

Klimakrise - Was kann ich selbst tun??

Eine nicht vollständige Auflistung von Aktivitäten, vertiefenden Links und viel Mut!

Die nachfolgende Auflistung ist gespickt mit Ideen und weiterführenden Informationen. Diese sind zur Inspiration gedacht und gerne zum Teilen.

Niemand wird von heute auf morgen einen klimagesunden Lebensstil führen, aber jeder findet in der Liste mindestens 1-3 Dinge, die sofort machbar sind. **Jeder kleine Schritt zählt**, wichtig ist, dass ihr losgeht und für manche Themen bewusstere Entscheidungen treffen könnt! Jede eurer Kaufentscheidungen hat einen Einfluss, deshalb trifft sie bewusst und nehmt Einfluss!

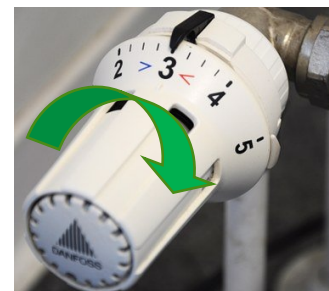


- **Werdet laut(er)!**

- Sprecht mit euren Freunden, eurer Familie
 - Schaut euch gemeinsam diese Liste an und sammelt zusätzlich eigene Ideen.
 - Überlegt gemeinsam, welche Verhaltensweise ihr verändert wollt, schreibt es auf!
 - Setzt euch einen Termin, um nochmal zu schauen wie erfolgreich ihr schon wart!

- **Haushalt und Wohnung:**

- Die Heizung sparsam aufdrehen. Jedes Grad weniger spart Energie, also auch CO2 und senkt die Heizkosten.
 - Warmen Pullover anziehen und eine Woldecke helfen
- Strom aus erneuerbaren Energien beziehen
- Akkus verwenden, statt Einwegbatterien
 - Akkus lassen sich mindestens 500-mal wiederaufladen
 - Batterien sind Sondermüll und sehr giftig, deshalb so wenig wie möglich!
- Second-Hand kaufen oder tauschen
 - Möbel, Kleidung, Alltagsgegenstände
 - Ihr spart viel Geld und der Planet Ressourcen, weil für euch nicht neu produziert werden musste
- Kauft wenige neue Kleidungsstücke, diese dann aber hochwertig und langlebig
 - die Modeindustrie ist einer der größten Umweltverschmutzer der Welt!
 - achtet auf Biolables, z.B. GOTS-Siegel (Global Organic Textile Standard)



- Reparieren statt wegwerfen
 - geht in Repaircafes, um Elektrogeräte oder Kleidungsstücke wieder fit zu bekommen
 - Youtube hat Videos mit deren Hilfe fast alles repariert werden kann!

- Kosmetik und Hygiene:

- Festes Shampoo verwenden, gibt es in jeder Drogerie
→ spart sehr viel Plastik!
- Wäsche nicht zu heiß waschen. 20-30 Grad reichen für die meisten Waschgänge aus. Jedes Grad weniger spart Energie, also auch Stromkosten!
- Verwendet Tabs, um euren Bad-, Glas- oder Essigreiniger wieder aufzufüllen, z.B. bei dm
- Zahnbürsten aus Holz oder Bambus, statt aus Plastik kaufen
- Verwendet für die Monatshygiene möglichst keine Wegwerfprodukte.¹
Nachhaltigere Alternativen mit gleichem Schutz sind z.B. Menstruationstassen, waschbare Periodenunterwäsche sowie Slipeinlagen aus Stoff
- Vermeide Mikroplastik – Zu finden in vielen Kosmetikprodukten, z.B. in Zahncremes, Peelings, (Sonnen-)Cremes
→ Zu erkennen an den Begriffen „Polyethylen“ (PE), „Polypropylen“ (PP), „Polyamid“ (PA) oder „Polyethylenterephthalat“ (PET) bei den Inhaltsstoffen
→ In zertifizierter Naturkosmetik oder in Bioprodukten kommt es garantiert nicht vor, sonst die Inhaltsstoffe genau lesen und sich ggf. eine neue Lieblingscreme suchen



- Lebensmittel klimafreundlich:

- Viel Pflanzliches
→ Soja, Linsen, Pilze oder Lupinen haben oft einen höheren und gesünderen Proteingehalt als Fleisch- und Molkereiprodukte, und das ohne Fett und Cholesterin
- Wenig Fleisch essen
→ Weniger und dafür besseres Fleisch wählen – aus regionaler ökologischer Landwirtschaft oder Wild (ein Leben im Wald, mehr bio geht nicht!)
→ Allein in Deutschland werden jährlich die Erträge von 2,73 Millionen Hektar Soja als Tierfutter benötigt.² Das ist mehr Fläche, oftmals gerodeter Regenwald, als die Größe Hessens!
- Regionale und saisonale Produkte kaufen
→ kürzere Transportwege
→ keine beheizten Treibhäuser bei saisonalem Obst und Gemüse
- Unverpackte Lebensmittel oder in Mehrwegverpackungen kaufen
→ Stoffbeutel oder saubere Behälter mitnehmen
→ weniger Müll
→ spart Rohstoffe
→ Jedes Stück eingespartes Plastik hilft!!
- Lebensmittel aufbrauchen, nicht wegwerfen
→ Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)
nicht verwechseln mit „tödlich ab“ – Geruchs- und Geschmackstest machen!
→ In Deutschland werden pro Sekunde 313kg Lebensmittel entsorgt³
→ Einkäufe planen, damit nichts weggeworfen werden muss
→ Diese App bewahrt Lebensmittel vor dem Wegwerfen: **Too Good To Go**



¹ Eine Frau verbraucht im Leben durchschnittlich etwa 16.800 Binden oder Tampons. In Europa landen so jährlich über 17 Milliarden Binden und 10 Milliarden Tampons auf Müllbergen oder in Kläranlagen.

² WWF Magazin 01/2022, S. 18

³ WWF Magazin 01/2022, S. 12

- **Auf diese Lebensmittel und Produkte eher verzichten:**

- Palmöl, z.B. in Nuss-Nougat Aufstrichen (keine Sorge, es gibt sehr leckere palmölfreie Alternativen!)
→ Es ist Bestandteil vieler Produkte (**Inhaltsstoffe lesen!**). Durch den extremen Anbau von Palmöl z.B. in Brasilien wird der Regenwald massiv zerstört
- Fleisch aus Massentierhaltung
- Kaffeekapseln - In Deutschland wurden 2014 fast drei Milliarden Kaffeekapseln verbraucht. Das sind rund **5.000 Tonnen Müll** aus Aluminium und Plastik.⁴
- Alufolie
→ Extrem giftige und umweltschädliche Produktion
→ Gesundheitsgefährdend nicht nur beim Abbau auch bei Kontakt mit Lebensmitteln



- **Digitales Leben**

- Je kleiner die Bild diagonale deines Fernsehers, desto geringer der Stromverbrauch
- Elektrogeräte komplett ausschalten, z.B. mit Hilfe einer Mehrfachsteckerleiste mit Schalter
- Alte Emails, Fotos und Nachrichten löschen
→ Sonst benötigen die Daten dauerhaft Speicherplatz auf den Servern der Rechenzentren und somit viel Strom!
- Im Internet die Suchmaschine www.ecosia.com verwenden
- → Der Profit wird in Aufforstungsprojekte investiert

- **Klimafreundlicher Lebensstil**

- Lege kurze und mittlere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück
- Teilen und ausleihen: Bohrmaschine, Nähmaschine, Stichsäge, Isomatten, Zelt, Auto...
→ viele Dinge benötigt man nur selten
→ Wenn du etwas in der Art besitzt gib deinen Freunden und Nachbarn Bescheid, dass du es gerne verleihst.
- Nutze Carsharing statt eines eigenen Autos
- Vermeide Flugreisen
- Coffee to go im eigenen Thermobecher trinken, oder einen Pfandbecher nutzen, z.B. von Recup (www.recup.de)
- Statt Frischhaltefolie oder Alufolie lieber Alternativen verwenden:
→ Bienenwachstücher (kann man auch leicht selbst herstellen)
→ einen Teller auf die Schüssel stellen
- Schalte das Licht aus, wenn du einen Raum verlässt
- Spül- und Waschmaschine im ECO-Modus laufen lassen
- **Weniger ist mehr –**
→ Etwa 15 % unserer CO2-Bilanz kommen durch das Kaufen von Geräten und Kleidung zustande, was pro Person und Jahr etwa 1.350 kg CO2 ausmacht.
→ Würdest du zum Beispiel 30 % weniger kaufen, könntest du damit etwa 400 kg CO2 pro Jahr vermeiden.⁵



⁴ <https://www.entega.de/blog/muellvermeidung-tipps/> besucht am 07.02.2022

⁵ <https://climatehero.typeform.com> besucht am 08.02.2022

- **Plastik vermeiden, wo immer es geht**
 - Jedes produzierte Kilogramm Plastik erzeugt etwa 3–6 kg CO₂.
 - Bei einem durchschnittlichen Plastikverbrauch in der westlichen Welt von etwa 50 kg pro Person macht das eine CO₂-Bilanz von etwa 150–300 kg pro Person und Jahr.⁶
- Eigene CO₂-Bilanz ausrechnen
 - z.B. hier: <https://climatehero.typeform.com>

Weitergehende Informationen:

- **Speiseplan für „planetare Gesundheit“ – Planetary Health Diet**
Der EAT-Lancet-Bericht zeigt, dass es möglich wäre, bis 2050 die rund 10 Milliarden Menschen gesund zu ernähren, für Mensch und Planeten.
www.eatforum.org/eat-lancet-commission
- www.Naturstrom.de
Erster deutscher Ökostromanbieter, sehr informative Webseite
- Artikel: **Wie sehr unser Konsum das Klima beeinflusst (Mode)**
<https://fashionchangers.de/klimawandel-und-mode-wie-sehr-unser-konsum-das-klima-beeinflusst/>
- Eine ganze Artikelsammlung zum Thema **Mode und Klima**:
<https://fashionchangers.de/category/mode-und-klima/>
- **Textilsiegel** im Greenpeace-Check:
<https://www.greenpeace.de/publikationen/textil-siegel-greenpeace-check>
- Artikel über **Aluminium und seinen Einfluss auf Umwelt und Gesundheit**:
<https://utopia.de/ratgeber/wie-schaedlich-ist-aluminium-fuer-umwelt-und-gesundheit/>
- Artikel über den Energiebedarf von Cloud-Computing und Rechenzentren
<https://www.datacenter-insider.de/forschung-fragt-wie-viel-energie-braucht-die-cloud-a-809102/>
- **Klimakompass**: Berechnung des persönlichen CO₂-Verbrauchs und CO₂-Fußabdruck von unzähligen Produkten www.worldwatchers.org/klimakompass
- Digitaler CO₂-Fußabdruck - Datensammlung zur Abschätzung von Herstellungsaufwand, Energieaufwand und Nutzung digitaler Endgeräte und Dienste
<https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf>
- Hier eine **Liste aller Umweltschutzorganisationen in Deutschland**:
<https://www.deutschland.de/de/topic/umwelt/erde-klima/umweltorganisationen>
inklusive folgender: Es gibt sehr gute Angebote für Kinder und Jugendliche!
→ Greenpeace (<https://www.greenpeace.de/engagieren/kids>)
→ Naturschutzbund (NABU) www.nabu.de
→ Robin Wood – gegen das Waldsterben www.robinwood.de
- www.Plant-for-the-Planet.org – Eine globale Organisation, die aufklärt, welchen Beitrag Aufforstung zum Binden von CO₂-Emissionen haben und unzählige Aufforstungsprojekte betreibt. Baumspenden möglich (Kosten pro Baum zwischen 0,10€ für einen Baum in Madagaskar – 60€ für einen in Thailand; Projekte weltweit frei wählbar Ø ca. 4€ pro Baum)
- Auf meinem frisch gestarteten Blog: www.green-positive.com findet ihr nach und nach vertiefende Informationen und Artikel. Schaut gerne immer mal wieder vorbei.

⁶ <https://climatehero.typeform.com> besucht am 08.02.2022