

100 Chancen für unsere Umwelt



Was kann ich für Nachhaltigkeit, den Umwelt- und Naturschutz tun?

Liste der Naturfreunde Deutschlands Ortsgruppe München – Au Wintersport e. V., erarbeitet gemeinsam mit vielen Freunden aus den Ortsgruppen des Bezirk München und dem Umweltreferenten der NaturFreunde Deutschlands Bezirk München e. V.

1. Strom aus erneuerbaren Energiequellen beziehen; „Ökostrom“, z. B. von Greenpeace Energy <https://www.greenpeace-energy.de/privatkunden/oekostrom.html>
Greenpeace Energy ist nicht nur ein Öko-Energie-Versorger von vielen, sondern der Akteur in Deutschland, der sich nachhaltig und mit Power politisch einbringt.
2. Wenn man sich umfassender informieren will und Alternativen sucht, den Ökostromreport 2020 von Robin Wood lesen und danach einen Anbieter auswählen:
<https://www.robinwood.de/oekostromreport> „Keine Lust mehr auf Atom und Kohle? Kaum etwas ist so einfach wie der Wechsel zu Ökostrom, um die Energiewende zu fördern. Aber aufgepasst: Nicht jeder Ökostrom-Vertrag bietet einen wirklichen Nutzen für Umwelt und Klima! Zehn von über 1.200 überprüften Anbietern sind nach den ROBIN WOOD-Ökostromkriterien empfehlenswert.“
3. Wer noch mit Gas heizt: „Ökogas“ beziehen, das ist ein Erdgas-Ökogas-Gemisch mit steigendem Windgas-Anteil, der mit Hilfe erneuerbarer Windenergie produziert wird. Dafür wird überschüssiger Windstrom in Wasserstoff umgewandelt. Dieser wird als klimaneutrales Gas ins Erdgasnetz eingespeist und darin gespeichert. Die innovative Windgas-Technologie ist für eine erfolgreiche Energiewende unverzichtbar – nicht nur, weil erneuerbarer Wasserstoff Schritt für Schritt fossiles Erdgas im Gasmisch ersetzen kann.
4. Flüge vermeiden!
5. Urlaub zu Hause oder regionale Urlaube realisieren. Zitat: „*ich unternehme keine Weltreisen, die schönsten Fleckchen dieser Erde sind schon genug zerstört!*“
6. Statt Fernreisen per Flugzeug oder per PKW auch weitere Reisen (z. B. innerhalb Europas) mit der Bahn machen. Das dauert länger als ein Flug, macht aber bereits die Anreise zu einem Teil des Urlaubs, zum Erlebnis und führt uns zurück zum eigentlichen Begriff des Reisens.
7. Und dazu passend, Achtung, nun eine Empfehlung, die es zu diskutieren gilt (pro und contra): Wenn sich eine klimaschädliche Reise tatsächlich nicht umgehen lässt: <https://www.naturfreunde.de/klimafonds>

Pro:
Über den NaturFreunde-Klimafonds (www.climatefund.nf-int.org) können Reisende freiwillige Ausgleichszahlungen für die klimaschädlichen Emissionen ihrer Flug- oder PKW-Reise leisten. Die Zahlungen fließen zu 100 Prozent in das dann jeweils aktuelle Klimaschutzprojekt von NaturFreunden in Afrika, welche die Folgen des Klimawandels mildern und/oder zum Klimaschutz beitragen.

Contra:
Auch wenn der Link auf eine NaturFreunde Seite zeigt, kann einem auch unwohl dabei sein? Im Hintergrund steht die sehr weitreichende und allgemeine Frage, ob man den Wert der Natur mit Geld bewerten kann, denn darin steckt schon ein gewaltiges Maß an Überheblichkeit. Je nachdem, woher das Argument kommt, „Konfliktscheu oder

Profitdenken“, ist es schwierig alle die Schäden, die den komplexen und nicht zu berechnenden Abläufen der Natur zugefügt werden, in Euro oder Dollar bewerten zu wollen. Wenn eine Art ausgestorben ist, dann ist sie weg und auch nicht wieder mit Geld zu beschaffen.



8. Auch eine Idee der Naturfreunde: „Zusätzlich zur angegebenen Teilnehmergebühr freuen wir uns bei den Tagestouren über die freiwillige Entrichtung von 1 € als Unterstützung für die Regionalentwicklungsinitiativen der afrikanischen Naturfreundeorganisationen. Unser kleiner Beitrag zum Klimaschutz, der Bekämpfung von dessen Auswirkungen auf Artenvielfalt und Vegetation sowie der Schaffung von Perspektiven für die Bevölkerung!“

9. Einmal meinen ökologischen Fußabdruck bestimmen: www.fussabdruck.de

10. Suchmaschine Ecosia benutzen: <https://www.ecosia.org/> - Das Unternehmen spendet 80 Prozent seines Einnahmeüberschusses für gemeinnützige Naturschutzorganisationen. Im Oktober 2019 hatte Ecosia über 70 Millionen Baumpflanzungen finanziert. (Tipp von Nick!)

11. Bio-Produkte und faire Lebensmittel kaufen, bei regionalen Märkten und Genossenschaften kaufen: Dort ist auch der Lebensmittelverderb äußerst gering, es müssen ja nicht alle Lebensmittel bis Feierabend bevorratet werden, um dann doch in die Tonne zu wandern; was die Genossenschaft produziert, wird verteilt. Beispiel: <https://www.kartoffelkombinat.de/blog/> - „Unser Ziel ist der Aufbau einer gemeinwohlorientierten Struktur für die regionale, saisonale Lebensmittelversorgung.“

12. Saisonale Produkte kaufen, auch dabei auf Ökologie achten (CAVE: Diskussion übersaisonalen Vorratshaltung)

13. Fairtrade verbindet Konsumentinnen und Konsumenten, Unternehmen und Produzentenorganisationen und verändert Handel(n) durch bessere Preise für Kleinbauernfamilien, sowie menschenwürdige Arbeitsbedingungen für Beschäftigte auf Plantagen in Entwicklungs- und Schwellenländern. <https://www.fairtrade-deutschland.de/> Vgl. z. B. auch GEPA: „*GEPA – The Fair Trade Company ist der größte europäische Importeur fair gehandelter Lebensmittel und Handwerksprodukte aus den südlichen Ländern der Welt. ... Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt mbH.*“

14. Grundsätzlich Öffentliche Verkehrsmittel, die Bahn oder Busanbieter nutzen.

15. Prüfen, ob man ein eigenes Auto tatsächlich braucht. Kommt man zur Überzeugung, dass ein eigenes Auto nicht wirklich notwendig ist, auch den Mut haben, es abzuschaffen.

16. Evtl. kann man sich bei der Emanzipation vom Auto als Übergangshilfe einer gemeinnützigen CarSharing-Organisation anschließen. Beispiel: STATAUTO München (<https://www.statauto-muenchen.de/>). Beides sind sinnvolle Ideen die Dominanz des Autos zurück zu drängen, den Feinstaub zu senken, Lärm zu verringern und öffentlichen Raum wieder zum Leben und nicht zum Parken zu gewinnen.

17. Mehrfach- statt Wegwerfprodukte; keine verpackten Lebensmittel; nach Bedarf kaufen. Plastikfrei und unverpackt kaufen: spezielle Boxen dafür anschaffen. Wochenmarkt mit eigenen Taschen; Naturfreunde-Einkaufssackerl; eigene Gefäße verwenden; Obstsackerl statt Plastikfolie.

18. Leitungswasser trinken und aus der Karaffe anbieten

19. Wissen schaffen – Effizienz / Konsistenz / Suffizienz / Resilienz: Dazu Fragestellungen recherchieren/diskutieren, wie „Buch oder EBook-Reader“? „Äpfel am besten aus der Region, am zweitbesten „vom Bodensee“, statt aus Übersee vom Schiff aus z. B. Chile“?



20. Weiter denken: Der vorherrschende Konsumismus bewirkt in den Ländern des globalen Südens und Ostens Ausbeutungsformen, die mit Sklaverei nicht falsch bezeichnet sind. Die BWL-Professorin Evi Hartmann (Universität Erlangen) hat ihre Forschungsergebnisse im Buch „Wie viel Sklaven halten Sie? (Campus-Verlag) veröffentlicht.

<https://www.jetzt.de/politik/interview-mit-einer-professorin-fuer-supply-management>
Einmal über den „Sklavenrechner“ den eigenen Fußabdruck bestimmen unter www.slaveryfootprint.org

21. Alufolie vermeiden; Problem: hoher Energiebedarf für das Rausschmelzen aus Bauxit; zum Grillen besser wieder verwertbare Schalen, Glasbehälter, Wachstücher verwenden.

22. Signifikant weniger Fleisch essen und dafür besser Biofleisch kaufen, das artgerechte Tierhaltung, faire Handelsbeziehungen und Wertstoffkreisläufe (z B. bei der Gülle) gewährleistet. V. a. den Rindfleischkonsum (Abholzung von immer mehr Urwäldern für Weideflächen) verringern, aber auch andere Sorten aus der Massentierhaltung (Problem Gülle aus z. B. Schweinehaltung) meiden.

23. Reparaturfreundliche Produkte kaufen, beim Verkauf nachfragen (Die EU sagt, dass die Wirtschaft auf Kreislauf getrimmt werden soll; Öko-Design-Richtlinie der EU)

24. Wenn möglich Handy-Hersteller mit austauschbaren Komponenten bevorzugen, z. B. <https://www.fairphone.com/de/>

25. Reparieren statt neu kaufen, dazu z. B. das Naturfreunde-Reparaturcafé o. a. nutzen.

26. Ökokisten abonnieren

27. Keine Palmöl-Produkte verwenden
(Abholzung von Regen- und Urwäldern, v.a. in Südamerika!)

28. Upcycling - Handtücher statt Wattepad. Alternative: Abschmink-Pads, hygienisch bis 95 °C waschbar

29. Über das individuelle Verhalten im Internet nachdenken – allein die Streamingdienste und die dafür notwendigen Rechenzentren verschlingen enorme Strommengen.

30. Recycling-Papier verwenden

31. Müll trennen, Wertstoffhof nutzen, Wertstoffe, Elektroschrott abgeben.

32. Wasser sparen: Duschen statt baden; Sparduschkopf und Durchflussbegrenzer verwenden. Es geht hierbei nicht nur um das Sparen von Wasser, sondern v. a. auch um das Sparen von Energie, denn das zu viel verwendete warme Wasser muss ja zuvor erhitzt werden.

33. Sparsam heizen, Temperaturkontrolle

34. Kaffee im Café trinken, keine „Coffee to go“ Plastik- oder Wegwerfprodukte

35. Wasch- und Spülmaschine nur einschalten, wenn sie wirklich voll ist.

36. Food Sharing



37. LED-Lampen statt Energiesparlampen verwenden und die Anzahl der Leuchtquellen dennoch nicht erhöhen.

38. Vermeidbare Beleuchtungsorgien (z. B. in der Advents- und Weihnachtszeit) unterlassen.

39. Richtige, umweltfreundliche Putz-, Wasch- und andere Haushaltsmittel kaufen/verwenden.

40. Umweltverträgliche Drogerieprodukte selbst machen. Literaturtipp: „Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie“ (ISBN 978-3-946658-00-9). Hier gibt es Rezeptvorschläge für Hausmittel, mit denen man Lösungen für das Reinigen und Putzen, das Wäsche waschen, die Körperpflege, die Gesundheit, die Ernährung, den Haushalt und den Garten findet.

41. weniger konsumieren; nicht immer das Neueste kaufen, z.B. „Second Handy“ nutzen

42. Tauschen und teilen, Wiederverwenden; Kleider, Bücher, Lebensmittel. Beispiel Bücher:

43. Anstelle des Kaufens auch an das Ausleihen denken. Bücher, Hörbücher, CD, DVD, Ebooks, Lernprogramme etc. gibt es auch kostengünstig in öffentlichen Büchereien wie die Münchner Stadtbibliothek (<https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/>).

44. Gebrauchte Bücher in Antiquariaten, oft sehr preisgünstig, kaufen. Aber Vorsicht: Vergleiche anstellen, denn es gibt im Vergleich oft erhebliche Preisunterschiede.

45. Widerstandsfähig (resilient) gegen den „Mode- oder Modernisierungswahn“ werden. Kleidung und Geräte deutlich länger nutzen. Und dem Konsumwahn entfliehen.

46. Wer noch mit Holz heizt, z. B. in unseren Hütten die Holzöfen umweltschonend beheizen. Auf keinen Fall lackierte Holzabfälle verbrennen.

47. Strom sparen beim Kühlen: Temperatur im Kühlschrank messen, (7 -) 8 °C genügen, Gefrier- und Kühlschränktüren auf Luftdichtigkeit prüfen: Taschenlampe hineinlegen, Tür schließen – dringt Licht nach draußen?¹

48. Strom sparen beim Waschen: Nur volle Maschinen waschen. Eine hohe Schleuderzahl spart Trockenzeit. Trocknen auf der Wäscheleine.¹

49. Strom sparen beim Bügeln: Nur das Nötigste bügeln. 10 min vor Ende des Bügelns Stecker ziehen, Restwärme nutzen.¹

50. Strom sparen beim Kochen: Schalten sie die Herdplatte frühzeitig ab, nutzen Sie Restwärme. Benützen Sie bei langen Garzeiten einen Schnellkochtopf. Erwärmen Sie Wasser mit dem Wasserkocher, kochen Sie Kaffee in der Kaffeemaschine. Benutzen Sie nur Töpfe, die genau zur Größe der Herdplatte passen und eben sind. Meiden sie beim Backen das Vorheizen (größte Verlustquelle)¹

51. Strom sparen bei Multimedia: Ein Notebook ist stromsparender als ein PC. Vermeiden Sie Stand-by-Betrieb. Verwenden Sie abschaltbare Steckerleisten.¹

52. Kleingeräte: Brauchen Sie das Gerät wirklich? Kleinvieh macht auch Mist.¹

(¹Schönaauer Strom- und Energiespartipps 2006, www.ews-schoenau.de)



53. Keine Lebensmittel verschwenden. Regelmäßig im Kühlschrank oder in der Speisekammer nachschauen, ob Lebensmittel dort schon länger lagern. Diese dann aufbrauchen, ehe sie verdorben sind. Wenn vom Essen was übrigbleibt, muss man das nicht gleich wegwerfen. Reste lassen sich oft noch als Grundlage für leckere Suppen oder Eintöpfe verwenden. Eventuell kombiniert mit Gemüse, das man noch im Kühlschrank hat. Siehe oben! Gefragt ist hier Fantasie und Kreativität. Auch wenn mal was daneben geht, lernen tut man immer dabei. Wenn man aber darüber vielleicht ein neues Gericht kreiert hat und es allen schmeckt, ist die Freude für den Koch und die Bekochten gleichermaßen groß. Im Internet findet man dazu eine Reihe von Tipps. Ein Beispiel dazu: <https://www.frag-mutti.de/resteverwertung-s32/>

54. Stecker raus, v. a. nachts und wenn sie nicht geraucht werden, denn viele Geräte verbrauchen trotzdem Strom.²

55. Räume, Lagerräume, Keller etc. nur bei Bedarf beleuchten.²

56. Bewegungsmelder installieren: das verhindert, dass über Nacht ein Licht anbleibt. Und reduziert den Stromverbrauch auf das Mindeste. In Räumen mit dauerhafter Nutzung Verwendung von LED-Lampen, das spart nach Angaben der Verbraucherzentrale um ca. 84 % gegenüber Glühbirnen, 77 % gegenüber Halogenlampen, 20 % im Vergleich zu Energiesparlampen.²

57. Doppelseitiger Papierdruck (am besten Duplex als Standardeinstellung festlegen) sowie Verwendung von Recycling-Papier, lt. Bundesumweltamt können durch Umstellung auf Recyclingpapier etwa 50 % Energie und 67 % Wasser eingespart werden. Verbraucherzentrale hat Übersicht über empfehlenswerte Umweltsiegel für Papierprodukte. Auch Küchenrollen, Toilettenpapier und Geschenkpapier gibt es als Recyclingprodukte.²

58. Papierlos faxen, Fax direkt in E-Mail-Posteingang.²

59. Frühjahrsputz in Online-Speichern, denn E-Mail-Server benötigen Strom für Online-Speicher. Das gilt auch für andere Dateien, gespeichert in Cloud-Speichern.²

60. www.terracycle.de – Recycling-Projekte um Rohstoffe zurück in den Kreislauf zu führen.²

(²Apothekerzeitung vom 20.4.2020)

61. Wasser kann, bis es kalt oder heiß ist, in einer Schüssel aufgefangen und zum Blumengießen verwendet werden.

62. Papiertaschentücher werden zu Hause nur in der Recycling Box verwendet.

63. Umverpackungen von z.B. Toilettenpapier oder Küchenrollen werden als Abfalltüten verwendet.

64. Zuviel gekochtes Essen wird eingefroren und bei nächster Gelegenheit als à la Carte angeboten.

65. Blumenerde aus den Blumenkästen vom Vorjahr wird auf den Blumenbeeten im Garten verteilt.



66. Kleidung die schon länger nicht getragen wurde, wird mit einer anderen Farbe kombiniert und schon hat man ein neues Outfit.

67. Milch, Joghurt, Getränke alles in Pfandflaschen kaufen. Auch sonst möglichst Gläser kaufen und diese für Marmeladen- oder Pesto Gläser weiterverwenden.

68. Handcreme in Dosen kaufen, kann besser bis zum letzten Rest aufgebraucht werden. Alternativ bei Tuben, so genannte Tubenquetscher verwenden oder den Rest durch das Abschneiden des Endes vollkommen entnehmen.

69. Verzicht auf Weichspüler! Lieber die Wäsche auf der Wäscheleine trocknen.

70. Überlegte Einkaufspläne: Was koche ich – was brauche ich – was habe ich zu Hause?

71. Gärten nachts nicht mit Solarlichtquellen beleuchten.

72. Fahrrad benutzen, ist abgasfrei und das effektivste Fortbewegungsmittel innerhalb der Stadt.

73. Zum Transport Lastenräder ausleihen

74. Sich für die Verkehrswende einsetzen, heißt sich für den Radverkehr einsetzen: sichere Radwege, Radschnellwege, ahnden wenn Radwege zum Parken genutzt oder beim Überholen von Radfahrern kein ausreichender Abstand eingehalten wird, genügend Fahrradparkplätze, etc.

75. Begrünungsprojekte für Lebensraum und Nahrung von Bienen und Insekten unterstützen, dazu Balkone und Terrassen "bienenfreundlich" bepflanzen, Straßenbegleitgrün mit "Bienenblumen" versehen, Fassaden und Hausdächer bepflanzen.

76. Insektenhotels aufstellen: wer einen Garten hat, diesen nicht zu sehr aufräumen, sondern z.B. Totholz für Insekten lassen Link: www.greencity.de

77. Arbeitskreise zur Umweltbildung bilden und gemeinsam überlegen; in München gibt es dazu z. B. den AK Umweltbildung, der sich überlegt, was wir im und um unser Bootshaus tun können. Was können wir davon weiter anwenden?

78. Auf Feuerwerke verzichten, sie verursachen extrem hohe Feinstaubbelastungen.

79. Müllräumaktionen unterstützen

80. Sich mit den Konzepten für klimafreundliche Städte beschäftigen („Blue City“, blaue Ökologie) – vgl. bspw. www.coolcity.de

81. Sich mit Seiten wie <https://utopia.de/> oder <https://nachhaltigkeit-ev.de/10-thesen> beschäftigen.

82. 'LAUDATO SI' lesen - Die Zeit, mutig voranzuschreiten ist jetzt! Vor etwa fünf Jahren veröffentlichte Papst Franziskus die Enzyklika 'Laudato Si'. Das Rundschreiben lehrt uns, wie wir gemeinsam die Schöpfung bewahren und eine gerechtere Welt aufbauen können. 'Laudato Si' ist ein Weckruf, der nichts an Aktualität und Dringlichkeit eingebüßt hat.

Man kann die Enzyklika hier nachlesen:

http://www.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

83. Die restlichen 17 Tipps suchen, z. B. auf https://www.greenpeace-energy.de/fileadmin/docs/broschueren/GPE_Nachhaltigkeitstipps_Geschaeftskunden.pdf und an helmut.schlager@outlook.de senden.

NaturFreunde

Deutschlands

Ortsgruppe München - Au Wintersport e.V.



Dr. Helmut Schlager dankt allen an diesem Dokument mitwirkenden Naturfreunden!

Stand 21.07.2020
