

Sustainable Guide

Hier stellen wir dir 5 Dinge vor mit denen du im Alltag durch kleine Änderungen einen großen Unterschied machen kannst. Oft sind es Angewohnheiten oder Bequemlichkeit der täglichen Routine, welchen sich am negativsten auf die Umwelt auswirken. Also lehn dich zurück und wir servieren dir dein nachhaltiges 5 Gänge Menü.

1. Optimiere deine Ernährung

Wichtig für eine gesunde und nachhaltige Ernährung sind saisonale, regionale, fleischarme und biohaltige Produkte. Durch den Kauf von Bio-Produkten vermeidet man einerseits die Belastung der Umwelt und seines eigenen Körpers durch Pestizide und andere Pflanzenschutzmittel, andererseits reduziert man durch die oftmals eigene Futtermittelproduktion der Landwirte die Co2 Bilanz erheblich. On top werden auch die Tiere gut behandelt, was sich auch in der Qualität der Produkte widerspiegelt.

Eine Einsparung von Lieferwegen kann durch einen regionalen und saisonalen Einkauf umgesetzt werden. Ein regionaler Apfel, Birne oder Salat, der quasi vom Bauern ums Eck kommt, ist hierbei wesentlich CO₂ ärmer als ein Apfel aus Spanien oder gar Neuseeland (Tipp: Rewe, Edeka und Co. verweisen mit einem eigenen Logo darauf). Bei Erdbeeren, Avocados, etc. ist es auch aus dem gleichen Grund besser auf die herkömmlichen Erntephasen zu warten. Eine Erdbeere aus Deutschland oder eine Avocado aus Spanien sind nachhaltiger, als wenn sie aus Südamerika oder Neuseeland kommen.

Die Reduktion deines Fleischkonsums trägt wohl am meisten zu einer intakten Umwelt und einem gesunden Leben bei. Ein gemäßiger Fleischkonsum verbessert die körperliche Gesundheit, da der durchschnittliche Deutsche mehr wie doppelt so viel Fleisch zu sich nimmt als es von führenden ärztlichen Organisationen empfohlen wird. Neben dem gesundheitlichen Aspekt, spielt natürlich auch der immense Co₂ Verbrauch eine Rolle. Durch das ausgestoßene Methan von z.B. Rindern, und den Treibhausgasen, die durch den Anbau und die Verarbeitung von Futtermittel entstehen, wird ganz nebenher auch noch der Regenwald in Lateinamerika und Afrika abgeholzt. Eine lose-lose-lose Situation sozusagen. Last but not least heißt weniger Fleischkonsum, auch weniger Schaden für Tiere, die durch eine schlechte Tierhaltung leiden müssen. Doch auch milchhaltige Produkte wie Milch, Käse, Jogurt, etc. sind sehr CO₂ intensiv und sollten daher vermieden werden.

Bitte nicht vergessen: keiner erwartet das jeder Vegetarier oder Vegan werden muss, aber man sollte sich dennoch selbstkritisch mit der konsumierten Menge auseinandersetzen und versuchen im Alltag bewusster zu essen.

2. Schonmal über Second-Hand nachgedacht?

Klar, jeder denkt beim Thema Einkaufen erstmal entweder an Zalando und Co. oder an die Shoppingstraße seines Vertrauens, doch es gibt mehr wie immer nur neu, neu und nochmal neu. Mittlerweile gibt es in fast jeder Stadt Second-Hand Shops oder Flohmärkte, die mit hochwertigen und stylischen Kleidungsstücken mit jedem herkömmlichen Laden mithalten können. Durch die Wiederverwendung spart man nicht nur Geld, sondern auf mehrere Arten auch Co2. Durch die Zweitnutzung entfällt die komplette Produktion, der Versand von (meistens) Asien nach Europa, der innereuropäische Versand und auch in Sachen Plastik- und Kartonverpackung erspart man der Natur einiges. Also bevor du es dir wieder vor dem PC bequem machst und online bestellst; schau doch mal bei einem Second-Hand Laden vorbei.

3. Manage deinen Stromverbrauch

Dein Strom- und Heizungsverbrauch im Haushalt sind wohl anteilig für die meisten Ausstöße verantwortlich. Achte daher erstmal grundsätzlich darauf, dass du möglichst Ökostrom beziehst, deine Haushaltsgeräte durch energieeffiziente Geräte austauschst (spart trotz höherer Anschaffungskosten langfristig Geld und Co2), Geräte auf Standby ausschaltest und generell immer checkst, ob beim Verlassen des Hauses alle Lichter aus sind. Durch eine moderate Wohnungstemperatur von 19 - 21 Grad und richtige Lüften (Stoß- statt Dauerlüften) lässt sich zusätzlich viel Strom sparen.

Tipp: koche doch einmal die Woche mit deinen Freunden zusammen, dann bringt Spaß und senkt deinen Energieverbrauch.

4. Nachhaltige Mobilität

Des deutschen Ganzer Stolz: das Auto, ist für viele im Alltag unabdingbar. Sei es für den Weg zur Schule, in die Arbeit, in das Fitnessstudio, in den Urlaub oder zum Einkaufen, man kommt scheinbar nicht um das Automobil herum. Klar ist das wohl das bequemste Verkehrsmittel, doch bei aller Liebe sollte man immer in Betracht ziehen, dass der PKW immer noch viel Co2 und Feinstaub in die Luft bläst. Denk daher einfach mal nach wann du wirklich ein Auto brauchst und wann du es vielleicht nur aus Bequemlichkeit hernimmst. Überlege dir ob du nicht auf Car-Sharing umsteigen kannst oder dir mit Freunden ein Auto teilst. Nutze im Urlaub lieber die Bahn als das Flugzeug oder laste durch Apps wie BlaBla Car dein Auto optimal aus. Wechsel doch zum ÖNV oder das Fahrrad und schone die Umwelt und bei Stau im urbanen Bereich, auch deine Nerven und den Geldbeutel.

5. Reduziere deinen Plastikverbrauch und optimiere deine Mülltrennung

Das Plastikmüll die Umwelt weltweit verschmutzt sollte jedem mittlerweile klar sein. Mittlerweile finden sich in fast jedem Lebewesen Spuren von Mikroplastik, dem Mensch inklusive, mit bisher kaum erforschten Konsequenzen für die Natur und Menschen. Doch oft wird ein weiterer, sehr negativer Punkt vergessen: die Treibhausgase. Kunststoff wird aus Rohöl hergestellt und ist somit sehr Co2 intensiv. Bis 2050 könnte allein die Kunststoffherstellung für ca. 1/7 der weltweiten Co2 Produktion aufkommen. Das heißt nicht das Plastik grundsätzlich ein schlechter Stoff ist, da er in vielen Anwendungen essenziell ist und dort durch z.B. Gewichtseinsparungen auch positive Effekte hat. Allerdings sollte man im Alltag darauf achten so wenig wie möglich Plastik zu verwenden. Lieber beim Einkaufen Tüten mitnehmen, Obst und Gemüse selber einpacken, Tiefkühlwaren vermeiden (meist in Plastikverpackt), Waren offline und Secondhand kaufen; Brot, Käse, Fleisch etc. in die eigene Tupperbox packen und keine Einwegplastikflaschen benutzen. Wenn man dann aber doch mal unvermeidlicher Weise Plastik benutzt bzw. allgemein Müll produziert sollte man diesen richtig trennen. Doch dies geschieht meist nicht, da es bei der Mülltrennung viele Mythen und Halbwahrheiten gibt. Daher solltest du dir genau überlegen was du wo entsorgst. Schau doch einfach bei der Seite des Grünen Punkts vorbei und informiere dich - du wirst deine Mülltrennung garantiert überdenken!

Hier geht es zum Grünen Punkt: <https://www.gruener-punkt.de/de/muelltrennung-muelltrennen.html>