Klimawandel? Was geht mich das an?



Klimaschutz muss sexy sein

Klima ist nicht nur Wetter. Wie stark sind die Auswirkungen der Klimaveränderung aber auf unseren Alltag? Am ersten Klima-Informationsabend in Nieder-Olm, der großen Zuspruch fand, erläuterte Dr. Gunther Tiersch, Chefmeteorologe vom ZDF, welche Auswirkungen die Klimaveränderungen bereits haben und

haben werden.

Wenn wir Bilder von der tauenden Arktis oder von Gletschern in den Alpen sehen, die immer schneller schmelzen, berührt es uns, aber hier scheint der Klimawandel weit weg zu sein. Einige trauern vielleicht noch kurz mit und um die Eisbären, aber dann hört das Mitleid auch schon wieder auf. Viel zu weit weg, sind die kommunizierten Bilder in Verbindung mit der Klimaerwärmung und so berühren sie nicht das eigene Leben, geschweige denn den Alltag. Außerdem, so empfinden viele, ist es ja schön, wenn der Sommer trocken und warm ist und der Winter nicht so klirrend kalt. Im Social-Web verbreiten User Bilder aus dem Frühling, die Schnee und Kälte zeigen und fragen sich ernsthaft, wo die Klimaerwärmung jetzt eigentlich bleibt und stellen damit alle Experten in Frage. In diesen Momenten fragen wir uns allerdings, was müssen wir noch tun, um eine breitere Gesellschaft zu informieren, wie alltäglich die Auswirkungen und Gefahren der Klimaveränderungen für uns alle werden.

Klimaschutz - an der eigenen Haustür fängt es an

Eine gute Initiative kommt von der <u>Klimaschutzmanagerin</u> Tatiana Herda Muñoz aus Nieder-Olm. Sie setzt dort an, wo wir leben, denn der <u>Klimawandel klopft nicht und fragt auch nicht vorher, ob er vorbeikommen darf.</u> Gemeinsam und in Unterstützung mit der <u>Energieagentur Rheinland-Pfalz</u>, hatte T. Herda Muñoz die Einwohner der Verbandsgemeinde zu einem Vortrag "<u>Klimawandel im Alltag – Mehr als nur Wetter"</u> geladen, dem über 100 Teilnehmer gefolgt sind. In der anschließenden Experten-Runde mit Klimaschutzmangerin Tatiana Herda Munoz selbst, Eberhard Rathgeb vom Repair Cafe, Dr. Ulrich Matthes vom Kompetenzzentrum für Klimafolgen, Dr. Gunther Tiersch, Sabine Röck von ecowoman und <u>Janine Steeger</u>, gaben diese anhand zahlreicher Beispiele Einblicke in eine bewusste Lebensgestaltung.

Aus der Heimat in die Arktis, über die Alpen bis ans Mittelmeer und darüber hinaus

Dr. Gunther Tiersch referierte nicht über das Wetter von morgen, sondern vielmehr von gestern und übermorgen. Er schafft es, in seinem überaus spannenden Beitrag die Zuhörer, in eine Welt von gestern und morgen zu entführen und mit den direkten Auswirkungen der Klimaveränderungen zu konfrontieren. Beginnend mit den menschgemachten

Umweltproblematiken vor der Haustür in seiner Heimat, zeigte er mit eindrucksvollen und teilweise erschreckenden Bildern, wie intensiv der Klimawandel seine Spuren hinterlässt und dass die meisten Veränderungen längst unseren Alltag beeinflussen und noch stärker beeinflussen werden. Nach einer futuristischen Reise in das Jahr 2030 verstand jeder, dass wir nicht mehr so leben werden wie heute. Es ist nicht nur die <u>Tigermücke</u>, als Überträger des Dengue- und Chikungunya Fiebers, die uns bedrohen kann, weil sie in unseren Breitengraden anfängt heimisch zu werden. Nein, es werden auch extreme Trockenphasen folgen, die unsere Ernährungskette beeinflussen oder Bewässerungsverbote mit sich ziehen. Entgegengesetzt der Trockenphasen werden wir auch öfter Starkregen haben. Die Erinnerung an die katastrophalen Auswirkungen in diesem Jahr dürfte für jeden noch greifbar sein.



Dr. Gunther Tiersch, Chefmetereologe vom ZDF erklärt die Auswirkungen der Klimaerwärmung.

Erst wenn der Klimawandel das eigene Leben, den Alltag und das Umfeld erreicht hat, fangen wir mal an, uns Gedanken über das Ausmaß unseres Handelns zu machen.

Die Stille im Saal lässt Gedanken erahnen

Ausnahmslos alle Zuhörer und Gäste des Vortrags folgten den Worten aufmerksam. Die überwiegende Stille während Dr. Gunther Tiersch berichtet und erläutert, lässt vermuten, dass die meisten im Saal sich der Ausmaße nicht bewusst waren. Nur selten vernahm man ein Raunen, Stauen oder kurzes Auflachen. Tiersch beherrscht es, die Faszination über das Wettergeschehen bis hin zu den katastrophalen Veränderungen aufrecht zu erhalten und somit die Thematik spannend zu machen, mag sie noch so erschütternd und beängstigend sein.



Die Teilnehmer des Klima-Abends wollen noch mehr wissen und äußern auch ihre Sicht der Dinge.

Expertenrunde aufschlussreich

Die anschließende Expertenrunde, zu der ecowoman eingeladen wurde, sollte den Teilnehmern ergänzend aufzeigen, dass wir gemeinsam sehr viel verändern können und schon jeder noch so kleine Schritt ein wichtiger ist. Ist man sich den wichtigsten Klimasünden erst einmal bewusst, weiß man was man tun kann. Diese Ansicht vertreten wir seit mehr als 5 Jahren und zeigen mit rund 7000 Artikeln, News und Beiträgen weit mehr als nur Beispiele, wie Klimaschutz aussehen kann. Umso

erfreuter waren wir, dass wir an dieser Informations- und Diskussionsrunde mitwirken konnten.

Energie, Transport, Konsum und auch der Verkehr sind mit die größten Faktoren, die unserem Klima schaden. Wo können wir dabei also ansetzen, was können wir umsetzen und wo sollten wir aktiv nachfragen und mehr fordern? Sabine Röck von ecowoman erwähnte dabei auch die Vernetzung der öffentlichen Verkehrsmittel, den Ausbau der Radwege, um wenigstens hin und wieder auf das Auto verzichten zu können. Ganz und gar das Auto zu verkaufen, was Janine Steeger vor einigen Jahren getan hat, und seither mit dem Rad, den Öffis und Carsharing unterwegs ist, muss nicht sein, aber man kann das Auto öfter einmal stehen lassen.



ecowoman bietet online viele Anregungen. Sabine zeigt auf, wie einfach nachhaltig ist.

Zum Wegwerfwahnsinn, unseren stetigen Konsum, den Transport und die Produktion fördert, unterstrich Eberhard Rathgeb die positive Veränderungen, die zu alten Tugenden zurückführen und Reparaturen wieder "in" sind. Seine Erfahrungen im

Repair Café Nieder-Olm, dessen Unterstützer alle ehrenamtlich arbeiten, sind durchweg positiv. Auch viele junge Menschen haben wieder Interesse daran, Dinge zu reparieren, anstelle sie wegzuwerfen. Schwer machen es ihnen dabei aber öfter die Industrie und Hersteller, die viele Produkte so konzipieren, dass sie für den Verbraucher nur schwer oder gar nicht zu öffnen seien. Der Austausch zwischen diesen Menschen im Repair Café helfe nicht nur dabei, die Gerätschaften, Spielsachen oder Textilien wieder funktional zu machen, es stärkt auch die Gemeinschaft und den Austausch an Wissen.



(v.l.) Dr. Ulrich Matthes, Green Janine und Eberhard Rathgeb.

Das Land macht es schon mal vor

Dr. Ulrich Matthes vom Kompetenzzentrum für Klimafolgen machte nicht nur unterstützend zu Tierschs Vortrag auf die

Gefahren aufmerksam, sondern verwies auf die vielen Maßnahmen, die im Rahmen des Klimaschutzkonzeptes für Rheinland-Pfalz festgelegt wurden. Ein kommunales und politisches Handeln ist unabdingbar, so umfasst der mehr als 200 Seiten dicke Maßnahmenkatalog Ziele für öffentliche, private, industrielle und politische Ansätze zur Veränderung der aktuellen Situation: Maßnahmenkatalog Klimaschutz.



Dr. Ulrich Matthes im Gespräch mit Anne Schuster von der Energieagentur Rheinland-Pfalz.

Nachhaltigkeit muss sexy sein

Schon das Wort Nachhaltigkeit ist so oft für negative Assoziationen verwendet worden,

dass es gelesen und gesprochen für eine abwehrende Reaktion sorgt. Zu Unrecht. Nachhaltigkeit, bewusster Konsum, Klimaschutz ist alles andere als langweilig oder unsexy. Die Bilder, die sich mit Fair-Fashion und Öko-Kleidung in vielen Köpfen festgesetzt haben, können getrost gelöscht werden, schaut man auf die Outfits von Tatiana Herda Muñoz oder der Moderatorin Janine Steeger. Beide kamen komplett in nachhaltig und fair produzierter Kleidung und sahen so gar nicht unsexy aus.





Tatiana Herda Munoz und Janine Steeger in Fair Fashion.

Gemeinsam vermittelten alle Diskussionsteilnehmer mit Nachdruck, dass der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, ein grüner Alltag einfacher ist denn je und keinesfalls Lebensqualität, Lifestyle oder Lebensfreude einschränken. Das Angebot ist mehr als umfassend und die Möglichkeiten vielfältig, so dass wirklich jeder mindestens einen Ansatz heute noch umsetzen kann.

Grüner Informationsabend sollte sich wiederholen und Nachahmer finden

Mit gutem Beispiel voran präsentierte sich der Veranstalter selbst rundum grün. Vom Ökostrom bis zu den regionalen vegetarischen Köstlichkeiten und Bio Wein, wurde der Informations-Abend komplett klimafreundlich ausgerichtet. Das anschließende Feedback war

durchweg positiv und die Teilnehmer äußerten sich überzeugt etwas ändern zu wollen. Nachahmer sollten sich also auch in anderen Kommunen finden lassen.





Vegetarisch – bio – lecker, das Catering von Salute Salate in Mainz.

Das könnte Sie auch interessieren:

Unser tägliches Fleisch: Belastung für unser Klima

http://www.ecowoman.de/24-natur-umwelt/4562-klimawandel-und-die-folgen-dererderwaermung-ueberschwemmung-und-hitze-2015



Ein-Grad-Marke geknackt

Was bringen unsere Klimaschutzbemühungen?

Trauriger Rekord: 2015 war das wärmste Jahr seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1880. Nicht nur das wurde jetzt bekannt gegeben, sondern auch, dass die Erde schon ein Grad wärmer geworden ist. Lohnen sich unsere Klimaschutzbemühungen überhaupt noch?

Dürreperioden, Überschwemmungen, Ernteausfälle und fast überall neue Hitzerekorde – was Wissenschaftler schon im Spätsommer geschätzt hatten, wurde jetzt bestätigt: 2015 war das wärmste Jahr seit 1880, als man anfing, die Temperaturen aufzuzeichnen. Doch neben diesem traurigen Rekord wurde auch eine weitere Erkenntnis der Forscher veröffentlicht: Die Erde ist heute im Vergleich zum Vorindustriezeitalter schon ein Grad wärmer.

Pariser Klimaabkommen – die Rettung der Erde?

In Paris hatten sich die Politiker und Wirtschaftsvertreter schon gefeiert. Nicht nur war es ihnen gelungen, sowohl die Industrienationen als auch Entwicklungsländer zu ernsthaften Gesprächen über unser Klima zusammenzubringen, das neue Klimaabkommen sieht auch die

Begrenzung der globalen Erwärmung auf 1,5°C statt der bisher anvisierten 2°C vor. "Damit ist die Welt dann ja gerettet", könnte man sich da denken und noch mal eben mit dem Benziner zum nächsten Fast-Food-Restaurant fahren, um mit einem Rindfleisch-Burger den erfolgreichen Klimagipfel zu feiern. Der Burger ist nicht bio? Egal, in Zukunft wird er es bestimmt sein, dafür werden ja die Politiker sorgen.

Dass es damit nicht getan ist, sollte klar sein. Beobachter des Klimagipfels befürchten, dass das Abkommen nicht verpflichtend genug sein könnte und dass das 1,5°C Ziel eventuell nicht erreicht werde. Auch das leuchtet ein: nur weil ich mir etwas vornehme, heißt das noch nicht, dass ich mich auch konsequent daran halte (Stichwort Neujahrsvorsätze). Jetzt also die ernüchternde Erkenntnis: die Erde ist schon ein Grad wärmer geworden. 15 der 16 heißesten Jahre seit Beginn der Aufzeichnungen liegen in diesem Jahrhundert – an sich nicht so erschreckend, wäre dieses Jahrhundert nicht auch erst 16 Jahre alt.

Wir haben die Wahl

Was also tun, wenn die Temperaturen stärker ansteigen als je zuvor? Wie viel Zeit bleibt uns noch, bis wir die 1,5°C, 2°C oder mehr erreichen? Sollten wir bei der nächsten Wahl vielleicht doch mal eine Partei wählen, die sich ernsthaft für den Umweltschutz einsetzt?

Was wir viel zu oft vergessen, ist, dass wir als Verbraucher eine unglaubliche Macht haben. Jeden Tag treffen wir Entscheidungen, die uns erst einmal ganz banal vorkommen: wie wir zur Arbeit kommen, was wir einkaufen, was wir essen, wie wir unsere Zeit verbringen. Jede einzelne Entscheidung ist eine Wahl, bei der wir eine Stimme abgeben. Egal was wir kaufen, wird mehr davon produziert. Ist es das T-Shirt für 2€, wird in irgendeinem Entwicklungsland ein Kind ein weiteres herstellen. Ist es eine Tafel Fairtrade-Schokolade, wird der faire Handel gestärkt und Bauern ein gerechter Lohn gezahlt. Sind es in Plastik verpackte Lebensmittel, wird mehr Plastikmüll produziert.

Weniger Vorhaben, mehr Bauchgefühl

Vielleicht sollten wir uns weniger vornehmen. Vorhaben sind mit Schuldgefühlen und Frustration verbunden, wenn es mal nicht klappt. Sollten wir uns nicht vielmehr fragen, ob wir mit unserem Konsumverhalten glücklich sind? Fühlen wir uns nicht wohler, wenn wir wissen, dass unser klimaneutrales T-Shirt aus Bio-Baumwolle einer Näherin einen gerechten Lohn bringt, der es ihr ermöglicht, ihre Kinder zur Schule zu schicken? Schmeckt eine Tafel Schokolade nicht besser, wenn wir wissen, dass wir durch unseren Konsum weder die Ausbeutung von Menschen noch der Natur unterstützen?

Wir, jeder einzelne von uns, sollten uns die Auswirkungen unserer Entscheidungen immer wieder vor Augen führen und Alternativen suchen, wenn wir die Konsequenzen nicht mögen. Dann müssten wir nicht mehr darauf warten, dass die Politiker etwas für den Umweltschutz beschließen. Dann bräuchten wir auch keine Vorhaben mehr, die wir doch nicht realisieren können.

Das könnte Sie auch interessieren: Folgen des Klimawandels, Co2-Austoß kompensieren, Fleisch - Belastung für das Klima

Unsere Erde ist am Limit



Earth Overshoot Day

Wir haben nur eine Erde, verbrauchen aber die Ressourcen von anderthalb Planeten. Dieses Jahr ist der Earth Overshoot Day schon am 8. August – so früh wie noch nie! Es ist an der Zeit, den ökologischen Fußabdruck der Welt zu verkleinern.

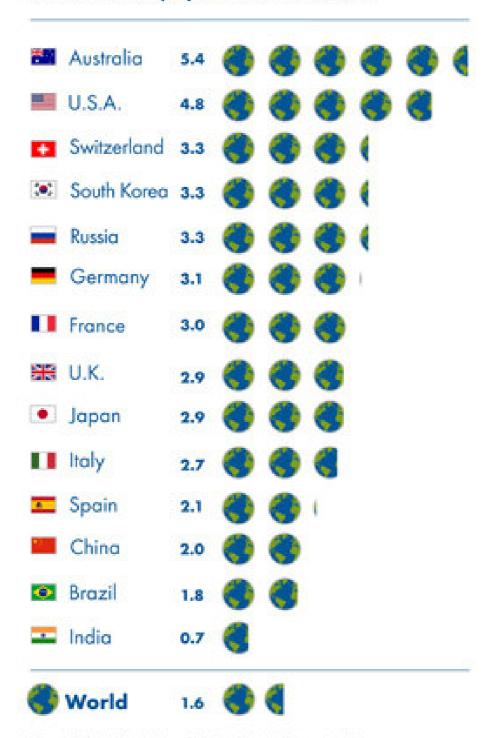
Der Ressourcenverbrauch der Weltbevölkerung übersteigt die Kapazitäten unseres Planeten um ein Vielfaches. Der Earth Overshoot Day, also der Tag, an dem die weltweiten natürlichen Ressourcen für das aktuelle Jahr aufgebraucht sind, kommt immer früher. 1987 war es am 19. Dezember so weit, 2016 war es der 8. August - 2017 ist es bereits der 2. August.

Wir alle tragen zum enormen Ressourcenverbrauch bei

Ganz klar: Der ökologische Fußabdruck der Welt ist viel zu groß. So wie wir aktuell leben, bräuchten wir eigentlich rund 1,6 Erden. Für diesen "Overshoot" sind nicht alle Länder der Welt in gleichem Maße verantwortlich. Wenn die ganze Weltbevölkerung so leben würde wie die Bewohner Australiens, wären mehr als fünf Planeten notwendig, für Deutschland mehr als drei. Indiens Einwohner dagegen bräuchten nicht einmal eine ganze Erde (0,7).

Zum enormen nationalen und globalen <u>Ressourcenverbrauch</u> trägt jeder einzelne von uns täglich aktiv und passiv bei. Jeder Mensch hat einen eigenen ökologischen Fußabdruck, der sich aus Faktoren wie Ernährung, Wohnsituation, Konsum und Fortbewegung zusammensetzt. Der durchschnittliche deutsche Fußabdruck ist mit mehr als fünf Hektar viel zu groß. Ein fairer und nachhaltiger persönlicher Fußabdruck sollte maximal 1,9 Hektar messen. Weil dem persönlichen aber auch noch ein kollektiver Footprint zugeordnet wird, der den Ressourcenverbrauch für die nationale Infrastruktur mitberechnet, ist es in Deutschland unmöglich, diesen Wert zu erreichen.

How many Earths do we need if the world's population lived like...



Source: Global Footprint Network National Footprint Accounts 2016

Was können wir tun?

Wann wird der Earth Overshoot Day wohl im nächsten Jahr stattfinden? Wie lange dauert es noch, bis die natürlichen Ressourcen der Erde endgültig aufgebraucht sind? Diese Fragen machen Angst, doch wir müssen sie stellen. Je besser wir über unseren eigenen Ressourcenverbrauch Bescheid wissen, desto effektiver können wir ihn verringern und unseren Alltag so nachhaltig wie möglich gestalten. Finden Sie heraus, wie groß Ihr eigener Fußabdruck ist – Fußabdruck-Rechner gibt es zum Beispiel bei Brot für die Welt und bei der BUNDjugend.

Wie Sie Ihren Footprint verkleinern können? ecowoman hat zehn Tipps für Sie:

- 1. So oft wie möglich das Auto stehen lassen und stattdessen mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln fahren.
- 2. Möglichst kein Fleisch und nur selten tierische Produkte essen.
- 3. So oft es geht bio, regional und saisonal einkaufen.
- 4. Keine Lebensmittel wegwerfen.
- 5. Energiesparlampen verwenden; Steckdosenleisten mit Schalter nutzen und diese nach Gebrauch immer ausschalten.
- 6. Immer das Licht ausmachen, wenn Sie aus dem Zimmer gehen.
- 7. Beim Zähneputzen oder Spülen nicht das Wasser laufen lassen.
- 8. Im Winter Pullover anziehen statt zu heizen.
- 9. Second Hand-Klamotten kaufen, auf Flohmärkten stöbern oder zu Kleidertauschparties gehen.
- 10. Kaputte Gegenstände oder Geräte reparieren (lassen) statt neue zu kaufen.

Weitere Informationen finden Sie auf <u>www.overshootday.org</u> und beim <u>Global Footprint Network</u>.

http://www.ecowoman.de/24-natur-umwelt/5307-nachhaltige-vorsaetze-tipps-fuerumweltbewusstes-gesundes-leben



So wird der Alltag leichter

Nachhaltige Vorsätze Tipps für umweltbewusstes gesundes Leben

Wer sich vornimmt, etwas nachhaltiger zu leben, der braucht eigentlich keine

Jahreswende zum Verfolgen neuer Ziele. Trotzdem kommt der Jahresanfang gerade ideal, um sich nachhaltige Vorsätze für 2017 zu setzen. Mit diesen Tipps klappt's: Schritt für Schritt!

Go Green! Immer mehr Menschen folgen dem wichtigen Trend zu mehr Nachhaltigkeit und vielleicht haben auch Sie sich für das neue Jahr vorgenommen, den ein oder anderen Schritt zu einem nachhaltigeren Leben zu gehen. Gründe sind oftmals die Erkenntnis, dass unsere Umwelt und seine Bewohner immer stärker erkranken und mit vielen Problemen zu kämpfen haben, die vom Mensch ausgelöst werden. Von Atomenergie über Pestizide, Genmanipulation und Massentierhaltung über Müll im Meer und den zunehmenden Verlust der Biodiversität. Doch Wissen ist bekanntlich Macht – und wer sich über die Umweltprobleme im Klaren ist, der ist auch bestens dazu im Stande, etwas dagegen zu unternehmen. Mit diesen nachhaltigen Vorsätzen für 2017 können Sie Schritt für Schritt beginnen.

Tipps für mehr Nachhaltigkeit im neuen Jahr

Sie müssen nicht gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln, um für etwas mehr <u>Nachhaltigkeit</u> in Ihrem Zuhause oder unterwegs zu sorgen. Wie fast immer sind es die kleinen Dinge, die den Anfang machen und zusammen genommen schon einen großen Unterschied machen. Sie brauchen noch nachhaltige Vorsätze für 2017? Hier sind neue Ziele, mit denen Sie beginnen können.

1. Weniger Müll produzieren

Den eigenen <u>Müll zu reduzieren</u> ist gar nicht schwer. Ein guter Schritt in die richtige Richtung ist die Mülltrennung. Kompost gehört in die grüne bzw. braune Tonne, Plastikmüll in den gelben Sack, Papier in die Papiertonne und der Restmüll sollte auf ein Minimum reduziert werden. Einwegprodukte und verpacktes Essen am besten vermeiden. Den Kauf von Plastikflaschen kann man sich dank nachhaltigen <u>Trinksystemen</u> inklusive mitgelieferter Mehrwegflasche gleich ganz sparen.



2. Mal die vegetarisch-vegane Alternative probieren?

Fleisch zu vermeiden, insbesondere rotes, ist gleich in mehrfacher Hinsicht zu empfehlen. Zunächst tut es Ihrer Gesundheit gut, wenn Sie auf übermäßigen <u>Fleischkonsum</u>

verzichten. Die pflanzliche Ernährungsweise wirkt sich dagegen nachgewiesen positiv bei einigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer nicht komplett umsteigen will, der kann in kleinen Schritten den Fleischkonsum einschränken und sich vielleicht mal an dem ein oder anderen Gericht auf Pflanzenbasis versuchen. Hier finden Sie zahlreiche vegetarische Rezeptideen: vegetarische Rezepte für Anfänger und Fortgeschrittene.



Der Kauf von regionalem und biologischem Gemüse unterstützt lokale Bauernhöfe.

3. Bio ist die bessere Wahl

Wer regional und bio kauft, der unterstützt damit nicht nur den Fortbestand von lokalen Bauernhöfen und Betrieben, sondern geht auch chemischen Pestiziden aus dem Weg, die nicht nur der Biodiversität, sondern auch der eigenen Gesundheit schaden. Das Essen ist frischer und reichhaltiger als die fertige Massenware und obendrein nachhaltiger. Bio ist außerdem ein klares Zeichen gegen Tierleid, denn Massentierhaltung steht bei den meisten Großbetrieben an der Tagesordnung.

4. Bewusster einkaufen

Ob Mode, Beauty Accessoires, Möbel oder Essen: In Sachen nachhaltige Vorsätze für 2017 bieten uns etliche Unternehmen inzwischen ein reichhaltiges Angebot an fairen und nachhaltigen Alternativen. Machen Sie Schluss mit Fast Fashion. Dank der zahlreichen etablierten und neuen Green Fashion Labels, die kürzlich ihre Herbst/Winter Kollektionen auf der Ethical Fashion Show und im Greenshowroom in Berlin vorgestellt haben, gibt es wirklich keinen besseren Zeitpunkt, um sich in fairer Mode zu kleiden. Fair trade, bio, nachhaltig, pflanzenbasiert, rescyclet oder sozial – nach diesen Begriffen können Sie bei Ihrem nächsten Einkauf Ausschau halten und damit sicher gehen, dass Sie Ihren nachhaltigen Vorsätzen für 2017 gerecht werden.

In fünf Schritten zu mehr Nachhaltigkeit im Alltag



Welterschöpfungstag 2017

Alles, was wir ab heute konsumieren, kann die Erde in diesem Jahr nicht mehr regenerieren. Wie löschen Sie Ihren Durst? Was kaufen Sie ein? Womit fahren Sie zur Arbeit? Hier sind die fünf Schlüssel zu mehr Nachhaltigkeit in Ihrem Alltag.

Die Erde ist am Limit. Wir nehmen mehr von ihr, als vorhanden ist – immer mehr und immer schneller. Die Ressourcen für 2017 sind schon jetzt verbraucht! Am 2. August 2017 war Earth Overshoot Day, zu deutsch Welterschöpfungstag. Es ist die Summe der kleinen Entscheidungen, die bestimmt, wie sozial und umweltfreundlich wir sind. Nur fünf einfache Tipps sind genug, um den eigenen Rohstoffverbrauch zu senken und dadurch seine Klimabilanz enorm zu verbessern.

Fünf Tipps für mehr Nachhaltigkeit

Nachhaltig konsumieren bedeutet, bewusst zu konsumieren. Muss es dieses Mal wirklich das Auto sein, komme ich da nicht auch mit der Bahn hin? Meinen Fleischkonsum wollte ich der Gesundheit wegen ohnehin senken, jetzt der Umwelt zu Liebe aber

erstrecht? In fünf einfachen Schritten zu mehr <u>Nachhaltigkeit</u> machen Sie Ihren Alltag fit für einen modernen, selbstbestimmten und umweltbewussten Lifestyle.

1. Stromanbieter wechseln lohnt sich

Zwei Tonnen CO2 – so viel kann eine dreiköpfige Familie allein durch den Wechsel zu einem Ökostromanbieter jährlich sparen. Damit wäre der durchschnittliche Verbrauch von einem ganzen Jahr Auto fahren gespart. Empfehlenswerte Ökostromanbieter können Sie an den Siegeln "Grüner Strom Label" oder "ok Power" erkennen. Deren Strom-Mix setzt sich zu hundert Prozent aus erneuerbaren Energien zusammen, ohne Beimischung von Strom aus Atomkraft oder Kohle und ist somit garantiert nachhaltig.

2. Seien Sie klug mobil



Rund 20 Prozent aller CO2-Emissionen werden in Deutschland durch den Autoverkehr verursacht. Wer statt einem eigenen Auto lieber die ÖPNV, Bahn oder das Rad nutzt, der spart nicht nur CO2, sondern häufig auch Geld ein. Wussten Sie, dass sich ein eigenes Auto wirtschaftlich erst ab 10.000 Kilometern im Jahr lohnt? Auch andere Alternativen wie Carsharing

sind günstiger, gelegentlich sind auch ein Mietwagen oder das Taxi lohnenswert. Mit jeder Bahnfahrt werden der Umwelt im Vergleich zur Autofahrt mehr als zwei Drittel des klimaschädlichen CO2-Ausstoßes erspart. Nachhaltige Mobilität spart besonders viel CO2 und ist obendrein gut für Ihre Gesundheit und Ihren Geldbeutel.

3. Seltener fliegen



Wenn Sie auf Flugzeug oder Auto verzichten, dann können Sie Ihren CO2-Fußabdruck um mehr als 20 Prozent senken. Beim Fliegen gilt die Faustregel: Bleiben Sie mindestens zwei Wochen am Urlaubsort und gleichen Sie die durch den Flug verursachten Klimagase aus – am besten, indem Sie an zertifizierte Klimaschutz-Projekte spenden. Denn

während Sie Urlaub machen, sollten Sie der Nachhaltigkeit keine Pause gönnen. Wirkungsvolle Projekte können Sie an dem Siegel "The Gold Standard" erkennen.

4. Weniger Fleisch auf dem Teller



Unglaubliche 1,5 Tonnen des Treibhausgases verursacht jeder Deutsche pro Jahr nur durch seine Ernährung. Die Deutschen sind Weltmeister im Fleisch essen: Unser durchschnittlicher Fleischkonsum ist rund sechsmal höher als wissenschaftlich empfohlen. Die Lösung? Zurück zum Sonntagsbraten. Besser weniger Fleisch und dafür mehr Qualität:

Kaufen Sie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und ökologischer sowie regionaler Landwirtschaft und bringen Sie gleich in mehrfacher Hinsicht mehr Nachhaltigkeit in Ihren Alltag.

5. Kauf! Mich! Nicht!



Wenn Sie nachhaltig konsumieren möchten, dann sollten Sie nicht nur nach den richtigen Produkten und Siegeln Ausschau halten, sondern sich auch hin und wieder fragen: Brauche ich das wirklich? Denn grundsätzlich gilt: Je länger eine Jeans oder das Smartphone in Benutzung sind, desto besser fällt ihre CO2-Bilanz aus. Allein für die Herstellung

einer neuen Jeans werden beispielsweise 11.000 Liter Wasser verbraucht – häufig in wasserarmen Regionen. Ein Unding, das sich durch die längere Nutzung des bisherigen Kleiderschranks vermeiden lässt. Sagen Sie "Nein" zu neuen Produkten und lassen Sie Kaputtes lieber reparieren als es wegzuwerfen. Wenn dann doch ein Neukauf nötig wird, setzen Sie besser auf Qualität statt auf Masse. Und wenn sich auch die Entsorgung einmal nicht vermeiden lässt, dann beachten Sie bitte unsere <u>Tipps für umweltfreundliche Entsorgung</u>.

Der Nachhaltige Warenkorb

Wie Sie sehen, machen es Ihnen diese fünf Tipps ganz einfach, mehr Nachhaltigkeit in Ihren Alltag einfließen zu lassen. Nachhaltig konsumieren ist schon heute möglich – wie es richtig geht, das zeigt der Nachhaltige Warenkorb des Rates für Nachhaltige Entwicklung. Als Einkaufsführer weist er auf nachhaltige Konsumalternativen hin und gibt Ihnen Faustregeln für die Orientierung bei konkreten Konsumentscheidungen als 16 Themenbereichen vor. Darunter fallen Lebensmittel, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik. Mit dem Nachhaltigen Warenkorb sind Sie also praktisch in jedem Bereich Ihres Lebens auf der sicheren Seite, wenn es um nachhaltige Entscheidungen geht. Er wird jedes Jahr unter wissenschaftlicher Begleitung aktualisiert und ist sowohl als Broschüre wie auch im Internet oder als kostenlose App erhältlich.

Bringen Sie mehr Nachhaltigkeit in die kleinen Dinge Ihres Lebens und leisten auf diesem Weg Großes für unsere Erde.

Fleischlos essen: Vegetarisch ist gesund und gut für Klimaschutz

Unsere Ernährung hat einen prägenden Einfluss auf die Umwelt und die Gesundheit. Vor allem die Fleischproduktion ist vergleichsweise ineffizient und eine Belastung für das Klima. Dagegen ist vegetarisch Essen oftmals die gesündere Ernährung und ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz.



Wenig oder am besten überhaupt kein Fleisch zu essen ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für die Umwelt und das Klima. Denn die Produktion von Fleisch verursacht deutlich mehr klimaschädigendes CO2 als der Anbau von Gemüse und Obst. Deshalb müssen Sie zwar nicht gleich Vegetarier werden, aber der Umwelt zu Liebe sollten Sie den Verzehr von Fleisch möglichst stark reduzieren. Damit leisten Sie einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz und zum Schutz und Erhalt der

Umwelt.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht zur gesunden, fleischlosen und klimaschonenden Ernährung:

- Versuchen Sie, sich öfter oder immer vegetarisch zu ernähren.
- Ersetzen Sie tierisches Eiweiß durch pflanzliches Eiweiß wie Soja, Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder andere Hülsenfrüchte.
- Essen Sie pro Tag 5 Portionen Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben. Dann brauchen Sie keine Vitaminpillen.
- Essen Sie die Lebensmittel möglichst so, wie sie in der Natur vorkommen.
- Achten Sie bei den Lebensmitteln auf biologische Produktion und faire Handelsbedingungen.
- Kaufen Sie <u>regional</u> und berücksichtigen Sie Wochenmärkte von Landwirten aus der Region und Hofläden beim Essenseinkauf.
- Achten Sie beim Einkauf von verarbeiteten Produkten auf das Europäische Vegetarismus-Label oder ähnliche Zeichen, denn nicht alles was vegetarisch aussieht, ist es auch.
- Bevorzugen Sie Gastronomiebetriebe, die ein abwechslungsreiches und ansprechendes vegetarisches Angebot bieten.

Infos und Tipps zum Thema Ernährung, Klimaschutz und Umwelt gibt es als PDF-Dokument zusammengefasst hier: <u>«Vegetarische Lebensmittel»</u>. Mehr Wissenswertes zu vegetarischen Lebensmitteln, Umwelt-Problematik und viele leckere Rezepte finden Sie beim Vegetarierbund Deutschland unter: <u>www.vebu.de</u>

http://www.ecowoman.de/20-essen-trinken/5932-bewusster-konsum-warum-es-nicht-reicht-veganer-zu-sein



Bewusster Konsum

Warum es nicht reicht, Veganer zu sein

Seit fast sieben Jahren lebe ich vegan. Obwohl meine Entscheidung für den Veganismus eine der besten meines bisherigen Lebens war, kann ich mich seit einiger Zeit nicht mehr darüber definieren. Ein Plädoyer für mehr Bewusstsein.

Ich bin weder als <u>Veganerin</u> oder Vegetarierin noch als Minimalistin auf die Welt gekommen. Tatsächlich führe ich erst seit gut sieben Jahren bewusst ein umweltfreundlicheres Leben. Als ich vor fast neun Jahren in der Fastenzeit vor Ostern auf Fleisch verzichtete und danach einfach so weiter machte, tat ich das für mich. Ich vermisste nichts und fühlte mich gut, weil ich wusste, dass jetzt keine Tiere mehr für mein Essen sterben würden, aber ansonsten beschäftigte ich mich mit dem Thema nicht.

Veganismus für alle?

Zwei Jahre später kam ich durch meine Schwester auf das Thema Veganismus. In einer einzigen Nacht schaute ich Dokumentarfilme und las so viel über die Folgen, die der Konsum von tierischen Produkten für die Umwelt, unsere Gesundheit, die globale Verteilung von Lebensmitteln und natürlich die Tiere selbst hat, dass ich wusste, ich würde tierische Produkte nie wieder so unbeschwert genießen können wie bis zu diesem Zeitpunkt.



Meine Familie und Freunde bekamen das natürlich mit. In den kommenden Monaten und Jahren versuchte ich ein paar Mal, einigen von ihnen die Augen zu öffnen, hatte dabei jedoch selten großen Erfolg. Auch weil ich insgeheim wahrscheinlich trotzdem noch gemocht und nicht als radikale Veganerin abgestempelt und gemieden werden wollte. Deswegen beschränkten sich meine "Konvertierungsversuche" auf mitgebrachtes veganes Essen oder gemeinsame Besuche in veganen Cafés oder Restaurants. Trotzdem

definierte ich mich von da an größtenteils über meine Ernährungs- und Lebensweise.



Veganismus ist nicht alles

Obst und Gemüse lassen sich auch unverpackt einkaufen

Vor etwas mehr als zwei Jahren bekam ich das Gefühl, dass ich mich trotz meiner veganen Lebensweise eigentlich nicht als umweltfreundliche Person bezeichnen konnte. Wieder waren es Dokumentarfilme, Artikel und Bücher, die mir die Augen öffneten: diesmal in Sachen Müll. Als meine heile Welt aus Tofu in Plastikverpackung und eingeschweißten veganen Würstchen zusammenbrach, stand ich vor einem Haufen aus (Plastik-)Scherben. Ich fing an, Obst und lose zu kaufen und Stammkundin im Unverpackt-Laden, stellte meine eigene Pflanzenmilch her, kaufte

Kleidung nur noch Secondhand und wurde bei Foodsharing aktiv. Und obwohl ich meine Mitmenschen immer wieder auf die Problematik unseres verschwenderischen Konsums aufmerksam machte und für Zero Waste warb, sah ich die Vorteile eines minimalistischen Lebens doch vor allem bei mir als global betrachtet.

Während meines einjährigen Praktikums in Indien sah ich dann, welche Auswirkungen unsere westliche Lebensweise in anderen Teilen der Welt, in die wir unseren Müll exportieren, hat. Ich fand zur veganen Rohkost, fing mit dem Barfußlaufen an und fühlte mich am freisten, wenn ich auf langen Fahrradtouren oder beim Backpacken frische Bananen und Mangos in meinem kleinen Rucksack hatte. Seit ich selbst erfahren habe, wie schön ein einfaches Leben sein kann, und auch selbst so lebe, fällt es mir leichter, andere Menschen für meine Lebensweise zu begeistern — und das ganz nebenbei, ohne dass ich das wirklich beabsichtigen würde.



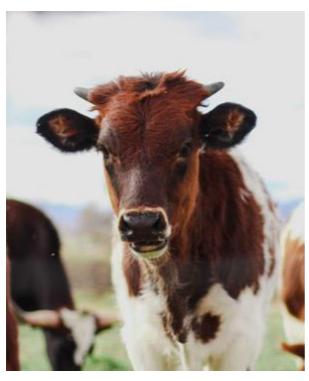
Zwischen zwei Extremen denken

Als mir bewusst wurde, welch Unmengen an Müll wir verursachen, widmede ich mich dem Thema »Zero Waste«

Ich habe in den letzten Jahren gelernt, dass die wenigsten Menschen in jeder Hinsicht umweltfreundlich und nachhaltig (oder auch nicht) leben. Aus diesem Grund stelle ich mir lieber eine Skala vor, auf der ich mich selbst oder andere Menschen einordnen kann. Oder gleich mehrere Skalen, denn wer seinen Plastikmüll schon drastisch reduziert hat und mit dem Bus statt dem Auto zur Arbeit fährt, isst vielleicht immer noch Fleisch. Auf diese

Weise schaffe ich es nicht nur, Fortschritte bei anderen Menschen zu sehen anstatt lediglich den Fleischesser oder Müllproduzenten, sondern auch mir selbst zu verzeihen, dass ich auch nicht immer zu 100 Prozent vegan und umweltfreundlich lebe. So besitze ich ein paar Kleidungsstücke und Schuhe aus Wolle beziehungsweise Leder, ich fliege aus Bequemlichkeit mit dem Flugzeug, wenn mir die Alternative zu umständlich ist, und ich kaufe importiertes Obst und Gemüse, wenn ich es nicht über Foodsharing bekommen kann, obwohl ich auch gut darauf verzichten könnte.

Gleichzeitig wünsche ich mir, ich hätte bestimmte Dinge schon früher erkannt, indem mir meine Mitmenschen einen Spiegel vorgehalten hätten: meine Mutter, die schon lange vor mir Vegetarierin war; meine Schwester, die nicht mit mir diskutiert hat, als ich behauptete, Milchkonsum wäre natürlich; andere Menschen, denen die Unmengen an Plastik bei meinen Einkäufen vielleicht aufgefallen sind, weil sie selbst in dieser Hinsicht schon weitergedacht haben, die aber nichts gesagt haben. Aus diesem Grund will ich in Zukunft häufiger mit anderen Menschen über eine nachhaltige Lebensweise sprechen: nicht nur über ihre, sondern auch über meine eigene. Ohne dabei Vorwürfe zu machen, sondern indem ich Alternativen aufzeige, um zum Nachdenken anzuregen.



Wie wir mit unserem Kaufverhalten mehr Nachhaltigkeit erzwingen können

Damit keine Tiere mehr für mein Essen sterben müssen, entschied ich mich für den Veganismus

Wir sollten uns klarmachen, dass wir viele Entscheidungen unbewusst treffen und oft nur das imitieren, was uns als "normal" vorgelebt worden ist. Deswegen hoffe ich, dass meine Mitmenschen mich ebenfalls auf Widersprüche in meiner Logik aufmerksam machen, damit ich meine Lebensweise weiterhin überdenken und verändern kann. Niemand von uns ist perfekt, aber wir können jeden Tag dafür nutzen, unser Leben

ein bisschen umweltfreundlicher zu gestalten.

Obwohl ich nach wie vor der Meinung bin, dass jeder einzelne von uns über seinen Konsum bestimmen dürfen sollte, sollten wir nicht vergessen, dass wir mit jedem Einkauf über die Welt abstimmen, in der wir zukünftig leben wollen. Unser Kaufverhalten erzeugt eine Nachfrage nach bestimmten Produkten, was für nachhaltige Produkte ebenso gilt wie für solche, die der Umwelt, unseren Mitmenschen oder Tieren schaden. Egal ob Massentierhaltung, Glyphosat oder Mikroplastik: Wir sollten aufhören, die Verantwortung, die wir gegenüber der Umwelt und der Gesellschaft haben, an Politiker abzugeben. Stattdessen sollten wir uns immer wieder fragen, in welchen Bereichen wir selbst mehr machen können, und den Mut haben, unsere Lebensweise kritisch zu betrachten.

Autorin Annika Klein Vegane Rohkost, Zero Waste und barfuß — bewusst minimalistisch

Sie ging als Fleischesser nach Brasilien und dann ...

"Die Vegetarierein" Dieser unterhaltsame Themen-Roman regt zum Nachdenken über die eigene Lebensführung an



Schluss mit Fleisch: Ist vegetarisch die Zukunft?

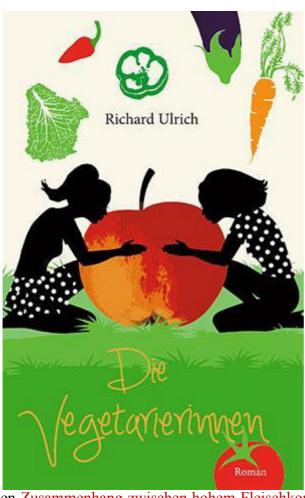
Sie ging als Fleischesser nach Brasilien und kehrte als Vegetarier zurück. Klimawandel, die bedrohte Artenvielfalt und andere Probleme unserer Zeit verdanken wir auch unserer Gier nach Fleisch. Der unterhaltsame Roman 'Die Vegetarierinnen' regt zum Nachdenken über die eigene Lebensführung an.

Immer mehr Menschen haben immer weniger Lust auf Fleisch. Das kann ganz verschiedene Gründe haben. Manche Menschen werden <u>Vegetarier</u>, Veganer oder Flexitarier, weil es einfach besser für ihre Gesundheit ist. Vegetarische Ernährung balanciert den Cholesterinspiegel, <u>vegane Ernährung</u> kann sogar Diabetes und erhöhtem Blutdruck vorbeugen. Die meisten Vegetarier verzichten aus ethischen Gründen auf Fleisch. Tierleid beenden, den Klimawandel aufhalten, die Artenvielfalt schützen. Wie das alles zusammenhängt, ist oftmals nicht ganz klar. Der neue Roman "Die Vegetarierinnen" von Richard Ulrich erzählt die unterhaltsame Geschichte einer ehemaligen Fleischesserin, für die nach einer Brasilien-Reise mit der vegetarischen Lebensweise eine ganz neue Einstellung zum Leben beginnt.

Eine Fleischesserin wird zur Vegetarierin

In "Die Vegetarierinnen" wird der 36-jährigen Lehrerin Lisa bei ihrem Aufenthalt in Brasilien klar, dass die Gier nach <u>Fleisch</u> der westlichen Welt die Abholzung des Regenwaldes vorantreibt. Als Lisa nach Deutschland zurückkehrt, wird sie Vegetarierin – und der Boss einer Fleischfirma ihr hartnäckiger Gegner. Nachdem sie in einer Zeitung die Reduzierung des Fleischkonsums fordert, stellt er die Verfechterin der vegetarischen Lebensweise fortan unter Beobachtung durch seinen PR-Mann. Ein erbitterter Kampf zwischen Fleischindustrie und vegetarischem Aktivismus beginnt. Ihr Einsatz für die <u>vegetarische Lebensweise</u>, aber auch ihr Liebesleben fordern Lisa alles ab: Nicht nur eine verflossene Liebe, sondern auch der vegane Kollege Benedikt verwirren Lisa, die gerne einen festen Partner hätte. Und selbst der auf sie angesetzte PR-Mann kommt ihr näher. Als sich in Lisas Nachhaltigkeits-Initiative ein Spitzel einschleust und die Lehrerin vom staatlichen Dienst wegen Einbruchs suspendiert wird, droht ihre wichtige Botschaft zu scheitern. Am Ende geht für die vegetarische Aktivistin aber alles gut aus.

Nachdenken über den eigenen Lebensstil



Auch für Nicht-Vegetarier garantiert ein Lesespaß

Das Buch widmet sich allen Veganerinnen Veganern, Vegetarierinnen Vegetariern dieser Welt, die einen nachhaltigen und weitsichtigen Lebensund Ernährungsstil führen. Es muss noch viel geleistet werden, damit das Wissen nachhaltigen einen und vielleicht auch vegetarischen Lebensstil in unserer Gesellschaft ankommt und so zur Lebensqualität kommender Generationen beitragen kann. Weil die Ernährung so weitreichende Folgen für die Probleme unserer Zeit hat, kann sie nicht länger nur Privatsache Wir bleiben. müssen Verantwortung für die Folgen tragen, die die westliche Gier nach Fleisch mit sich Hauptfigur Die Vegetarierinnen" kämpft mit durchdachten Aktionen für ihre Vorstellung von einer nachhaltigen Lebensführung. erfahren hier nicht nur mehr über den vegetarischen Lebensstil und eine fleischarme Ernährung, sondern verstehen

den Zusammenhang zwischen hohem Fleischkonsum und Klimawandel, der Vernichtung des Regenwaldes, Welthunger, Tierleid und resistenten Keimen in <u>Megaställen</u>.

Tipps für eine vegetarische Lebensweise

Möchten Sie sich gesünder, klimaschonender und fleischlos ernähren? Versuchen Sie doch einfach mal, sich öfter oder sogar immer vegetarisch zu ernähren. Tierisches Eiweiß können Sie durch pflanzliches Eiweiß wie etwa Soja, Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder andere Hülsenfrüchte ersetzen. Pro Tag essen Sie am besten fünf Portionen Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben, damit Sie auf Vitaminpillen verzichten können. Lebensmittel werden im Sinne der vegetarischen Ernährung am besten so verzehrt, wie sie in der Natur vorkommen. Dabei sollten Sie auf biologische Produkte achten, die fair gehandelt worden sind. Gerne können Sie regional einkaufen und Wochenmärkte oder Angebote von Landwirte aus der Region nutzen. Europäische Vegetarismus-Label oder ähnliche Zeichen geben Ihnen zusätzlich eine Hilfestellung bei der richtigen Auswahl an vegetarischen Lebensmitteln.

Wer vorher noch den richtigen Anstoß braucht, der findet "Die Vegetarierinnen" von Richard Ulrich – unter ISBN: 978-3-7392-8214-5 im Handel – 316 Seiten – Euro 10,90



Die 36-jährige, vitale Lehrerin Lisa erkennt, wie der Fleischhunger der westlichen Welt die Abholzung des Regenwaldes vorantreibt. Sie wird Vegetarierin. Als sie an ihrer Münchner Realschule für vegetarische Ernährung wirbt, beschweren sich Schülereltern. Der Boss einer Fleischfirma wird ihr erbitterter Gegner. Er beauftragt seinen PR-Mann, sie auszuspähen und kaltzustellen. Ihre Freundin Sophie, eine agile Seniorin, kommt ihr zu Hilfe. Sophie gründet mit ihrem Partner den Initiativkreis 'Nachhaltig wollen wir leben', der gegen Klimakrise und Massentierhaltung kämpft. Lisa hätte gerne einen festen Partner und eigene Kinder. Ihr vegan lebender Kollege, ein verwitweter Biobauer und Sophies Sohn Max, der unglücklich verheiratet ist, werben um sie. Zwischen Partnersuche und vorbildlicher fleischloser Ernährung wird Lisa in eine waghalsige Aktion verwickelt ...