

Zeig Initiative!

Top 10:

Was kann ich tun?

Top 10: Was kann ich tun?

Top 1: Obst und Gemüse aus der Region:

- ✓ Lebensmittel aus der Region haben kurze Transportwege hinter sich, das heißt, sie haben eine geringere CO₂-Bilanz als z.B. Kiwis aus Neuseeland.
- ✓ Ein großes Angebot an regionalen Erzeugnisse haben Hofläden von Bauernhöfen oder Wochenmärkte, dort werden die Produkte direkt vom Erzeuger verkauft.

Tipp:

- ✓ Kaufen Sie regional und saisonal! Fragen Sie auf dem Wochenmarkt konkret nach, ob der Händler selbst erzeugt oder die Ware auf dem Großmarkt einkauft.
- ✓ Noch besser ist regionale Bioware, denn hier wird auf Pestizide und Herbizide verzichtet. Das ist nicht nur gesünder, sondern belastet auch Böden und Grundwasser weniger. Vorsicht: Bio z.B. aus Ägypten macht die gute Ökobilanz zunichte!

HIER ERFAHREN SIE MEHR zum Thema Fleischkonsum!

- Alleine die Rinderhaltung – Waldrodung für Weiden und Futtermittel einbezogen – trägt fast soviel zum Treibhauseffekt bei wie der gesamte Autoverkehr!
- Die globale Viehzucht ist für 9% der Kohlendioxid-, 37% der Methan- und 95% der Lachgasemission verantwortlich.
- Vom Tier bis zum Steak auf unseren Teller wird in den meisten Fällen ein viel zu weiter Weg zurückgelegt = schlechte Ökobilanz



Schon gewusst...?

- ...dass Europa einer der größten Abnehmer von afrikanischem Rindfleisch ist? Und die Rinder dort benötigen viel Wasser und Nahrung, was bekannter Weise in Afrika extrem knapp ist. Zudem nimmt die Rinderzucht sehr viel Platz ein. Wildtiere werden aus ihrem natürlichen Lebensraum verdrängt. Einst stabile Ökosysteme brechen zusammen, z.B. durch Überweidung und Versteppung.
- Damit eine kcal Fleisch entsteht, müssen 10-15kcl Futterpflanzen (Mais, Getreide, Soja) verfüttert werden.
- Das bedeutet: Mit vegetarischer Ernährung könnten wir den Hunger in der Welt lösen, weil 10-15 Mal mehr Menschen satt würden.
- Würden wir unseren Fleischkonsum reduzieren, bräuchten wir weniger Anbauflächen und würde weniger Regenwald zerstören.

TIPP: Weniger ist mehr!

- ✓ Wie wäre es, wenn Sie an ein paar Tagen in der Woche mal ganz auf den Fleisch verzichten würden?


Vernetzte Erde

unser Fleischkonsum und die Konsequenzen

Fleisch is(s)t Reichtum



Massentierhaltung bewirkt:

- Tierquälerei
- Krankheiten und Epidemien
- Antibiotikaresistenzen
- Abfallentsorgungsprobleme
- 70.000 km Autofahrten = Umweltbelastung einer Kuh/Jahr
- Hohe Wasserverluste  15.000 Liter Wasser sind für die Produktion von 1kg Fleisch notwendig!

Vernetzte Erde

Hunger



**1 Kilokalorie Rindfleisch benötigt
10 – 15 Kilokalorien pflanzlicher Nahrung**



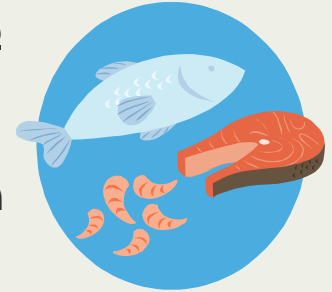
**1 Fleischmahlzeit könnte stattdessen
10 – 15 Menschen vegetarisch ernähren**

Vernetzte Erde

unser Fischkonsum und die Konsequenzen

HIER ERFAHREN SIE MEHR zum Thema Fischkonsum:

- Nach Angaben der Welternährungsorganisation sind bereits 76% der wirtschaftlich wichtigsten Fischbestände komplett ausgebeutet, überfischt oder sogar schon gänzlich erschöpft. Wissenschaftliche Auswertungen sehen den Kollaps der meisten Fischbestände bis zum Jahr 2048
- Bereits 90% der großen Raubfische sind aufgrund der Überfischung im Meer fast völlig verschwunden, u.a. unsere „Lieblingsspeisefische“, wie Thun- und Schwertfisch.
- Jeder zweite Fisch auf Ihrem Teller ist statistisch gesehen illegal, also über die gesetzlich festgelegten Fangquoten hinaus gefangen worden.



Vernetzte Erde

unser Fischkonsum und die Konsequenzen

HIER ERFAHREN SIE MEHR zum Thema Fischkonsum!

- Pro Kilogramm Speisefisch verenden mehr als 20kg anderer, meist kleiner Fische sowie andere Meerestiere als Beifang!!
- Grund: Die Fischerboote fangen zu viel Fisch mit dem sie nichts anfangen können und werfen ihn zurück ins Meer - leider ist der Fisch dann schon tot!
- Bei Schalentieren ist das Verhältnis sogar 1:40kg.

Bei Farmfischen mindestens 1:5! (allerdings werden auch die Futterfische für die Farmfische wiederum mit Beifang gefangen)



Wie steht es um Ihren Fisch und Fleischkonsum?

Schon gewusst? Die “vegane” Ernährungsweise (Verzicht auf Tierprodukte) zählt als die gesündeste und umweltfreundlichste!

Infos dazu gibt es u.a. unter: <http://www.provegan.info/>

Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!



Top 2: Beziehen Sie noch Atomstrom?

Spätestens nach Fukushima ist es unverständlich, dass Atomstromanbieter noch zahlende Kunden haben.

- ✓ Wechseln Sie noch heute zu einem Ökostromanbieter, um den nicht-abbaubaren Atommüll und eine Katastrophe wie in Tschernobyl (1986) und Fukushima (2011) zu vermeiden.
- ✓ Es ist Kinderleicht, den Stromanbieter zu wechseln, Ihr neuer Lieferant nimmt Ihnen alle Formalitäten ab, darunter auch die Kündigung beim bisherigen Versorger. Es fallen keinerlei Gebühren an.
- ✓ Eine große unternehmensunabhängige Beratung erhalten Sie beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (e.V.) Detaillierte Berechnungen können Sie unter: www.verivox.de finden.
- ✓ Die wohl sicherste Alternative zum Atomstrom bieten Ihnen erneuerbare Energie aus erster Hand: Beteiligen Sie sich doch direkt an einer Bürger-Solaranlage oder bringen sie gar ihre eigene Solaranlage auf Ihrer Garage oder Ihrem Haus an.

Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!

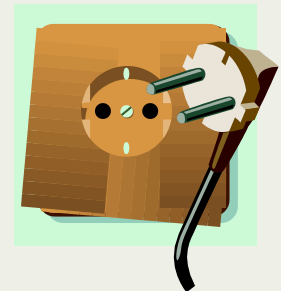
Top 3: Heute schon Strom gespart?

Schon gewusst?

Ein Durchschnittshaushalt kostet der Stand-by-Modus c.a. 75 bis 150 Euro pro Jahr.

Tipp:

- ✓ Setzen Sie das Geld doch lieber für wichtigere Dinge ein und schalten Sie Ihre Geräte komplett aus oder nutzen Sie Stromleisten, die man abstellen kann.
- ✓ Auf LED umrüsten! Durch die Nutzung von LED-Beleuchtung kann man wirklich sparen: Daher entsorgt die alten Glühbirnen und die Energiesparlampen, die ohnehin mehr schaden als nutzen. Die Energiesparlampen müssen im Übrigen unbedingt fachgerecht über den Sondermüll entsorgt werden.



Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!



Top 4: Geputzt und geschminkt?

Es gibt keine umweltfreundlichen Reinigungsmittel. Sie enthalten Tenside, die als „wassergefährdend“ eingestuft werden, sie schädigen u.a. Mikroorganismen.

- ✓ Weniger Reiniger und mehr Schrubben helfen der Umwelt und dem Geldbeutel!
- ✓ Flüssige Waschmittel enthalten deutlich mehr Tenside und waschen trotzdem nicht so weiß wie ein gutes Pulver. Kompakt-Colour-Waschmittel sind Vollwaschmitteln vorzuziehen, da sie ohne Bleichmittel auskommen.
- ✓ Tasten Sie sich bei der Dosierung an die kleinste Menge heran.
- ✓ Die wenigsten Kläranlagen können Weichspüler aus dem Wasser entfernen. Ein umweltverträglicher Ersatz sind aber auch Essig und Tonerde.
- ✓ Wenn es Ihnen möglich ist: Beziehen Sie das Wasser für die Wäsche aus einer Regentonne. Regenwasser ist kostenlos und hartes Wasser damit passé.

TIPP:

Waschnüsse sind vollständig biologisch abbaubar und reduzieren Waschmittelkosten um die Hälfte. Ihre Schalen enthalten Saponin, diese machen ganz ohne synthetische Chemie hygienisch sauber. Die natürlichen Öle machen die Wäsche weich und dadurch Weichspüler überflüssig.

Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!

Kosmetik: Lässt sie uns wirklich besser aussehen?

Hautärzte warnen dringend vor Überreinlichkeit. Hygieneartikel bergen ein Chemikalienarsenal, das weder dem Körper noch der Natur gut tut. Kosmetika wird mit überdurchschnittlich vielen Problemstoffen belastet.

- ✓ Naturkosmetik scheint die Lösung für die Gesundheit zu sein. Doch nicht alle Produkte mit dem Etikett „natürlich“ entsprechen den Richtlinien der Bio-Kosmetik. Viele Tests ergaben, dass gerade teure Kosmetika mit überdurchschnittlich vielen Problemstoffen belastet sind.



TIPP:

Achten Sie beim Kauf von Sprays und Roller auf den „Blauen Engel“, um Treibgas und Einwegmüll zu meiden. Achten Sie auf vegane, Palmöl- und tierversuchsfreie Kosmetika.



Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!



Top 4: Sie müssen das Auto nicht stehen lassen, doch sparen hat noch niemandem geschadet!

Das Flugzeug hat, noch vor dem Auto, den höchsten Energieverbrauch pro Person und Kilometer, erzeugt somit den höchsten Schadstoffausstoß. Mit Ihrem eigenen Auto können Sie den Spritverbrauch, die Umweltbelastung und den Lärm des Wagens ein gutes Stück weit beeinflussen.

- ✓ Achten Sie beim Kauf eines Autos auf Sparsamkeit und Umweltfreundlichkeit.
- ✓ Fahren Sie den Motor in niedrig Drehzahlbereich von max. 2000 Umdrehungen/Minute.
- ✓ Fahren Sie vorausschauend und mit gleichmäßigem Fahrfluss an.
- ✓ Verbannen Sie Ballast und Dachaufbauten.
- ✓ Bei Fahrpausen, z.B. an Bahnübergängen, lohnt es sich, ab 30 Sekunden Wartezeit den Motor abzustellen

Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!



Schon gewusst...?

- Auch Biosprit ist keine Lösung. In manchen Fällen muss in der Produktion von Biosprit fast soviel Energie eingesetzt werden, wie am Ende gewonnen wird.
- Für den Anbau von Zuckerrohr für Bioethanol z.B. verschwindet der ugandische Regenwald und mit ihm der Lebensraum vieler seltener Tier- und Pflanzenarten
- Indonesische Orang Utans sterben, weil immer mehr indonesisches Palmöl in unsere Dieseltanks fließt.
- In Mexiko gab es Massendemonstrationen, weil der Mais nicht mehr auf dem Teller, sondern in den Benzintanks landet - meist in fernen Industrienationen.
- In Brasilien wurden bereits rund 5,3 Millionen Menschen von Ihrem Land vertrieben, weil Großunternehmer für das lukrative Geschäft mit Biobrennstoffen gigantische Anbauflächen vereinnahmen.

Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!



Wer wirklich Emissionen sparen und damit Natur und Menschen helfen möchte, dem bleibt die Wahl zwischen öffentlichen Verkehrsmitteln, Fahrrad und seinen Füßen.

- ✓ Flüsterreifen nehmen dem Motor Arbeit ab. Nachdem unsere Automotoren leise wurden, zeigten sich die Reifen als Lärmquelle. Flüsterreifen rollen leichter und helfen dadurch, den Benzinverbrauch zu senken. Lassen Sie sich beim Kauf von Flüsterreifen den CR Wert zeigen. Sehr gute Werte für Winterreifen betragen 1,07% CR, Sommerreifen können sogar 0,98% CR erreichen.
- ✓ Die Reifen immer gut aufpumpen!
- ✓ Fenster auf und Klimaanlage aus, um die angestaute Hitze im Sommer nach draußen zu pumpen. Nichts anderes tut eine Klimaanlage, dafür braucht sie Energie - und die kommt letztendlich aus dem Tank.
- ✓ Auch elektrische Fensterheber, motorgesteuerte Sitzeinstellung, Sitzheizung usw. schlucken Sprit.
- ✓ Selbst aus den besten Aggregaten entweicht Kältemittel und diese Substanz wirkt dann als Treibhausgas 1300 mal so stark, wie CO₂.

Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!

Top 6: Produzieren Sie noch oder wiederverwerten Sie schon?

Wissen Sie, wie lange eine Plastiktüte braucht, bis sie sich aufgelöst hat? Weltweit werden jährlich 500 Milliarden Tüten produziert – und gleich wieder weggeschmissen. Bis sie sich auflösen benötigen sie fast 1000 Jahre. Greifen Sie beim Einkauf doch lieber auf den guten, alten Einkaufskorb oder eine Stofftasche zurück.

- ✓ Vermeiden Sie überflüssige Verpackungen und Verbundstoffe ebenso wie Wegwerfprodukte, z.B. Einwegrasierer oder – Feuerzeuge.
- ✓ Mehrwegflaschen aus Glas oder Kunststoff (z.B. PP) belasten die Umwelt deutlich weniger, als Wegwerfdosen und Einwegflaschen (PET).
- ✓ Steigen Sie auf Mehrwegflaschen um, legen Sie sich z.B. eine waschbare Freizeitflasche zu.



Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!



Top 7: Worauf schreiben Sie ihre Notizen und woher kommt das Holz Ihrer Möbel?

Achten Sie darauf, dass Ihr Papier und Holz nicht aus Tropenholz stammt und verwenden Sie recyceltest Papier. Achten Sie beim Kauf von Papier auf den „blauen Engel“, denn dieses Siegel bekommt nur Recycling-Papier. Alleinige Aussagen wie „Schützt den Tropenwald“ verschleiern, dass auch dieses Papier größtenteils aus Urwäldern stammt

Schon gewusst?

- Papier kann sechs bis sieben Mal recycelt werden. Aufgrund geringer Nachfrage erreichen wir momentan nicht einmal zwei Recycling –Gänge.
- Jede Minute werden tropische Waldflächen in der Größenordnung von 35 Fußballfeldern vernichtet.



Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!

Tipp:



- ✓ Auch Recycling Papier ist in seriöser, weißer Färbung erhältlich.
- ✓ Geben Sie Ihr Statement als Papiersparer ab: zum Beispiel am Briefkasten: **BITTE KEINE WERBUNG!**
- ✓ Achten Sie beim Kauf von Holz auf die Herkunft aus heimischen Wäldern. Fallen Sie dabei nicht auf Schein-Zertifikate rein. Von allen Zertifikaten garantiert das FSC-Siegel des Forest Stewardship Councils die höchsten ökologischen und sozialen Standards. Es ist damit das glaubwürdigste Kennzeichen - nicht nur für Holz tropischer Herkunft.



Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!



Top 7: Homöopathie, die sichere Alternative?

Während medizinische Produkte aus Heilpflanzen einer wachsenden Beliebtheit unterliegen, ebenso Kosmetika, Hygieneartikel und Reinigungsmittel, hat das unkontrollierte abernten der Heilpflanzen drastische Konsequenzen.

- ✓ Achten Sie darauf, was Ihre Medikamente beinhalten!
- ✓ 20% der 50 000 Arten könnten bald verschwinden. Fragen Sie in der Apotheke nach, was in den Mitteln enthalten ist und ob es aus legaler Quelle stammt. Ziel muss es sein, dass der Natur nur so viel entnommen wird, wie auch zeitgleich nachwachsen kann.

Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!

Top 9: Wir sind nicht alleine

Schaffen Sie Lebensräume im Garten und auf Ihrem Balkon für Tiere und Insekten!

- ✓ Säen Sie Wildkräuter und Feldblumen in größeren Töpfen aus und stellen Sie diese in die Sonne. Selbst im 4. Stockwerk freuen sich die Bienen Ihrer Stadt noch über den herrlichen Blütenschmaus und sind dankbar für die seltene Nahrung!
- ✓ Der Ökogärtner unterscheidet sich in seiner Haltung gegenüber dem Garten und seinen Bewohnern insofern vom Normalgärtner, als dass er auch Rücksicht auf Tiere im Garten nimmt. Er liefert ihnen Nahrung durch Wildblumen und „Unkräuter“, bietet ihnen Unterschlupf durch Nistkästen, Insektenhotels oder Reisighaufen - statt mit Spritzmitteln gegen sie vorzugehen.
- ✓ Eine Vielzahl an Blumen und Sträuchern bietet den Tieren Nahrung, jedoch nicht alle. Viele käufliche, speziell auf Schönheit gezüchtete, Pflanzen in unseren Läden stammen aus exotischen Ländern und nutzen den heimische Tieren rein gar nichts, manchmal sind sie sogar giftig für sie.



TIPP:

Achten Sie beim Kauf auf heimische Pflanzen und heimisches Saatgut. Lassen Sie sich in einer Ökogärtnerei beraten, welche Pflanzen sich für den jeweiligen Standort am besten eignen.

Was kann ich tun?

Werden Sie aktiv!



Handwerker Tipp:

- ✓ **Versehen Sie Insektennistblöcke aus Hartholz mit Löchern mit einem Durchmesser von 1-10 mm, einer Tiefe von 20-100 mm und in einem Abstand von 20 mm, ohne sie ganz zu durchbohren. (Weichholz quillt bei Feuchtigkeit und kann die Larven erdrücken!**
- ✓ **Bieten Sie gerade den weniger häufigen Vögeln Nistmöglichkeiten an, beispielsweise Halbhöhlen. Halb eingegraben wird sogar ein alter Eimer oder Übertopf zum Nistplatz.**
- ✓ **Harken Sie Laub nicht restlos weg, sondern lassen Sie Reisighaufen liegen – hier können Igelneester entstehen. Räumen oder brennen Sie die Hügel daher im Sommer nicht ab, ohne sie auf Bewohner zu überprüfen!**
- ✓ **Achten Sie bei allen Nisthilfen darauf, dass die Materialien nicht mit Holzschutzmittel imprägniert sind. Benutzen Sie stattdessen Leinöl.**
- ✓ **Letztendlich sparen Sie sich auch einige Arbeit, wenn Sie sich vom Sauberkeitsideal lösen und den Garten etwas verwildern lassen. Mit Glück und Geduld werden Sie dann mit spannenden Einblicken ins Leben unserer heimischen Tierwelt belohnt, die sicher auch Ihre Kinder fasziniert.**

Was kann ich tun?

Ethische Geldanlagen



Top 10: Investieren ohne schlechtes Gewissen

Sie demonstrieren auf der Straße gegen Aufrüstung – und investieren unwissentlich in Rüstungsfonds? Sie spenden gegen den Hunger auf der Welt – und kaufen Fonds einer Bank, die mit Lebensmitteln spekuliert und damit Hungerskatastrophen auslöst?

- Nach Angaben von Foodwatch gehört die Deutsche Bank zu den größten „Hungermachern“. Obwohl sie mit ihrem „Banking on Green“ wirbt, war sie die erste Bank in Deutschland, die in großem Stil über Geldanlagen ihrer Kunden mit Lebensmittelrohstoffen (so genannte „Agrarrohstoffe“) spekuliert hat.
- Wenn Sie Ihr Geld ethisch anlegen wollen, d.h. weder in Rüstung, Atomkraft, Lebensmittelspekulationen, Kinderarbeit, Umweltzerstörung usw. investieren möchten, können Sie auf so genannte „Alternativbanken“ ausweichen.
- Grüne Labels sagen wenig aus. Jedoch gibt es Nachhaltigkeits- Alternativ- und Ökobanken. Das sind meist kleinere Banken, die sich auf Nachhaltigkeit spezialisiert haben wie z.B. die GLS-Bank, die EthikBank oder die niederländische Triodos Bank. Sie investieren nach eigenen Angaben ausschließlich in konkrete ökologisch-soziale Projekte.

Was kann ich tun? Werden Sie aktiv!



Unsere Tipp:

- ✓ Überlegen Sie generell, was sie auf keinen Fall mit Ihrem Geld fördern möchten. Überprüfen Sie daraufhin konkret die Leitlinien der jeweiligen Banken.
- ✓ Geht es aus den Infobroschüren bzw. der Homepage nicht hervor, haken Sie beharrlich nach. Das ist, so lange es noch keine wirklich verbindlichen und unabhängigen Labels für spezielle ethische Kriterien gibt, der einzige Weg.
- ✓ Erst wenn Sie sich ein umfassendes Bild darüber gemacht haben, wofür die jeweilige Bank Ihr Geld einsetzt, treffen Sie eine Entscheidung. Geben Sie Ihre Weiterführende Infos auch beim "Forum für nachhaltige Geldanlagen".

www.forum-ng.org

Links:

[„Nahrungsmittel-Spekulation: Die Hungermacher im globalen Rohstoff-Kasino“](#). foodwatch-Seite zum Thema „Spekulationen mit Lebensmitteln“

[„Unschuldsmymen: Wie die Nahrungsmittelspekulation den Hunger anheizt“](#). Misereor-Seite zum Thema (im PDF-Format, 464 KB)

[Nahrungsmittelstudie 2011](#). Studie der Deutschen Welthungerhilfe zu Lebensmittelspekulationen (im PDF-Format, 416 KB)