



"NUR MAL KURZ DIE WELT RETTEN" - MEIN ÖKOLOGISCHER FUßABDRUCK

Die Welt retten wollen wir ja alle: Müll trennen, auf Plastik verzichten, nachhaltig einkaufen. Trotzdem ist es schwer, seinen ökologischen Fußabdruck im Alltag möglichst klein zu halten. Mit den richtigen Tipps und ein paar Anregungen lässt sich aber einiges an nachhaltigen Ideen umsetzen - egal, ob du noch bei deinen Eltern lebst oder schon deine eigene Wohnung hast.



WAS KANN ICH TUN?

Der ökologische Fußabdruck bezeichnet die Spur, die du auf unserer Erde mit deiner Lebensweise hinterlässt. Jeder Mensch verbraucht Rohstoffe und Energie, produziert Müll und Abgase.

Dein persönlicher Abdruck ergibt sich aus deiner Lebensweise in verschiedenen Bereichen: Wohnen und Energie, Konsum und einkaufen, Freizeit, Ernährung, Verkehr und Mobilität (Fahrradfahren, Nutzen von Bus und Bahn, Autofahren, Fliegen...)

Es gibt im Netz viele Online-Tests, mit denen du deinen Abdruck ausrechnen kannst. Das ist ein guter, erster Einstieg. Noch viel mehr Spaß macht es aber, im Alltag etwas für die Umwelt zu tun. Du hast viele Möglichkeiten.

Wenn du Fragen zu einem der Themen hast, deine erste Wohnung beziehst und unsicher bist, wie du zum Beispiel sinnvoll heizen und Strom sparen kannst: Lass dich beraten. Die Beratungsstellen der Verbraucherzentrale beraten unabhängig und haben deine Interessen im Blick.

ENERGIE SPAREN LEICHT GEMACHT

Ganz gleich, ob du alleine lebst oder mit jemand anderem zusammen: Es gibt eine Menge Möglichkeiten Energie zu sparen.

Das fängt mit dem Austausch alter Glühbirnen an. Sieh dich einmal um, sicher entdeckst du hier und da noch ein paar Birnen der alten Generation. Sie strahlen durch ihre Glühtechnik mehr Wärme als Licht ab und verbrauchen dabei viel Energie. Nur etwa fünf Prozent des genutzten Stroms werden tatsächlich in Licht umgewandelt. In einer Energiesparlampe leuchtet ein Leuchtstoff, der keine Wärme produziert. Allerdings enthalten sie Quecksilber, das die Gesundheit schädigt. Kaufe deshalb am besten nur LED-Lampen. Mehr zum Thema findest du hier:

<https://www.vzsh.de/beleuchtung-1>

Zieht es bei dir an den Fenstern? Dann verschwindet vermutlich viel Wärme nach draußen – manchmal helfen schon einfache Dichtungstreifen, die austretende Wärme drinnen zu halten.

Eine Mehrfachsteckdose mit Schalter hilft, technische Geräte ganz auszuschalten und damit auf den energiefressenden Stand-By-Modus zu verzichten. Beim Kauf neuer Geräte solltest du möglichst auf energiesparende Technik achten.

Ohne Strom wird es nicht gehen, aber überlege einmal, ob Öko-Strom für dich infrage kommt. Der Wechsel zu einem Stromanbieter mit grüner Energie ist schnell gemacht! Auch hier beraten die Verbraucherzentralen.





JUTE STATT PLASTIK

Deine Eltern oder ältere Bekannte erinnern sich sicher noch an den Spruch "Jute statt Plastik". Klingt ein bisschen old-school, aber schon vor knapp 30 Jahren wusste man, dass Plastik Gift für die Umwelt ist, sich in den Weltmeeren tonnenweise stapelt und nicht abbaut. Trotzdem werden in Deutschland jedes Jahr etwa sechs Milliarden Plastiktüten verbraucht. Dazu kommen PET-Flaschen, Plastikverpackungen und andere Einweg-Produkte. Viele Läden und Supermärkten verzichten mittlerweile auf Plastiktüten. Doch du kannst noch mehr tun!

Eine Stofftasche lässt sich zusammengefaltet gut mitnehmen und wieder verwenden. Darin kannst du deinen Einkauf verstauen und musst weder eine Plastik- noch eine Papiertüte kaufen.

Verzichte, so gut wie es geht, auf eingepackte und eingeschweißte Lebensmittel und Waren. Warum muss eine Gurke in Folie verpackt sein? Ein toller Trend sind Läden, die viele Sachen unverpackt verkaufen. Und: Eis in der Waffel ist umweltfreundlicher als im beschichteten Becher!

Mehrweg ist besser als Einweg.

Wenn du Plastikverpackungen kaufst, achte auf die Mülltrennung.

Dein Kaffee bleibt auch dann ein schneller To-Go, wenn du ihn in deinen wiederverwendbaren Becher füllen lässt. Es gibt mittlerweile eine große Auswahl an Thermobechern und die meisten Cafés befüllen deinen mitgebrachter Becher.

Plastik schleicht sich oft auch winzig klein, in Form von Mikroplastikteilen, in deinen Alltag. Diese Stoffe befinden sich in zahlreichen Pflegeprodukten wie Schminke, Cremes, Duschgels oder Shampoos. Sie werden ins Meer gespült, landen im Körper von Fischen und über die Nahrungskette wieder bei uns. Verzichte beim Kauf von Kosmetik- und Hygieneartikeln auf Produkte mit Mikroplastik.

Der BUND stellt eine Produkt-Liste und eine Liste der INCI-Bezeichnungen für Mikroplastik zur Verfügung. Du kannst sie hier herunterladen: **BUND-Einkaufsratgeber: Mikroplastik** www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/bund-einkaufsratgeber-mikroplastik

LECKER ESSEN – KLIMA SCHÜTZEN!



Der Klimawandel ist eines der wichtigsten Umweltprobleme weltweit. Die Erderwärmung hat weitreichende Auswirkungen auf Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Die Gletscher und das arktische Eis schmelzen, Eisbären sind vom Aussterben bedroht, Stürme und Hochwasser nehmen zu. Ursache ist die hohe Belastung der Umwelt mit Treibhausgasen. In den reicheren Ländern kann auf einige Folgen des Klimawandels womöglich noch reagiert werden, Menschen in ärmeren Regionen können durch Dürren oder Hochwasser hingegen ihre Lebensgrundlagen verlieren und zu Klimaflüchtlingen werden. Um die schlimmsten Folgen des Klimawandels wie Trinkwasser- und Nahrungsmittelknappheit, Entwaldung, Wüstenbildung und Überschwemmungen zu verhindern, ist schnelles Handeln notwendig.

Neben den typischen Verursachern wie Verkehr, Stromerzeugung oder falsches Heizen trägt auch unsere Ernährung erheblich zum Wandel bei. Es gibt viele Möglichkeiten, klimafreundlich einzukaufen und zu essen. Das muss nicht viel kosten und nebenbei tust du damit auch etwas für deine Gesundheit!

Überprüfe deinen Konsum von Fleisch- und Wurstwaren und anderen tierischen Produkten. Vielleicht bist du überrascht, wie häufig diese Lebensmittel auf deinen Tisch kommen. Die Produktion und Verarbeitung dieser Nahrungsmittel ist extrem energieaufwändig und belastet unser Klima. Die Produktion eines Kilos Rindfleisch verursacht rund 14 Kilogramm Kohlendioxid. Bei der Erzeugung eines Kilos Gemüse, beispielsweise Bohnen, werden dagegen nur 150 Gramm des Treibhausgases freigesetzt. Auch deinem Körper tust du einen Gefallen, wenn du höchstens zwei- bis dreimal pro Woche etwas Fleisch isst. Hier gilt das Motto: Lieber von allem etwas weniger, dafür ökologischer und tiergerechter.



Achte beim Einkauf auf Produkte aus der Region und auf saisonale Produkte. Obst und Gemüse muss nicht mit dem Flugzeug um die halbe Welt reisen, um in deinem Bauch zu landen. Ideal sind Bio-Lebensmittel aus deiner Region. Sie schonen schon in der Herstellung unser Klima!

Für saisonale Lebensmittel gibt es bei den Verbraucherzentralen Kalender, aus denen man gut ablesen kann, welches Obst und Gemüse gerade auf dem freien Feld und nicht im Gewächshaus wächst.

Mehrere Millionen Tonnen Lebensmittel landen bei uns jedes Jahr im Müll und schaden damit auch der Umwelt. Viele davon müssen aber nicht in den Abfall. Ein häufiger Irrglaube ist zum Beispiel das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Es bedeutet nicht, dass die Produkte danach ungenießbar werden! Verlasse dich mehr auf deine Sinne und überprüfe, bevor du die Mülltonne öffnest. Reste lassen sich übrigens auch toll in leckere Gerichte umwandeln. Wenn du große Mengen an Essen übrig hast: In sozialen Netzwerken finden sich oft regionale "Foodsharing-Gruppen". Hier kannst du Abnehmer finden!



VON A NACH B MIT GUTEM GEWISSEN

Machst du bald deinen Führerschein oder hast du ihn sogar schon in der Tasche? Auto oder Kraftrad zu fahren macht Spaß und endlich die Fahrerlaubnis in den Händen zu halten, vermittelt immer ein Gefühl von Freiheit. Auch eine Reise mit dem Flugzeug in ein Urlaubsland oder zu einem Auslandsaufenthalt ist etwas ganz besonders. Du weißt allerdings selbst, dass jeder Flug und jede Fahrt mit dem Auto nicht besonders umweltschonend ist und deine eigene Ökobilanz verschlechtert. Manches lässt sich nicht vermeiden und auf einiges möchte man nicht verzichten, es lohnt sich trotzdem einmal über Alternativen nachzudenken:

Nutze öffentliche Verkehrsmittel (Bus und Bahn), bilde Fahrgemeinschaften und überlege bei jeder Strecke, ob du wirklich mit dem Auto fahren musst. Manchmal dauert die Suche nach einem Parkplatz länger als der Einkauf selbst.

Bewegung an der frischen Luft ist gut für die Figur und für einen schlanken ökologischen Fußabdruck. Fahrräder gibt es für jedes Gelände und jeden Zweck. Und wer gerne nebenbei seine Stadt erkunden möchte, geht zu Fuß!

Auch beim Autofahren lässt sich eine Menge ändern: Beschleunige langsam, achte auf eine konstante Fahrgeschwindigkeit und plane das Anhalten und Neustarten vorausschauend. So verringerst du mit einfachen Mitteln den CO₂-Ausstoß deines Fahrzeugs.

Wenn du eher selten fährst und den Wagen zum Beispiel nur zum Einkaufen und zum Transport schwerer und großer Dinge benötigst, informiere dich über Carsharing-Angebote in deiner Stadt. Das ist umweltfreundlicher als ein eigenes Auto und wahrscheinlich auch günstiger.





IM TREND: FAIR SHOPPEN UND UPCYCLING

Mal ehrlich: Wenn etwas gerade im Trend ist und alle es cool und hip finden, ist es leicht, mitzumachen. Solche Trends kannst du auch bei Nachhaltigkeitsthemen beobachten. Viele Menschen leben vegetarisch oder vegan oder haben Radfahren zum Lifestyle gemacht.

Auch mit dem Thema "faire Mode" beschäftigen sich viele Blogs und Magazine. Billigmode aus großen Modehäusern hat nicht nur eine sehr kurze Lebensdauer, sie wird meistens unter menschenunwürdigen Bedingungen produziert. Bilder aus einsturzgefährdeten Textilfabriken in Bangladesch haben wir alle vor Augen. Damit faire Kleidung aber nicht zur Belastung für die Taschengeldkasse wird, findest du hier ein paar Ideen zum fairen Shoppen:

Second-Hand-Mode gibt es auf Flohmärkten, in Kilo-Läden und auf speziellen Seiten im Internet - übersichtlich nach Marken, Kategorien und Regionen sortiert. Gebrauchte Kleidung zu kaufen, verhilft den Textilien zu einem längeren Produktleben, schont dabei die Umwelt und deine Geldbörse. Es gibt im Internet außerdem viele Anbieter, die grüne und faire Mode verkaufen.

Online-Shopping verbraucht Energie. Je mehr Pakete unterwegs sind, desto mehr Treibhausgase entstehen. Bestelle am besten nur das, was du wirklich brauchst und was du nicht vor Ort bekommst.

Übrigens kannst du auch beim Waschen deiner Kleidung auf Klimarettung setzen. Wasser und Energie lassen sich sparen, wenn du die Maschine möglichst voll belädst und nicht zu heiß wäscht. Auch bei 30 Grad wird fast alles sauber. Klar, dass du dabei auch am besten Bio-Waschmittel verwendest.

Wer unsicher ist, ob er fair produzierte und biologische Kleidung kauft, sollte auf Siegel achten. Es gibt welche für Bio-Baumwolle, aber auch für Fair-Wear. Bei Letzterem geht es um die Rechte der Textilarbeiter.



Alte Kleidung, Möbel, Gläser, Kisten und viele andere Dinge lassen sich prima aufwerten oder in anderer Form weinternutzen. Das geht oft mit einfachen Tricks und ohne viel handwerkliches Geschick. Mit ein bisschen Farbe wird zum Beispiel ein alter Stuhl zum Hingucker. Upcycling liegt im Trend! So lassen sich viele neue Produkte aus Alltagsdingen herstellen. Anleitungen findest du in vielen Online-Blogs.



Kontakt

*Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein e.V.*

Verbraucherbildung

*Andreas-Gayk-Straße 15
24103 Kiel*

bildung@vzsh.de

Autor: Julia Sandmann, Kiel

Layout: Nikdin&Partner.Design, Kiel; Illustration: Christof Groner

Fotos & Illustrationen: Fotolia: VIGE.co, Clemens Schüßler, kojim_nikon, Friedberg, eve, Gstudio Group, bakhtiarzein, apinan, graphixmania, ajlatan; Shutterstock: oneinchpunch, g-stockstudio

Gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Technologie des Landes Schleswig-Holstein