hat ein 296 Mal höheres Klimaerwärmungspotenzial als Kohlendioxid und bleibt 150 Jahre in der Atmosphäre¹⁶.

Viele Treibhausgas-Emissionen entstehen, wie das Methan, bei der Verdauung von Rindern. Deshalb sind Butter und Rindfleisch auch die klimaschädlichsten Lebensmittel. Indirekt entstehen auch negative Effekte durch die Abholzung der Wälder für Weideflächen oder die Anpflanzung von Futtermitteln¹⁷.



Kategorien und Ursachen direkter und indirekter Treibhausgas-Emissionen der Ernährung, WWF Studie 2012, „Klimawandel auf dem Teller“

Die Nutztierhaltung trägt nicht nur zur Erhöhung der Emissionen bei. Es entstehen auch eine große Menge an Staub, Feinstaub und schädlichen Stoffen. Am Beispiel Ammoniak: 94 Prozent der Verwendung findet in der Agrarwirtschaft statt, davon 64 Prozent in der Tierwirtschaft.

So wird die Luftqualität verschlechtert, was gefährlich für Mensch und Tier ist.

¹⁶ <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.htm>

¹⁷ <http://www.peta.de/umwelt#.WPCaG7H5w1i>

Wasserverbrauch

Tierische Ernährung ist nicht nur für einen Großteil der Treibhausgas Emissionen verantwortlich, sondern auch für Wasserverbrauch.

Die Nutztierhaltung macht jährlich 55 Prozent unseres Wasserverbrauch aus, während der Wasserverbrauch der Haushalte nur 5 Prozent ausmacht.

Tierhaltung verbraucht pro Jahr bis zu 278 Billionen Liter Wasser pro Jahr. Um es bildlicher darzustellen, könnte man sich folgende Beispiele vorstellen:

- Rund 2,8 Milliarden Familien-Pools oder
- 55 Millionen Mal der Wasserinhalt des großen Beckens der Wiener Stadthalle.

Die Fleisch- und Milchindustrie verwendet jährlich ein Drittel des frischen Wassers der Erde.

Ein Hamburger (aus Fleisch) verbraucht 3.000 Liter Wasser, das ist vergleichbar mit dem Wasser, das man in zwei Monaten für das Duschen braucht.

Ein Kilo Rindfleisch verbraucht 15.500 Liter Wasser, Hühnerfleisch verbraucht 5.000 Liter, was sehr viel ist, verglichen mit einem Kilo Kartoffeln, das rund 100 Liter benötigt.¹⁸

In Summe kann man sagen, dass 30 pflanzliche Kalorien notwendig sind für die Produktion einer einzigen Fleischkalorie.

Vom Standpunkt des Wassersparens wäre es sinnvoller, die pflanzliche Nahrung direkt zu essen, anstatt sie in Fleisch zu „verwandeln“.

Die „Wasser-Fußabdrücke“ zum Beispiel eines Steaks können immens variieren, je nach Aufzucht und Fütterung des Rindes. Das verbrauchte Wasser einer industriell gefütterten und aufgezogenen Kuh stammt meist aus Grundwasser. Das kann aus einem wasserreichen oder wasserarmen Bereich stammen.

Das Wasser der Weidekühe stammt meist aus Regenwasser, welches sowieso nicht für den Gemüseanbau verwendet werden könnte.

Die sozialen und ökologischen Folgen des Wasserverbrauchs in der Viehzucht hängen davon ab, wie wasserarm beziehungsweise wasserreich die Landwirtschaft ist, und ob das Wasser anderweitig eingesetzt werden könnte.

¹⁸<http://www.zeit.de/wirtschaft/2013-08/fleisch-konsum-ressourcen>

Sprechen wir von dem Wasserverbrauch von Fleisch, ist „virtuelles Wasser“ mit inbegriffen. Das bedeutet, dass alles Wasser, das bei der Herstellung benötigt wird, inkludiert ist. Es handelt sich dabei um die Bewässerung der Futtermittel, Trinkwasser, Stallreinigung und Weiterverarbeitung in Schlachthöfen.

Nicht nur Fleisch ist wasserverbrauchend in der Herstellung. Auch andere tierische Produkte verbrauchen jede Menge.

Ein paar Beispiele:

Die Produktion von

1kg Ei benötigt rund 3.600l Wasser

1kg Käse benötigt rund 6.800l Wasser

1l Milch benötigt rund 1.000l Wasser

Doch nicht nur der Wasserverbrauch der Nutztierhaltung spielt eine Rolle, sondern auch die Wasserverschmutzung, die verursacht wird. Das Problem ist einerseits, dass bei der Anpflanzung von Futtermitteln und Aufzucht der Tiere Pestizide, Herbizide und Medikamente wie Antibiotika ins Wasser kommen¹⁹. Die Nitrat- und Phosphatbelastung steigt.²⁰ 80 Prozent der Antibiotika in den USA werden in der Nutztierhaltung eingesetzt.

²¹

Andererseits produzieren zum Beispiel in der USA jede Minute Nutztiere 3.2 Millionen Kilogramm Exkremente. Die Menge an Müll, die eine Farm mit 2.500 Kühen produziert, entspricht dem Müll einer Stadt mit 41.000 Einwohnern.²²

Die Schweinepopulation in Deutschland erzeugt die doppelte Menge an Abwässern wie die deutsche Bevölkerung. Dabei gibt es nur ein Drittel so viel Schweine wie Menschen.

¹⁹ <http://www.peta.de/umwelt#.WPCaG7H5w1i>

²⁰ <http://www.zeit.de/wirtschaft/2013-08/fleisch-konsum-ressourcen>

²¹ <http://www.cowspiracy.com/facts/>

²² <https://static1.squarespace.com/static/544dc5a1e4b07e8995e3effa/t/54e4d927e4b0aaf066-abfcf0/1424283943008/Cowspiracy-Infographic-Metric.png>

Landnutzung

45 Prozent unserer Erdoberfläche werden von Nutztierhaltung in Anspruch genommen²³. Der Boden wird davon ausgelaugt, unter anderem durch die Überweidung, und verpestet durch die Überdüngung. Die Gülle wird dabei zu einem so großen Problem, dass zum Beispiel die Niederlande diese in großen Mengen im Ausland entsorgen müssen.²⁴

Ein Drittel des Planeten ist durch Nutztierhaltung verödet und brachliegend.

Die Flächen, die die Herstellung der Nahrung eines Veganers oder eines Omnivoren einnehmen, unterscheiden sich gewaltig.

So können auf einer Fläche von 1,5 Acres (das sind rund 6.000 Quadratmeter) 16.783 Kilogramm pflanzliche Nahrung erwirtschaftet werden und nur 170 Kilogramm „fleischliche“ Nahrung.

Um eine sich vegan ernährende Person ein Jahr mit Nahrung zu versorgen, benötigt es 674 Quadratmeter Land, um einen Vegetarier zu ernähren - das Dreifache und um eine sich omnivor ernährende Person zu ernähren - eine 18 Mal größere Fläche²⁵.

Energieeffizienz

Eine omnivore Ernährung kann als Energieverschwendung bezeichnet werden. Um ein Kilogramm Rind zu erzeugen, werden 16 Kilogramm Getreide verwendet. Durchschnittlich geht man bei Fleisch von einem Schnitt 1:10 aus, das bedeutet, 90 Prozent pflanzliche Energie werden verschwendet.

Doch auch bei Fischen trifft ähnliches zu. Um ein Kilogramm gezüchteten Fisch zu erzeugen, müssen fünf Kilogramm Wildfisch gefüttert werden.

Auch die Produktion ist energieintensiv. Besonders das Futter, Wasser, die Transporte der Tiere und Futtermittel, der Stromverbrauch der Ställe, Zäune, der Weiterverarbei-

²³<https://static1.squarespace.com/static/544dc5a1e4b07e8995e3effa/t/54e4d927e4b0aaf066-abfcf0/1424283943008/Cowspiracy-Infographic-Metric.png>

²⁴<http://www.peta.de/umwelt#.WPHmRLH5w1h>

²⁵<https://static1.squarespace.com/static/544dc5a1e4b07e8995e3effa/t/54e4d927e4b0aaf066-abfcf0/1424283943008/Cowspiracy-Infographic-Metric.png>

tung der Tiere und Kühlung des Fleisches fallen ins Gewicht. Um ein Kilogramm Rind zu erzeugen, wird so viel Strom verbraucht, wie wenn eine 100 Watt Glühbirne 20 Tage lang durchgängig brennt.²⁶

Welthunger

Es ist zu erkennen, wie ineffizient eine omnivore Ernährung ist. Sie trägt auch zu dem Problem des Welthungers bei. Es hungern 850 Millionen Menschen auf dieser Erde, das ist fast jeder Achte. Und doch geht die Hälfte unserer Ernte in die Tröge der Nutztiere und 90 Prozent des Sojas wird ebenfalls als Futtermittel eingesetzt. Das Problem ist nicht nur die Ineffizienz, sondern auch, dass das Getreide und Soja aus Regionen, in denen Menschen an Hungersnot leiden, nach, zum Beispiel, Deutschland importiert wird, weil es im Land nicht genügend gibt. So leben 82 Prozent der hungernden Kinder in Ländern, die Futtermittel anbauen, das an Tiere verfüttert wird, um die westliche Gesellschaft zu ernähren.

Unsere Ressourcen und Anbauflächen sind global begrenzt, und deshalb können, je mehr tierische Produkte gegessen werden, desto weniger Menschen ernährt werden.

Die Menschheit wächst auch stetig, täglich um 228.000 Personen.

Auch die Überfischung trägt zu diesem Problem bei. Verwüstete Ökosysteme werden in armen Regionen zurückgelassen.

Die Tierschutzorganisation Peta (People For The Ethical Treatment of Animals) schreibt auf ihrer Homepage: „Würden jedoch alle Menschen vegan leben, gäbe es genug Nahrung für 12 Milliarden Menschen, da so die Feldfrüchte unmittelbar der Ernährung der Menschen zugutekommen würden“.²⁷

²⁶ <http://www.peta.de/umwelt#.WPHmRLH5w1h>

²⁷ <http://www.peta.de/welthunger#.WPID3bH5w1g>

Artensterben und Biodiversitätsverlust

Die Nutztierhaltung ist eine der einflussreichsten Ursachen des Artensterbens, der Wasserverschmutzung, der Zerstörung von Lebensräumen und der Todeszonen im Ozean.

Wegen der Nutztierhaltung sind mehr als 500 stickstoffgeflutete Todeszonen in den Weltmeeren entstanden²⁸.

Jeden Tag sterben 110 Tier- und Insektenarten aus, weil der Regenwald gerodet wird, um Weideflächen oder Futtermittel-Anbauflächen zu schaffen.

Innerhalb der letzten vierzig Jahre wurden vierzig Prozent des Regenwalds zerstört, im Amazonasgebiet sind 70 Prozent betroffen.²⁹

Jede Sekunde werden 4.047 - 8.094 Quadratmeter Regenwald gerodet. Die Nutztierhaltung ist für 91 Prozent davon verantwortlich.

Für Palmöl wurden bis jetzt 105 Milliarden Quadratmeter gerodet, für Nutztierhaltung schon 550 Milliarden Quadratmeter.

Die Industrielle Landwirtschaft hat sehr schlechte Auswirkungen auf die Artenvielfalt, und auch die Monokultur ist gefährlich für die Biodiversität.

Die Wildtiere sterben aus, weil ihnen der Lebensraum genommen wird und sie getötet werden. Vor 10.000 Jahren machten die Wildtiere noch 99 Prozent der Biomasse (Masse aller Lebewesen der Erde) aus, heute nur noch zwei Prozent - 98 Prozent der heutigen Biomasse machen Menschen und ihre Nutztiere aus.

Fischbestände

80.4 Millionen Tonnen Fische werden jährlich aus dem Meer gefischt. Drei Viertel der Fischbestände sind überfischt. Für ein Kilogramm Fisch werden bis zu fünf Kilogramm Beifang in Kauf genommen. So werden pro Jahr 650.000 Wale, Delfine und Seerobben und 40-50 Millionen Haie durch die Fischereimethoden getötet.

²⁸ <https://static1.squarespace.com/static/544dc5a1e4b07e8995e3effa/t/54e4d927e4b0aaf066-abfcf0/1424283943008/Cowspiracy-Infographic-Metric.png>

²⁹ <http://www.peta.de/umwelt#.WPILcrH5w1g>

Fazit

Die vegane Ernährung ist die umweltfreundlichste aller Ernährungen.

Folgt man einer veganen Ernährungsweise, produziert man weniger Treibhausgase, verbraucht weniger Wasser und Land. Vegane Ernährung ist wesentlich energieeffizienter und hilft, dem Artensterben, dem Biodiversitätsverlust, der Überfischung sowie dem Welthunger entgegenzuwirken.

Ein Veganer reduziert seine Kohlendioxid Emissionen um 50 Prozent, verwendet nur 1/11 des Öls, ein 1/13 des Wasser und 1/18 der Flächen.

Jeden Tag, an dem man pflanzliche Kost wählt, spart man rund 4.000 Liter Wasser, 22 Kilogramm Getreide, 30 Quadratmeter Wald, 10 Kilogramm Kohlendioxid Äquivalent und ein Tierleben.

Weiters ist eine vegane Ernährung, wenn sie auf vollwertigem Getreide, Gemüse, Obst, Samen und Nüssen basiert, äußerst gesund. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine pflanzliche Ernährung in allen Lebensstufen. Mit Hilfe einer veganen Ernährung lässt sich gegen viele Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Übergewicht vorbeugen oder die Wahrscheinlichkeit der Erkrankung drastisch senken. Doch jede Ernährung ist nur so gut, wie man sie macht. Auch bei einer veganen Ernährung sollte darauf geachtet werden, dass alle notwendigen Vitamine und Nährstoffe aufgenommen werden. Supplementiert muss einzig Vitamin B12 werden, doch dieses Vitamin fehlt oft auch bei einer omnivoren Ernährung.

Natürlich ist die vegane Ernährung nicht nur für den Menschen gesund - mit ihrer Hilfe kann viel Tierleid verhindert werden, das beispielsweise in der Milch- und Eiproduktion entsteht, und sogar Leben gerettet werden, weil kein Fleisch verzehrt wird.

Die Ernährung ist das effektivste Mittel, den Alltag umweltfreundlicher zu gestalten, und auch eines der einfachsten, gesündesten und köstlichsten.

Landwirtschaft und Anbau

Vegan, biologisch, regional und saisonal sind Merkmale, die ein Produkt umweltfreundlicher machen können. Doch welches Merkmal macht den größten positiven Unterschied, und auf welche Weise können wir diese Kriterien erfüllen ?

Food Coops

Konsum- und Einkaufsgenossenschaften reichen zurück bis ins 19. Jahrhundert. Damals war deren Ziel bis ins 20. Jahrhundert hinein, die Preise für das Industrieproletariat zu senken.

Heute geht es viel mehr darum, frische, ökologische Produkte aus der Region zu niedrigen Preisen zu erhalten. Dadurch, dass Kooperationen von 15 bis 60 Menschen gegründet werden, rentiert es sich für den Bauer zu liefern. „Durch den Direktbezug der Waren und die in der Regel unbezahlte Arbeit entfällt der Preisaufschlag des Einzelhandels“, so heißt es von Seiten der deutschen Bundesarbeitsgemeinschaft der Lebensmittelkooperationen. Günstigere Preise entstehen, ohne dass der Bauer weniger verdient. Dadurch, dass die Mitglieder nicht so zahlreich sind, sind sie enger verbunden mit dem Hof, von welchem sie die Lebensmittel beziehen. Er steht ihnen zu Besuchen zur Verfügung. So kann einerseits die Regionalität, Art der Herstellung und Qualität der Produkte genau nachgeprüft werden, andererseits wirkt es auch der Entfremdung vom Ursprung unseres Essens entgegen. Durch die Verbundenheit zur Herkunft und zur Natur werden die Produkte wieder mehr wertgeschätzt. Das kann zur Folge haben, dass die Verbraucher mehr Respekt haben gegenüber ihrem Essen und dem Aufwand, es zu produzieren - was dazu führt, dass sie weniger wegwerfen und eine umweltfreundlichere Lebensweise führen. Natürlich ist es auch möglich, als Individuum von einem Bauer zu beziehen, doch auf die Transportwege bezogen, ist eine Kooperation wesentlich effizienter. Informationen zu Food Coops in Österreich sind auf www.foodcoops.at zu finden.

Biokiste

Ähnlich einer Food Coop ist die Biokiste. Es wird saisonales Gemüse von regionalen Biobauern geliefert. Beispiele hierfür sind die Höfe *Adamah* und *Vetter*. Der Vorteil ist, dass auch eine einmalige Lieferung möglich ist. Weiters können die Kisten individuell gestaltet und auf die Bedürfnisse des Empfängers eingestellt werden. Oft werden Rezeptvorschläge mitgeliefert. Biokisten tragen dazu bei, dass der Empfänger wieder mehr mit den Jahreszeiten und Saisonen lebt. So wird oft Neues ausprobiert und es werden Wege gefunden, mit saisonalem Gemüse zu kochen.

Märkte

Wer Teil einer Food Coop ist oder eine Biokiste abonniert hat, sollte einen relativ geregelten, gleichmäßigen Lebensstil führen, da man sich damit bindet.

Wer jedoch unregelmäßige Essgewohnheiten hat, viel verweist oder lieber spontan einkauft, dem bleibt immer noch der Markteinkauf. Auf kleinen Biomärkten lässt es sich regional und biologisch einkaufen. Noch dazu ist es ein Leichtes, verpackungsfrei zu kaufen, wenn man eigene Stofftaschen für Gemüse und ein Geschirrtuch für Gebäck mitnimmt. In Wien findet man zum Beispiel am Naschmarkt samstags in zweiter Reihe Kleinbauern aus der Umgebung. Die großen Stände der ersten Reihe sollten aus Umweltgründen eher gemieden werden.

Mundraub

Mundraub ist wohl die nachhaltigste Art des Klauens. Natürlich sollte man nicht von Eigentümern stehlen, die gedenken, das Obst zu nutzen, doch es gibt einige wilde Sträucher und Bäume, die unbewirtschaftet vor sich hin blühen und tragen. Bevor diese Beeren, Äpfel und so weiter verfaulen, ist es besser, sie zu pflücken und zu essen.

Mehr Informationen zu dem Thema und zu Plätzen, bei denen die Eigentümer das Obst zur Verfügung stellen, findet man unter mundraub.org.

Nachbarschaft

Gerade am Land, seltener auch in der Stadt, bietet es sich an, mit Nachbarn Selbstan- gebautes oder Selbstgemachtes zu tauschen oder zu schenken. So bekommt man zum Beispiel die Zucchini, die der Nachbarin zu viel sind, und sie erntet dafür die Tomaten, wenn man verreist. Neben Eigenanbau ist das wohl die Möglichkeit mit den geringsten Transportwegen.

Eigenanbau und Urban Gardening

Die Beziehung zur Natur geht immer mehr verloren im Leben der Stadtmenschen. Doch es gibt immer mehr Initiativen, die dem entgegenwirken. Urban Gardening ist zum Trend geworden. Tomaten, Kräuter, Salat, Erdbeeren tauchen auf zahlreichen Balkonen auf. Das reicht jedoch nicht für die ganze Versorgung aus. In größeren Mengen wird auf Dächern und in Gärten angebaut, meist in Gruppen.

Auf dem Land findet man noch Familien, die sich mit dem Eigenanbau größtenteils mit Gemüse versorgen können und nur die restlichen Produkte zukaufen.

In den Städten werden auch Fassaden begrünt. All das trägt zudem auch zu einer bes- seren Luftqualität bei.

Neben der Ernte und besseren Luft hat Urban Gardening noch weitere Vorteile. Es kann beispielsweise zu dem Erhalt der Sortenvielfalt beitragen. Bei dem Verein *Arche Noah* können seltene und alte Sorten erworben werden.

Sortenvielfalt und der Verein Arche Noah

Innerhalb der letzten 100 Jahre sind 75 Prozent der landwirtschaftlichen Sortenvielfalt verloren gegangen. Dabei ist Vielfalt essentiell für unsere Landwirtschaft. Denn sie ist die beste Versicherungspolice gegen Dürre und Klimawandel. Durch sie kann sicherge- stellt werden, dass unsere Landwirtschaft sich an veränderte Umweltbedingungen wie Klimawandel, neue Krankheiten oder Schädlinge anpassen kann. Der Verein *Arche Noah* bewahrt tausende Sorten vor dem Aussterben. Es können in ihrem Standort in Schiltern

zahlreiche Sorten erworben werden, und mit Eigenanbau dieser Sorten kann man dem Biodiversitätsverlust entgegenwirken.³⁰

Foodsharing und Dumpstern

Foodsharing setzt sich zum Ziel, Lebensmittel vor der Verschwendung zu retten. Es organisieren sich Gruppen, die Essen tauschen, das sie selber nicht mehr brauchen. Es gibt Kühlschränke, wo diese Gruppen das Essen lagern. Doch auch Lebensmittelrettung auf Märkten wird betrieben. So werden den Verkäufern älteres Gemüse und Obst abgenommen, das diese sonst entsorgen würden.

Schwieriger gestaltet es sich bei Supermärkten. Doch auch da ist es möglich, Lebensmittel zu retten. Meist muss dazu ein Schlüssel organisiert werden, um in die Räume der Supermärkte zu kommen. Dort sind dann Mülltonnen, und in diesen lassen sich große Mengen an noch genießbaren Lebensmitteln finden. Diese Art der Beschaffung nennt sich Dumpstern. Sie ist vor allem in Studenten- und Umweltschützerkreisen bekannt und verbreitet.

Wenn schon Fleisch, dann mit Haut und Haaren

Nicht jeder Mensch wird zum Veganer werden, doch auch beim Fleischverzehr gibt es Faktoren, die das Produkt umweltfreundlicher machen können. So ist es zum Beispiel viel ökologischer und energieeffizienter, wenn alles, sprich Innereien und so weiter, verwertet wird.

Wildfleisch ist ebenfalls ökoeffizienter, da der Energieaufwand der Nutztierhaltung wegfällt. Noch dazu hat das Tier höchst wahrscheinlich ein artgerechtes, lebenswertes Leben geführt.

Doch auch bei Gemüse kann die Effizienz noch gesteigert werden, in dem alles Essbare verwertet wird. So können zum Beispiel die Bananenschalen und Rote-Beete-Blätter verzehrt werden. Ein Kochbuch, das sich diesem Thema widmet ist „Leaf to Root“ von Pascal Haag.

³⁰ <https://www.arche-noah.at/sortenerhaltung/wozu-vielfalt>

Ist regional oder biologisch umweltfreundlicher ?

Was früher selbstverständlich war, gerät heute ins Schwanken. Regionalität wird von den Verbrauchern immer wichtiger eingestuft, sogar wesentlicher als biologische Landwirtschaft. Doch liegen die Verbraucher damit richtig? Ist regional ein wichtigeres Merkmal als biologisch bei Lebensmittel ?

Regional ist eine gefühlte Einheit. Für Städter mag es aus dem Land bedeuten, für Leute aus dem Dorf, aus dem Bundesland oder nächsten Tal.

“Regional“ ist jedoch kein Qualitätsmerkmal und nicht geprüft, wie biologisch. Die Kennzeichnungen, die vermehrt auftauchen, basieren auf keinen Richtlinien und sind freiwillig angebracht.

Vor allem verarbeitete Produkte sind in ihrer Regionalität schwer zurück zu verfolgen. Doch auch Produkte mit scheinbar leicht zu ermittelndem Ursprung sind meist komplexer zu betrachten.

So gibt Thomas Weber in seinem Buch „100 Punkte Tag für Tag“ folgende Beispiele.

- Wenn eine Kuh, die in den Bergen Österreichs gehalten wird, mit importierten Futtermitteln gefüttert wird, ist ihre Milch dann als regional zu betrachten ?
- Ist ein Fisch, der aus einem Teich des Wohnorts stammt, aber mit pelletiertem tierischen Protein aus arktischen Gewässern gefüttert wird, regional ?
- Gehen wir davon aus, dass ein Kalb in Sachsen geboren wird. Seine Mutter wird mit tiefgefrorenen Samen eines muskulösen französischen Fleischstiers befruchtet, damit das Kalb sein Schlachtgewicht schnellstmöglich erreicht. Es bekommt importierte Kraftnahrung, um den Prozess zu beschleunigen, obwohl es eigentlich Grasfresser ist. Ist das Fleisch des Kalbes dann ein regionales Produkt ?

Abgesehen von dem Anbau, sind auch die Arbeiter ein Thema. Denn es werden oft Saisonernthelfer aus Bulgarien, Rumänien oder Nordafrika beschäftigt. Diese werden schlecht bezahlt. Können wir dann trotzdem von regionalen Produkten sprechen, deren Kauf der Region zu Gute kommt ?

Noch dazu kommt, dass regional nicht immer auf gute Qualität hindeutet. Zum Beispiel ist das Grundwasser zwischen Donau und March, im Marchfeld, verseucht.

Der Aufsichtsrat von Greenpeace Deutschland und Autor des Buches „Bio-Revolution“ konterte der Aussage, dass Regional das neue Bio sein mit „So ein Quatsch, da weiß ich höchstens, wo das Gift herkommt und wo die Tiere gequält werden“.

Doch das muss „regional“ nicht zwingend bedeuten, es gibt auch Kleinbauern, die sich das Verfahren des Bio-Siegels nicht leisten können oder den Aufwand scheuen, und trotzdem keine chemischen Dünger verwenden. Das Problem ist nur, dass es sehr schwer zu kontrollieren ist, und soweit der Hof nicht aufgesucht wird, praktisch nicht festgestellt werden kann. Deshalb geben verschiedene Bio-Siegel eine gewisse Sicherheit, was die verwendeten Stoffe betrifft. Auch der Wasserverbrauch konventioneller und biologischer Ware unterscheidet sich. Doch „Bio“ bedeutet nicht gleich heile Welt. Unter dem Deckel der EU-Bio-Richtlinien passiert noch so manche Tierquälerei. Bio bezieht sich nämlich vor allem auf die Futtermittel.³¹

Das umweltfreundlichste Lebensmittel

Regional ist eine sehr relative Beschreibung. Das umweltfreundlichste Produkt ist vegan, biologisch, regional und saisonal. „Vegan“ macht dabei in seiner Umweltfreundlichkeit den größten Unterschied, „bio“ ist am besten für die Ökologie und soziale Nachhaltigkeit, „regional“ minimiert die Transportkosten und „saisonal“ die Lagerzeit und somit die Energieverschwendung.

Doch auch diese Merkmale sind verbesserungswürdig, und die Suche nach der umweltfreundlichsten Ernährung sollte nie aufhören.

³¹ Thomas Weber, „100 Punkte Tag für Tag“

Kleidung

Der Kleiderkonsum hat in den letzten Jahrzehnten immens zugenommen. Es wird immer mehr und immer billiger produziert. Das Phänomen nennt sich Fast Fashion.

Die negative Auswirkung auf unsere Umwelt erschließt sich leicht.

Es wird immer mehr Müll produziert, der in Dritte-Welt-Ländern auf irgendwelchen Deponien landet.

Die Arbeitsbedingungen sind unmenschlich und sogar lebensgefährlich, wie es zum Beispiel der Einsturz der Rana Plaza Fabrik in Dhaka, Bangladesch, im April 2013 zeigte.

Mehr als 1.130 Menschen starben, viele wurden verletzt.

Auch giftige Chemikalien aus der Modeindustrie landen in unseren Gewässern, Menschen und Tiere sterben daran. Schon bei der Produktion vergiften sich viele Arbeiter und bekommen schwere Krankheiten, oft Krebs.

Gerade die großen Modemarken betreiben diese schrecklichen Praktiken. Ein hoher Verkaufspreis deutet nicht mehr auf gute Qualität und faire Arbeitsbedingungen hin.

Auch wenn Marken wie H&M „Nachhaltige Kollektionen“ herausbringen, handelt es sich meist um Greenwashing.

Doch es gibt Lösungen und Ansätze, umweltfreundliche Mode herzustellen.

Fair Fashion

Fair Fashion wird immer bekannter. Es handelt sich um Mode, die fair und umweltfreundlich hergestellt wird. Oft wird auch auf Siegel wie GOTS geachtet.

Die Käufer wollen sicherstellen, dass sie keine umweltschädlichen und menschenunwürdigen Produktionen unterstützen.

In der Welt der Blogger gewinnt das Thema immer mehr an Gewicht. Die Zahl an „Fair Fashion Blogger“ wächst. Auf ihren Blogs lassen sich Tipps zu fairen Marken finden.

Second Hand

Was früher vielleicht verpönt war, ist jetzt modern. Immer mehr umweltbewusste Menschen kaufen ihre Kleidung und Möbel Second Hand. Denn das umweltfreundlichste T-Shirt ist immer noch das, das erst gar nicht produziert werden muss. Noch dazu ist Second Hand erschwinglicher als Fair Fashion.

Die Frage, ob es besser ist faire Modemarken zu unterstützen oder Second Hand zu kaufen wird oft gestellt. Es ist aber kein "Entweder-Oder", es kann situationsbedingt gehandhabt werden und hat beides Vor- und Nachteile.

Kleiderei und Lenas Fashion Library

Was früher bei Ballkleidern oder Kostümen bekannt war, wird jetzt auf das gesamte Kleidersortiment ausgeweitet. Es entstehen Geschäfte, in denen Kleidung geliehen werden kann. So zum Beispiel Lenas Fashion Library in Amsterdam. Dort kann ein Abonnement abgeschlossen und dann Kleidung ausgeborgt werden. Auch Onlinedienste mit dem selben System existieren, wie zum Beispiel "Die Kleiderei". Weiters werden Kleider-tausch-Parties organisiert.

Es ist eine weitere ressourcensparende und umweltfreundliche Alternative des Modekonsums, beziehungsweise „Nichtkonsums“.

Vegane Mode

Ein weiteres Kriterium umweltfreundlicher Mode kann sein, ob es tierische Bestandteile hat. Denn meist ist vegane Mode umweltfreundlicher, außer sie wird aus Plastik hergestellt. Doch es werden laufend Alternativen erfunden, wie zum Beispiel pflanzliches Leder aus Kork oder Ananasblättern, genannt Piñatex. Ein weiterer Grund, aus dem vegane Mode gekauft wird, ist natürlich der Tierschutz.

Kosmetik und Hygieneprodukte

Wie auch bei der Mode wird der Markt mit Kosmetikprodukten nur so geflutet. Für jedes erdachte „Beautyproblem“ existiert eine Creme. Doch neben dem Problem der Menge an Produkten sind auch die Inhaltsstoffe bedenklich.

Zum Beispiel stellen Palmöl und Mikroplastik ein großes Umweltproblem dar. Wegen Palmöl wird der Regenwald abgeholzt, und Mikroplastik landet in den Meeren, die Fische schlucken es, und letztendlich liegt es auf unserem Teller. Doch es gibt auch Wege, das zu vermeiden.

Naturkosmetik

Zum einen gibt es Naturkosmetik. Diese wird durch verschiedene Richtlinien bestimmt. Es sollte Recherche betrieben werden, welches Siegel den eigenen Werten entspricht. Es empfiehlt sich auch, die App „Code Check“ zu verwenden. Damit lassen sich Strichcodes scannen und die Inhaltsstoffe einsehen. Zudem findet man Erklärungen zu den Inhaltsstoffen, deren Bedenklichkeit und Umwelt- oder Gesundheitsproblemen. Es lohnt sich oftmals, denn bei all dem Greenwashing (Vortäuschung von Nachhaltigkeit) von Firmen wird man hinters Licht geführt. So gibt es Shampoo-Marken, deren Verpackung man einpflanzen kann, aber die Mikroplastik beinhalten.

Vegane Kosmetik und Tierversuche

Ebenfalls bei Kosmetik ist vegan ein Kriterium, die Inhaltsstoffe betreffend, aber vor allem auch die Testmethoden. Ein gutes Siegel, um vegane Produkte zu erkennen, ist die „Veganblume“.

Bei Tierversuchen sterben jährlich Millionen von Tieren in Laboren und das meist unnötig, da Tier und Mensch so verschieden sind, dass die Ergebnisse nicht aussagekräftig sind. Abgesehen von dem Leid der Tiere ist das nicht energieeffizient.

Selbstgemachte Kosmetik

Es scheint in vielen Köpfen verankert, dass wir all die Kosmetikprodukte brauchen. Doch es sollte uns klar sein, dass dahinter profitorientierte Firmen stehen. Vieles ist nicht notwendig oder kann durch simple, umweltfreundliche Alternativen ersetzt werden. So kann die Haut zum Beispiel mit hochwertigen Ölen gepflegt werden. Oder die Haare können mit Roggenmehl und Wasser gewaschen werden. Online lassen sich viele Methoden für selbstgemachte Kosmetik finden.

Frauenhygiene

Jede Frau produziert in ihrem Leben durchschnittlich 20.000 Tonnen Abfall mit Wegwerf-Hygieneartikeln, das entspricht in etwa 20 Millionen Kilogramm Müll. Das ist nicht nur ein massives Müllproblem, sondern auch in der Herstellung und aufgrund der Inhalte umweltgefährdend. Die Hygieneprodukte bestehen unter anderem aus Kunststoffen wie Polypropylen und Polyethylen. Diese werden aus Erdöl hergestellt und sind deshalb nicht biologisch abbaubar. Weiters bestehen die Produkte aus Viskose, doch auch die chemischen Prozesse zur Zellstofffasergewinnung sind sehr energie- und wasserintensiv. Diese Problematik ist nicht nur umwelt, sondern auch gesundheitsrelevant. Annemarie Harant und Bettina Steinbrugger, die Gründerinnen von *erdbeerwoche*, haben diese Probleme erkannt und bieten in ihrem Onlineshop nachhaltigere Alternativen wie biologische, kompostierbare und plastikfreie Hygieneprodukte oder Menstruationstassen an.³²

Putzmittel

Putzmittel bestehen oft aus aggressiven Chemikalien. Das ist schlecht für unsere Umwelt und für unsere Gesundheit. Mit Hilfe der "Code-Check-App" lässt sich mehr über die Produkte herausfinden. Doch auch alternative Putzmittel wie Kastanien, Efeu, Essig oder Zitrone sind einen Versuch wert.

³² <http://www.erdbeerwoche.com/meinplanet/umwelt.html>

Haus und Garten

Auch in Haus und Garten gibt es einige Sachen, die man verändern kann, um sie umweltfreundlicher zu gestalten.

Neben dem offensichtlichen Strom-, Heizung- und Wassersparen kann man das Haus zum Beispiel umweltfreundlicher bauen, beispielsweise ohne Styropor in der Fassade, und umweltfreundlicher einrichten mit qualitativen, langlebigen Möbeln oder Second Hand-Möbeln.

Die ganz Mutigen können auch ihren Keller fluten und Urban Fishfarming betreiben, wie es Thomas Weber in dem Buch „100 Punkte Tag für Tag“ empfiehlt.

Möchte man Ressourcen sparen, empfiehlt es sich, in eine Wohngemeinschaft zu ziehen und für selbstständige Menschen auch, sich in einem Co-Working-Space einzumieten. Im Garten kann man, wie im Kapitel Ernährung erwähnt, seltene Pflanzen einsetzen und Thujen entfernen, die Artenarmut herbeiführen. Für die Umwelt ist es auch besser, ein Biotop statt einem chemischen Pool zu haben.³³

Transport und Reisen

Der Transport ist natürlich auch ein wichtiges Thema, wenn es um Nachhaltigkeit geht. Es sollte auf emissionsarme Fortbewegung geachtet werden. Zum Beispiel mit dem Fahrrad oder zu Fuß statt mit dem Auto, oder mit dem Zug statt dem Flugzeug.

Doch im Grunde ist es wie bei so vielem - die Menge macht den Unterschied. Es sollte auch nicht nur auf den Transport des eigenen Körpers geachtet werden, sondern auch auf die zurückgelegte Strecke der Sachen, die man konsumiert.

Auch die Art des Transportmittels macht einen Unterschied. Es werden mehr und mehr Elektro- und Hybridautos entwickelt. Jedoch sollte bedacht werden, dass bei den „nachhaltigen“ Alternativen oft in der Herstellung sehr viele Rohstoffe benötigt werden, und so kein vollkommen umweltfreundliches Auto dabei herauskommt.

³³ 100 Punkte Tag für Tag, Thomas Weber

Konsum

Online Einkauf

Der Online-Einkauf ist in Verruf gekommen. Er gilt als Tätigkeit eines faulen Menschen. Dass der Online-Einkauf umweltfreundlicher sein kann, als selber einkaufen zu gehen, ist nicht vielen bekannt. Besteht man nämlich bei dem Online-Einkauf nicht auf „Sofortness“ wie es Thomas Weber nennt, kann es wesentlich effizienter sein und durchschnittlich sechs Autokilometer sparen.

Im Internet ist es auch einfacher, ethisch produzierte Produkte, faire Mode und kleine Produzenten, die sich keinen Laden leisten können, zu finden.

Zum Beispiel auf avocadostore.at findet man viele Produkte, die vegan, ressourcensparend, cradle to cradle, recycled etc. sind.

Auf lieblingsbrand.at sind kleine Marken und Designer aus Österreich vertreten.

Doch es ist natürlich nicht einseitig. Gehen wir in kleine Geschäfte, unterstützen wir so die regionale Wirtschaft und helfen den kleinen Ladenbesitzern, nicht unterzugehen.

Und die großen Lieferdienste wie Amazon stehen in der Kritik, weil sie schlechte Arbeitsbedingungen in den Verpackungszentralen haben. Noch dazu sind Dienste wie AmazonPrime nicht effizient, weil oft nur wenige Pakete zusammen lange Strecken zurücklegen. Auch die Effizienz der Verpackung lässt zu wünschen übrig. Kleine Produkte werden in großen Schachteln versendet. Wobei sich das nicht auf Onlinekauf allein bezieht, denn Geschäfte bekommen ihre Ware oft gleich ineffizient verpackt.

Cradle to Cradle

Cradle to Cradle, beziehungsweise Wiege zu Wiege oder Kreislaufwirtschaft, beschreibt einen geschlossenen Produktionskreislauf. So wird das Endprodukt nicht zum Abfall, sondern wieder zu einem Ausgangsprodukt. Es ist sozusagen ein „Zero Waste System“. Ökoeffizient gesehen ist das eine sehr umweltfreundliche Wirtschaft.

Zum Beispiel produziert die Wiener Pilzmanufaktur *Hut & Stiel* nach diesem Konzept. Auf der Kaffeepflanze wachsen Bohnen. Diese werden zu Kaffeepulver gemahlen. Der Kaffee wird dann gebrüht und getrunken. Der überbleibende Kaffeesatz wird dann von Hut & Stiel mit Pilzsporen versehen und dann wachsen im Keller Pilze darin. Die Pilze werden dann entweder pur verkocht, zu Pesto gemacht oder zu Pilzsugo. Das Pilz- und Abfallsubstrat wird dann wieder zur Humuserde, die die Kaffeepflanze nährt.

Wegwerfen vs. Reparieren

Leider funktioniert der Großteil der Produktionen nicht nach dem Cradle to Cradle Prinzip. Wir sind zu einer Wegwerfgesellschaft geworden. Produkte werden so gestaltet, dass sie nicht lange halten und die Kunden oft Neues kaufen, beispielsweise Handys und Waschmaschinen. In den letzten Jahren hat sich die Produktqualität immens verschlechtert, die Produkte werden immer kurzlebiger.

Die Verbraucher haben sich verändert über die letzten Generationen. Wenig wird nur noch repariert, vieles einfach neu gekauft. Das ist unter anderem auch entstanden, weil die Firmen die neuen Produkte außer Landes billig produzieren und die Arbeitskraft, die im Inland zur Reparatur notwendig wäre, teuer und stark besteuert ist.

Doch es gibt Gegenströmungen. Es entstehen Reparatur- Cafes, wie das RepairCafe Wien, in denen das Selber-Reparieren von ehrenamtlichen Helfern erlernt werden kann. Auch der Reparaturdienst R.u.s.z. in Wien gilt als Vorbild für andere Länder. Von diesem Dienst werden ehrliche Reparaturen (viele andere Dienste sind in Wahrheit nur versteckte Verkäufer) angeboten, aber auch zum Beispiel Second Hand-Waschmaschinen. Weiters können dort Maschinen gemietet werden. Das könnte ein zukunftssträchtiges, nachhaltiges Geschäftsmodell sein für Elektrogeräte.

Doch es gibt auch vereinzelt Firmen, die Produkte entwickeln, die darauf angelegt sind, oft repariert zu werden. Zum Beispiel das Fairphone kann von seinen Benutzern zerlegt und Einzelteile können ersetzt werden.

Wenn ein kaputtes Produkt nicht repariert werden kann, gibt es auch die Möglichkeit, ihm eine andere Funktion zu geben: Entweder kann man die Einzelteile in ein anderes Produkt einsetzen bei technischen Artikeln oder zum Beispiel ein Kleidungsstück umnähen.

Zero Waste

Zero Waste ist nach dem Veganismus der nächste große Trend. Immer mehr Menschen streben nach einem Leben, befreit von allerlei Müll.

Bekannt gemacht hat diesen Lebensstil unter anderen Bea Johnson, die auch als „Zero Waste Guru“ bezeichnet wird. Sie lebt mit ihrer Familie in Amerika und sie schaffen es, jährlich nur ein Marmeladenglas mit Müll zu befüllen. Auf ihren Touren durch Europa hält sie Vorträge über dieses Thema und verkauft ihr Buch „Glücklich leben ohne Müll“. Doch wie funktioniert diese strikte Müllvermeidung? In der Zero Waste Szene handeln die Menschen oft nach den Regeln, die Bea Johnson erstellt hat.

Diese lauten:

Refuse, Reduce, Reuse, Recycle und Rot.

Der erste Schritt ist Müll zu verweigern - Post/Werbung abbestellen, Getränke ohne Strohalm ordern, Werbebroschüren oder Visitenkarten ablehnen und so weiter.

Der zweite Schritt ist, den Konsum zu reduzieren - brauche ich das wirklich? Habe ich etwas Ähnliches, das ich benutzen könnte?

Der dritte Schritt ist das Wiederverwenden - kaufe ich etwas in Glas, verwende ich es wieder, ist mein altes T-Shirt löchrig, verwende ich es als Putzlappen ...

Der vierte Schritt ist recyceln. Das heißt, Produkte wieder in den Kreislauf einführen - Pfandflaschen ...

Der letzte Schritt ist „rot“, was soviel wie verrotten bedeutet. In den Zero Waste-Kreisen besitzen viele eine „Wurm-Box“, in denen sie organische Abfälle kompostieren, mit Hilfe von Würmern.

Beim Einkaufen werden neben den obligatorischen Taschen auch kleine Beutel mitgenommen, in die Gebäck, Gemüse oder Obst gefüllt werden. Doch auch Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte werden in sogenannten „Bulkstores“ in mitgebrachte Gläser und Beutel gefüllt. Es tauchen immer mehr Geschäfte auf, in denen das möglich ist. Sie nennen sich Unverpacktwarenladen oder Greißler.

Die Community ist über Facebook gut miteinander vernetzt, dort werden täglich Tipps und Fragen gepostet. Möchte man sich selber dem Zero Waste Lifestyle annähern, empfiehlt es sich einer Gruppe der Stadt, in der man wohnt, beizutreten. Dort findet man dann zahlreiche Empfehlungen.

Doch der Zero Waste Lifestyle kann auch kritisch betrachtet werden. Es nicht transparent, wie viel Müll tatsächlich produziert wird, auch wenn es so kommuniziert wird. Denn nur weil der Müll nicht beim Endverbraucher landet, heißt das nicht, dass es ihn nicht gibt. Die Linsen und der Reis, den die „Zero Waster“ in ihre Gläser füllen, wird nicht verpackungsfrei von Asien importiert worden sein. Wahrscheinlich sparen sie Müll, weil die Lebensmittel in größeren Mengen verpackt wurden, doch um welche Mengen es sich handelt, ist unklar. Es sollte auch die „Verpackungskette“ in Frage gestellt werden. Kaufen wir nämlich eine kleine Weihnachtsdekoration, ist uns nicht bewusst, in wie viel Plastik und Papier diese davor verpackt gewesen ist.

Der Zero Waste Lifestyle ist ein guter Ansatz und sendet definitiv eine Botschaft an die Hersteller, doch es sollte nicht die Illusion entstehen, dass der eigene Müll in einem Marmeladenglas Platz hat.

Wir müssen uns klar machen, dass erstens der Müll, der bei uns ankommt, nicht der einzige ist, den wir mit einem Kauf verantworten und zweitens, dass Verpackungsmüll nicht alles ist - am meisten Müll ist das Produkt, das eigentlich nicht gebraucht wird oder second hand gekauft hätte werden können.

Minimalismus

Wollen wir nachhaltiger leben, müssen wir nicht nur hinterfragen, was wir konsumieren, sondern vor allem auch wie. Durch die Globalisierung existiert eine große Produktauswahl und niedrige Preise, weil in Drittländern produziert werden kann. Die Leute kaufen

und sie kaufen und sie kaufen immer mehr. Das wird nicht nur zum Umweltproblem, sondern führt auch paradoxerweise zu Unzufriedenheit. Denn mehr ist, wie so oft, nicht mehr. Die Bewegung des Minimalismus wirkt dem entgegen. Ihr Befürworter sagen, dass sie dadurch, dass sie weniger besitzen, mehr Lebensfreude haben. Sie investieren ihr Geld nicht in Dinge, sondern lieber in Erfahrungen. Sie beschränken sich auf das Wesentliche und haben dadurch einen freien Kopf. Denn alles, was wir besitzen, und der Gedanke, dass wir es verlieren könnten, belastet uns. Es stapelt sich nicht nur in den Wohnungen, sondern auch in den Köpfen.

Durch die sozialen Medien und die Schnelllebigkeit der Gesellschaft verlieren wir oft unseren Fokus, unsere Konzentration. Minimalismus kann deswegen beruhigend wirken. Ist unser Leben entrümpelt, können wir uns wieder den wichtigen Dingen im Leben widmen. Und das sind meist gar keine Dinge, sondern Menschen.

Auch wenn es vielleicht nicht immer der Beweggrund der Minimalisten ist, ist ihr Lebensstil sehr nachhaltig. Denn es ist wirklich wichtig, dass die Gesellschaft aufhört, immer mehr zu konsumieren. Man kann immer wieder sagen: Das umweltfreundlichste Produkt ist das, welches gar nicht erst produziert wird.

Tradition

Tradition - ein Punkt, an dem sich die Geister spalten und die Gefühle aufwallen. Tradition bezogen auf Nachhaltigkeit verhält sich sehr zwiespältig.

Auf der einen Seite ist sie zuträglich. Vieles, was früher üblich war, wird jetzt als nachhaltig wieder entdeckt. Viele Aspekte der Zero Waste Bewegung stammen von früher. Vor ein paar Jahrzehnten wurde noch weniger konsumiert, Fleisch war etwas Besonderes, Plastik gab es kaum. Auch der Eigenanbau war weiter verbreitet.

Auf der anderen Seite kann Tradition blind machen.

„Warum tust du das ? Weil ich es schon immer so getan habe.“

Viele Sachen hinterfragen wir nicht, weil sie uns als normal und alternativlos erscheinen. Die meisten Veganer sagten einmal, dass sie sich nie vegan ernähren könnten. Manche waren geradezu Fleischtiger. Und doch ist Veränderung möglich.

Gerade an traditionellen Festen werden Unmengen an tierischen Produkten verzehrt.

Fleisch oder Fisch zu Weihnachten, Eier und Schinken zu Ostern.

Doch wir sollten nicht unseren Traditionen trauen, man muss nur in die Welt schauen und sieht, wie zerstörerisch Traditionen werden können, Stichwort Religion. Wir sollten nicht unter dem Deckmantel der Tradition Tierquälerei gut heißen und den Klimawandel geschehen lassen. Stets zu hinterfragen und Lösungen nicht nur zu suchen, sondern auch zu finden, kann der einzige Weg in eine lebenswerte Zukunft sein.

Prioritäten setzen und konsequent sein

Möchte man nicht an dem Gesamtkonzept „Nachhaltig leben“ scheitern, muss man Prioritäten setzen. Oft muss eine Entscheidung gefällt werden, ob zum Beispiel Ressourcen oder Energie gespart werden sollen. Bei Produkten gilt das selbe, denn meist findet man nicht das ideale Produkt und muss Kompromisse machen. Eine Prioritätenliste könnte folgendermaßen aussehen:

1. *vegan*
2. *biologisch*
3. *saisonal*
4. *regional*

So eine Liste kann Entscheidungen vereinfachen. Besonders zu Beginn, wenn die Veränderungen zu Gewohnheiten werden, ist es wichtig, sich über seine Werte klar zu sein.

Ein weiterer Punkt ist die Konsequenz. Menschen sind unterschiedlich, so gibt es keinen ultimativen Rat.

Für den Einen ist es einfacher, konsequent vegan zu sein. Das vereinfacht Entscheidungen, es muss nicht ständig abgewogen werden. Es ist motivierend, es durchzuziehen. Doch für den Anderen ist es vielleicht einfacher, spontan zu sein. Wenn die Vorstellung, immer vegan zu sein, beängstigt, kann zum Beispiel ein Tag pro Woche vegan gegessen werden. Schlussendlich ist es einfach wichtig, sich selber und die eigenen Werte kennen zu lernen und nach diesem Wissen zu handeln.

Rückblick auf Teil 1

Nichts kommt so, wie man es erwartet. Aber manches doch.

In der achten Klasse widmete ich mich erstmals dem Thema Veganismus. Auf Grund einer „kleinen Jahresarbeit“ startete ich einen Selbstversuch und wurde von einem auf den anderen Tag vom Fleischtiger zum Karottenfresser. Ich war Feuer und Flamme und so sicher, wie es nur eine Dreizehnjährige sein kann, dass ich mein ganzes Leben Veganerin bleiben würde.

Ich erinnere mich noch genau zurück, wie ich mit meiner Mutter im Auto saß, wir bogen gerade in die Straße, in der wir wohnen. Ich dachte darüber nach, welches Thema ich für meine 12. Klass-Abschlussarbeit wählen würde. Ich überlegte, ob ich mich erneut für Veganismus entscheiden könnte, da es ja das Thema schlechthin ist.

Vier Jahre später kann ich sagen ja, es ist so gekommen, wie ich es mir erwartete und doch ganz anders.

Nach meiner Arbeit in der Achten blieb ich eine Weile vegan und wechselte dann zu vegetarisch. Erst 2015 wandte ich mich wieder der veganen Lebensweise zu.

Ich realisierte, dass zu einem ethischen Lebensstil mehr als Veganismus gehört, zum Beispiel auch faire Mode und Naturkosmetik.

So kam es, dass ich mich 2016 für das Thema Nachhaltigkeit im Alltag entschied und begann, an dieser Arbeit zu schreiben.

Währenddessen lernte ich viel Neues kennen. Ich wusch meine Haare für sieben Monate nur mit Roggenmehl, ging verpackungsfrei einkaufen und beschäftigte mich mit dem Zero Waste Lifestyle. Nur um schlussendlich wieder zu dem selben Schluss wie „Klein-Stephanie“ zu kommen, dass Veganismus für mich das wesentlichste Unterthema von Nachhaltigkeit ist.

Doch auch die anderen Themen haben es mir angetan, und ich bin gespannt, wann „Groß-Stephanie“ ihnen wieder über den Weg läuft.

Überleitung

„Wissen ist Macht“ sagte schon Francis Bacon. So ist es auch essentiell, Information und Inspiration zu bekommen, wenn man einen nachhaltigen Lebensstil führen möchte.

Erst wenn man Probleme erkennt und die Inspiration für Lösungen erhält, sind sinnvolle Taten möglich.

Den Großteil meiner Kenntnisse im Bereich Nachhaltigkeit stammen aus dem Internet, von den Sozialen Medien. Von Menschen, die ihr Bestes tun, die Umwelt zu schonen - von Veganern, Zero Wastern bis Fair Fashion Bloggern.

Auf Instagram finde ich Gleichgesinnte, wir tauschen uns aus, geben einander Tipps.

Es entsteht ein Gefühl von Zusammenhalt und Zugehörigkeit.

Gerade für Menschen, die sich in Nischen bewegen, ist es enorm wichtig, sich zu verbinden und auszutauschen - zu wissen, wo vegane Restaurants und verpackungsfreie Läden zu finden sind; an die Informationen zu kommen, die nicht in jedem Reiseführer stehen.

Verreise ich, finde ich so Orte und Menschen, die ich sonst nie treffen würde, und erlebe einen ganz besonderen Teil der Stadt.

Auf den Sozialen Medien haben sich diese Menschen aus ihren Nischen befreit.

Es ist eine breite, bunte und freundliche Gemeinschaft entstanden.

Ich möchte die Sozialen Medien nicht mehr missen in meinem Leben.

Doch ich nehme nicht nur passiv teil. Seit der Gründung meines Instagram-Accounts und meines Blogs teile auch ich meine Erfahrungen. Währenddessen habe ich viel gelernt, und das ist im zweiten Teil meiner Arbeit zu lesen.

TEIL 2

Soziale Medien

Ein Thema, das gerade in den Sozialen Medien (Social Media) große Wellen schlägt, ist die Verwendung von Social Bots. Da die Kenntnis davon eine Voraussetzung ist, die nächsten Kapitel nachvollziehen zu können, ist es hier vorangestellt.

Bots

Bot leitet sich aus dem Englischen *robot* ab. Es beschreibt ein Computerprogramm, das meist sich automatisch wiederholende Aufgaben ausführt, ohne dabei die Bedienung eines Menschen zu benötigen.

Man spricht von gutartigen Bots, die zum Beispiel Emailadressen sammeln, und von böartigen Bots, die zum Beispiel systematisch Softwarelücken ausspionieren.

Neben der Verwendung in Computerspielen werden Bots auch in den Sozialen Medien (Social Bots) verwendet, oft mit verheerenden Folgen.

Social Bots werden dazu verwendet, automatische Antworten zu generieren, zu liken und zu folgen. Mit bloßem Auge sind sie nicht von echten Profilen zu unterscheiden, sie besitzen ein Profilfoto, Posts und Follower. Dadurch, dass sie sich der selben Handlungsmöglichkeiten wie menschliche Nutzer bedienen, erwecken sie den Anschein, ein Mensch, beziehungsweise mehrere Menschen, zu sein. Je komplexer die Bots werden, desto schwieriger wird es für Seiten wie *BotOrNot*, sie zu entlarven.

Sie können von Privatpersonen, sowie Politikern und Unternehmen erworben werden. Diese können damit Personen, Aktionen und Positionen beliebter oder unbeliebter erscheinen lassen.

Sie sind relativ kostengering, da kein realer Mensch für seinen Content und seine Zeit bezahlt werden muss.

Drastische Auswirkungen haben sie auf die Politik. Mit Hilfe von Social Bots können faschistische Positionen normalisiert und beworben werden. Social Bots wurden sowohl

im Wahlkampf vor dem Brexit, als auch bei der Präsidentschaftswahl der Vereinigten Staaten von Amerika 2016 eingesetzt.

Laut einer Untersuchung der Universität Oxford wurden nach dem ersten TV-Duell 37,2 % der Tweets, die pro Donald Trump waren, von Social Bots erstellt, das heißt, mehr als jeder dritte Tweet war nicht von einer realen Person. Bei den pro Hillary Clinton-Tweets lag der von Social Bots erstellte Teil bei 22,3 %.³⁴

Auch *Latino-Bots* existierten, die kommunizierten, dass die Latinominderheit Trump unterstützt.

Samuel Woolley, Forschungsdirektor des Computational Propaganda Project, geht davon aus, dass 80 % von Trumps Twitter-Traffic computergesteuert ist.³⁵

Social Bots beeinflussen die Wählerschaft, aber es ist nicht wissenschaftlich erwiesen, in welchem Ausmaß. Forscher, die das behaupten, haben keine „empirischen Belege für einen signifikanten, dauerhaften und praktisch relevanten Effekt“.

Die Frage ist, ob zum Beispiel in Deutschland, wo seit 1952 die Zeitschrift „Bild“ erscheint und seit 30 Jahren Privatfernsehen ausgestrahlt wird, ein paar Bot gesteuerte Fake Accounts wahlentscheidend sein können. Laut der Studie des *Büros für Technikfolgenabschätzung des Deutschen Bundestags* ist das nicht der Fall.³⁶

Dennoch haben sich CDU, SPD, Grüne, Linkspartei, FDP und schlussendlich auch die AfD darauf geeinigt, im kommenden Bundeswahlkampf auf die Verwendung von Bots zu verzichten.³⁷

Nicht nur auf die Politik haben die Social Bots Einfluss in Form von Tweets. Auch auf Sozialen Medien wie *Instagram*, *500px* und *Facebook* kommen sie oft zum Einsatz. Nur *Youtube* scheint größtenteils verschont.

So wird unser Konsumverhalten beeinflusst, und die Nutzer verschaffen sich Ruhm und

³⁴ Bots, Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/Bot>

³⁵ <http://www.spektrum.de/news/gefaehrden-meinungsroboter-die-demokratie/1426157>

³⁶ „Roboter sind pflegeleichter“, Enorm, Ausgabe März / April 2017, Seite 25

³⁷ <https://de.wikipedia.org/wiki/Bot>

einen Bekanntheitsgrad.

Zum einen steht dahinter bestimmt der Wunsch nach Anerkennung, doch auch die Aussicht auf Kooperationen, Sponsoren, kostenlose Produktzusendungen und Einladungen zu Events oder Reisen, bringt die Menschen dazu, Bots zu verwenden.

Die sehr erfolgreiche österreichische Bloggerin und Fotografin Marion Vicenta Payr, mit 216.000 Followern auf Instagram, geht davon aus, dass 80 % der österreichischen *Influencer* auf Instagram Social Bots verwenden oder verwendet haben, in anderen Ländern sind die Zahlen ähnlich. Auf diesem Weg haben sie tausende Follower erreicht, aber auch eine gute *Engagement-Rate*, das heißt viele Kommentare und Likes. Diese Zahlen dienen ihnen dann als *Key Performance Indicators* (KPI) in ihrem Mediakit.

Auf dieses haben Unternehmen Zugriff, und es entscheidet, ob sie den *Influencer* engagieren, in Form von Kooperationen oder bezahlter Produktplatzierungen.

Sie schicken den Influencern dann sogenannte *Pitch Mails*, in denen sie sie anwerben.

Aber die Zusammenarbeit kann auch von dem Influencer ausgehen, in dem er, unter anderem, um kostenlose Zusendungen bittet.

Diese KPIs sagen jedoch immer weniger über den realen Einfluss aus, je mehr Social Bots im Umlauf sind.

Engagieren Firmen Bot-Nutzer, fördern sie somit Bots. Doch ein wirkliches *Return of Investment* (ROI) ist nicht vorhanden, weil der gesponserte Content nur von Bots geliked und nicht real wahrgenommen wird. Das Problem ist, dass sich die Agenturmitarbeiter an den gewöhnlichen KPIs orientieren, weil sie nicht ausreichend geschult für diesen Bereich sind. Doch auf Grund des ROI müssten sie bald auf die Bots-Problematik aufmerksam werden. Denn Werbung von Robotern für Roboter zu schalten ist keine nachhaltige Firmenstrategie.

Bots sind nicht nur für Unternehmen, sondern auch für ehrliche Content Creator ein Problem. Denn diese verwenden viel Zeit, auf Kommentare manuell und persönlich einzugehen, um so ihr Publikum und ihre Engagement-Rate zu erweitern, und können nicht Bot von Mensch unterscheiden.³⁸

³⁸ <https://www.facebook.com/marionvicenta/posts/10211058285600531?pnref=story>

Instagram - eine neue Dimension der Werbung und Selbstvermarktung

Instagram wurde 2010 von den Entwicklern Kevin Systrom und Mike Krieger veröffentlicht. Zwei Jahre später wurde eine neue Android-kompatible Version herausgebracht. Systrom ist der heutiger CEO von Instagram.

Im April 2012 bot Facebook 760 Millionen Dollar für die Übernahme von Instagram. So eine hohe Summe wurde bis zu diesem Zeitpunkt noch nie für die Übernahme eines digitalen Fotodienstes geboten. Instagram bestand nur aus acht Mitarbeitern, die kein Ertragsmodell hatten. So kam es September 2012 zu der Übernahme, für die 300 Millionen US-Dollar in bar und Facebook-Aktien im Wert von 23 Millionen bezahlt wurden.

Der Foto- und Videodienst hat seitdem viele Updates und Neuerungen erfahren.

2011 kam Version 2.0 auf den Markt, sie beinhaltete unter anderem neue Filter und bessere Bildauflösung. 2012 erschien Version 3.0 mit erheblichen Neuerungen wie dem Geotag, mit dem Bilder Orte zugeordnet werden können. Bald kam 3.5 und damit die Funktion, dass man Personen auf Bildern markieren kann und das auf dem jeweiligen Profil des Nutzers einzusehen ist. Seit 2013 können auch Videos auf Instagram geteilt werden. Dazu kam die *Direct Message* Funktion, in der Nutzer anderen Nutzern Bilder oder Nachrichten schicken können oder andere Posts weiterleiten. Es können auch Chat-Gruppen erstellt werden. In diesem Jahr wurde die Filteranzahl auf 19 erhöht und 13 Videofilter zur Verfügung gestellt. Erst ein Jahr später entstand die Möglichkeit, die Filter in der Intensität zu verändern.

2014 wurden Follow-Empfehlungen eingeführt und die Suggested User-Liste, die seit 2010 bestand, abgeschafft. Die Suggested User-Liste bestand aus von Instagram ausgewählten Profilen. Diese Nutzer gehören noch heute zu den erfolgreichsten, weil sie auf diesem Weg früh zu vielen Followern kamen. Die Social Bots verändern das zur Zeit.

2016 wurde Instagram um eine bedeutende Neuerung erweitert; die *Stories* wurden eingeführt. Sie sind auf der Homeseite oben zu finden. Nutzer können dort Fotos und Videos hochladen, die sie in den letzten 24 Stunden aufgenommen haben, und diese mit

Emojis, Schrift, Zeichenfunktion und Filtern versehen. Diese Fotos oder Videos sind nicht in ihrem Profil zu sehen und werden nach 24 Stunden gelöscht. Teilen die Nutzer mehrere Bilder, werden diese nach einander angespielt, können durch Berührung mit dem Finger angehalten werden oder mit Tippen beschleunigt werden. Es ist auch möglich, Stories per Instagram Direct zu versenden.

Die Stories erinnern stark an *Snapchat*, speziell seit der Einführung der Geofilter, die typisch für Snapchat waren. Seit der Einführung der Stories verliert Snapchat immer mehr Blogger, die nun in den Instagram Stories posten.

Snapchat ist eines der wenigen erfolgreichen Apps, die es abgelehnt haben, an Facebook Inc. zu verkaufen, obwohl ihnen drei Milliarden US-Dollar geboten wurden. Der Marktwert wurde 2015 auf 19 Milliarden US-Dollar geschätzt.

Die Instagram Stories unterscheiden sich von Snapchat, indem es auch die Möglichkeit von Live Streams gibt. Das erinnert an Facebook und Twitter.

Doch im Unterscheid zu Facebook ist es nicht möglich, Live Streams auf Instagram zu speichern und später wieder anzusehen. Sie werden unwiderruflich gelöscht. Auch auf der Seite mit der Suchfunktion befinden sich Live Streams und Stories. Dort werden diese und Posts vorgeschlagen, die einem laut Algorithmus gefallen könnten und deren Erstellern man noch nicht folgt.

Eine weitere große Veränderung hat in der Reihenfolge der Posts im Feed stattgefunden. Postings werden seit 2016 nicht mehr chronologisch angezeigt, sondern von einem Algorithmus sortiert. Dieser soll bewirken, dass der Nutzer eher das sieht, was ihm „gefällt“, und mehr Interaktion stattfindet.³⁹

So werden jedoch nicht bekannte Instagrammer nicht mehr wahrgenommen und haben es schwieriger, geliked zu werden. Manche Beiträge tauchen in dem Feed gar nicht auf, obwohl der Nutzer sie eventuell gerne gesehen hätte.

Beeinflusst wurde diese Neuerung von Facebook, wo nach dem selben Prinzip vorgegangen wird.

³⁹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Instagram>

Der Nutzer kann an der Reihenfolge nichts ändern, aber er kann einstellen, ob er eine Push-Nachricht bekommen möchte, wenn ein oder mehrere Nutzer etwas hochladen. Die Funktion wird selten verwendet, da die Nutzer nicht ständig Nachrichten erhalten wollen.

Weitere Neuerungen von Instagram sind ihre zusätzlichen Apps - Boomerang, Layout und Hyperlapse. Boomerang wurde auch direkt in die Instagram Stories und Aufnahme-funktion integriert. Boomerang nimmt eine kurze Videosequenz auf, es handelt sich um wenige Sekunden, und spielt diese dann in Dauerschleife.

Schon im Gründungsjahr 2010 verzeichnete Instagram eine Million registrierte Benutzer. Ende 2011 wurden schon 16 Milliarden Fotos hochgeladen.

Juni 2016 stieg die Zahl der Nutzer auf 500 Millionen und Statistiken aus diesem Jahr gehen davon aus, dass jede Minute mehr als 40.000 Fotos und Videos gepostet werden, das heißt, täglich knapp 60 Millionen Beiträge.

Natürlich machen solche hohen Zahlen Unternehmen und Werbeleute aufmerksam. Die Werbebranche erfährt mit der Entstehung von Sozialen Medien wie Instagram eine ganz neue Dimension. Seit 2016 existiert die Möglichkeit, das Profil als Business-Account zu kennzeichnen und somit als geschäftliches Profil zu nutzen. Dadurch hat man Zugriff auf Statistiken, kann Werbung in der App direkt erstellen und Kontaktmöglichkeiten einfügen.⁴⁰

Seit 2015 wird in den Feeds, zwischen den Posts, nutzerzugeschnittene Werbung geschaltet. Die vermehrte Verwendung von Social Bots stellt das Ausmaß des Nutzens dieser Werbung in Frage.

Ein Problem, das mit der kommerziellen Nutzung von Instagram einhergeht, ist, dass einige Influencer ihre kommerziellen Posts nicht als solche kennzeichnen, was illegal ist. Dazu kommt, dass Influencer ihre Einkünfte nicht immer versteuern.

⁴⁰ <https://de.wikipedia.org/wiki/Instagram>

Instagram als Job

Instagram hat solche Dimensionen eingenommen, dass es Menschen mit dem Job Instagramer gibt. Sie werden Influencer genannt. Sie verdienen ihr Geld mit Produktplatzierungen und Kooperationen. Oft werden sie zu Events oder Reisen eingeladen. Doch um diesen Job ausüben zu können, müssen sie erst entsprechend viele Follower und eine gute Engagement-Rate haben. Um diese zu erreichen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Wichtig ist es, regelmäßig zu posten, jedoch nicht zu oft, zum Beispiel ein Mal pro Tag. Auch die Tageszeit des Postings ist entscheidend.

Analysieren lässt sich das mit speziellen Analytic Apps wie Iconosquare oder in Instagram direkt, bei Business Profilen.

Neben der Regelmässigkeit spielt auch die Einbindung in die Community eine Rolle.

Es ist essentiell, vielen anderen Nutzern, möglichst im selben Segment, zum Beispiel Fashion Bloggern, Fotografen, Veganern zu folgen, ihre Posts zu liken und zu kommentieren.

Mit Verwendung der Social Bots, werden genau diese Taktiken ausgereizt.

Viele Nutzer folgen tausenden Leuten, damit diese ihnen zurückfolgen. Tun sie das nicht, ent-folgen sie ihnen wieder. Sie finden die Nutzer, die ihnen nicht zurückfolgen, mit Hilfe von Analytic Apps. Manchmal versuchen sie es mehrere Male.

Das wird manuell, aber auch oft von Bots erledigt. Folgt man nicht zurück, landet man bei den Social Bots auf der „schwarzen Liste“ und sie versuchen es nicht erneut, folgt man zurück, kann es passieren, dass sie oft folgen und ent-folgen, um den Nutzer auf sie aufmerksam zu machen.

Auch Apps wie *Crowdfire*, die Profile analysieren, selbstständig posten und die Nutzer erinnern zu interagieren, werden eingesetzt, um effektiver Follower zu gewinnen.

Comment groups

Abgesehen von Social Bots gibt es auch weitere Möglichkeiten, die Engagement-Rate zu erhöhen. Es gibt sogenannte Comment Groups, in denen sich Nutzer gegenseitig ihre

Posts schicken und dann bei den anderen Kommentare und Likes hinterlassen. Ein Beispiel: nimmt man an zehn Gruppen á zehn Teilnehmern teil, hat man hundert Kommentare und Likes garantiert.

Hashtags

Eine zentrale Funktion von Instagram und anderen Social Media Apps sind die Hashtags (#). Man versieht Postings mit einem oder mehreren Hashtags. Ein Hashtag besteht aus einer beliebigen Wortkombination mit einem # davor. Tippt man auf diesen Hashtag, werden alle Postings, die mit diesem Hashtag versehen wurden, angezeigt. Das erleichtert das Suchen.

Nehmen wir das Beispiel #albertina. Tippt man darauf, sieht man höchstwahrscheinlich Bilder des Museums, Ausstellungen, das Restaurant und Menschen, die sich dort befinden. Liest man die Bildunterschriften, Captions genannt, erfahren wir, was frühere Besucher über den Besuch erzählen. So können wir uns ein Bild machen.

Eine weitere Vorgehensweise, um mehr über die Albertina zu erfahren, wäre, nach dem Geotag zu suchen. Dann finden wir Bilder, die markiert wurden, dort aufgenommen worden zu sein.

Nun dreht sich nicht alles um Museen, sondern meist um den Wunsch, gefunden zu werden. Es gibt mehr oder weniger bekannte Hashtags. Für den optimalen Follower-Gewinn empfiehlt es sich, bekannte Hashtags zu verwenden, die aber nicht zu oft benutzt wurden. Denn ist der Hashtag zu unbekannt, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass jemand danach sucht. Ist er zu bekannt, existieren so viele Postings dazu, dass die Wahrscheinlichkeit sinkt, entdeckt zu werden.

Ideal ist es, Hashtags von Unternehmen, Restaurants oder Marken zu verwenden, denn diese suchen meist nach ihren eigenen Hashtags und liken die Postings damit.

Auch Hashtags von Bildbearbeitungsprogrammen wie vsco empfehlen sich.

Doch es gibt immer lokale und themenbasierte Untergruppen. Zum Beispiel gibt es den Hashtag #blogger, dieser wurde circa 32.000.000 Mal verwendet. Grenzt man es lokal ein, zum Beispiel #blogger_de, sinkt die Zahl auf 755.000. Die Größe des lokalen Raums

spielt auch eine Rolle, der Hashtag #blogger_at wurde zum Beispiel nur 95.000 Mal verwendet. Auch themenbasiert lässt es sich eingrenzen. Der Hashtag #fairfashionblogger wurde 80.000 mal benutzt.⁴¹

Gestaltung des Feeds

Das Bild ist nun optimal vermarktet mit Hashtags und einem Geotag.

Doch nicht nur wie etwas vermarktet wird, sondern auch die Inhalte sind entscheidend.

Theme und Farben

Wichtig ist es, einen Stil zu finden, der dem Content und Creator entspricht und der sich durch den gesamten Feed zieht. Sehr angesagt sind helle, weiß-graue „Themes“ mit wenigen Farbkleckschen. Doch auch dunkle, erdige Themes sind erfolgreich.

Foto

Das Bild sollte in hochwertiger Qualität sein, aber für kleine Formate, wie sie in Instagram üblich sind, ist auch die Fotoqualität der iPhones verwendbar.

Seit 2016 ist es möglich, andere Formate als das typische Quadrat zu wählen und das Foto zuzuschneiden. Jedoch sollte man stets bedenken, dass das Bild im Feed dennoch in quadratischer Form zu sehen ist, das heißt, der Ausschnitt ein anderer ist.

Besser zur Geltung kommen hochkantige Formate, denn dadurch wird das Bild größer angezeigt im Vergleich zu breiten Formaten, bei denen es kleiner erscheint, da die Breite des Handybildschirms nicht überschritten werden kann.

Gut wirken Bilder mit kleiner Blendenzahl. Das sind Bilder, die einen scharfen Fokus haben und den Rest verschwimmen lassen.

Die Belichtung sollte stimmen, doch ein wenig unterbelichtet ist jedenfalls besser als überbelichtet, da es besser zu bearbeiten ist.

⁴¹ Instagram, Stand 14. März 2017

Komposition, Motiv

Die Komposition ist meist entscheidender, als die Schärfe des Bildes. Denn außer der Veränderung des Ausschnitts lässt sie sich nicht nachbearbeiten.

Es sollten sich mehrere Komponenten auf dem Bild befinden.

Sehr beliebt sind *Flatlays*. Es ist eine Art der Komposition, in der mehrere Gegenstände arrangiert werden und dann aus der Vogelperspektive fotografiert werden. Meist werden sie zu einem Thema ausgewählt. Zum Beispiel werden zum Thema Reisen eine Kamera, eine Stadtkarte, ein Pulli, ein Reisepass und ein Müsliriegel aufgelegt. Beliebt ist das in der Lifestyle - und Beauty-Bloggerszene.

Nicht nur Flatlays, die meisten Instagrambilder werden aus der Vogelperspektive aufgenommen, vor allem Food-Fotos. Wichtig ist es auch hier, mehr als nur den Teller zu zeigen, sondern auch zum Beispiel die Blume am Tisch oder einen zweiten Teller.

Es empfiehlt sich auf Instagram, wie auch in der allgemeinen Fotografie, alle Winkel und Perspektiven auszuprobieren und erst dann zu entscheiden.

Es gibt einige „Klassiker“ unter den Instagram-Kompositionen, derer sich viele bedienen: zum Beispiel aufgewühlte Decke, Beine, ein Buch und ein Kaffee im Bett oder ein „from where I stand“, bei welchem das Outfit von oben nach unten fotografiert wird.

Bearbeitung

In der Nachbearbeitung lassen sich Bilder komplett verwandeln. Es kann Helligkeit, Kontrast, Struktur, Temperatur, Sättigung, Farbe, Schatten, Schärfe, Ausrichtung und Verblässen bearbeitet werden. Es steht auch eine große Auswahl an Filtern zur Verfügung. Am Besten entscheidet man sich für einen Filter, den man immer anwendet und verändert nur die Intensität und sonstige Kleinigkeiten. So kann man sicherstellen, dass das Bild in den Feed passt. Man sollte darauf achten, das Bild nicht zu sehr zu bearbeiten, sodass es nicht unrealistisch wirkt. Die Bearbeitung kann direkt in der Instagram App vorgenommen werden, aber auch Apps wie *vsco* sind zu empfehlen. Passt der Hintergrund nicht, kann dieser separat mit einem App wie *Facetune* bearbeitet werden.

Reihenfolge

Wichtig ist nicht nur die Komposition des Bildes, sondern auch die gesamte Komposition des Feeds.

Zum Beispiel sollten nicht zwei Portraits oder zwei Food-Fotos aufeinander folgen, es sei denn, es ist ein reiner Food Feed. Es sollte eine logische Reihenfolge, die harmonisch wirkt, zu sehen sein. So sollten sich Themen wie Essen, Portraits, Landschaft und Farben abwechseln. Beliebt sind ebenfalls dazwischen gewürfelte helle Bilder mit einer kalligrafischen „inspirational quote“.

Es ist auch möglich, ein großes, bildübergreifendes Motiv zusammen zu stellen, indem man kleine Ausschnitte postet, die sich im Feed zu einem Ganzen zusammensetzen, doch schlägt sich das meist in sinkende Likes nieder, da den Followern die Ausschnitte nicht gefallen.

Captions

Die Bildunterschriften, genannt Captions, werden meist kurzgehalten - ein kleines Lebens-Update des Bloggers, ein inspirierendes Zitat oder eine Ortsangabe.

Die meisten Captions sind kurz, weil die Menschen nur kurz darüber lesen und sich wenig Zeit zum Lesen nehmen. Ausnahmen bilden da Instagrammer, die über tiefgründige Themen schreiben oder poetische Texte verfassen. In diesem Fall fallen die Captions länger aus. Gerne gelesen werden auch so genannte „Rants“, in denen sich eine Person über etwas aufregt und Dampf ablässt. Abgeschlossen werden die meisten Captions mit Hashtags, insofern diese nicht in dem Kommentaren gepostet werden.

Stories

Die Bildsprache der Stories fällt meist etwas unprofessioneller und weniger arrangiert aus, da das Bild nur 24 Stunden zu sehen ist und nicht im Feed aufscheint. Dort können Bilder gepostet werden, die nicht in das Thema des Feeds passen. Dennoch sollten aufeinander folgende Stories-Bilder miteinander harmonisieren. In den Stories kann auch für neue Bilder im Feed geworben werden.

Interview mit Anna Guggenberger

Anna Guggenberger ist die Bloggerin hinter Annaxwilde. Sie selbst hat Erfahrungen mit der Verwendung von Social Bots gemacht und erklärte sich bereit, mir zu diesem Thema Fragen zu beantworten.

Wie bist du auf die Idee gekommen, Bots zu verwenden, und was waren die Gründe dafür?

Die ganze Geschichte begann für mich im Sommer 2015, als ich durch einen Social Media Management Job von meinem damaligen Arbeitgeber und mittlerweile gutem Freund auf sein neues Projekt angesprochen wurde. Er und ein Kollege hatten gemeinsam ein Programm zum automatisierten Folgen und Entfolgen von Instagram-Benutzern entwickelt und baten mich den Kundenservice dafür zu übernehmen. Im Gegenzug dürfte ich das Programm für mein eigenes Instagram-Profil verwenden.

Ich war damals noch nicht sehr vertraut mit der Welt der BloggerInnen und InstagramerInnen, mein Profil bestand hauptsächlich aus privaten Reisen und Partynächten mit meinen FreundInnen. Doch ich hatte schon immer das Bedürfnis, meine Gedanken und Eindrücke zu teilen, weshalb die Idee, ein größeres Publikum zu haben, durchwegs ihren Reiz hatte.

Was hat die Verwendung von Bots für dich verändert, in welcher Geschwindigkeit?

Die Geschwindigkeit, in der mein Profil, speziell in den ersten paar Monaten, gewachsen ist, war unglaublich. Innerhalb von 6 Monaten wuchs mein Account von ca. 500 Follower, die ich vor der Nutzung von Bots hatte, auf 20.000 Follower (im Jänner 2016). Ich bekam die ersten Anfragen für Produktplatzierungen und bekam auch das eine oder andere Freebie (z.B. Übernachtungen in Hotels, gratis Essen in veganen Lokalen usw.).

Wie ging es dir damit, was hat das mit dir gemacht?

Das hat mir natürlich Spaß gemacht. Ich bin schon immer gerne und viel gereist. Wenn ich früher noch auf fremden Couches übernachtet habe, um mir meine Trips leisten zu können, bekam ich jetzt durch Instagram gratis Hotelaufenthalte und musste im Gegen-

zug nur ein paar Bilder oder ein Review online stellen. Die Hotels bekamen ihre Werbung, und alles war gut. Bis ich begann, darüber nachzudenken, was das eigentlich für das Netzwerk Instagram bedeutet.

Wie hat sich deine Einstellung zu Bots vom Kennenlernen über die Verwendung bis heute verändert?

Was zuerst für mich nur ein lustiges Spiel war, bekam immer mehr Kontext und Bedeutung. Ich stamme aus einer Familie von Beamten, niemand hat bei uns sein eigenes Unternehmen, und deshalb wurde mir erst nach einiger Zeit bewusst, dass Instagram-Kampagnen nicht nur ein Spiel sind, sondern für Unternehmen manchmal über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Weiters wurde mir klar, dass sich viele Kleinunternehmen nicht leisten können, einfach mal so gratis Produkte an viele BloggerInnen und Instagram-Starlets zu verschicken, und dass Nachhaltigkeit auch in sozialen Netzwerken ein Thema ist.

Ich sehe mich selbst eigentlich als einen empathischen Menschen, ich engagiere mich für mehr Umweltbewusstsein und Nächstenliebe. Mir wurde nach und nach bewusst, dass das automatische Folgen und Ent-folgen von BenutzerInnen eigentlich nicht meinen Werten entspricht. Im Frühjahr 2017, nach circa neun Monaten Bot-Nutzung, habe ich es dann abgestellt - aufgehört, Kooperationsanfragen anzunehmen und habe mein Profil wieder etwas freier gestaltet.

Gibt es auch Nachteile für den Benutzer von Bots, außer, dass es auffallen könnte und als unehrlich betrachtet wird?

Natürlich. Es gibt ja verschiedene Arten von Instagram-Bots. Die auffälligsten sind natürlich die Follow/Unfollow-Bots, bei denen automatisiert Benutzern, die der Zielgruppe entsprechen, gefolgt wird, in der Hoffnung, dass sie einem zurückfolgen. So steigert man das Wachstum seines Profils und bekommt einen höheren Marktwert als InfluencerIn. Das ständige Folgen und Ent-folgen sieht man nicht nur an der schwankenden Following-Zahl am eigenen Profil, speziell kleinere Profile mit nur wenigen Followern merken natürlich, wenn man ihnen ent-folgt.

Bei der Nutzung von Like- und Kommentar-Bots kann es mitunter auch zu sehr peinlichen Missgeschicken kommen. Die Bots liken und kommentieren ja automatisch, man selbst sucht dafür nur passende Hashtags heraus. Wenn man dann in seinem Activity-Feed nachschaut, bei wem denn gerade geliked und kommentiert wurde, kann es schon sein, dass der heiß geliebte Travelblogger komische Fotos wie Selfies eines 13-Jährigen, oder eines Sex Ads geliked hat. Manchmal gibt es auch Kommentare, die absolut nichts mit dem Post selbst zu tun haben, woran man erkennt, dass der Benutzer entweder zu viel Gras geraucht oder eben Bots verwendet hat.

Siehst du Vorteile in Social Bots?

Ich denke, speziell Like- und Kommentar-Bots können für (neue) Unternehmen sehr hilfreich sein. Indem man Likes und Kommentare an eine bestimmte Zielgruppe abstimmt, kann man sehr schnell sehr viele neue Kunden gewinnen. Die ethischste Variante ist die Bot-Nutzung allerdings nicht, dann doch lieber selbst kommentieren und liken - das macht einen besseren Eindruck und verhindert auch peinliche Zwischenfälle, wie oben erwähnt.

Was hat dich dazu gebracht von neu zu starten?

Ich wurde damals durch zufällige Bekanntschaften in diese Welt hineingeworfen. Eine Zeit lang dachte ich, auch etwas wirklich Sinnvolles daraus machen zu können. Wie jede/r Andere träumte ich auch davon, die Welt zu bereisen und ganze nebenbei mit ein paar Fotos und Blog-Einträgen Geld zu verdienen. Die Blogging Welt sieht wunderbar glamourös aus, weil man natürlich die ganze Arbeit dahinter nicht sieht. Der große Zeitaufwand war es aber gar nicht, was mich abgeschreckt hat. Es war eher die mangelnde Authentizität, das immer größer werdende Problem der Selbstdarstellung, speziell unter jungen Männern und Frauen, und die Tatsache, dass jeder glaubt, das Zeug zum Entrepreneur zu haben. Was mich persönlich am Meisten gestört hat, ist, dass ich mir auch nach dem Abstellen der Bots und dem Rückzug aus allen anderen Social Media-Projekten noch immer Gedanken über zurückgehende Like- und Kommentarzahlen gemacht habe. Dabei war es ja längst nicht mehr wichtig, wie viel Engagement ich auf meinen

Posts bekomme, ich wollte ja nicht mehr mit Firmen kooperieren.

Wie geht es dir mit dem Neustart?

Ich hab mich dazu entschieden, mich von dem alten Profil zu trennen und auf einem neuen Profil weiterzumachen, weil mich die große, durch Bots erlangte Followerzahl gestört hat und auch nicht widerspiegelte, wie viele Leute meine Posts tatsächlich zu sehen bekommen. Wenn man sein Profil auf ein „Business Profile“ umstellt, bekommt man ja mehr Einblick in die statistische Auswertung seines Profils und, bei einer Anzahl von 29.000 Followern, wurden meine Posts immer nur von circa 5.000 Leuten gesehen und circa fünf Prozent davon haben gelesen und kommentiert. Die Followerzahl hat also nicht das wiedergespiegelt, was auf meinem Profil tatsächlich gesehen wird und erweckt einen falschen Eindruck für nach wie vor interessierte Kooperationspartner. Deshalb wollte ich einfach frisch durchstarten und mich wieder auf das besinnen, was mir eigentlich Spaß macht – mich kreativ zu betätigen und meine Gedanken und Erlebnisse mit anderen zu teilen.

Gab es seitdem einen Moment, in dem du es bereut hast, in dem du deinen alten Account vermisst hast?

Nein. Ich vermisse absolut gar nichts vom alten Account. Diejenigen, mit denen ich schon immer viel Kontakt über Instagram hatte, sind ja aufs neue Profil übergesprungen, und alle anderen vermisse ich auch nicht. Der einzige Grund, warum ich mich letztendlich dazu entschieden habe, den alten Account nicht komplett zu löschen, sondern nur stillzulegen ist, dass er für mich auch irgendwie ein Fotoalbum von den letzten zwei Jahren ist. Und ich scrolle gerne zurück zu den Bildern, als ich letzten Sommer in Prag war und meinen Freund kennenlernte, oder von meiner zweiwöchigen Wanderung mit meiner Mama letzten Sommer. Diese Bilder gibt es zwar auch alle auf meinem Computer, aber auf Instagram geht es ja auch stark um die Captions, und die möchte ich nicht einfach so verlieren.

Welche Rolle werden die Social Bots in Zukunft - in deiner Vorstellung - in den Sozialen Medien, der Politik und der Wirtschaft einnehmen ?

Ich denke, es ist im Marketing Bereich schon weitgehend bekannt, dass man über soziale Netzwerke relativ leicht und kostengünstig Werbung machen kann. Leider kommt es mit der immer größer werdenden Nutzung von Social Bots auch zu einer gewissen Art von Apathie gegenüber den Inhalten, die man auf Instagram sieht. Ich entdecke mich selbst dabei, gedankenlos meinen Instagram-Feed hinunter zu scrollen, etwas, das ich früher nur bei Facebook gemacht habe. Wenn die Leute und Firmen sich wieder mehr auf interessanten Content spezialisieren würden, könnte man den Erfolg des Netzwerks und natürlich des eigenen Unternehmens besser steigern als mit automatisch verteilten Likes und Kommentaren.

Was ist deine Einstellung/Meinung zu den Social Media, speziell Instagram?

(Was bedeuten sie in deinem Leben?)

Wie alles im Leben haben auch soziale Netzwerke ihre Vor- und Nachteile. Ich bin eigentlich eher ein introvertierter Mensch, doch habe gemerkt, dass ich im Netz viel offener sein kann, weil ich nach wie vor die Sicherheit meiner eigenen vier Wände habe. Natürlich kann man darüber philosophieren wie ‚echt‘ Interaktionen im Netz tatsächlich sind, aber ich denke, dass es zahlreiche Beispiele dafür gibt, wie sich Freundschaften, Arbeitsgemeinschaften und sogar Beziehungen aus Internet-Bekanntschaften entwickeln.

Außerdem finden wir in den Weiten des Internets und der sozialen Netzwerke Dinge, die wir vielleicht manchmal im echten Leben nicht bekommen: Verständnis, Mitgefühl, Inspiration, Geschichten anderer Kulturen und Lebensweisen, die wir so offen und tief selbst nie miterleben könnten. Ich denke, es kommt immer darauf an, wie man Social Networks nutzt, ob sie bloß Zeitverschwendung oder tatsächlich eine Bereicherung des Lebens darstellen.

Wie würdest du die österreichische „Influencer“ / Social Media Szene beschreiben?

Ich denke, Österreich spiegelt genau das wider, was man überall auf der Welt findet. Einerseits gibt es Leute, die sich mit falschen Mitteln Einfluss erkaufen, die ja nicht von vornherein schlechte Menschen sind. Man kann auch ethisch wertvolle Propaganda mit unethischen Mitteln verbreiten (wie ich es zum Beispiel getan habe).

Ich denke, dass die österreichische Influencer-Szene bunt durchgemischt ist. Da gibt es einerseits wahnsinnig kreative Menschen in verschiedensten Bereichen und dann auch die 08/15 Fashion-Bloggerinnen. Ich freu mich auf jeden Fall, dass es so Menschen wie @minusgold, @michibuchinger oder auch dich gibt, die auf ihre individuelle Art und Weise inspirieren und manchmal einfach Freude verbreiten.

Was denkst du über den Beruf „Influencer“?

Ich glaube, dass der Beruf härter ist, als man es glaubt. Ich glaube, dass man viele Jahre unentgeltlich in etwas investieren muss, um dann später etwas daraus zu ernten. Und nur die Wenigsten machen das. Man muss da wirklich mit Leidenschaft dahinterstehen, um so viel Zeit und Energie aufzuwenden.

Ich glaube auch, dass der Begriff zu leichtsinnig verwendet wird. Was bedeutet denn „Influencer“? Das bedeutet, dass jemand Einfluss auf jemanden hat. Einfluss bedeutet aber auch, dass ich derjenigen Person vertraue. Und mit dem Follower-Kauf oder dem automatischen Folgen und Ent-folgen von Personen missbraucht man deren Vertrauen. Ich vertraue meistens weniger bekannten Personen mehr als Leuten mit 50.000 Followern, weil ich weiß, dass deren Meinung nicht gekauft wurde und tatsächlich ihre Ansichten widerspiegelt.

Was muss man tun, um auf Instagram berühmt zu werden?

So schade das auch ist, aber Kreativität und Individualität alleine reichen oft nicht aus. Noch besser funktioniert da, glaube ich, ein Netzwerk. Wenn dich eine bereits bekannte Person immer wieder erwähnt, bekommst du einen Teil ihrer Bekanntschaft ab. Natürlich hat nicht jede/r von Anfang an dieses Netzwerk. Deshalb würde ich versuchen, mit möglichst vielen Leuten, die ähnlichen Content posten und ähnliche Ansichten vertreten, zu interagieren und sich so einen Namen zu machen.

Was macht für dich einen guten und einen erfolgreichen Instagrammer, Blogger aus? Ist erfolgreich gleich gut und umgekehrt?

Absolut nicht. Ich glaube auf keinen Fall, dass man Erfolg und Qualität des Inhalts immer gleichsetzen kann. Ich folge so vielen ‚kleinen‘ Profilen, die mich wahnsinnig inspirieren, da können #instamodels mit zwei Millionen Followern nicht mithalten. Natürlich kommt es auch immer darauf an, worauf man Wert legt. Wenn ich einen Feed voller professioneller Fotos oder BeautyTipps haben will, muss ich natürlich größeren Profilen folgen. Wenn ich aber authentische Geschichten von Leuten wie dir und mir lesen will, finde ich die meistens bei kleineren, unbekannteren Leuten. (Ich mag ja diesen größer/kleiner Gegensatz überhaupt nicht, aber ich spreche halt gerade in der Instagram-Sprache, das hat nichts mit dem ‚Wert‘ der einzelnen Personen zu tun).

Ich bin auf jeden Fall gespannt, wie sich das Netzwerk in Zukunft weiterentwickelt, welche Neuerungen es von der Entwickler-Seite her geben wird und wie sich die Community gegen die Bot-Nutzer wehrt. Ich lehne mich auf jeden Fall zurück und beobachte das Ganze aus der zweiten Reihe, weil ich mich dort im Moment ganz wohl fühle.

Nachhaltigkeit auf Instagram

Auf Instagram lässt sich das Thema Nachhaltigkeit vor allem auf den Accounts von Bloggern finden, die sich auf ihren Blogs mit der selben Thematik beschäftigen.

Vieles dreht sich um faire Mode, veganes Essen und vegane Restaurants und Zero Waste. Komplimentiert wird das Ganze meist mit Yoga und Kakteen. Es handelt sich um eine typische Hipsterszene.

Doch verglichen mit der konventionellen Bloggerszene herrscht wenig Konkurrenzdenken, es wird viel zusammen gearbeitet und unterstützt. Es ist eine ausgesprochen freundliche Szene. In den Kommentaren entstehen interessierte und persönliche Gespräche. Wahrscheinlich ist das auch verstärkt möglich, da die Szene nicht so groß wie zum Beispiel die konventionelle Modeblogger-Szene ist. Gerade in Deutschland, aber auch in Österreich entwickelt sich viel.

Einige Beispiele für die Nachhaltigkeits-Szene auf Instagram sind:

Fair Fashion	Veganismus	Zero Waste	Sonstige
dariadaria_com*	thezestylime	einjahrimglas*	mehralgrünzeug*
fair.lieben*	all.related	zerowastevienna	eco_vienna*
fairzaubert	piakraftfutter°	herbivoregoeszerow aste	viertelvormag*
glowingleonie*	ellenfisher°	l e s s w a s t e _ l e s s worries	notanotherwomenm ag*
stellamina*	aboutthatfood*	_wastelandrebel_*°	einfach_gruenlich*
heylilahey*	rawberryvegan°	minimalmimi°	greenderella*
rethinknation°	sophia_hoffman- n_official*°		
jaeckeleundhoesle*	minimalsitbaker*°		
subvoyage*			
atleastblog*			
melodie_michelberg er			
ivymary_*			
kingoesoeko*			
schriftundherz*			
greenfriday*			
my_fairladies*			
kissenundkarma*			
veggie_love*			
gretchensfragen*			
felitales*			

*= ebenfalls Blogger

°= ebenfalls Youtuber

Blog

Ein Blog ist eine Website, auf der chronologisch Beiträge, Posts genannt, hochgeladen werden. Es ist vergleichbar mit einer Onlinezeitschrift, die von einer Privatperson betrieben wird. Blogs sind Internetpublikationen. Erstmals aufgetaucht sind solche Formate Mitte der 1990er Jahre. Damals wurden sie Online-Tagebücher genannt, bis 1997 der Begriff Weblog auftauchte. Er leitet sich aus dem englischen Wort *Web* und *Logbuch* ab und wird häufig mit Blog abgekürzt. Blogs haben seit der Entstehung einen massiven Boom erfahren und existieren in millionenfacher Anzahl.

Plattformen

Um einen Blog zu erstellen, benötigt man eine Plattform, es sei denn, man ist im Stande, ihn von Grund auf zu programmieren und hat Zugriff auf einen eigenen Server.

Die meist genutzte Plattform dafür ist WordPress, die für Millionen von Seiten verwendet wird. Es ist das größte "self-hosted blogging tool" der Welt.⁴² Weiters sind die Plattformen *Blogger* von Google Inc. oder *Squarespace* beliebt. Wordpress wurde 2003 veröffentlicht. Leitender Entwickler war Matthew Charles Mullenweg. WordPress ist ein OpenSource Projekt, das bedeutet, der Quelltext ist öffentlich einsehbar. WordPress wird laufend aktualisiert und kann dank dem Open Source auch von Dritten bearbeitet und verbessert werden.

WordPress ist berühmt für seine Fünf-Minuten-Installation, die damit beworben wird, so einfach zu sein, dass es jeder Benutzer innerhalb von fünf Minuten installieren kann, da man keine Administrator-Kenntnisse benötigt.⁴³

Domains

Um einen Blog zu starten und WordPress zu verwenden, benötigt man eine Domain. Eine Domain ist eine Webadresse, die auf verschiedenen Plattformen erworben werden

⁴² <https://wordpress.org/about/>

⁴³ <https://de.wikipedia.org/wiki/WordPress>

kann. www.urbananouk.com ist zum Beispiel eine Domain, die zu einem Blog führt und bei *World4You*, einem Hoster, erworben wurde. Es gibt verschiedenste Hosters, auf denen Domains erworben werden können. Auf den Webseiten der Hosters kann man unverbindlich eine Wunschdomain eingeben und sehen, ob diese noch frei ist oder schon in Verwendung. Man unterscheidet zwischen Top Level Domain (TLD), Second Level Domain (SLD) und Third Level Domain.

Beispiel:

Third Level Domain - www

Second Level Domain - urbananouk

Top Level Domain - .com

Erst muss eine Second Level Domain festgelegt werden, in diesem Beispiel urbananouk und dann kann zwischen verschiedenen Top Level Domains entschieden werden, zum Beispiel .com, .at oder .org.

Die Top Level Domain .com ist die meistbenutzte und wurde 125,8 Millionen Mal registriert, Stand Januar 2017. ⁴⁴

Die Preise variieren je nach Anbieter, TLD und SLD. Bei *World4You* liegen die Kosten für eine Domain pro Jahr bei fünf bis fünfunddreißig Euro. Schließt man den Vertrag ab, besitzt man die Domain, doch verlängert man den Vertrag nicht, verliert man die Domain wieder, und sie wird gelöscht.

Webhoster

Eine Domain allein reicht noch nicht aus, um eine Website beziehungsweise einen Blog zu starten. Man benötigt auch einen Webhoster mit einem Domainserver. Es gibt verschiedene Angebote zu verschiedenen Preisen, mit unterschiedlichen Leistungen. Zum Beispiel gibt es bei *World4You* ein Domain Server Basic-Angebot für 2,50 Euro pro

⁴⁴ [https://de.wikipedia.org/wiki/Domain_\(Internet\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Domain_(Internet))

Monat, ein Domain Server 2017-Angebot für 2,99 Euro pro Monat und ein Domain Server Pro-Angebot für 7,50 Euro pro Monat.

In diesen Angeboten sind meist eine kostenlose Domainregistrierung, unlimitierter Email-Speicherplatz, Highspeed Webspaces, Twin Hosting-Technologie, Personal Support, unlimitierter monatlicher Datentransfer, Online-Festplatte, Multidomain, PHP-Unterstützung, MySQL Datenbanken und ein Serverstandort in Österreich inklusive.⁴⁵ Hat man einen Vertrag abgeschlossen und ist im Besitz eines Webspace und einer Domain, kann man WordPress installieren und mit dem Blogaufbau starten.

Themes

Themes sind für den Aufbau und die Auswahl der Funktionen eines Blogs verantwortlich. Sie beeinflussen, was ein Blog kann, welche Funktionen zur Verfügung stehen und das Aussehen eines Blogs.

Es stehen Millionen Themes zur Verfügung. Direkt auf WordPress kann man Themes auswählen und installieren. Es ist aber auch möglich, auf anderen Webseiten wie⁴⁶ el-mastudio.de, blogmilkshop.com, oder themeforest.com Themes zu erwerben. Die Themes unterscheiden sich in der Grafik, den Funktionen und dem Preis. Es sind viele kostenlose Angebote zu finden, aber viele grafisch hochwertige Themes sind kostenpflichtig.

Es ist wichtig, bei der Auswahl eines Themes vor allem auf die Funktionen zu achten und nicht nur auf das Design. Der eigene Content muss stets im Hinterkopf sein. Professionelle Fotos machen Themes ästhetisch, aber man sollte bedenken, wie die eigenen Fotos wirken werden. Hat man keine professionellen Fotos, sollte man ein Theme wählen, das die Fotos in kleineren Formaten zeigt. Man sollte beachten, dass das Theme grundlegende Funktionen wie eine Suchfunktion, Kategorien, Kommentare und ein Kontaktformular besitzt.

Themes sind in Widgets aufgebaut. Widgets sind Steuerelemente, sie sind Komponen-

⁴⁵ <https://www.world4you.com/de/webhosting.html>

⁴⁶ <https://creativemarket.com/themes>

ten einer grafischen Benutzeroberfläche.

Geht man auf das Dashboard in WordPress, findet man unter Design die Widgets. Sie umfassen zum Beispiel die Funktionen: Zitat, Social Media Icons und Recent Posts. Indem man diese verschiebt und einsetzt, kann man den Blog aufbauen.

Es besteht auch die Möglichkeit, weitere Widgets und PlugIns zu installieren, wenn eine Funktion fehlt, doch zu viele PlugIns können die Seite unübersichtlich und langsamer zu laden werden lassen.

Bevor man mit dem Einrichten anfängt, sollte man einige Posts mit Fotos hochladen, dann ist es einfacher zu gestalten und die Übersicht zu haben.

Danach legt man eine Startseite mit Hilfe der Widgets an. Es ist auszuwählen aus einer statischen Startseite und einer gewöhnlichen mit den neuesten Blogposts.

Auf der Startseite befinden sich meist die letzten Posts chronologisch angeordnet. Dazu findet man oft eine Sidebar, einen Postslider, ein kurzes About mit dem Link zu der About-Seite, die Social Media Icons und eine Instagram-Leiste, die Suchfunktion, ein Zitat oder ähnliches. Die Kategorien werden je nach Thema erstellt, es besteht auch die Möglichkeit von Unterkategorien.

Wichtig ist eine gute About-Seite, da diese die erste ist, die Leser durchschnittlich anklicken. Dort sollte der Autor sich vorstellen und den Inhalt des Blogs präsentieren.

Betreibt man den Blog geschäftlich oder veröffentlicht eigene Texte, muss eine „Legal“-Seite erstellt werden. Diese sollte folgende Themen behandeln: Impressum, Transparenz und Deklarierungserklärungen wie Advertorial, Cooperation, c/o (courtesy of), eine Anmerkung, dass der Blog Teil des Lifestyle Blogger Kodex ist, Datenschutz, Urheberrecht, Haftung für Links und Haftung für Inhalte.

Weiters sollte ein Kontaktformular zur einfachen Kontaktaufnahme zur Verfügung stehen.

Logo

Möchte man einen Blog professionell betreiben, ihn ästhetisch gestalten und weiter vermarkten, ist es ratsam, ein Logo zu besitzen. Dieses beinhaltet meist den Namen des Blogs. Soweit man keine Kenntnisse in Grafik Design hat, sollte man einen Grafik Designer engagieren. Es empfiehlt sich, diesen persönlich zu treffen, so kann dieser die Person und Geschichte hinter dem Logo kennenlernen und das in das Design einfließen lassen. Zu entscheiden ist dann, in welche Richtung das Logo gehen soll, zum Beispiel "minimalistisch" oder "verspielt". Auch die Farben spielen eine große Rolle und beeinflussen den Leser. Sie besitzen verschiedene Wirkungen, wie beruhigend oder erregend, aber unterscheiden sich auch in der Fernwirkung.

Sogar wenn man sich für ein schlichtes schwarz weißes Logo entscheidet, sollte man zumindest ein bis zwei Farben auswählen, die dann im Design des Blogs, zum Beispiel in Überschriften, Links oder Zitat-Hintergründen erscheinen. Sie sollten nicht zu dunkel sein, da sie dann nicht gut sichtbar sind oder als Hintergrund unbrauchbar.

Die meisten Logo-Designer entwickeln dann erste Entwürfe. Diese ersten Entwürfe unterscheiden sich eventuell noch stark von einander und der Kunde muss entscheiden, in welche Richtung der Designer das Logo weiter entwickeln soll. Handelt es sich bei den ersten Entwürfen um beispielsweise sechs Vorschläge, können drei gewählt werden. Sind die drei Vorschläge dann weiterentwickelt, muss sich der Kunde endgültig entscheiden. Die Vorschläge werden meist mit Farbvorschlägen geliefert. Weiters empfiehlt der Designer eine Schriftart für die Blogartikel, die mit dem Logo harmoniert. Der Designer betreibt auch „Trendresearch“, um heraus zu finden, was gerade „in“ ist, was es schon gibt, um dann ein originelles Logo gestalten zu können.

Bei dem Design des Logos spielt auch das „Theme“ des Blogs eine Rolle.

Ist entschieden, welches Logo das endgültige wird, schickt der Designer es dem Kunden in verschiedenen Formaten und Auflösungen. Bei der Format-Auswahl ist zu beachten, dass oft eine quadratische Form für Social Media Kanäle benötigt wird.

Zuletzt wird das Logo in den Blog eingefügt.

Ein weiterer Schritt bei der Gestaltung eines Blogs sind die Social Media Icons. Für Blogger ist es wichtig, gut und regelmäßig vernetzt zu sein, deshalb ist es essentiell, die Links für alle Profile gut sichtbar auf dem Blog zu platzieren und eine Instagramleiste unten auf dem Blog einzufügen.

Sind nun Thematik, Name und ein Webhoster gefunden, eine Domain registriert, ein Theme und ein Logo ausgewählt und installiert, das Design und die Funktionen angepasst und mindestens fünf Beiträge gepostet, kann man den Blog „launchen“.

Man sollte den Blog nicht veröffentlichen, bevor er einwandfrei funktioniert. Denn klicken die Leute ihn einmal an und empfinden ihn als nicht benutzerfreundlich und ansprechend, ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass sie ihn wieder besuchen.

Vor dem **Launch** des Blogs sollte in den Sozialen Medien dafür Spannung aufgebaut werden. Man sollte davon ein wenig bekanntmachen, so dass die Leute den Launch gespannt erwarten. Ist es an der Zeit den Blog zu veröffentlichen, sollte auf allen Sozialen Medien davon berichtet werden und der Link geteilt werden.

Von nun an ist es wichtig, regelmäßig zu posten und auch die Sozialen Medien wenn möglich täglich zu benutzen.

Beiträge

Ein Blog fällt oder steht mit seinen Beiträgen. Die Beiträge sind überhaupt erst der Grund, warum ein Blog veröffentlicht oder gelesen wird. Dabei ist einiges zu beachten. Blogposts sollten der Thematik des Blogs treu bleiben und doch eine große Vielfalt aufweisen. Durchschnittliche Blogbeiträge umfassen eine Länge von 300 Wörtern, können aber auch wesentlich länger werden. Man sollte auf Rechtschreibung achten und Absätze machen. Wichtig ist auch, eine Meta-Beschreibung und ein Keyword anzulegen und sich mit der SEO (Search Engine Optimization) auseinander zu setzen. Das kann zum Beispiel mit Hilfe des Yoast SEO Plugins gemacht werden, Essentiell ist auch das Beitragsfoto. Es sollte dem Leser sofort ins Auge fallen und von guter Qualität sein. Weiters sollte es mit dem Stil der anderen Fotos und des Blogs übereinstimmen.

Wichtig ist auch, dass sich Fotos und Thematik der Beiträge abwechseln, also zum Beispiel keine zwei Rezepte oder Outfit-Posts aufeinander folgen.

Idealerweise benützt man eigene Fotografien. Hat man kein passendes Foto, gibt es auch die Möglichkeit, im Internet lizenzfreie Bilder zu finden. Dazu googelt man am besten „lizenzfreie Bilder“ oder besucht Seiten wie [pexels.com](https://www.pexels.com) .

Professionelle Blogger beschäftigen meist Fotografen. Ist der Blogger einflussreich genug, wird der Fotograf nur mit Namensnennung „bezahlt“. Das Blogpostfoto muss dann entsprechend bearbeitet und in das richtige Format komprimiert werden.

Je nach Thematik des Blogs gibt es weitere Möglichkeiten der Gestaltung der Bilder. So sind Collagen auf Modeblogs häufig zu finden, da sie den Vorteil bringen, dass der Blogger die abgebildete Kleidung nicht besitzen muss und ein Outfit-Shooting nicht von Nöten ist. Blogs, die von oder mit Illustratoren oder Grafik Designern geführt werden, beinhalten oft Illustrationen oder Graphiken.

Ist der Beitrag veröffentlicht, ist es wichtig, ihn zu bewerben. Möglichkeiten sind hierzu das Teilen auf den eigenen Profilen wie Instagram, Facebook, Pinterest und Twitter. Aber auch das Posten des Beitrags in Facebook-Gruppen, die sich mit der selben Thematik beschäftigen, ist üblich.

Interview mit Justine Siegler

Justine betreibt den sehr erfolgreichen Wiener Blog *justinekeptcalmandwentvegan*. In Laufe meiner Jahresarbeit durfte ich ihr einige Fragen stellen.

Seit wann bloggst du, und was/wer war deine Motivation/ Inspiration, damit anzufangen?

Ich blogge seit April 2015. Meine Motivation war vor allem, dass ich immer schon gerne fotografiert habe und ich meinen veganen Lifestyle gerne mit anderen Menschen teile.

Was zeichnet für dich einen guten und erfolgreichen Blog aus, beziehungsweise gibt es da einen Unterschied?

Ein guter Blog ist meiner Meinung nach nicht gleich ein erfolgreicher Blog, und umgekehrt verhält es sich ebenfalls so, denn nicht alle Blogs, die guten Content liefern (was natürlich auch wieder im Auge des Betrachters liegt), haben eine große Reichweite und gehören für mich in die Kategorie „erfolgreich“.

Einen guten und erfolgreichen Blog macht für mich das Bereitstellen von durchdachtem Content aus (nicht das hunderste Fast Fashion-Outfit, das dem neuesten Trend nachjagt), das Hinterfragen von Themen, eine professionelle fotografische Untermalung der Texte mit ansprechenden Fotos. Regelmäßige Beiträge, eine gewisse Reichweite und ein schöner Social Media-Auftritt runden das Paket sozusagen ab. Außerdem finde ich es wichtig, dass der Blogger hinter dem Blog eine ehrliche und authentische Person ist, die außerdem eine Inspirationsquelle für ihre Leser darstellt. Ein letzter, wichtiger Punkt, der für mich einen guten und erfolgreichen Blog ausmacht, ist natürlich eine ansprechende, übersichtlich gestaltete Website, eben der Blog selbst. Artikel sollten oftmals zum Nachdenken anregen.

Was würdest du zu deinem jüngeren Ich sagen/ihm raten, das gerade den Blog gründet?

Zwar ist die Regelmäßigkeit der Beiträge sicherlich ein ‚Key to success‘, wenn es ums Bloggen geht, doch sich zum Schreiben zu zwingen, wenn dein Kopf mal eine kreative

Pause braucht, hilft weder dir noch deinen Lesern. Nimm dir eine kleine Auszeit und stress dich nicht. Alles ist gut und: You either win or you learn.

Wie wird man ein guter beziehungsweise erfolgreicher Blogger?

Wichtig ist sicher, sich mit anderen Bloggern zu vernetzen, aber am Anfang geht es vor allem darum, eine Nische finden, in der man Menschen erreicht, die Interesse haben. Technisch hilft es sehr, regelmäßig Posts hochzuladen, sich mit SEO-Optimierung auseinanderzusetzen, Social Media zu nutzen, abwechslungsreiche Themen zu behandeln, ohne seinem Thema untreu zu werden. Und sonst?

Ehrliche, authentische Artikel, guter Austausch mit den Lesern, Gastartikel schreiben, professionelles Kamera-Equipment, Weiterentwicklung im Bereich Fotografie, Zeitmanagement, etc.

Geht es um mehr als nur die Zahlen (Follower, Likes und so weiter), und was bedeuten die Zahlen für dich?

Natürlich geht es um mehr als Zahlen. Doch die Zahlen sind nun mal auch wichtig. Denn wenn du keine Leser hast, ist es schade um den Content und die Zeit, die man reinsteckt. Vor allem ist es wichtig seine Zahlen zu kennen, um zu erfahren, welche Themen die Leser interessieren und welche eben nicht.

Siehst du das Bloggen als Beruf, ist es dein Zukunftsziel ?

Egal wohin mein Weg mich führt, das Bloggen wird sicherlich noch eine lange Zeit ein Teil meines Lebens sein. Jedoch habe ich noch einige andere Pläne abseits des Bloggens.

Was für einen Platz nimmt das Bloggen in deinem Leben ein?

Ich sehe Bloggen momentan als meinen Beruf, jedoch sehe ich es nicht als ultimatives Zukunftsziel. Ich werde wohl noch sehr lange bloggen, in kleinem Ausmaß, mir scheint, für immer. Einfach schon, weil es mir viel Spaß macht und ich sehe, dass ich andere

Menschen mit den Themen, die ich anspreche, inspirieren und zum Nachdenken anregen kann.

Wie sieht der Alltag eines Bloggers aus ?

Natürlich dreht sich ein großer Teil der Arbeit, die wir tun, um das Fotografieren, Schreiben, Bearbeiten und Gestalten der Fotos. Insofern hat das Bloggen wirklich viele kreative Komponenten, was mir unglaublich wichtig ist. Ein weiterer Teil ist eher technisch; dazu gehören das Pflegen der Website, SEO und was man sonst alles aus dem Online-Marketing kennt. Den sozialen Aspekt decken Blogger-Events oder –Reisen ab, beides sehr schöne Gelegenheiten auch offline mit Gleichgesinnten zusammen zu kommen. Abseits dieser genannten Tätigkeiten nimmt das Denken einen wichtigen Platz ein. Das mag etwas interessant klingen, ist jedoch so. Du denkst einfach ständig darüber nach, wie du den Blog weiterentwickeln kannst und neue Themen einbauen könntest, aber das kennen sicher alle, die irgendwie unternehmerisch oder selbstständig veranlagt sind.

Wie verdient ein Blogger sein Geld, reicht es zum Leben?

Blogger verdienen beispielsweise Geld durch gesponserte Beiträge, Affiliate-Links, Bannerwerbung und gesponserte Social Media-Beiträge. Bei manchen Bloggern reicht es zum Leben, andere verdienen ‚nur‘ ein paar hundert Euro, wieder andere gar nichts und sehr erfolgreiche Blogger verdienen mehrere tausend oder zehntausend Euro pro Monat. Das hängt davon ab, wie groß die Reichweite ist und wie erfolgreich ein Blogger mit Unternehmen kooperiert. Das Einkommen bei Bloggern variiert schlussendlich auch deshalb sehr stark, weil in unterschiedlichen Branchen unterschiedlich viel Geld für Influencer ausgegeben werden kann. In Unternehmen in der klassischen, kommerziellen Modeindustrie ist dafür zum Beispiel viel mehr Budget vorhanden als bei nachhaltigen Möbelherstellern.

Was ist deiner Meinung nach der Unterschied von konventionellen Bloggern und umweltbewussten? Was ist am „umweltbewussten“ Bloggen der Nachteil und was der Vorteil ?

Als 'umweltbewusster' Blogger ist es schwieriger beziehungsweise langwieriger, Geld zu verdienen, da beispielsweise kleine Fair Fashion-Labels höchstens ein Produkt kostenlos zur Verfügung stellen können, jedoch keinen finanziellen Anreiz für einen Beitrag zahlen können. Man muss sich sehr oft gegen Kooperationen entscheiden, die einem zwar Geld bringen würden, aber nicht mit den eigenen Prinzipien zusammenpassen. Das ist sehr spannend, man lernt sich selbst gut kennen und muss sprichwörtlich dafür bezahlen, für die Dinge, an die man glaubt, einzustehen. Ich sehe einfach die Verantwortung hinter meiner Reichweite und stelle diese bei genannten Entscheidungen in den Vordergrund.

Bei Bloggern liegt Arbeit und Privates ja sehr eng beieinander, wo ziehst du die Grenze, und hattest du damit schon mal Probleme ?

Man fragt sich vor allem am Anfang, ob dies oder jenes nicht zu privat ist, um es der Öffentlichkeit zu zeigen. Alles in allem hatte ich damit nie echte Probleme.

Wie handhabst du das im Urlaub ?

Es ist manchmal schwierig, weil man oft „in Content“ denkt. Manchmal geht es so weit, dass man einen Saft, den man sich kauft, danach auswählt, ob die Farbe ‚Instagram-friendly‘ genug ist, oder dass man natürlich dort Urlaub machen möchte, wo man auch schöne Kulissen für Outfit-Shootings hat. Man muss wirklich lernen, manchmal abzuschalten. Doch seit einiger Zeit gelingt mir das ganz gut. Ich mache mir keinen großen Stress wegen meines Instagram-Profiles und lege das Handy vor allem im Urlaub auch mal ein paar Tage beiseite.

Nervt es dich, immer alles zu dokumentieren?

Ich mache extra Rezept Shooting-Tage, an denen ich alles fotografiere, und arbeite so für die nächsten Wochen vor. Da stört es mich nicht, erst danach zu essen. Wenn ich mir etwas zu Mittag koche, zeige ich es manchmal auf Snapchat, und auch da stört es mich nicht, es zu zeigen. Wenn ich jedoch einfach keine Lust habe, das Essen zu ‚snappen‘, dann mache ich es auch nicht. Anfangs habe ich mich da mehr gestresst. Mittlerweile

steht wirklich an erster Stelle, dass ich mich wohl fühle. Wenn ich kein Foto machen möchte, sondern einfach direkt schlemmen will, dann tue ich das! Wenn ich unterwegs esse, dann mache ich schon meistens ein Foto, aber das gehört mittlerweile irgendwie dazu, und es stört mich und die Menschen in meiner Umgebung nicht.

Glaubst du, jeder von uns kann einen Unterschied machen und etwas Positives bewirken ?

Natürlich! Jede noch so kleine Entscheidung, die wir tagtäglich treffen, hat eine Folgewirkung, sei sie auch noch so klein. Jeder Mensch kann etwas Positives bewirken und einen Unterschied machen. Wie es sinngemäß auf der Berliner Mauer geschrieben steht: Viele kleine Menschen, die in vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.

Wie handhabst du das Technische, machst du alles allein, oder hast du Hilfe ?

Ich habe die Website mit Hilfe von Youtube-Videos und Anleitungen im Internet aufgebaut. Dazu habe ich ein Theme von WordPress verwendet. Am Anfang war alles sehr verwirrend, aber mittlerweile komme ich gut klar, und wenn ich mal eine Frage habe, schreibe ich dem Support. Ich habe also alles alleine gemacht, wobei mir Alex, mein Freund, immer wieder hilfreich zur Seite stand und wir uns gemeinsam durch die Weiten des Webdesigns gekämpft haben.

Was liebst und was hasst du am Bloggen ?

Ich liebe, dass man eine eigene, kreative Welt aufbauen kann, dass man schreiben kann, worüber man möchte und andere an dem teilhaben lassen kann, was einen so beschäftigt, und genau auf die Themen eingehen kann, die einem wichtig sind. Ich finde es toll, andere Menschen zu inspirieren. Ich mag nicht, dass man oft automatisch in Content denkt und sich Privat- und Bloggerleben manchmal einfach zu stark vermischen. Doch das kann man durch das eigene Verhalten beeinflussen und ich lerne täglich, besser darin zu werden, zu wissen, wann Arbeit Arbeit ist und wann Privates Privates ist.

Ist Wien eine gute Stadt für Blogger ?

Ja, auf jeden Fall. Es gibt immer wieder spannende Blogger-Events, PR-Agenturen, die gerne mit Bloggern zusammenarbeiten und viele andere, sympathische Blogger, die ich immer wieder gerne treffe und mit denen ich mich austausche. Außerdem gibt es in Wien schon einige Blogger, die sich mit Fair Fashion auseinandersetzen, was ich natürlich auch großartig finde! Dass in Wien viele schöne Wände darauf warten, für Shootings als Hintergrund zu dienen, lasse ich jetzt mal außen vor.

Nachhaltigkeit in der Welt der Blogger

Immer mehr und mehr Blogs werden erstellt, um über Nachhaltigkeits-Themen zu schreiben. Die Nachhaltigkeits-Bloggerszene boomt geradezu.

Modeblogs waren und sind noch immer sehr beliebt. Sie werden von Lesern, Magazinen und Designern geschätzt.

Es war nur eine Frage der Zeit, bis Modeblogs auftauchen, die nur fair hergestellte Mode vorstellen.

In Deutschland gibt es einige Fair Fashion-Blogger. Zum Beispiel gibt es eine Gruppe die sich Fair Fashion Squad nennt. Mitglieder sind die Blogger:

Fashion Fika, at least blog, heylilahey, Kunstkinder Mag, Justine kept calm and went vegan, Stryletz, subvoyage, Nice to have Mag, Jäckle & Hösle, Nouveaux, Sloris, Mari Dalor und Stellamina.



Quelle: stellaamina.com

Doch auch viele der oben genannten Instagramer schreiben Blogs zum Thema Nachhaltigkeit. Sie sind mit einem Sternchen versehen.

Youtube

Entstehung

Youtube wurde 2005 von Chad Hurley, Steve Chen und Jawed Karim gegründet.

Schon 2006 verkauften die drei ehemaligen PayPal-Mitarbeiter das Unternehmen für 1,31 Milliarden Euro in Form von Aktien an Google.⁴⁷ Der Wert stieg so rasant wie die Anzahl der hochgeladenen Videos. Youtube nimmt im Jahr geschätzte 3,5 Milliarden US-Dollar ein, die Zahl steigt stetig.

Youtube ist eine Plattform, auf der Videos hochgeladen, kommentiert, geliked oder disliked werden können. Um diese Funktionen in Anspruch nehmen zu können, müssen die Benutzer ein Google-Konto erstellen. Mit diesem können sie Kanäle auch abonnieren. Ohne ein solches Konto können Videos trotzdem aufgerufen werden. Der Slogan lautet „Broadcast Yourself“. Der Name Youtube lässt sich mit „Du Röhre“ übersetzen, was soviel wie „du sendest“ bedeutet.

Verdienstmöglichkeiten auf Youtube

Seit 2007 besteht die Möglichkeit, dem Youtube-Partnerprogramm beizutreten und mit dem eigenen Kanal Geld zu verdienen. Um beitreten zu können, müssen einige Kriterien erfüllt werden. Zum Beispiel müssen die Videos in geeigneter Qualität sein und ihre Inhalte den Nutzungsbedingungen entsprechen, die Urheberrechtsbestimmungen müssen eingehalten werden, und der Kanal muss mehr als 10.000 Aufrufe haben.

Sind alle Kriterien erfüllt, wird der Youtuber zum Partner und Werbung vor seinen Videos geschaltet. Von den Einnahmen bekommt der Youtuber einen Anteil. Wie hoch die Verdienste sind, wird oft verschwiegen. Einige Quellen lassen vermuten, dass es nicht viel ist, doch das widerspricht der Tatsache, dass einige Youtuber Millionäre geworden sind.

Doch nicht nur die Werbung ist eine Einnahmequelle für Youtuber. Wie auch bei Blog-

⁴⁷ <http://oxana-sprengel.blogspot.co.at/2010/12/entstehungsgeschichte-von-youtubecom.html>

gern oder Instagram-Influencern, bringen Kooperationen, Sponsoren und Produktplatzierungen Geld ein.

Eine weitere Möglichkeit, mit der Youtuber und Influencer Geld verdienen können, sind im Grunde ihre Fans. Denn dadurch, dass Produzenten, Verlage, Firmen wissen, dass der Youtuber zum Beispiel 200.000 Abonnenten hat und viele davon willig sind, ein Produkt des Youtubers zu kaufen, bieten sie ihm allerlei an.

So kommt es, dass zahlreiche Youtuber in den letzten Jahren Bücher herausgebracht haben, die sich gut verkauften, aber nicht zum "Literatur-Kanon" gehören.

Das verändert auch die Welt der Bücher und Autoren. Denn ein gewöhnlicher Autor muss erst etwas veröffentlichen und dann damit Leute begeistern, worauf folgend er bekannt wird. Dies steht im Gegensatz zu einem Youtuber beziehungsweise Influencer, der schon eine Fanbasis hat, damit eine gewisse Verkaufssicherung, und der danach erst etwas veröffentlicht. So wird der Büchermarkt mit amateurhaften Büchern geflutet, die sonst wahrscheinlich keinen Verlag gefunden hätten.

Ein berühmtes Beispiel dazu ist die Youtuberin Zoella. Sie veröffentlichte 2014 ihren Debütroman „Girl Online“. Dank ihrer Millionen Zuseher (11 Millionen im April 2017) brach der Roman den Rekord des meist verkauften Erstromans und wurde schon in der ersten Woche über 78.000 Mal verkauft. Später kam die Kritik auf, dass sie den Roman nicht selbstständig geschrieben hätte. Darauf folgte ein Statement des Verlags, dass ihr ein Redaktionsteam zur Verfügung gestanden hätte. Sie veröffentlichte zwei weitere Romane, die sich ebenfalls sehr gut verkauften. Das Buch ist unter Kindern sehr beliebt, und es wird vermutet, dass das auch auf den verglichen mit Harry Potter einfachen Stil zurückzuführen ist.

Nicht nur Bücher von Youtubern lassen sich überdurchschnittlich gut verkaufen, das ist fast bei jedem Produkt möglich. Neben Büchern sind eigene Beauty-Produkte beliebt.

Üblicherweise hat jeder bekannte Youtuber seinen „Merch“. Darunter kann man sich zum Beispiel T-Shirts mit dem Kanalnamen vorstellen. Damit verdienen die Youtuber nicht nur Geld, sondern bekommen auch gratis Werbung.

Ebenfalls eine Einnahme-Quelle ist Patreon. Patreon ist eine Online Plattform, die 2013 von Jack Conte entwickelt wurde. Sein Ziel war es, eine Plattform zu schaffen, auf der seine Zuseher ihn monatlich mit Geld unterstützen können, so dass er hauptberuflich Videos auf Youtube machen kann. Seitdem ist sie beliebt unter Content Creatorn geworden, die damit das selbe Ziel verfolgen. Sie können dort ihre eigene Seite anlegen und einstellen, was ihre Unterstützer zahlen müssen (festgelegt, freigestellt oder ein Mindestbetrag) und was sie dafür erhalten. Meist geht es darum, dass die Youtuber somit genügend Geld zum Leben erhalten und mehr Videos produzieren können. Oft bekommen die Unterstützer auch Extras wie ein spezielles Video, Post oder ähnliches. Je nach Anzahl der Unterstützer und die Höhe ihrer Unterstützung lässt sich damit gut verdienen.

Will Menaker, Matt Christman und Felix Biederman, die den Podcast Chapo Trap House produzieren, erhalten zum Beispiel monatlich 52.071 US-Dollar von 11.677 Unterstützern, Patrons genannt.⁴⁸

Auch kleinere Ziele als "Genug Geld zum Leben haben" werden durch Patreon machbar. Verena Erin von My Green Closet, einem Youtube Kanal über nachhaltige Mode verdient sich zum Beispiel auf diese Art Geld, um besseres Equipment oder Assistenten zu finanzieren. Monatlich verdient sie 240 US - Dollar von 57 Patrons⁴⁹.

Doch auch Youtuber wie Kiera Rose sind angewiesen auf diese Unterstützung. Ihr Youtube-Kanal ist sehr erfolgreich und ihr Job. Das Ziel ihres Patreon-Accounts ist es, ihren Mann, der mit mentalen Problemen und seinem Job kämpft, anstellen zu können. Sie verdient 1.020 US - Dollar von 290 Patrons⁵⁰.

Die Extras, die die Patrons erhalten, sind meist gestaffelt anhand der Summe, die sie zahlen.

Die Ziele und Summen der verschiedenen Patreon-Accounts sind sehr unterschiedlich, doch sie sind vor allem eines: eine Hilfe für selbständige Kreative.

⁴⁸ <https://en.wikipedia.org/wiki/Patreon> , Stand 11. April 2017

⁴⁹ <https://www.patreon.com/MyGreenCloset> , Stand 11. April 2017

⁵⁰ <https://www.patreon.com/KieraRose> , Stand 11. April 2017

Eine weitere Option zur Gewinnsteigerung bieten Multi Channel-Netzwerke. Tritt ein Youtuber einem solchen Netzwerk bei, muss er zwar einen Teil seiner Werbeeinnahmen abgeben, doch er bekommt Unterstützung in vielen Bereichen. Netzwerke wie Studio 71 vermitteln Kooperationen, unterstützen mit Equipment und Aufnahmen, managen den Kanal, kümmern sich um Werbung in den Sozialen Medien, bieten Merchandise an und vieles mehr. Youtuber können so andere Youtuber kennenlernen und sogenannte Collaborations machen. Wie auch in anderen Branchen ist Networking wichtig.

Doch auch Youtube bietet seinen erfolgreichen Benutzern Unterstützung an. Es existieren sogenannte Youtube Spaces, in denen Youtuber Kulissen und Technik nutzen können.

Youtube hat, wie jede Plattform, mit Betrug zu kämpfen. Doch wehrt sich das Unternehmen erstaunlich erfolgreich dagegen. Gegen Klickbetrug, also die unnatürliche Steigerung von Klicks, geht Youtube mit Bestrafungen vor.

Lizenz - und Urheberrechte

Youtube behält sich in den Geschäftsbedingung das Recht vor, hochgeladene Inhalte weiterzuverkaufen und oder zu lizensieren, und das, ohne den Autor davor in Kenntnis zu setzen oder zu fragen.

Doch nicht nur von Seite der Plattform lassen sich Urheberstreitigkeiten finden. Ein weiteres Problem ist, dass viele Benutzer urhebergeschütztes Material hochladen.

Doch laut dem US-amerikanischen Gesetz, dem Opt-Out-Verfahren, muss Youtube geschützte Inhalte erst nach Abmahnung entfernen. Diese Problematik führte zu zahlreichen Gerichtsverfahren, unter anderem auch von der deutschen Verwertungsgesellschaft GEMA, das dazu führte, dass ab 2009 einige Musikvideos in Deutschland nicht mehr verfügbar waren. Das basierte auf der Tatsache, dass die erforderlichen Musikrechte der GEMA nicht eingeräumt wurden. Doch auch Videos, in denen lizenzierte Hintergrundmusik lief, wurden gesperrt.

Zensur

Eine weitere Zensur, beziehungsweise Nachzensur, von Videos geht von Staatsorganen aus. So ließ beispielsweise 2007 die Türkei den Zugang zu Youtube in ihrem Land sperren, da Inhalte auf der Plattform kursierten, die Atatürk beleidigten. Ähnliche Zensuren fanden in Ländern wie China, Pakistan, Marokko, Thailand, Iran und Libyen statt. Einige sind bis heute in Kraft.

Inhalt

Interessant zu beobachten ist auch die Verlagerung von TV-Sendungen zu Youtube. Gerade Talkshows oder Diskussionen sind auf Youtube erfolgreich, da sich jeder in den Kommentaren mitteilen kann. So müssen traditionelle Nachrichten- und TV - Sender umstellen, wenn sie nicht mehr und mehr Zuseher verlieren wollen.

Doch nicht nur die alteingesessenen Sender versuchen ihr Glück auf Youtube.

Auch dem „kleinen Mann“ kann Einfluss zukommen. Einige Kanäle widmen sich der Politik oder Tagesnachrichten. Moritz Neumeier in seiner „Auf einen Kaffee mit Moritz Neumeier“ Serie widmet sich zum Beispiel politischen Fragen auf oftmals ironische Weise oder geht auf Fragen seiner Community ein, ähnlich auf Till Reiners in „Frisch gepresst“. Diese Formate erreichen bis zu 43.000 Zuseher. Sie basieren noch auf Recherche und sind nicht Propaganda vermittelnd wie manch andere. Deshalb zielen sie eher auf Menschen mittleren Alters und höherer Bildung ab.

Ein jüngeres, breiteres Publikum erreichen Kanäle wie LeFloid. Dieser ist jedoch schon weit reißerischer und bedient sich Clickbaits. Clickbaits ist die Bezeichnung für reißerische Titel und Bilder, die benutzt werden, um die Klicks zu steigern, und nicht immer dem Inhalt des Videos entsprechen. LeFloid beschäftigt sich ebenfalls mit Politik und Nachrichten. LeFloid ist damit so erfolgreich, dass er zu einem Gespräch mit Angela Merkel geladen wurde und die Chance bekam, sie für ein Youtube-Video zu interviewen⁵¹.

Es stellt sich die Frage, wie sehr solche Formate ihre Zuseher beeinflussen und damit

⁵¹ Interview von LeFloid mit Frau Merkel; <https://www.youtube.com/watch?v=5OemiOryt3c>

das Interesse der Jugend an Politik wieder gesteigert werden kann, beziehungsweise wird.

Nicht nur die Nachrichten und Politik verlagern ihre Plattformen, vor allem auch die Unterhaltungsbranche.

Ein Genre, für welches Youtube essentiell ist, ist der Poetry Slam. Auf Kanälen wie *Kampf der Künste* oder *Poetry Slam TV*, werden fast alle Performances der Texte hochgeladen. Mehr und mehr kommen auch für Youtube eigens erdachte Formate wie *Ham und Slam* oder *Fun & Verse* auf.

Doch nicht nur neue Unterhaltungsgenres bedienen sich der Videoform, auch traditionelle Musiker wie die Berliner Philharmoniker oder die New Yorker Metropolitan Opera veröffentlichen Videos.

All diese Entwicklungen und Verlagerungen können als Erfolg für die Zuseher gesehen werden - denn sie können nun bestimmen, was sie sehen und wann und wie sie ihre Unterhaltung oder Informationen erhalten wollen.

Doch sieht man diese Videos im Kontext aller Youtube-Videos, machen sie nur einen sehr kleinen Teil aus und werden nicht oft geklickt.

In den letzten Jahren hat sich auf Youtube ein sehr seichter und gleichzeitig reißerischer Videostil breitgemacht. Schmink Tutorials, Hauls und sogenannte Favourites, in denen ein beziehungsweise meist eine YoutuberIn Produkte vorstellt, die sie in diesem Monat besonders gern verwendet hat, haben sich weit verbreitet.

Sie werden gerne produziert, da auf diese Weise leicht Produktplatzierungen eingegangen werden können und auch der Aufwand des Filmens minimal ist.

Berühmte Beispiele dafür sind Bibis Beauty Palace, Dagi Bee im deutschsprachigen Bereich oder Zoella im englischsprachigen.

Andere verbreitete Videoinhalte sind Pranks, also „Streiche“, und Challenges, in denen verschiedenste, meist sinnentleerte Aufgaben gelöst werden müssen. Ein beispielhafter Kanal dafür ist ThatcherJoe.

Challenges gehen oft viral, das heißt sie verbreiten sich schnell und weit. Manche dienen einem Zweck, wie die Ice Bucket Challenge, die Spenden sammelte und Aufmerksamkeit für die Nervenkrankheit Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) erregte, andere nicht, wie die Cinnamon Challenge, bei der ein Löffel Zimt gegessen werden muss.

Ein weiteres bekanntes Genre von Youtube-Videos ist Gaming. Es werden Videos, in denen der Youtuber ein Spiel wie MineCraft spielt, hochgeladen. Diese Videos werden auch als Let's Play bezeichnet und sind sehr erfolgreich. Zum Beispiel der Kanal Gronkh wurde durch Let's-Play-Videos bekannt und war bis Frühling 2016 der meist abonnierte YouTube-Kanal Deutschlands. In seinen Videos spielt und kommentiert er Computer- und Videospiele.

Auch der meist abonnierte private Kanal Youtubes widmet sich dem Gaming.

Der Schwede Felix Arvid Ulf Kjellberg, unter dem Kanal Namen PewDiePie bekannt, hat über 54 Millionen Abonnenten,⁵² und sein Kanal wurde 14,9 Milliarden Mal aufgerufen⁵³. Dazu muss man sagen, dass er bereits 3.000 Videos veröffentlicht hat und seinen Kanal 2010 gründete.

Die genannten Beispiele sind sehr erfolgreiche Kanäle, die aber auch von Regelmäßigkeit leben. Doch es gibt auch einzelne Videos, die es zu weltweiter Bekanntheit schaffen. Das simple Video „Charlie bit me - again!“, in dem ein Bruder seinem Bruder in den Finger beißt, wurde zum Beispiel circa 848 Millionen Mal angesehen.

Es gibt zahlreiche Beispiele scheinbar unbedeutender Videos, die viral gehen. Oft sind es kurze Videos, „Fails“, bei denen etwas schief läuft und der Zuseher es lustig empfindet, oder Videos von Babies oder Katzen. Allerlei lustiges oder weniger Lustiges lässt sich auf Youtube finden.

Doch es gibt auch allerhand Skurriles wie „Shaving a Banana“ oder Sitting and Smiling, wo ein Man vier Stunden bloß lächelnd vor der Kamera sitzt.

⁵² Stand April 2017

⁵³ Stand April 2017

Ein vielfältiges und beliebtes Videoformat ist auch der Vlog. Vlog bedeutet Video-Blog. In einem Vlog nimmt der Youtuber seine Zuseher sozusagen mit durch den Alltag und auf Reisen. Er zeigt, was er macht, wo er ist, was ihn beschäftigt. Je nach Vlog wird auch das Outfit oder das Essen gezeigt. Der Vlog ist sehr beliebt, da er zeigt, wie „relatable“, wie normal, der Youtuber ist.

Schlussendlich könnte man sagen, dass es zwei Merkmale in Youtube-Videos gibt, die zum Erfolg führen. Es muss entweder etwas sehr Aussergewöhnliches sein (lustig, traurig, spannend, gefährlich, talentiert), oder es muss nachvollziehbar und nachfühlbar, also relatable, sein, wie Vlogs, Spiele, Schminken und so weiter.

Kritik

Es gibt einige Formate, die kritikwürdig sind.

Ein Punkt, den es zu diskutieren gilt, ist die Privatsphäre von Babies und Kindern und ihre Rechte. Es gibt einige Kanäle, die sich um das Alltagsleben einer Familie drehen, zum Beispiel die auf Youtube erfolgreiche Familie Saconne - Joly. Anna Saconne und Jonathan Joly stellen praktisch ihr ganzes Leben, oder zumindest das Leben, das sie zeigen wollen, in Form von Vlogs auf Youtube. Von ihrer Verlobung, Hochzeit, Schwangerschaft, Geburt bis zu dem Kindergeburtstag ihrer Tochter ist alles für jedermann anzusehen.

Natürlich sind Erwachsene frei in ihrem Handeln, doch es ist zu hinterfragen, ob es in guter Verantwortung für die Kinder geschieht. Denn ein Neugeborenes kann nicht entscheiden, ob es seine Geburt mit einer Million Zusehern teilen möchte.

Youtube als Job und die Bedeutung davon

Youtube ist zum Job geworden. Mehr und mehr Menschen leben davon, Youtuber zu sein. Für Außenstehende mag es wie kein „richtiger“ Job aussehen, man muss sich ja nur zwei Mal die Woche beim Reden filmen. Doch sie unterschätzen dabei, was für einen Arbeitsaufwand das bedeutet und welche Auswirkungen das auf das Leben der Youtuber hat. Denn es ist Aufwand, es muss in gutes Equipment investiert werden, wel-

ches meist teuer ist. Weiters stecken hinter ein paar Minuten Video manchmal stundenbeziehungsweise tagelanges Filmen und danach Editieren. Für diese Tätigkeiten muss ein gewisses Talent bestehen und der Willen sich damit intensiv auseinander zu setzen und den Umgang damit zu erlernen. Schneideprogramme wie iMovie sind leicht zu bedienen, sind aber eingeschränkt in ihren Möglichkeiten, deshalb werden professionelle Programme wie Premiere Pro oder Final Cut Pro X verwendet. Diese sind ebenfalls teuer.

Noch dazu muss der Youtuber, vor allem wenn er vloggt, bereit sein, sein privates Leben publik zu machen und sich in allen Situationen zeigen. Auch die Familie und Freunde fallen unter diesen Punkt. Die Zuseher bekommen so das Gefühl, den Youtuber genau zu kennen, so, als wären sie sein bester Freund. Das birgt auch seine Tücken, denn sie mischen sich überall ein und akzeptieren nur selten Privatsphäre. Wenn zum Beispiel der Youtuber eine Beziehung beendet, muss er sich auf Nachbohren und ständiges Fragen einstellen.

Zeigt sich jemand so im Internet, muss er damit rechnen, nicht nur freundlich gesinnte Abonnenten und Zuseher zu bekommen, sondern auch auf etwaige Hasskommentare vorbereitet sein. Diese sind sehr häufig im Internet zu finden, denn die persönliche face-to-face Situation fehlt, und es scheint eine Barriere des menschlichen Respekts gebrochen. Damit kämpfen viele Internet-Persönlichkeiten, und es kann schwere seelische Schäden verursachen, wenn sie sich nicht abgrenzen vermögen. So gab es schon öfters den Fall, dass der Youtuber die Kommentare deaktiviert und somit sperrt, was im Grunde schlecht für seinen Erfolg ist.

Die Communities verurteilen Fehler oft sehr heftig. Das hängt zwar sehr von den Abonnenten des jeweiligen Youtubers ab, doch zum Beispiel in den extrem veganen Kanälen, wird ein Fehltritt des Youtubers von Abonnenten, aber auch von anderen Kanälen nahezu angeprangert. So muss sich ein Youtuber genau überlegen, wann er etwas preisgibt und was.

Die Zuseher beziehungsweise "You-Tube-Fans" unterscheiden sich von "traditionellen" Fans von Stars, wie Schauspielern und Musikern. Durch die gefühlte Nähe und die Er-

reichbarkeit des Youtubers, man spricht hier nicht wirklich von Stars, entsteht eine ganz andere Bindung.

Die Youtuber haben meist eigene Namen für die Gruppe von Fans in ihrer Community. Da die Fans diese Nähe aber nicht nur beim Sehen des Videos erleben möchten, werden Youtube Conventions, Video Days und Fantreffen organisiert. Es handelt sich meist um riesige Veranstaltungen, denn der Andrang ist immens groß. Bei Conventions ist es möglich, viele berühmte Youtuber zu treffen, die sich dort an einem Ort versammeln. Kleinere Youtuber veranstalten Meet Ups und treffen dort ihre Fans.

Ein weiteres Merkmal des Jobs ist die ständige Erreichbarkeit. Ein erfolgreicher Youtuber hat keinen Urlaub. Meist ist der Urlaub sogar die arbeitsintensivste Zeit. Youtube-Kanäle leben von Regelmäßigkeit, lädt ein Youtuber länger nichts hoch, schwinden seine Abonnenten, und der Algorithmus schadet ihm. Das heißt, es gibt keine geregelten Arbeitszeiten, Urlaubstage oder Krankschreibungen. Alles wird gezeigt, von der Zahnentzündung über Geburt bis zur Hochzeitsreise. Natürlich ist ein erfolgreicher Youtuber nicht nur am Videos Hochladen, sondern auch am Instagramen, Twittern und so weiter.

Privatsphäre und Öffentlichkeit, Vergnügen und Arbeit verschwimmen. Denn, von außen betrachtet, macht ein Youtuber das, was ihm Spaß macht - reisen, Restaurants besuchen, sich schminken ... Doch die Frage ist, wie viel Vergnügen bleibt, wenn es ständig dokumentiert werden muss.

Youtuber sind selbständig, das bedeutet, sie haben kein festes Einkommen, keine Versicherungen, müssen ihre Steuern selbst deklarieren, aber es bedeutet auch, dass sie freie Arbeitszeiten haben und nicht ortsgebunden sind. Sie sind auch selber für die Werbung zuständig, das heißt, sie müssen sich selbst promoten.

„Youtuber sein“ hat, wie jeder Job, seine Vor- und Nachteile. Viele Leute sehen es als Chance und versuchen ihr Glück.

Interessant ist auch, dass es das Bildungssystem in Frage stellt, denn um Youtuber zu werden, benötigt man keinerlei Abschluss, was im Grunde auch den „ärmeren“ Schichten eine Chance bietet.

Doch es birgt auch ein Problem, eine Unsicherheit in sich. Youtuber zu sein wirkt nach außen hin leicht, sieht nach Spaß aus, besonders in Kinderaugen.

So wird "Youtuber" immer öfter zum Jobwunsch von Kindern und Jugendlichen. Das ist verunsichernd für die Eltern, die keine Erfahrung damit haben. Es wird zum Problem, wenn Kinder keinen Sinn mehr in der Schule sehen und sich denken, sie werden später sowieso Youtuber. Manche denken, sie müssen dafür nur Computerspiele spielen.

Gleichzeitig sehen sie, wie Jugendliche wie *DieLochis* den Durchbruch geschafft haben mit Musikvideos, die ihre Generation beschreiben. Die Zwillinge Roman und Heiko Lochmann gründeten 2011 im Alter von zwölf Jahren ihren Youtube-Kanal und haben mittlerweile beinahe zwei einhalb Millionen Abonnenten⁵⁴ und 650 Millionen Aufrufe⁵⁵.

Sie wurden berühmt durch ihre Lieder und Cover, wie zum Beispiel „Durchgehend online“.

*„Guten Morgen, was geht ab? Mit Facebook beginnt mein Tag
Smartphone raus, Fotos machen, das sind alles Jugendsachen
Meine Mom checkts net, für sie ist alles High-Tech,
"damals gabs' kein Internet" - "Jetzt schon!" - "Was ein Dreck".
Ich mache Fotos für Instagram, ich mache Clips die man anschauen kann,
ich geh auf YouTube mach' den Laptop an,
die Online-Generation klopft an!
Hallo Welt kannst du mich hören?
Du darfst mich nicht beim chatten stören
mein Tagesablauf ist sehr klein,
denn ich bin, bin, bin, bin, bin Durchgehend Online.*

[...]

*In der Bahn, beim Auto fahrn', beim Mittagsessen WLAN an,
wir sind voll im Online-Wahn, weil wir noch nie Tageslicht sahen!
Meine Mom checkts net, für sie ist alles High-Tech,
"Damals gabs kein Internet! Du bist einfach nur ein Crack!"
Telefonieren war Gestern man, wenn du was willst, dann schreib mich doch an!
Ich check nicht wie man Fernseher schauen kann, wenn man auf YouTube doch alles hat.*

[...]

*Dutzende Psychiater jagen mich, sie meinen alle ich wäre süchtig
Wir sind alle eine Community, komm schon wir starten jetzt ne' Internet-Party,
Internet-Party, Internet-Party, WLAN-Router mit dabei, ne Internet-Party, Internet-Party, Internet-Party, egal was ich heute mach, ich mach es easy.
Hallo Welt kannst du mich hören?*

⁵⁴ Youtube, Stand April 2017

⁵⁵ https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Lochis

*Du darfst mich nicht beim chatten stören
mein Tagesablauf ist sehr klein,
denn ich bin, bin, bin, bin, bin Durchgehend Online“*

Doch haben *dieLochis* den Vorteil, früh damit begonnen zu haben. Im Vergleich zu heute war die Konkurrenz verhältnismäßig gering. Kinder, die momentan mit Youtube aufwachsen, werden es wesentlich schwerer haben.

Das Problem hierbei ist, dass es nicht voraussehbar ist, wie sich der Job in Zukunft verändern wird und Eltern erst damit umgehen lernen müssen.

Eine weitere Frage, die sich stellt, ist, wie langfristig der Job Youtuber funktionieren kann. Es gibt diejenigen, die aus Spaß damit angefangen haben und zu deren Job es sich nun entwickelt hat. Doch da sie so früh angefangen haben, sind sie auch nach ein paar Jahren schon aus ihrer Community „herausgewachsen“.

Das lässt sich am Beispiel Nilam Farooq zeigen. Sie startete 2010 im Alter von 21 Jahren ihren damals *daaruum* genannten Youtube Kanal und veröffentlichte Videos zu den Themen Lifestyle, Mode und Beauty. Sie wurde damit schnell erfolgreich und gehörte bald zu den fünfzig meist abonnierten deutschsprachigen Kanälen⁵⁶. Doch sie wurde älter, und ihre Interessen veränderten sich. Sie wanderte kurzzeitig nach New York aus und bereiste die Welt. Das schlug sich natürlich in ihren Videos nieder. 2015 änderte sie ihren Kanalnamen in *Nilam* um und kündigte an, sich nichts mehr einreden zu lassen und ab sofort nur noch die Videos zu drehen, die ihr und nicht unbedingt ihren Zuschauern am Herzen lagen⁵⁷. Sie erntete viel Kritik, und ihr junges Publikum fühlte sich nicht mehr so angesprochen. Noch heute macht sie Videos, neben ihrer Karriere als Schauspielerin, doch ist nicht mehr so erfolgreich, wie sie einmal war.

Es stellt sich die Frage, ob die Zuseher mit dem Youtuber wachsen werden, ob die damals Jugendlichen später als Erwachsene genauso noch Youtube-Videos ansehen werden oder ob es eine Jugendbeschäftigung ist, die nur von den nachkommenden Jungen genutzt wird.

⁵⁶ https://de.wikipedia.org/wiki/Nilam_Farooq

⁵⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=aAKXM8lzm0>

Denn handelt es sich um einen Job, der nur von 15 bis 30-jährigen ausgeführt werden kann, würde das bedeuten, dass viele Menschen eine Umschulung benötigen werden.

Weiters wird sich herausstellen, ob die sich ständig verändernde Youtube-Welt laufend ein anderes Publikum anzieht. Eine solche Verlagerung ist momentan auf Instagram zu beobachten. Durch die Social Bots bekommen nun Menschen Einfluss, die auf Produktplatzierungen, Berühmtheit und Geld aus sind, und nicht mehr die ursprünglichen Kreativen, denen es nur darum ging, ihre Bilder, Grafiken und Worte zu teilen.

Natürlich sind die Kreativen immer noch vorhanden, doch eher in einer Nische und manchen von ihnen vergeht die Lust am Teilen durch die neue Gesellschaft und Community, die sich dort ausbreitet.

Auch spielt der Algorithmus den Großen immer mehr Follower in die Tasche und lässt die Kleinen verschwinden. Das gleiche Phänomen lässt sich auf Youtube beobachten. Es bildet sich eine Spitze von sehr einflussreichen Youtubern, die von Agenturen, ihren Fans und Youtube selber gepusht werden. Es wird von Youtube Deutschland gesprochen, und das nicht immer wertschätzend, sondern oft kritisierend.

Es bleibt spannend, wie sich diese Plattform und vor allem ihre Benutzer über die Jahre entwickeln, und welchen Platz sie in unserem zukünftigen Leben einnimmt.

Nachhaltigkeit und Zero Waste auf Youtube

Auf Youtube lassen sich seit ein paar Jahren immer mehr Kanäle und Videos zu dem Thema Nachhaltigkeit finden.

Besonders beliebt ist die Unterkategorie Zero Waste. Zero Waste, also der Lebensstil keinen Müll zu produzieren, ist wie das "Neue Vegan" - hip, in und cool.

Es finden sich Tutorials, wie man Zero Waste-Kosmetikprodukte herstellt, Zahnpasta mischt und Waschmittel aus Kastanien produziert.

Beliebt ist die Zero Waste-Ikone Lauren Singer, die den Blog „*Trash is for Tossers*“ betreibt. Den Youtube-Kanal findet man ebenfalls unter diesem Namen. Angefangen hat sie damit 2015 und mittlerweile rund 30 Videos hochgeladen. Sie hat über 79.000 Abonnenten.⁵⁸

Auch Zero Waste-Guru *Bea Johnson*, die diesen Lebensstil zu ihrem Job gemacht hat, indem sie um die Welt reist, Vorträge hält und Bücher veröffentlicht, hat einen eigenen Youtube-Kanal. Auch auf ihrem Kanal findet man ein paar Tutorials, aber auch einige Fernsehreportagen über sie und ihre Familie. Mit über 18.000 Abonnenten gehört sie zwar nicht zu den erfolgreichsten Youtubern, aber sie ist weltweit bekannt und wird oft in Fernsehsendungen gezeigt.

Thematisch ähnliche Kanäle sind „*The Girl Gone Green*“, „*Eco Boost*“, „*Sustainably Vegan*“, „*Gittemary Johansen*“ (teilweise dänisch), „*Rogue Gone Vogue*“, und „*Sophie Ollis*“. Diese Kanäle haben derzeit alle zwischen 15.000 bis 20.000 Abonnenten, was relativ gesehen nicht viel ist, aber das Interesse steigt.

⁵⁸ https://www.youtube.com/channel/UCgju6tZNyjR_8zIFDsIPpww/videos , Stand April 2017

Fair Fashion auf Youtube

Das Thema Fair Fashion kursiert ebenfalls auf Youtube. Besonderes Interesse gilt momentan dem "Capsule Wardrobe"-Konzept, bei dem man nur eine bestimmte Zahl an Kleidungsstücken besitzt und anzieht. Denn weniger ist definitiv mehr, wenn es um Umweltschutz geht.

Ein Youtube-Kanal, der sich mit Fair Fashion, nachhaltigem Lebensstil und Capsule Wardrobes beschäftigt, ist *My Green Closet*, betrieben von Verena Erin. Sie gibt Tipps, wo man faire Mode findet, auf welche Qualitätsmerkmale man achten sollte, spricht über Second Hand-Mode und Capsule Wardrobes und vieles mehr. Sie empfiehlt auch andere Videos, Projekte und Dokumentationen. Weiters besucht sie Faire-Mode-Messen und interviewt dort die Designer. Diese sind dann anhand von Videos auf ihrem Kanal zu finden. Sie wird derzeit von über 41.000 Menschen abonniert.⁵⁹

Ein weiterer Kanal, der sich hauptsächlich mit Capsule Wardrobes und Minimalismus beschäftigt, ist „*Light by Coco*“. Dort sind etliche Videos zu dem Thema zu finden. Der Kanal wurde über 83.500 Mal abonniert und ist somit einer der erfolgreicherer der Szene.

Ein weiterer Kanal, der sich mit Minimalismus beschäftigt, ist *Jenny Mustard*.

Dieser Kanal ist sehr erfolgreich mit beinahe 208.000 Abonnenten. *Jenny Mustard* lädt auch Videos zu dem Thema Veganismus hoch.

Rethinknation ist ein Kanal, der sich ausschließlich mit fairer Mode beschäftigt. Das Besondere an diesem Kanal ist, dass er von zwei Männern geführt wird, die auch Männermode vorstellen. Das ist selten in dieser frauendominierten Szene.

⁵⁹ <https://www.youtube.com/user/MyGreenCloset> , Stand April 2017

Veganismus auf Youtube

Die wohl erfolgreichste Unterkategorie der Nachhaltigkeitsszene auf Youtube ist der Veganismus. Es gibt zahlreiche Kanäle, die sich mit dem Thema Veganismus beschäftigen. Es gibt Youtuber, die sich mit Studien zu dem Thema auseinander setzen und Fakten teilen und ihre Meinung äußern.

Beispiele hierfür sind *Mic. the Vegan* und *Unnatural Vegan*.

Unter dieser Art von Kanälen wird auch häufig gegenseitig Kritik geäußert.

So werden Response Videos hochgeladen, die einem anderen Video antworten, meist mit einer Gegenthese und anderen Sichtweise. Es wird viel mit Clickbaits gearbeitet.

Noch heftiger in der Kritik steht die Raw Vegan-Szene auf Youtube. Paradebeispiele sind *FullyRawKristina*, *Freelee* und *Durianrider*. Sie bewerben in ihren Videos den roh-vegane Lebensstil. Ihnen geht es dabei um die gesundheitlichen Aspekte des Veganismus.

Nahe den Roh-Veganern, beziehungsweise Frutariern, sind die High-Carb-Low-Fat-Veganer. Sie stehen für eine kalorienreiche, aber fettarme Ernährung ein und meinen, so viel Gewicht verlieren zu können und zu ihrem gesündesten „Ich“ zu werden. Beispiele hierfür sind „*High Carb Hannah*“ und „*Bonnyrebecca*“.

Zwischen Roh-Veganern und High Carb Veganern befindet sich oft eine verschwimmende Grenze. Als beliebtes Beispiel könnte man hier Ellen Fisher nennen. Sie ist auch eine von vielen Youtubern, die für eine vegane Ernährung während der Schwangerschaft und bei Säuglingen und Kindern einsteht. Ebenso *Sarah Lemkus*.

Ein starker Kontrast zu der Raw Community bilden die „Fast Food“-Veganer. Ihnen geht es hauptsächlich um die Aspekte Tier - und Umweltschutz.

Doch auch „labelfree“ Vegans sind auf Youtube zu finden. So beschäftigen sich einige mehr mit der Rezept-Entwicklung und dem Kochen von veganem Essen, zum Beispiel die zwei Köche hinter „*hotforfood*“ oder die erfolgreiche Bloggerin hinter „*minimalist baker*“ oder die junge Rezeptentwicklerin hinter „*honeybunchofoniontops*“. Viele dieser Youtuber veröffentlichen Kochbücher.

Persönlicher Rückblick auf Teil 2

Anfangs habe ich mir einiges anders vorgestellt. Ich dachte, alles würde schneller gehen. Mit der Zeit lernte ich dann, dass alles seine Zeit braucht, und das ist auch gut so.

Zu Beginn wollte ich meinen Blog schon im Juni 2016 veröffentlichen. Doch es stellte sich als schwieriger heraus als gedacht. Vor allem das Technische bereitete mir Probleme. Doch so machte ich einen kleinen Abstecher und landete auf Youtube. Natürlich freue mich über die Veröffentlichung meines Blogs sehr, aber ich schätze auch die Erfahrungen des Umwegs und weiß, dass ich sonst viele lehrreiche Bekanntschaften nicht geschlossen hätte.

Auf Instagram dokumentierte ich meine Versuche, nachhaltiger zu leben und fand so Gleichgesinnte und Freunde. Manchmal überwältigte mich die Weite der Sozialen Medien, und ich zog mich zurück.

Doch seitdem ich über Social Bots erfahren habe, hat sich meine Einstellung verändert. Ich habe mich freier gefühlt, denn ich wusste nun: Wenn meine Followerzahlen sinken, hat das mit den Bots zu tun, denen ich nicht zurückfolge, und nicht mit der Qualität meines Contents. So poste ich nur noch, wenn es mir Freude bereitet und ich einen Sinn darin sehe. Die Freundschaften und echten Interaktionen sind mir um einiges wichtiger als die Zahlen.

Instagram und mein Blog sind eine Chance für mich, mich auszudrücken, wie ich es sonst nicht könnte, und eine Dokumentation meiner Erlebnisse, auf die ich gerne zurückblicke.

Rückblick auf die Abschlussarbeit

Diese Arbeit war wie ein Sprung ins kalte Wasser. Ich wusste nicht, wo ich landen und wohin es mich treiben würde. Doch als ich den Mut fand und sprang, stellte sich bald heraus, wie klar und weit das Gewässer ist. Darin fand ich Neues und Spannendes und lernte, dass das Wasser keine Grenzen kennt. Ich habe entdeckt, dass ich nicht alleine in diesem Wasser schwimme und, dass man um dem Ganzen auf den Grund zu kommen, tief tauchen muss.

Wenn ich eines gelernt habe während dieser Arbeit, dann dieses: dass man nie das Interesse, die Empathie, den Mut und die Freude verlieren darf.

Denn hat man Interesse, recherchiert man und macht sich auf die Suche nach Antworten. Hat man diese Informationen, kann man Empathie entwickeln und empfinden und die Willenskraft, etwas zu verändern. Dann fehlt nur noch der Mut und die Freude bei der Durchführung. Lebt man so, kann man viel auf persönlicher und menschlicher Ebene erreichen.

Nachwort

Ich mag keine Abschiede. Deshalb ist diese Arbeit auch kein Ende. Sie ist viel mehr ein Anfang. Denn alles, was ich durch diese Arbeit gelernt habe, wird weiterleben. In meinem Alltag und auf meinem Blog.

Wer daran teilhaben möchte, kann auf meinem Blog vorbeischaun und mich dort abonnieren.

Danke

Ich möchte mich erstens bei Marlene Sadychow bedanken, für die Unterstützung und den Freiraum, den ich bei dieser Arbeit bekommen habe. Ich habe mich sehr gefreut, sie als Betreuerin auf dem Weg zu haben.

Bei Alexander Doujak, Gabriele und Marion Urban und Marie Luise Leupold möchte ich mich für die Hilfe bei der Korrektur bedanken.

Sehr gefreut habe ich mich auch über die Interviews mit Anna von Annaxwilde, Kim von Kim goes oeko und Justine von Justinekeptcalmandwentvegan.

Danke für die Unterstützung bei dem Aufbau meines Blogs möchte ich Monika, Amina und Jo sagen.

Quellenverzeichnis

Teil 1:

Anmerkung: Einige Quellen beziehen sich auf Amerika, da es Schwierigkeiten gab, vergleichbare Daten in Europa zu finden.

- Thomas Weber, Ein guter Tag hat 100 Punkte, Auflage 2, 2014, Residenz Verlag
- Thomas Weber, 100 Punkte Tag für Tag, 2016, Residenz Verlag
- WWF 2012: Klimawandel auf dem Teller
- WWF 2014: Das importierte Risiko Deutschlands Wasserrisiko in Zeiten der Globalisierung
- science.sciencemag.org, Improved Attribution of Climate Forcing to Emissions, Oktober 2009
- Homepage der Food and Agriculture Organisation of the United Nations (fao.org)
 - Energy-Smart Food for People and Climate, 2011
 - Livestock in a changing Landscape, 2010
 - Sofia, 2014
 - Livestock's Long Shadow, Rom, 2006
- Kip Andersen und Keegan Kuhn, Cowspiracy: The Sustainability Secret, 2014
 - Infographik, metric version (<https://static1.squarespace.com/static/544dc5a1e4b07e8995e3effa/t/54e4d927e4b0aaf066abfcf0/1424283943008/Cowspiracy-Infographic-Metric.png>)
 - Facts
- Peta (People for the Ethical Treatment of Animals) Homepage
 - 9 Gründe warum es keine Fleisch essenden Umweltschützer gibt, April 2017
 - Wie Tierhaltung Nahrungsmittel verschwendet, Januar 2014
- Die Zeit Online (zeit.de)
 - Marlis Uken, Vegetarier sind die besseren Umweltschützer, 2013
- Arche Noah Homepage (arche-noah.at), Wozu Vielfalt, Stand April 2017
- Erdbeerwoche Homepage, (erdbeerwoche.com), Mein Planet, Stand April 2017
- Zitat von Immanuel Kant (<https://korpora.zim.uni-duisburg-essen.de/Kant/aa04/421.html>)

Teil 2

Anmerkung: Alle Quellen beziehen auf den Stand April 2017. Es kann sein, dass einige davon in Zukunft verändert und oder gelöscht werden.

Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UCgJw6tZNYjR_8zIFDsIPpww/videos

<https://www.youtube.com/user/MyGreenCloset>

<https://www.youtube.com/watch?v=aAKXM8Izrm0>

Interview von LeFloid mit Frau Merkel (<https://www.youtube.com/watch?v=5OemiOryt3c>)

Instagram

Facebook:

<https://www.facebook.com/marionvicenta/posts/10211058285600531?pnref=story>

Wikipedia:

- Nilam Farooq (https://de.wikipedia.org/wiki/Nilam_Farooq)

- Die Lochis (https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Lochis)

- Domain [https://de.wikipedia.org/wiki/Domain_\(Internet\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Domain_(Internet))

- Instagram <https://de.wikipedia.org/wiki/Instagram>

- Patreon <https://en.wikipedia.org/wiki/Patreon>

- Bot <https://de.wikipedia.org/wiki/Bot>

- WordPress <https://de.wikipedia.org/wiki/WordPress>

Patreon

- Kiera Rose <https://www.patreon.com/KieraRose>

- Verena Erin <https://www.patreon.com/MyGreenCloset>

Sonstige Webseiten:

- <http://oxana-sprengel.blogspot.co.at/2010/12/entstehungsgeschichte-von-youtubecom.html>

- <https://www.world4you.com/de/webhosting.html>

- <https://creativemarket.com/themes>

Artikel

„Roboter sind pflegeleichter“, Enorm, Ausgabe März / April 2017, Seite 25

<http://www.spektrum.de/news/gebrahrden-meinungsroboter-die-demokratie/1426157>

Empfehlungen

Bücher:

Ein guter Tag hat 100 Punkte von Thomas Weber

100 Punkte Tag für Tag von Thomas Weber

Glücklich leben ohne Müll! von Bea Johnson

Zero Waste, Weniger Müll ist das neue Grün von Shia Su

Future Zwei Zukunftsalmannach 2017/18 von Dana Giesecke, Saskia Hebert, Harald Welzer

Transformationsdesign, Wege in eine zukunftsfähige Moderne von Bernd Sommer, Harald Welzer

Filme:

Cowspiracy

The Real Cost

What the Health

Forks over Knives

Plastic Planet

Podcasts auf iTunes:

Tonspur N von Roman Mesicek und Annemarie Harant

the minimalists

Vegane Restaurants und Restaurants mit veganen Speisen

Wien: Veganista (Eis), Deli Bluem (Frühstück, Mittagessen), Die Hollerei (Mittag- und Abendessen), Old Quarter (Vietnamesische Banh Mi), Tata (Vietnamesisch), Pirata Sushi (Sushi und Maki), Swing Kitchen (Fast Food), Alla Salute (Pizzeria, glutenfrei), Shiki (mittags und abends, gehobene Küche), Tian Bistro (gehobene Küche und Frühstück), Das Augustin (Frühstück), Maran Vegan (Bioladen, rein vegan), Cha No Ma (Mochis, Nigiris)

London: Peacefoodcafe (Mittagessen),

Hamburg: Happenpappen (Mittag- und Abendessen), Slim Jims (Pizzeria)

Berlin: The Bowl (Mittagessen), Soy (asiatisch), Let it Be (Mittag- und Abendessen)

Kopenhagen: 42°Raw (Frühstück, Mittagessen), Souls (Mittag- und Abendessen), Groed (Porridge)

Stuttgart: Super Jami (Mittagessen)