

Das Ergebnis des Projektes „Selbst-bestimmt für Vielfalt und Inklusion“ 2021 war der folgende Kompass, mit dem es jedem Menschen einfacher möglich sein soll, ein nachhaltigeres Leben zu führen. Wir haben ihn nicht in Leichte Sprache übersetzt, weil es in dieser Form bereits ein richtig gutes Buch gibt. Siehe unter folgendem Link:
<https://www.oekom.de/buch/klima-schutz-fuer-jeden-tag-9783962382513>



Nachhaltigkeitskompass für Menschen mit und ohne Behinderung (Anfänger)



Unser Beratungsprojekt „Selbst-bestimmt für Vielfalt und Inklusion“ bietet Gruppenangebote und öffentliche Veranstaltungen für Menschen mit Behinderung, chronischen Krankheiten und interessierte Nicht-Behinderte. Bei unseren regelmäßigen Treffen beschäftigen wir uns mit Themen: wie der sozialen Teilhabe oder dem Leben mit persönlicher Assistenz.

Aber auch aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen spielen eine wichtige Rolle. Dabei ist die Problematik des Klimawandels zunehmend in den Vordergrund getreten. Deshalb haben wir uns entschlossen, diesen Nachhaltigkeitskompass zu erstellen, um umweltbewusstes Handeln einfacher zu machen

Motto: „Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass das, was für unseren Planeten und die Umwelt gut ist, auch für uns Menschen gut ist.“

(Jana Bucke)



Gliederung:

1. Grundlagen:

- 1.1 Klimawandel
- 1.2 Nachhaltigkeit

2. Konsum und Konsumverhalten:

- 2.1 Du hast die Wahl – Kleidung
- 2.2 Digitale Verführung - Influencer und Minimalismus

3. Ernährung:

- 3.1 Umwelt - Nachhaltig einkaufen
- 3.2 Gesundheit - Nachhaltig kochen

4. Recycling, Plastik und Zero Waste:

- 4.1 Müll und Recycling
- 4.2 Plastik und Zero Waste

5. Mobilität und Technik:

- 5.1 Mobilität im Hinblick auf Behinderung und Nachhaltigkeit
- 5.2 Haushaltsgeräte

6. Fazit und Ausblick:

1. Grundlagen:

Wie die behinderte Klimaaktivistin Cécile Lecomte sagt, „ist es keine Frage der Behinderung, ob der Klimawandel uns bedroht oder nicht. Wir sind den gleichen Folgen ausgesetzt. Und es geht um Teilhabe und Inklusion. Politische Bewegungen haben auch ihre Barrieren, die es genauso abzuschaffen gilt, wie die Barrieren in der Gesellschaft.“*

In diesem Sinne: Macht euch schlau und werdet aktiv! Es gilt so viel Wunderschönes zu bewahren!



1.1 Klimawandel

Seine Ursachen und Folgen sind komplex und vielschichtig. Da es uns hier hauptsächlich um die Handlungsmöglichkeiten jedes einzelnen geht, werden wir euch nur die wichtigsten Fakten zum besseren Verständnis mit auf den Weg geben.

Als Alternative zum Text oder leichteren Einstieg wird unter folgendem Link in dem Video von you-know.de „Klimawandel, Treibhauseffekt und globale Erwärmung in 3 Minuten erklärt“: <https://youtu.be/ZGXVq9obUms>

Ursachen:

Wenn man heute vom Klimawandel spricht, meint man in erster Linie die Veränderung des Klimas durch die Erderwärmung.

- Diese begann mit dem zunehmenden Einfluss der Industrialisierung.
- Deren Motor waren **fossile Brennstoffe** (Kohle, Öl, Gas).
- Damit stiegen der Lebensstandard, die Geburtsrate und die Lebenserwartung.
- Für den **Abbau der Brennstoffe**, die zunehmende Landwirtschaft und den steigenden anderweitigen Flächenbedarf wurden Wälder abgeholzt und Moore trockengelegt.
- Durch **die Verbrennung** fossiler Brennstoffe und die abnehmenden Waldflächen erhöhte sich die Konzentration an Treibhausgasen (hauptsächlich Kohlendioxid CO₂) in der Atmosphäre (andere Treibhausgase sind Methan, Distickstoffoxid, F-Gase).
- **Treibhausgase verändern den Strahlenhaushalt der Erde.**
- Umso mehr sich davon in der Atmosphäre befinden, desto schlechter können die einfallenden Sonnenstrahlen in den Weltraum zurückgeworfen werden.
- **Dadurch erwärmt sich die Erde immer stärker.**



Treibhauseffekt:

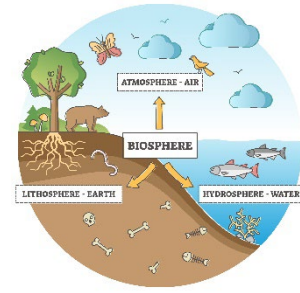
- **Treibhausgase** machen nur einen winzigen Teil der Atmosphäre aus, ca. 0,1 %.
- Aber durch sie herrschen **lebensfreundliche Temperaturen auf der Erde**.
- Ohne sie wäre die Erde eine Eiswüste.
- Sie bewirken den **natürlichen Treibhauseffekt**.
- **Der durch den Menschen verursachte Treibhauseffekt verstärkt diesen nur.**

Unterschied zwischen Klima und Wetter:

- Das **Wetter** ist der wechselnde atmosphärische Zustand den wir täglich erleben, an einem bestimmten Ort über einen kurzen Zeitraum.
- Das **Klima** ist die Zusammenfassung aller Wettererscheinungen über einen großen Zeitraum (die klimatologische Referenzperiode umfasst 30 Jahre).

Unser Klimasystem besteht aus den Teilsystemen:

- **Land, Ozean, Atmosphäre, Biosphäre und Eissphäre**, die unterschiedlich schnell auf äußere Einflüsse reagieren.
 - Es folgt natürlichen Schwankungen, die von internen und externen Faktoren beeinflusst sind.
 - Die **derzeitige Klimaänderung liegt außerhalb der natürlichen Schwankungsbreite**,
 - das bedeutet ein menschengemachter Erwärmungstrend ist klar erkennbar.
 - Seit 1900 ist die globale Mitteltemperatur um 0,8 °C und der Meeresspiegel durch Eisschmelze um 20 cm gestiegen.
 - **Regional wirkt sich dies unterschiedlich stark aus.**
-
- **Wälder und Ozeane** sind eine wichtige Ressourcenquelle und **können einen großen Teil des CO₂ aus der Atmosphäre aufnehmen.**
 - **Noch wichtiger ist das Erhalten und Renaturieren von Mooren.**
 - Sie speichern mehr CO₂ als jedes andere Ökosystem der Erde.
 - **Damit allein lässt sich die Erderwärmung aber nicht verhindern.**
 - Die Meere drohen zu versauern, viele Wälder halten der Trockenheit nicht stand.
 - **Wir verbrauchen zu viel Wasser und Flächen, nur um die Futtermittel für die Fleischproduktion anzubauen.**



Folgen:

Die ersten Vorboten sind bereits erkennbar:

- **Gebirgsgletscher und polares Eis schmelzen**, Permafrostböden tauen auf,
- der **Meeresspiegel steigt**, das Meer erwärmt sich und
- **Wetterextreme nehmen zu.**
- Durch Schäden am Ökosystem kommt es zum **Artensterben** und zu Pandemien.

Wenn wir so weiter machen wie bisher:

- **Küstengebiete und -städte werden überflutet** (rund 10 % der Weltbevölkerung leben in Küstennähe),
- Wetterextreme führen auf Dauer zu **Wassermangel** in den einen und zu **Überflutungen** in den anderen Regionen.
- Dies und das **Massenartensterben** gefährden die Landwirtschaft und führen damit zu **Nahrungsmittelknappheit.**

- **Wenn die Meere kippen, gefährdet dies auch den für uns notwendigen Sauerstoff in der Luft.** Meeresalgen produzieren mehr Sauerstoff als alle Wälder zusammen.
- Dies alles lässt sich anhand von Daten und Berechnungen vorhersagen, der **Kipppunkt** und der damit ausgelöste Mechanismus der sich selbstverstärkenden Rückkopplung nicht.
- Damit könnte die Veränderung des Klimasystems so beschleunigt werden, dass der **Prozess nicht mehr umkehrbar** ist.

OBWOHL WIR DIES ALLES SCHON LANGE WISSEN, FÄLLT UNS DAS HANDELN TROTZDEM SCHWER.

FOSSILE BRENNSTOFFE SIND NOCH IMMER DIE WICHTIGSTE GRUNDLAGE UNSERES WOHLSTANDS.

DIE TENDENZ IST BIS HEUTE: JE HÖHER DER WIRTSCHAFTLICHE WOHLSTAND PRO KOPF IN EINEM LAND, DESTO HÖHER AUCH DER AUSSTOß VON TREIBHAUSGASEN PRO KOPF. WIR MÜSSEN WEGE FINDEN, UM BEIDES VONEINANDER ZU ENTKOPPELN.

Dass besonders vulnerable Gruppen von den Folgen stärker betroffen sind, zeigen bei uns aktuell die 12 ertrunkenen Bewohner*innen eines Wohnheimes für Menschen mit Behinderung im Ahrtal. In anderen Regionen der Welt, wo die klimatischen Auswirkungen bereits viel drastischer sind, zeigt sich dies umso deutlicher. Sehr interessant ist dazu die Podcastfolge: „Klimagerechtigkeit global (betrachtet) - die Situation besonders vulnerabler Gruppen“ von „s_innzeit“. Die ihr unter folgendem Link findet: <https://www.s-inn.net/mediathek/podcast-s-innzeit-staffel-02-folge-06>

Zusammengefasst:

Das **wichtigste** bei der Bekämpfung des Klimawandels ist, **die Reduktion der Treibhausgas-Emission, insbesondere von CO₂ und Methan.**

- **CO₂** entsteht bei der Verbrennung fossiler Brennstoffe, für die **Stromerzeugung, Wärme und Verkehr**,
- aber auch durch die Veränderung der Landoberflächen, z. B. durch Abholzung und das Trockenlegen von Mooren für **Landwirtschaft und Viehzucht.**
- **Methan** entsteht z. B. bei der Rinderzucht, beim Fracking, beim Reisanbau und auf Mülldeponien.
- Im Gegensatz zu **CO₂** entsteht es in viel geringeren Mengen, wirkt aber 21-mal schädlicher, weil es mehr Wärme absorbiert.

Das klingt jetzt alles erst mal schlimm. Der Klimawandel bietet aber auch eine große Chance für uns, weil wir gezwungen sind unsere Art zu leben und zu wirtschaften zu verändern, die schon lange höchstens für ganz wenige gut ist. Damit die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung dabei nicht vergessen werden, müssen wir uns selbst beteiligen und diese sichtbar machen.

Quellen:

*https://dieneuenorm.de/gesellschaft/umweltaktivistin-cecile-lecomte/?mc_cid=6beca65362&mc_eid=1180ae3cab

<https://www.oncampus.de/weiterbildung/moocs/klima-mooc>

<https://www.klimafakten.de/meldung/die-wetter-und-klimamaschine-eine-einfuehrung>

<http://oekosystem-erde.de/html/klimawandel.html>

1.2 Nachhaltigkeit

Als Alternative zum Text oder leichteren Einstieg wird unter folgendem Link in dem Video von [you-know.de](https://youtu.be/iWvghdlKUOM) „Klimawandel, Paris-Abkommen und das 2-Grad-Ziel in 3 Minuten erklärt“: <https://youtu.be/iWvghdlKUOM>

Nachhaltigkeit bedeutet heute in erster Linie **Umwelt- und Klimaschutz**, auch wenn das Wort mittlerweile inflationär und selbst zu Werbezwecken benutzt wird.



Seine ursprüngliche Verwendung in der Forstwirtschaft lässt sich als Prinzip sehr gut übertragen:

„Die Ressourcen der Erde dürfen nur in dem Maße genutzt werden, wie sie auch wieder nachwachsen und sich regenerieren können, um den nächsten Generationen die gleichen Bedingungen zu hinterlassen oder das Öko- und Klimasystem, welches unser Leben auf der Erde erst ermöglicht, nicht zu zerstören.“

Eine Entwicklung ist nachhaltig:

- Wenn diese auf lange Sicht gut für den Menschen und den Planeten ist.
- Also wenn weder Menschen noch der Planet ausgebeutet werden und
- wenn Menschen auf Dauer gut davon und damit leben können.

Im **integrierenden Nachhaltigkeitsdreieck** wird die Komplexität der Thematik sichtbar. Dieses berücksichtigt sowohl die drei Dimensionen der:

- **Ökologie,**
- **Ökonomie**
- und des **Sozialen,**

als auch die **globale Gerechtigkeit** und die **Generationengerechtigkeit**.

Alle drei Bereiche beeinflussen einander, was in dem einen nachhaltig ist, ist es nicht grundsätzlich in dem anderen. Also müssen bestimmte Maßnahmen im Hinblick auf alle drei Dimensionen geprüft werden und außerdem die möglichen globalen und zukünftigen Auswirkungen Berücksichtigung finden.

GLEICHZEITIG IST EILE GEBOTEN. DIE MENSCHHEIT IST VON DEN NATÜRLICHEN GRUNDLAGEN UND BEDINGUNGEN DER ERDE ABHÄNGIG, DROHT DIESE ABER MIT SEINER LEBENS- UND WIRTSCHAFTSWEISE ZU ZERSTÖREN. IM GEGENSATZ ZUR UMWELTKAPAZITÄT WÄCHST DIE WELTBEVÖLKERUNG STETIG AN. WÜRDEN ALLE LÄNDER AUF DEM HOHEN KONSUMNIVEAU DEUTSCHLANDS LEBEN, BRÄUCHTEN WIR MEHR ALS DREI ERDEN.

Es gibt verschiedene Ansätze, um dem entgegenzuwirken:

1. Die Effizienzstrategie:

Verbesserung des Verhältnisses von **In- und Output** (z. B. durch neue Technologien). Dadurch könnten **Ressourcen geschont** werden, aber aus weniger mehr zu machen, **kann gleichzeitig zu niedrigeren Preisen und damit zur Konsumsteigerung führen**.

2. Die Konsistenzstrategie:

Stoff- und Energiekreislaufsysteme nach dem Vorbild der Natur nutzen. D. h. erneuerbare Energien, Recycling, Verwendung nachwachsender Rohstoffe und biologischer Anbau. Wirtschaften nach dem **Cradle to Cradle Prinzip** (von der Wiege zur Wiege), statt wie bisher überwiegend von der Wiege zur Bäre.

3. Die Suffizienzstrategie:

Durch die **Veränderung vorherrschender Konsummuster, geringerem Verbrauch** von (ressourcenintensiven) Gütern und Dienstleistungen, weniger an Größe, Funktion oder Komfort, längere oder seltenere Nutzung von Gütern, Produkt-Sharing usw., soll eine absolute Reduktion des Ressourcenverbrauchs und von Emissionen möglich werden.

Quelle:

<https://open.vhb.org/blocks/ildmetaselect/detailpage.php?id=120>

2. Konsum und Konsumverhalten:

Ist die einzige Lösung also Einschränkung und Verzicht? Aber treibt der Konsum nicht unsere Wirtschaft an? Gibt es vielleicht guten, „grünen“ Konsum?



Das Wort Suffizienz kommt aus dem lat. und bedeutet „ausreichen“ oder „genügend an“. Es ist nicht an sich mit Verzicht gleichzusetzen. Es geht darum, unseren Lebensstil neu zu überdenken und neue Prioritäten zu setzen.

Was ist ein gutes Leben? Was ist das rechte Maß? Inwiefern ist das Konsumniveau ein Maßstab für ein gutes Leben?

Prof. Dr. Niko Paech beschreibt in seinem Buch: „**Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie**“ von 2012, welche Vorteile weniger Konsum für uns und unsere Umwelt hätte.

Paech kritisiert unser Wirtschaftssystem,

- weil es zwingend **auf Wachstum angewiesen** ist, dieses aber genau unser Problem darstellt,
- für das **auch „grünes Wachstum“ nicht die Lösung** wäre.
- Für ihn fußt unser Wohlstand nicht einfach auf Fortschritt durch mehr Arbeitskraft und Effizienz (Spezialisierung und technische Entwicklung),
- sondern geht immer mit einer **Steigerung der ökologischen Plünderung** einher,
- auch wenn sich die jeweiligen Ressourcen ändern und andere Naturräume und Tiere die Folgen tragen müssen.

Er stellt die Frage, „**innerhalb welcher materiellen Grenzen sich individuelle Selbstverwirklichung so entfalten könnte, dass sie verantwortbar ist.**“

Reduktion, also die Suffizienzstrategie in sinnvoller Kombination mit den Kreislaufsystemen der Konsistenzstrategie wäre für ihn die einzige Lösung.



Paech entwirft das Alternativprogramm einer Postwachstumsökonomie, deren Reduktion der Produktion und des Konsums uns nicht nur weniger Arbeitszeit aufbürden würde, sondern auch mit der Befreiung vom „Konsumzwang“ und dem angehäuften „Wohlstandsballast“ durch die Konzentration auf das Wesentliche, ein glücklicheres Leben bescheren würde.

Sein Programm setzt hauptsächlich auf:

1. Eine Lebensmittel- und Güterversorgung, die regional, lokal und durch Eigenproduktion abgedeckt ist,
2. eine Nutzungsintensivierung und Verlängerung der Nutzungsdauer von Gebrauchsgegenständen durch Gemeinschaftsnutzung, Pflege, Instandhaltung und Reparatur
3. sowie das gemeinschaftliche Einbringen jedes Einzelnen, je nach Fähigkeit und Begabung.

In sinnvoller Kombination könne so die **industrielle Produktion halbiert**, gleichzeitig die **konventionelle Arbeitszeit von 40 auf 20 Stunden gesenkt und der Bedarf an Geldmitteln verringert** werden.



DIES WÜRD E WIRKLICH EINE ENTLASTUNG DER NATUR UND EINEN RÜCKGANG DER AUSWIRKUNGEN FÜR DAS KLIMA BEDEUTEN, OHNE DEN MATERIELLEN WOHLSTAND GÄNZLICH HERABZUSETZEN.

Außerdem fehle uns laut Paech mittlerweile schlicht die Zeit und Aufnahmefähigkeit, um zwischen all den möglichen Konsumaktivitäten zu wählen und sie dann auch noch genießen zu können.

Zusammengefasst könnte man sagen:

„Suffizienz bedeutet nicht Verzicht, sondern Gewinn an Zeit und Lebensqualität.“

2.1 Du hast die Wahl – Kleidung

Den größten Einfluss haben wir über unseren Konsum, damit treffen wir immer eine Wahl darüber, welche Produkte hergestellt werden, welche Art von Firmen es gibt, wie Arbeiter*innen behandelt und bezahlt werden und welche ökologischen Standards eingehalten werden müssen. (Kurz gesagt, in was für einer Welt, in was für einer Umwelt wir leben wollen!)

Dies lässt sich am besten an Hand von **Kleidung** aufzeigen.

Kleidung kann man heutzutage so **billig und einfach** kaufen, dass man mit ein paar Klicks nicht nur zu jeder Saison etwas Neues hat. Große Modeketten wie H&M oder Zara bringen **im Jahr an die 24 neuen Kollektionen** auf den Markt. Stichwort: „**Fast Fashion**“. Diese halten meistens nicht lange, können nur selten recycelt und auch nicht als Kleiderspenden weiterverwendet werden. Der **Konsum** von Mode hat sich in den letzten 20 Jahren **verdoppelt und die Tragezeit halbiert**.

Global verursacht die Textilindustrie jährlich mehr CO₂ als internationaler Flugverkehr und Schifffahrt zusammen.

Die Ware ist so wenig wert, dass Berge übriger Kleidung einfach vernichten werden. **Gleichzeitig werden für die Herstellung eines T-Shirts im Schnitt 2.700 Liter Wasser verbraucht.** Bei der Verarbeitung werden zahlreiche **giftige chemische Stoffe** verwendet, die **Gewässer, Menschen und die Umwelt stark belasten**. In Billiglohnländern sind nicht nur der **Lohn und die Arbeitsbedingungen schlecht**, sondern auch **Umweltauflagen quasi nicht existent**.

Die wichtigsten Umweltsiegel für Mode und Tipps für den grünen Kleiderschrank findet ihr hier: <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themenbereiche/mode-und-pflegeprodukte/>

Kristen Brodde von Greenpeace erklärt in einem kurzen Video den grünen Kleiderschrank: <https://youtu.be/73xvpvOtcHg>

2.2 Digitale Verführung – Influencer und Minimalismus

Konsum ist natürlich mehr als Kleidung und hat sich durch die Digitalisierung enorm gewandelt. Auch die Nutzung von **Sozialen Medien**, das Schauen von **Filmen und Videos** oder das Lesen von **Artikeln und Blogs** kann die Umwelt und uns selbst belasten. Man könnte vielleicht sagen: **Das Internet ist Segen und Fluch zugleich.**

Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass alles haben und tun zu können, uns auf Dauer wirklich glücklich macht. Wir haben weder die Zeit, alles im Internet zu lesen, anzuschauen oder anzuhören, was vielleicht interessant für uns wäre, noch den Platz, alles unterzubringen, was wir kaufen könnten. Und doch erliegen wir häufig dem Versprechen, dass alles möglich ist und besser wird, wenn wir nur das richtige Produkt kaufen.



Ich meine damit nicht die Deckung unserer Grundbedürfnisse, sondern alles, was darüber hinaus geht - unseren Überkonsum.

Die Kunst der Selektion ist das Entscheidende beim Umgang mit den digitalen Medien. Und sich bewusst zu sein, dass **„du die Ware bist, wenn die Plattform kostenlos ist.“** Wir sind **potenzielle Konsumenten und Datenlieferanten, die verkauft, beworben und manipuliert werden.**

Kennt ihr auch das Phänomen, das ihr bei der Recherche zu einem Thema am Ende immer etwas kauft oder völlig die Zeit vergesst, beim Besuch auf sozialen Plattformen? **Mittlerweile ist das Internet so durchkommerzialisiert und intransparent, dass von der anfänglichen Freiheits- und Demokratisierungsidee kaum noch etwas übrig ist.**

Mehr dazu findet ihr in dem Video „The Social Dilemma: wie Google & Co. uns verkaufen“ von Gert Scobel: <https://youtu.be/CglONcfu3bQ>

Es gibt aber durchaus auch andere Entwicklungen:

Die noch nicht einmal 30-jährige österreichische Influencerin „JANAKlar“ hat in ihrer kurzen Karriere auf YouTube schon eine enorme Entwicklung durchgemacht.

Angefangen hat sie mit typischen oberflächlichen **Videos für Teenager** und war damit sehr erfolgreich. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere ist sie nach eigenen Angaben in eine **tiefe Krise** gestürzt und hat eine deutliche Kehrtwende hingelegt. **Heute lebt sie vegan, minimalistisch und setzt sich unter anderem mit Themen wie Nachhaltigkeit, Zero Waste und Selbstliebe auseinander.**



2019 hat sie zusammen mit dem Psychologen und Minimalisten Wieland Stolzenburg ein Buch veröffentlicht: **„Mein Konsumtagebuch. Besser leben durch bewussten Konsum.“** Darin beschreibt sie ganz persönlich, wie die Auseinandersetzung mit diesen Themen ihr Leben verändert hat und versucht den Ursachen ihres schwierigen Konsum- und Essverhaltens auf den Grund zu gehen. Ihr Co-Autor legt die psychologischen Mechanismen dar und wie wir ihnen entgegenwirken können.

Sehr häufig konsumieren wir, um uns besser zu fühlen, uns abzulenken, uns zu belohnen, um etwas zu kompensieren oder andere Menschen zu beeindrucken. Dies wirkt aber nur kurzfristig. Oder ist es mittlerweile sogar das Kaufen oder Bestellen an sich? Die Vorfreude, als wäre das ganze Jahr Weihnachten?

„Beim Minimalismus geht es im Grunde darum, nur die Dinge zu besitzen, die du wirklich brauchst, verwendest oder die dich mit Glück erfüllen. Alles andere ist nur Ballast, der dir Platz und Zeit raubt.“

Der zweite Teil des Buches ist so angelegt, dass wir selbst direkt damit anfangen können, unser Leben einfacher und nachhaltiger zu gestalten. Dass wir uns klarer werden, was wir wirklich wollen, um Konsum nicht mehr als Ersatzbefriedigung zu brauchen und uns nicht mehr so leicht zum Kaufen verleiten zu lassen.

Es geht darum, bewusst zu konsumieren, sich zu fragen:

- Brauche ich das wirklich?
- Macht mich das wirklich glücklich oder will ich damit nur etwas kompensieren?
- Wofür will ich meine kostbare Zeit verwenden?
- Wovon lasse ich mich beeinflussen? Tut mir das gut?
- Was sind meine Prioritäten und wie kann ich diese mit meinem Konsumverhalten verbinden?
- Was möchte ich unterstützen?

„DIE NACHHALTIGSTE FORM VON KONSUM IST, DIE DINGE WIRKLICH ZU VERWENDEN, DIE DU ODER JEMAND ANDERES BEREITS ZU HAUSE HAT.“

Bewusster Konsum spart Geld, Lebenszeit und Ressourcen. Weniger Konsum befreit uns aus dem Hamsterrad und schafft Freiräume für Kreativität, echte zwischenmenschliche Kontakte und innere Ruhe.

MIT DEM ZUFRIEDEN ZU SEIN WAS MAN HAT KOSTET NICHTS, ABER WIR MÜSSEN UNS DARÜBER KLARWERDEN WAS WIR EIGENTLICH ALLES HABEN. UND SO SPIELT NEBEN DER SELBSTERKENNTNIS, DAS SORTIEREN UND AUSMISTEN EINE WICHTIGE ROLLE.

Der Teil zum Mitmachen ist so angelegt, dass man innerhalb eines Jahres die wichtigsten Bereiche seines Lebens hinterfragen kann. Außerdem bekommt man Tipps und Tricks zum nachhaltigeren Leben an die Hand und kann sie mit praktischen Aufgaben direkt in die Tat umsetzen.

Quellen:

JANAKlar, Wieland Stolzenburg: Mein Konsumtagebuch. Besser leben durch bewussten Konsum. 2019, Verlag Komplett-Media GmbH

Eins ihrer Videos zum Thema Minimalismus: <https://youtu.be/CaOMYdUw05Q>

3. Ernährung:

3.1 Umwelt – Nachhaltig einkaufen

Mit das größte Potenzial für den Klimaschutz liegt in der Ernährung. Wir entscheiden darüber, wie wir uns ernähren und welche Nahrungsmittel wir kaufen. Die immer **prall gefüllten Supermarktregale** suggerieren uns das fast alles, was die Welt zu bieten hat, **zu jeder Zeit verfügbar und im Überfluss vorhanden ist**.

Vieles wird zu Spotpreisen und in Großpackungen verkauft, sodass wir viel mehr kaufen, als wir brauchen und am Ende, wie die Supermärkte selber einen Großteil davon wegwerfen. Dazu kommt noch das Obst und Gemüse, welches nicht normgerecht gewachsen ist und es deshalb nicht mal bis in die Regale schafft. **Lebensmittelverschwendung** ist ein riesiges Problem, für das es aber Lösungsansätze gibt.

Habt ihr schon mal **Lebensmittel gerettet**? Unter folgendem Link findet ihr einen kleinen Überblick, wie ihr „Gutes tun & Geld sparen könnt“: https://youtu.be/-HSgEUby_Kg



Ein weiterer wichtiger Punkt ist **die Menge unseres Fleischkonsums, der nicht nur unserer Gesundheit schadet, sondern ganz massiv die Umwelt zerstört**. Die meisten Deutschen essen fast täglich Fleisch- oder Wurstprodukte. Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt** dies hingegen **nur 1 bis 2-mal pro Woche**, so wie es noch bei unseren Großeltern war. Die Produktion von einem Kilo Rindfleisch verursacht 30,5 Kilo Treibhausgase, verbraucht 15.000 Liter Wasser, führt zur Abholzung der Regenwälder für die Tierfuttergewinnung und verseucht unser Grundwasser durch zu viel Gülle.

Mehr dazu findet ihr in dem Spiegel Artikel „Fleischkonsum ist der größte Feind der Natur“. Darin geht es um den UNO-Bericht zur Landwirtschaft:

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/uno-bericht-fleischkonsum-ist-groesster-naturzerstoerer-a-0b441812-4ed4-44ca-91a9-a83dedca4dbc>

Fleisch- und Milchprodukte liefern global nur 18 % aller Kalorien und 37 % aller Proteine, benötigen jedoch 83 % aller landwirtschaftlichen Flächen. **Wenn sich die gesamte Menschheit vegan ernähren würde, könnten mehr als 75 % der bisher landwirtschaftlich genutzten Flächen wieder in einen naturnahen Zustand versetzt werden. Das entspricht einer Fläche so groß wie die USA, Europa, China und Australien zusammen.**

Es ist natürlich nicht für jeden einfach, komplett Vegetarier oder Veganer zu werden. **Wie wäre es mit der von Wissenschaftlern entwickelten „Planetary Health Diet“?**
Kurz erklärt in diesem Video von Quarks: <https://youtu.be/WCQaM0gwsLk>

Ein großer Schritt ist es bereits, wenn wir unseren Fleischkonsum deutlich senken!

Hier ist eine List wie ihr einfach nachhaltig einkaufen könnt:

1. Verschafft euch einen Überblick darüber, was ihr alles noch an Lebensmitteln im Haus habt.
2. Müssen davon welche dringend aufgebraucht werden? Dann bezieht diese in die Überlegungen mit ein, was ihr in den nächsten Tagen essen und kochen wollt.
3. Schreibt eine Einkaufsliste. Dann wisst ihr auch, wie viele Netze ihr für das lose Obst und Gemüse braucht, um keine Tüten extra nehmen zu müssen. Stoffbeutel sind ja mittlerweile obligatorisch (vor ein paar Jahre undenkbar).
4. Informiert euch darüber, was gerade Saison hat und wählt das regionalste Produkt. Wenn es aus Deutschland kommt, ist das oft schon ein großer Fortschritt.
5. Gibt es einen Wochenmarkt in eurer Nähe, wo ihr direkt vom Bauern kaufen könnt?
6. Besteht die Möglichkeit, in eurer Nähe die Lebensmittel zu retten, die ihr gerade braucht?
7. Habt ihr die Möglichkeit, selber etwas anzubauen? Auch die Kräuter oder Sprossen auf der Fensterbank sind schon ein Gewinn.
8. Vermeidet Großpackungen, die ihr nicht aufbrauchen könnt und zu viel Plastik mit sich bringen.
9. Nehmt soweit es geht immer das unverpackte Produkt oder die Mehrweg-Option.
10. Nehmt lieber Bio und Fairtrade, statt konventionelle Lebensmittel. Habt ihr schon mal in einem Biomarkt in eurer Nähe etwas gekauft? Obst und Gemüse sind dort meist nicht viel teurer. Vielleicht entdeckt ihr ein paar neue spannende nachhaltige Produkte.
11. Probiert doch mal ein paar Alternativprodukte, statt Fleisch- oder Milcherzeugnisse. Das bringt Abwechslung auf den Teller und vielleicht gibt es Lebensmittel, die ihr ohne große Umstellung sogar lieber in vegetarisch oder vegan mögt.
12. Wasser aus dem Hahn ist viel preiswerter, praktischer, unverpackt und unterläuft Konzerne wie Nestlé, die in anderen Ländern der einheimischen Bevölkerung kein Trinkwasser mehr lassen, nur um es selber abzufüllen, wo anders teuer zu verkaufen, unnötig CO₂ beim Transport zu verursachen usw.
13. Geht nicht hungrig einkaufen.
14. Selber kochen, statt Fertigprodukte zu kaufen, ist preiswerter, gesünder und schont die Umwelt. Wobei die Ökobilanz eines fleischlosen Fertiggerichtes immer noch besser ist, als mit Fleisch selbst zu kochen.
15. Die richtige Lagerung der Lebensmittel ist wichtig, damit sie länger halten. Wie das geht findet ihr unter folgendem Link: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/lebensmittel-richtig-lagern/>
16. Die wichtigsten Siegel dazu und weitere Tipps findet ihr unter folgendem Link: <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themenbereiche/essen-und-trinken/>

3.2 Gesundheit – Nachhaltig kochen

„Ich bin **seit über 25 Jahren Vegetarier**, war zwischendrin 4 oder 5 Jahre **vegan** und bin es jetzt seit über zwei Jahr wieder. Damals ging es mir hauptsächlich darum, dass ich die **Massentierhaltung** und das damit verbundene **Leid der Tiere** nicht mitverursachen wollte, welches auch in der **Milchproduktion** stattfindet. Das sehe ich auch heute noch so, aber **der ausschlaggebende Punkt** um wieder vegan zu werden, **noch vor der Ökobilanz**, lag für mich heute, in den immensen **Vorteilen für die Gesundheit**. Nachdem ich die Dokumentation 'The Game Changers' gesehen habe, konnte ich nicht anders.“

Darin geht es in erster Linie um **Sportler*innen verschiedener Art, die ihre Leistung trotz Verletzungen und höherem Alter mit der Umstellung ihrer Ernährung auf rein pflanzlich, deutlich verbessern konnten**. Begleitet von **Ärzt*innen, Wissenschaftler*innen und Persönlichkeiten wie Arnold Schwarzeneger** wird der **Mythos, dass man nur mit tierischem Protein Stärke, Masse und Ausdauer erreichen kann, entkräftet**. Stattdessen wird deutlich gemacht, welche gesundheitlichen Schäden durch eine Ernährung entstehen, die viele Fleisch- und Milchprodukte enthält. Macht euch selbst ein Bild.

Hier geht es zur Seite und zum Trailer: <https://gamechangersmovie.com/#>

„**Mit einer Behinderung und/oder chronischen Krankheit älter zu werden und sehenden Auges den Folgeerscheinungen ausgeliefert zu sein, macht das Leben nicht gerade leichter. Meine Reaktion darauf ist es, zumindest das zu tun, was ich tun kann. D. h. alle Möglichkeiten auszuschöpfen, auf die ich Einfluss habe. Für mich ist das meine Ernährung, Lebensweise und Bewegung.**“ (Jana Bucke)



Die **zweite Dokumentation**, die mich sehr beeindruckt hat, ist „**Gabel statt Skalpell**“. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf den heutigen **Zivilisationskrankheiten**, die mit **Medikamenten** behandelt werden, die weitere Beschwerden verursachen, für die es wiederum Medikamente gibt usw. An zahlreichen Beispielen wird aufgezeigt, wie durch eine **Ernährungsumstellung** die Krankheiten verschwanden und die Medikamente überflüssig geworden sind.

Hier geht es zum Trailer: <https://youtu.be/PyehJeInzQ>

Hier eine Liste wie ihr einfach nachhaltig kochen könnt:

1. Lasst euch vom Obst und Gemüse der Saison zum Kochen inspirieren.
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>
2. Kocht doch mal für eure Eltern vegetarisch oder vegan. Trefft euch zum Kochen mit Freunden, wenn es wieder geht.
3. Bringt zu Festen selbst gemachten Kuchen oder herzhafte Snacks mit, besonders wenn ihr euch vegetarisch oder vegan ernährt. So könnt ihr euch sicher sein, dass ihr auch etwas essen könnt und überzeugt vielleicht den einen oder anderen Skeptiker.
4. Die Klassiker: Deckel beim Kochen auf dem Topf lassen. Restwärme nutzen. Das Wasser vom Obst und Gemüse Waschen auffangen und die Pflanzen damit gießen. Kaffeesatz als Pflanzendünger nutzen.
5. Bestimmte Lebensmittel brauchen beim Anbau bereits sehr viel Wasser: Kakao, Kaffeebohnen, Rindfleisch, Butter, Käse und Avocados. <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/einfach-wasser-sparen/>
6. Kocht gleich für zwei oder drei Tage. So müsst ihr euch ein paar Mal weniger dazu überwinden. Erweitert oder verändert das Gericht am nächsten Tag, wenn es nicht mehr genug ist oder langweilig, z. B. mit einer Dose Bohnen oder Tomaten.
7. Mit Linsen, Kichererbsen, Kernen und Nüssen kann man vielen Gerichten einfach noch eine gute Portion Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe hinzufügen.
8. Habt ihr schon mal Hefeflocken probiert? Als eine Art Parmesan-Ersatz bringen sie zusätzlich Geschmack und Abwechslung auf den Teller.
9. Eine große Bereicherung in der Küche ist ein Dünsteinsatz, damit lassen sich Gemüse und Kartoffeln zusammen schonend zubereiten. Soße und Beilagen nach Wahl dazu. Fertig. Die Kombinationen sind schirr endlos.
10. Veganen Käse oder Aufstrich kann man überraschend einfach selber machen.
11. Aufgeschnittenes Obst oder Gemüse mit Erdnussmuss oder einem anderen Dip, gehen immer für zwischendurch und helfen, leichter auf die Empfehlung von „5 am Tag“ zu kommen. <https://www.5amtag.de/>
12. Verwertet Reste kreativ. Friert ein, was ihr nicht mehr schafft. Aus überreifen Bananen kann man Bananenbrot backen und aus gefrorenen, gesundes Eis zaubern. <https://utopia.de/ratgeber/nicecream-leckere-rezepte-fuer-5-minuten-eis/>
13. Verwertet möglichst das ganze Lebensmittel. Kohlrabiblätter kann man z. B. roh oder gedünstet mitessen. Genauso den Strunk des Brokkolis.
14. Wie wäre es mit einem vegetarischen/veganen Tag in der Woche?
15. In dieser Videoreihe findet ihr Tipps und Unterstützung, wenn ihr vegan werden wollt. <https://youtu.be/6leqJV98O8g>
16. Lasst warmes Essen abkühlen, bevor ihr es in den Kühlschrank stellt. So muss dieser nicht zusätzlich Energie aufwenden.
17. Wenn ihr nicht mehr als 1,5 Liter Wasser kochen wollt, ist es energiesparender dies mit einem Wasserkocher zu tun und es dann in den entsprechenden Topf zu schütten.
18. Küchengeräte gibt es auch gebraucht zu kaufen. Das spart Geld und Ressourcen.
19. Wenn ihr euch neue Küchenutensilien kauft, achtet darauf, dass sie langlebig sind und wenn möglich aus Naturmaterialien.
20. Putzmittel kann man in Unverpacktläden immer wieder auffüllen. Verschiedene Firmen bieten mittlerweile auch Taps an, die im Wasser aufgelöst werden und so den Inhalt einer ganzen Flasche ersetzen ohne neue Verpackung zu benötigen.

21. Entsorgt Obst- und Gemüsereste in der Biotonne, so werden sie weiter zu Biogas und Kompost verarbeitet. Wenn ihr genau wissen wollt, was rein muss, guckt mal hier:
<https://www.bsr.de/bioabfall-20009.php>
22. Tipps zum Stromsparen in der Küche findet ihr unter folgendem Link:
<https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themen/umgang-mit-kuehlschrank-und-herd-2/>

4. Recycling, Plastik und Zero Waste:

4.1 Müll und Recycling

Laut Statistischem Bundesamt fielen 2019 in **Deutschland im Durchschnitt 609 Kilogramm Müll je Einwohner** an. Was deutlich **über dem europäischen Durchschnitt** von rund 502 Kilogramm je Einwohner liegt. Höhere Werte gab es nur in Dänemark (844 kg), Luxemburg (791 kg), Malta (694 kg) und Zypern (642 kg). Der sog. Siedlungsabfall umfasst Materialien wie: Papier, Pappe, Kunststoffe, Glas, Metalle, Lebensmittel- und Gartenabfälle sowie Textilien.

Die Unmengen an Müll belasten die Umwelt und verschwenden wertvolle Ressourcen, wenn sie nicht wieder verwertet und in die Kreislaufwirtschaft zurückgeführt werden. Also, was können wir tun? Zuerst natürlich Müllvermeidung. Wo dies nicht möglich ist, die richtige Trennung der verschiedenen Materialien.



Bei Papier und Glas mag es relativ einfach sein. Aber bei Plastikverpackungen, Glühbirnen und dem, was sonst noch im Haushalt anfällt, wird es schon schwieriger.

Dabei kann das Abfall-ABC auf der Seite der BSR weiterhelfen:

<https://www.bsr.de/abfall-abc-20563.php>

Gebt einfach die Abfallart in das Suchfeld ein, dann wird euch angezeigt, wo genau ihr diese entsorgen könnt.

Mittlerweile kommen nicht nur Verpackungen mit dem grünen Punkt in die Wertstofftonne, sondern alles aus Kunststoff, Metall und Verbundstoffen, abgesehen von Elektrogeräten.

Besonders hilfreich sind die kompakten Mini-Flyer zur Müllvermeidung, zum Trennen von Müll und zu den Wertstoffen. Diese und weitere Tipps findet ihr unter folgendem Link: <https://www.bsr.de/abfallvermeidung-und-trennung-20988.php>

Man muss natürlich bedenken, dass es für viele von uns nicht so einfach oder gar nicht möglich ist, den Müll selber zu trennen und rauszubringen. Hier bedarf es Hilfsmittel und Tricks oder eben Kompromisse. Auch beim Leben mit Assistenz ist es mit klaren Anweisungen nicht immer getan. Eine Überlegung wäre, dass es bereits bei den Assistenzanbietern Schulungen geben könnte, bei denen die Grundlagen nachhaltiger Lebensweise vermittelt werden.

4.2 Plastik und Zero Waste

Noch vor einigen Jahren haben sich die meisten von uns über Plastik überhaupt keine Gedanken gemacht, weil wir schön den Müll getrennt haben und dachten, dass es damit getan sei. Aber so einfach ist es leider nicht.

Eine Welt ohne Plastik ist kaum noch vorstellbar. Es ist ein unheimlich praktisches, vielseitiges und preiswertes Material. Aber eine seiner praktischen Eigenschaft macht es auch so problematisch. Es ist sehr langlebig und zersetzt sich nicht so schnell wie andere Stoffe.

Allerdings muss man auch bedenken, dass z. B. Plastikstrohhalme für viele Menschen mit Behinderung bisher alternativlos sind. Ein Verkaufsverbot im Zuge der im Juli 2021 in Kraft getretenen EU-Einwegplastik-Richtlinie würde ihnen die Möglichkeit nehmen, selbstständig zu trinken. Hier bedarf es einer Sonderregelung und innovativer Entwicklungen.

2019 sind in Deutschland insgesamt **6,3 Mio. Tonnen Plastikabfälle** angefallen. Das sind **76 kg pro Kopf** und von denen **38 kg auf Verpackungen** zurückzuführen. **Kunststoffabfälle durch Verpackungen** haben sich in den vergangenen **20 Jahren mehr als verdoppelt** und nur etwas mehr als die **Hälfte** davon werden **recycelt und wieder verwendet**.

Was dies für Auswirkungen auf die Umwelt und unsere Gesundheit hat seht ihr hier: <https://youtu.be/o3-MFS6LfsU>

Wie wir Plastik einsparen können, zeigt uns die Quarks-Moderatorin Mai Thi Nguyen-Kim mit ihrem Zero Waste Experiment: <https://youtu.be/F2oWssOqiWw>



Zero Waste bedeutet: so wenig Abfall wie möglich zu produzieren und keine Rohstoffe zu verschwenden.

Hier eine Liste wie ihr Plastik im Haushalt und Alltag vermeiden könnt:

1. Stoffbeutel und Netze zum Einkaufen mitnehmen.
2. Nehmt eher das unverpackte Obst und Gemüse oder zumindest Verpackungen aus Papier oder Pappe statt Plastik. Bedenkt aber, dass auch diese Ressourcen verbrauchen.
3. Nehmt lieber Glasbehälter statt Plastik und am besten Mehr- statt Einweg.
4. Nehmt eure eigenen Behälter mit und fragt nach, ob diese an der Theke verwendet werden können.
5. Kauft für den Haushalt, wenn möglich nichts Neues mehr aus Plastik. Verwendet aber das, was ihr habt, so lange ihr könnt.
6. Bürsten und Schwämme gibt es mittlerweile auch aus Holz und anderen natürlichen Materialien. Aufbewahrungsbehälter gibt es auch aus Glas und Metall.
7. Wenn es sich gar nicht vermeiden lässt, achtet darauf, dass kein Polyvinylchlorid (PVC), Polycarbonat (PC) oder Bisphenol A (BPA) enthalten ist.
8. Putz- und Waschmittel gibt es in verschiedensten Formen und Verpackungen. Nehmt das umweltfreundlichste oder stellt selber welches her. (Achtet auf die Siegel.)
9. Wählt lieber feste Seifen, festes Shampoo und Conditioner, festes Deo, Duschseifen, Gesichtsseife usw.: <https://www.smarticular.net/feste-kosmetik-shampoo-bodylotion-dusch-bars-deo-badebombe/>
10. Abschminkpads gibt es auch zum Waschen und Wiederverwenden. Ebenso Produkte zur Monatshygiene.
11. Vermeidet Mikroplastik in Kosmetikprodukten. Erkennbar an Inhaltsstoffen wie: Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyamid (PA) oder Polyethylenterephthalat (PET). Zertifizierte Naturkosmetik ist frei von Mikroplastik. <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themen/pflegeprodukte-bewusst-auswaehlen/>
12. Metallrasierer und Rasierseife liegen voll im Trend und sind ein schönes nachhaltiges Geschenk.
13. Zahnbürsten aus Bambus statt Plastik, gibt es mittlerweile in jeder Drogerie. Zahnpasta gibt es z. B. auch als kleine Tabs zum Zerkauen.
14. Nehmt Recycling-Klopapier, -Küchentücher und -Taschentücher sowie zu Hause Taschentücher im Kartonspender statt einzelnen Päckchen.
15. Esst euer Eis lieber aus der Waffel, statt aus einem mit Plastik beschichteten Becher und einem Plastiklöffel. Strohhalme gibt es aus Metall, Glas oder Bambus.
16. Nehmt für unterwegs eure eigene Mehrwegflasche für Wasser mit und To-Go-Becher zum Wiederverwenden.
17. Sehr viele Kleidungsstücke enthalten Plastik und verlieren bei jedem Waschgang Plastikteilchen, die ins Wasser gelangen und von den Kläranlagen bisher nicht rausgefiltert werden können. Mehr dazu unter: <https://www.plastiksparen.de/welche-kleidung-enth%C3%A4lt-mikroplastik/>
18. Recycelt Plastik richtig. Mittlerweile darf alles aus Plastik in die Wertstofftonne, nicht nur Verpackungen mit dem Grünen Punkt.
19. Wichtig dabei: trennt den Metalldeckel von Plastikbechern (werft die zusätzliche Pappumhüllung in die Papptonne) und schraubt die Deckel von den Tetra Paks ab.

5. Mobilität und Technik:

5.1 Mobilität im Hinblick auf Behinderung und Nachhaltigkeit

Als Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind wir hier in der Großstadt theoretisch in der einmaligen Lage alle öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos zu nutzen und uns so, sehr umweltfreundlich fortzubewegen. Wovon immer mal wieder als Möglichkeit für alle gesprochen wird, um die Autos von der Straße zu kriegen und die Städte nachhaltiger zu gestalten (Klimaticket in Österreich). Aber es ist eben doch in vielen Bereichen eine Theorie. Um mit der Deutschen Bahn zu fahren, muss man sich bis spätestens 20 Uhr am Vortag anmelden, für Hilfestellung im Ausland sind 48 Stunden vorher nötig, damit dann an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Uhrzeit Mitarbeiter der Bahn an einem bestimmten Ort sind, um einem in den Zug zu helfen. Dies geht allerdings nur zu begrenzten Zeiten und auch nicht an jedem Bahnhof. Na ihr kennt das sicher.

Die Serviceseite findet ihr unter: <https://www.bahn.de/service/individuelle-reise/barrierefrei>

Und auch sonst sind weder die Fahrstühle verlässlich, noch sicher, wie man in Bus, S- und U-Bahn oder die Straßenbahn rein- und rauskommt.

Wie macht ihr das?

„Ich fahre ehrlich gesagt am liebsten mit meinem elektrisch unterstützten Handbike. Dafür müssen nur die Radwege oder Straßen halbwegs gut sein. Aber selbst damit wäre es noch viel cooler, wenn ich für weitere Strecken einfach mit dem Bike in die Bahn hüpfen könnte. Manchmal denke ich so, wie toll es wäre, sich über all diese Dinge keine Gedanken machen zu müssen, sondern einfach raus und los.“ (Jana Bucke)

Statt zu warten bis Länder oder Kommunen das Problem lösen, kann man die Sache aber auch selber in die Hand nehmen. Die meisten von euch kennen wahrscheinlich „wheelmap.org“, ein Projekt der Sozialhelden, das man sowohl nutzen, als auch miterweitern kann. <https://news.wheelmap.org/>

Für den Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg kannst du über <https://brokenlifts.org/>, einem weiteren Projekt von Sozialhelden e. V., herausfinden welche Aufzüge funktionieren und welche nicht.



So toll elektrische Autos und die ganze Entwicklung in diesem Bereich sind, für viele von uns spielen sie eigentlich keine große Rolle. In der Broschüre des Bündnis Sozialverträgliche Mobilitätswende könnt ihr nachlesen, wie eine sozial gerechte und ökologische Mobilitätswende gelingen kann. Diese findet ihr unter folgendem Link:

https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/soziale_gerechtigkeit/81720/buendnis_sozialvertraegliche_mobilitaetswende?dscc=ok

5.2 Haushaltsgeräte

Technik die wir sehr häufig verwenden und die aus unserem Alltag kaum wegzudenken ist, abgesehen von Handys oder Computern (das ist noch mal ein anderes komplexeres Thema), sind **größere Geräte wie Kühlschränke, Waschmaschinen oder Geschirrspüler.**

Die wichtigsten Punkte dabei sind: **Energieverbrauch, Haltbarkeit, Rohstoffe und Energie für die Herstellung sowie den Transport.** Also wenn man sich ein neues Gerät anschafft, sollte man darauf achten, dass es möglichst sparsam im **Energieverbrauch** ist. Alte Geräte sollte man aber so lange wie möglich verwenden, da die **Herstellung** und der **Transport** wiederum Rohstoffe und Energie verbrauchen. Das ist machbar und relativ leicht.



Schwieriger wird es bei der **Haltbarkeit**. Preiswerte Geräte halten oft nicht lange (und sind nicht ganz so energieeffizient), langlebige sind allerdings teuer und nicht für jeden erschwinglich. Das heißt, man greift meist zum preiswerten Gerät, auch wenn man dann öfter ein neues kaufen muss. Ein Teufelskreis.

Eine Lösung wäre: hochwertige gebrauchte Produkte zu kaufen. „Als mein 2. Geschirrspüler nach wenigen Jahren kaputt gegangen ist, hatte mein Freund die Idee bei **feh-wa Electronic** (<https://www.gebrauchte-waschmaschinen-berlin.de/>) zu gucken.“ (Jana Bucke) Dort werden Waschmaschinen, Geschirrspüler und Kühlschränke repariert und aufgearbeitet. D. h. man bekommt ein Gerät das zwar gebraucht ist, aber von guter Qualität, zu einem Preis wie ein billiges, welches höchstwahrscheinlich schneller kaputt gehen würde. Eine weitere Idee ist es beim Tausch-und Verschenkenmarkt unter <https://www.bsr.de/verschenkenmarkt> zu schauen oder bei Ebay-Kleinanzeigen ob gute noch brauchbare Elektrogeräte günstig bekommen sind. So spart man selber Geld und im Sinne der Nachhaltigkeit, Energie und Ressourcen.

Was der **Nachhaltige Warenkorb** dazu sagt, findet ihr hier: <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themenbereiche/energie-und-elektronik/>

Seit März 2021 gibt es neue Energielabel. Eine kurze Erklärung dazu findet ihr unter folgendem Link: <https://youtu.be/j1fOVCHvHOk>

Beim Thema Technik darf natürlich nicht vergessen werden, wo der Strom dafür herkommt. Das ist auch etwas worauf man als einzelner meistens Einfluss nehmen kann. Es gibt verschiedene Stromanbieter, die nur erneuerbare Energie verwenden und nicht unbedingt teurer sind als die anderen. Wie ihr in fünf einfachen Schritten zu Ökostrom wechseln könnt, findet ihr unter diesem Link: <https://utopia.de/ratgeber/umstieg-oekostrom-anbieter/>

6. Fazit und Ausblick:

„Ich denke, es ist deutlich geworden, dass jeder von uns mit seinem Verhalten und seinen täglichen Entscheidungen einen Einfluss darauf hat, in was für einer Welt wir zukünftig leben werden. Natürlich bedarf es noch mehr. Die großen Entscheidungen treffen nicht wir, aber die Bereitschaft zur Veränderung und die Richtung, in die diese gehen soll, geht von uns aus.“ (Jana Bucke)

Unser Projekt wird 2022 weiterlaufen. Schließlich wollen wir noch einen Nachhaltigkeitskompass für Fortgeschrittene erstellen.

BZSL e. V.
Jana Bucke (Projektleiterin)
Gustav-Adolf-Str. 130
13086 Berlin
E-Mail: jana.bucke@bzsl.de



Das „Berliner Zentrum für Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V.“ ist eine ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation, die sich 1990 vor dem Hintergrund der Ideen der Selbstbestimmt Leben Bewegung in Deutschland gegründet hat.



Alle Abbildungen wurden über Adobe Stock lizenziert.

Das Projekt wird im Rahmen des Integrierten Sozialprogramms (ISP) durch die Berliner Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales gefördert.