

VERÄNDERUNGEN ZUGUNSTEN
DER UMWELT? UNBEQUEM,
UMSTÄNDLICH UND TEUER!

BRINGEN DENN
EINZELAKTIONEN ETWAS
ANGESICHTS DER GLOBALEN
ÖKOLOGISCHEN KRISE?

ICH LASS MIR DOCH
NICHTS VERBIETEN!

KLEINE SCHRITTE VERÄNDERN DIE WELT!

Ein Weg zur
Schöpfungsbewahrung ...



LAUDATO SI – Vorschläge für kleine Schritte zur Ressourcenschonung und Vermeidung von Umweltbelastung. Denn es ist höchste Zeit etwas zu tun, um Umwelt und Klima endlich engagiert und nachhaltig zu schützen. Die Begrenzung der Klimaerwärmung auf 2° C ist offenbar nicht genug.

MIT UMWELTSCHUTZ
STEIGERE ICH MEINE
LEBENSQUALITÄT SPÜRBAR.“

ES IST EIGENTLICH GANZ
EINFACH: UMWELT SCHÜTZEN –
SELBST PROFITIEREN.“

MIR SCHMECKTS!

JEDE KLEINIGKEIT
ZÄHLT IN DER SUMME.“

„ICH SPARE GELD.“

WIR TUN ETWAS
FÜR UNSERE KINDER
UND ENKELKINDER.“

„JA, ICH WILL
MICH AUCH
POLITISCH
ENGAGIEREN!“

MOBILITÄT

- 1 Kurze Wege mache ich zu Fuß oder mit dem Rad statt mit dem Auto – Bewegung hält mich fit und ich schone die Umwelt.
- 2 Generell ist Radfahren ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz – und ich tue etwas für meine Gesundheit und Beweglichkeit. Ich überlege mir eine Mitgliedschaft im ADFC, die mir hilfreiche Informationen zum Thema Fahrrad und Radfahren gibt.
- 3 Ich überlege inzwischen, ob ich ständig mit dem Smartphone oder dem PC hantieren muss und nicht auf die eine oder andere Mail und das Versenden von Fotos verzichte – seit ich weiß, dass die Server der Netzbetreiber täglich so viel Strom verbrauchen wie ganz Berlin und die vielen heute verschickten Fotos hat früher auch kein Mensch gebraucht und braucht sie auch heute nicht wirklich alle.
- 4 Brauche ich wirklich ein großes Auto mit viel PS? Oder tut es nicht auch ein kleineres, umweltfreundlicheres, das Sprit und damit für mich auch Geld spart? Beim nächsten Autokauf achte ich mehr darauf.
- 5 Und wenn ich Auto fahre, fahre ich bewusst nicht mehr als 130 km/h, was ja in ganz Europa ohnehin Höchstgeschwindigkeit ist. Das spart Sprit, entlastet die Luft, ist viel entspannter und ich komme kaum weniger schnell an mein Ziel.

ERNÄHRUNG

- 6 Den Kaffee unterwegs lasse ich mir in meinen eigenen, wiederverwendbaren Isolierbecher statt einen Wegwerfbecher füllen – da weiß ich, dass der Becher sauber und keimfrei ist, außerdem will ich nicht zu den 2,8 Mia. „Coffee-to-go-Bechern“ beitragen, die jährlich in Deutschland in den Müll kommen. Die hat früher kein Mensch gebraucht. Und übrigens: Ein Kaffee im Sitzen ist eh geruhsamer und schafft eine Pause in unserer immer hektischen Welt.
- 7 Ich esse Erdbeeren und anderes Obst nur dann, wenn es hier bei uns reift und erzeugt wurde. Dann weiß ich, wo es herkommt und nicht tausende Kilometer weit transportiert wurde und ich unterstütze unsere Landwirte.
- 8 Ich achte auf Produkte, von denen ich weiß, dass sie fair erzeugt und gehandelt werden. Mir schmecken die einfach besser, weil ich dabei ein gutes Gewissen habe.

ZUSAMMEN-LEBEN

- 17 Ich rede und treffe mich mehr mit meinen Freunden statt über Mails zu kommunizieren – das ist persönlicher, netter und entlastet mich von der mehr und mehr überhandnehmenden elektronischen Informationsflut, die mich oft nervt. Niemand zwingt mich, sofort auf jede Mail oder Whatsapp zu reagieren – das macht mich freier und entspannter.
- 18 Ich heize im Winter nicht mehr so viel, sondern in den Wohnräumen nur noch auf 20–21°C. So kann ich meine schönen, fast schon vergessenen Pullover wieder anziehen und verringere die CO₂-Belastung, die ja gerade durchs Heizen erhöht wird. Und ich schone meinen Geldbeutel erheblich, denn 1°C weniger spart 7 % Energie und entsprechend auch meine Kosten.
- 19 Ich vermeide die Annahme oder gar den Kauf von Plastiktüten. Die ich schon habe, hebe ich auf und nehme sie mit zum Einkaufen, z.B. für loses Obst und Gemüse. Getränke kaufe ich in Mehrwegflaschen statt in Einwegflaschen. So helfe ich, den Plastikmüll zu reduzieren. Ich will nicht, dass Deutschland weiterhin Europameister beim Plastikmüll bleibt.
- 20 Und so manche Plastikschale lässt sich übrigens auch ganz gut für andere Zwecke in Haushalt und im handwerklichen Bereich prima wiederverwenden.
- 21 Ich überprüfe immer wieder meine Bequemlichkeiten, die sehr oft auf Kosten von Klima und Umwelt gehen. Das schafft ein gutes „Klima-Gewissen“.
- 22 Ich achte beim Kauf von Elektrogeräten auf ihren Energieverbrauch. Das spart Strom und schont meinen Geldbeutel. Und generell ist mir beim Kauf von Produkten deren Langlebigkeit wichtig.
- 23 Ich mache meine Wasch- und meine Spülmaschine richtig voll, bevor ich sie laufen lasse. Das spart erheblich Strom.
- 24 Meine Wäsche kann ich auch mal an der frischen Luft trocknen statt im stromintensiven Wäschetrockner. Das spart nicht nur Geld, sondern macht die Wäsche duftig frisch.
- 25 Flüssigseife und Duschgel sind zum einen in Plastikbehältern verpackt und enthalten oft noch schädliche Mikroplastikpartikel. Die gute alte Seife erfüllt meist denselben Zweck und ist auch haut- und umweltverträglicher. Abgesehen davon ist sie auch preiswerter.
- 26 Duschen tut gut, aber muss es wirklich zwingend jeden Tag sein? Das hat man früher auch nicht gemacht. Und wenn ich dusche, kann ich mich auch einseifen, ohne dass das Wasser dauernd weiterläuft. Über etwas weniger Duschen freut sich übrigens meine Haut sehr.
- 27 Strom kommt nicht einfach aus der Steckdose. Ich gehe sparsam mit Strom um. Es gibt heute viele stromsparende Techniken, die ich nutze, z.B. LED-Lampen, die 90 % weniger Strom verbrauchen als die alte Glühbirne. Und auch nicht alle Geräte müssen stand-by laufen, sondern können ganz ausgeschaltet werden. Das Stromsparen spüre ich in meinem Geldbeutel und ich entlaste die Umwelt.

- 9 Ich esse deutlich weniger Fleisch, weil allein für dessen Produktion sehr viel Getreide angebaut wird, das den Menschen fehlt. Und wenn ich welches kaufe, achte ich auf die Herkunft und wie es erzeugt wurde. Zum einen ist zu viel Fleisch gar nicht gesund und ein Gericht ohne Fleisch ist genauso lecker, zum anderen mag ich kein billiges Fleisch aus problematischer Massentierhaltung. Zudem setze ich damit ein Zeichen für mehr Achtung vor dem Mitgeschöpf Tier. Beim Grillen ist auch vegetarisches Grillgut lecker, es muss nicht immer und nur Fleisch sein.

FREIZEIT

- 10 Im Inland verzichte ich generell aufs Fliegen – das geht mit der Bahn in der Regel fast genauso schnell, ich entlaste die Umwelt und habe viel mehr Zeit, die ich sinnvoll nutzen kann als bei der Fliegerei.
- 11 Ich verzichte beim Fliegen ins Ausland auf Billigflieger – deren Preise können nicht auf faire Weise zustande kommen und ich möchte auch bei keinem Arbeitgeber arbeiten, der seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausbeutet.
- 12 Malediven, Seychellen, Karibik etc. sind sicher schön. Aber brauche ich solche Flugreisen wirklich zu meiner Lebensfreude und -zufriedenheit? Zum einen ist so ein Flug nach dem Schiff die umweltunfreundlichste Fortbewegung und zum anderen habe ich durch meine Reisen in Deutschland und Europa entdeckt, was es hier viel Schönes gibt. Ich kenne noch lange nicht alles und ich schone durch solche weniger weite Reisen die Umwelt.
- 13 Ich überlege inzwischen, ob es wirklich noch eine Kreuzfahrt sein muss. Denn ich weiß, dass die Schiffe immer noch mit dem aller schmutzigsten Öl fahren und schon auf dem Schiff die Schadstoffbelastung der Luft und damit auch für mich selbst massiv ist.
- 14 Ich habe meine „Eventbesuche“ und anderen Freizeitstress reduziert – meine Freizeit genieße ich lieber in Ruhe und ohne den Stress des Hin- und Herfahrens.
- 15 Und wenn ich verreise, kann ich einen kleinen klimafreundlichen Ausgleich schaffen, indem ich mich an der „Klima-Kollekte“, einem CO₂-Kompensationsfond beteilige. Dort werden meine Emissionen berechnet, und ich kann einen entsprechenden Ausgleich leisten, indem ich Projekte im Bereich erneuerbare Energien und Energieeffizienz unterstütze. Die Projekte sind für die lokale Bevölkerung in Ländern des globalen Südens entwickelt und mindern Armut vor Ort, indem sie Gesundheit schützen und Perspektiven ermöglichen. Zudem verringern sie den CO₂-Ausstoß und schützen so das Klima.

www.klima-kollekte.de

www.weltkirche.bistumlimburg.de/beitrag/app-fuers-klima-1

- 16 Im Garten pflanze ich mehr Dinge an, die für Insekten nützlich sind. So helfe ich, dem Insektensterben entgegenzusteuern und trage dazu bei, die für Mensch und Natur wichtigen Funktionen der Insekten zu erhalten.
- 28 Ich verzichte ich auf die Lichterketten, die oft schon 6 Wochen vor Weihnachten an den Fenstern hängen und Strom kosten. Advent kommt ganz bewusst mit viel weniger Licht aus und eine echte Kerze ist auch viel stimmungsvoller und besinnlicher.
- 29 Ich schränke meinen Konsum mehr als früher ein und kaufe nicht alles, das ich mir leisten kann. Ich fühle mich damit einfach besser. und brauche vieles gar nicht, das ich früher gekauft habe. Weniger ist oft mehr für Seele, Zufriedenheit und Lebensglück.
- 30 Ich überprüfe mich selbst regelmäßig, ob und was ich für Umwelt und Klimaschutz tue. Das macht ein gutes Gewissen.

WIRTSCHAFTEN

- 31 Ich reduziere deutlich meine Online-Einkäufe. Damit erhalte ich die hiesigen mittelständischen Unternehmen und muss mich nicht mehr über die vielen Lastwagen ärgern, die zu immer volleren Autobahnen führen und die Luft verpesten. Zudem unterstütze ich keine Onlinehändler, die ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oft unfair behandeln.
- 32 Ich überlege immer öfter, ob ich dieses oder jenes neue Kleidungsstück wirklich brauche, vor allem, wenn es in fernen Ländern unter fragwürdigen Bedingungen hergestellt wird. Wenn ich eines kaufe, achte ich auf das Herstellungsland, dann bin ich auch sicherer, dass keine gesundheitsschädlichen Stoffe drin sind und es fair produziert wurde.
- 33 Ich benutze beim Drucken am PC oft schon einseitig bedrucktes Papier, wenn es nicht nach draußen geht und drucke oft 2 Seiten auf eine; und ich prüfe erst einmal, ob ich die Mail o.ä. wirklich ausdrucken muss. Das entlastet auch meinen Geldbeutel und ich habe damit ein gutes Gefühl für meine Umwelt.
- 34 Ich mache mir mehr bewusst, dass wir in Deutschland im Vergleich zur ärmeren Bevölkerung auf der Erde oft luxuriös leben. Mal auf das eine oder andere zu verzichten, das eigentlich, wenn man ehrlich ist, Luxus ist, macht ein gutes Gefühl und zeigt Solidarität zu den Mitmenschen, denen es vielschlechter geht.
- 35 Wasser ist kostbar, auch wenn es bei uns immer noch sehr preiswert ist. Sparsam damit umgehen, ist leicht und schont den Geldbeutel. Deshalb fülle ich Wasch- und Spülmaschinen richtig voll, bevor ich sie anstelle.
- 36 Ich reduziere die Verwendung von Putzmitteln, die oft schwer abbaubare Inhaltsstoffe haben. Mittel mit Chemikalien vermeide ich ganz. Das dient auch meiner eigenen Gesundheit.
- 37 Ich repariere Vieles, statt wegzuerwerfen und neu zu kaufen. Darüber freut man sich, weil man Dinge mit eigenem Können funktionsfähig erhält.