

AK-Öko-Tipps zum Nachlesen

Nur das notwendigste Einkaufen

Wenn du nur wirklich notwendige Lebensmittel einkaufst, kannst du unnötiger Lebensmittelverschwendung entgegenwirken!

- Erstelle dir doch einen Einkaufsplan. Kaufe dabei lieber zu wenig ein, als zu viel. Immerhin hat der Supermarkt fast immer geöffnet und bei Bedarf kannst du erneut einkaufen gehen.
- Wusstest du schon, dass in Deutschland jährlich fast 13 Millionen Tonnen Lebensmittel im Abfall landen? Davon werden etwa 85,2 kg Essen jährlich in Privathaushalten entsorgt. Dabei ist es gar nicht schwierig der Lebensmittelverschwendung zu Hause entgegenzuwirken. (Quelle: Zeit online)

Sei dir deines Fleischkonsums bewusst

Themen wie ein hoher CO₂- Verbrauch, Antibiotika oder Tierrechte stehen bei der konventionellen Tierhaltung regelmäßig in den Schlagzeilen. Setz dich doch mal hin, recherchiere zu den Themen und mach dir bewusst, wie du dich ernähren möchtest. Vielleicht verändert sich deine Ernährungsweise ja?

- Jede*r Deutsche verzehrt durchschnittlich 60kg Fleisch jährlich. Das entspricht 165 Gramm täglich. (Quelle: Greenpeace)
- Jährlich sterben in Deutschland 3,7 Millionen Rinder, 59 Millionen Schweine und 630 Millionen Hühner und Puten für den Verzehr. (Quelle: Greenpeace)
- Rindfleisch ist die klimaschädlichste Fleischsorte. Etwa 20% der Treibhausemissionen werden von der weltweiten Tierhaltung verursacht. (Quelle: Greenpeace)

So bist du klimafreundlich unterwegs

Spritsparendes Fahren:

Durch einen hohen Spritverbrauch schadest du nicht nur deinem Geldbeutel, sondern auch dem Klima. So kannst du weniger Sprit verbrauchen:

1. Durch ein schnelles Schalten fährt man mit einer niedrigeren Drehzahl
2. Durch vorrausschauendes Fahren kann eine Menge Bremsenergie gespart werden
3. Vermeidet Kurzstrecken
4. Durch richtigen Reifendruck wird der Rollwiderstand vermindert und es wird weniger Energie benötigt
5. Fahrt mit so wenig Gewicht wie möglich

(<https://www.adac.de/verkehr/tanken-kraftstoff-antrieb/tipps-zum-tanken/sprit-sparen-tipps/>)

Kurze Strecken mit dem Fahrrad:

Gerade in der Stadt geht es oft sogar schneller mit dem Rad und außerdem ist es auch viel gesünder.

Mit der Bahn fahren:

Nein danke?! Die kommt nicht pünktlich, man kann nicht immer sitzen, es sind viele Leute da.....

STOP

Bahn fahren ist eigentlich ganz angenehm, da sind nicht so viele Ampeln, es bildet sich kein Stau, keine komischen Umleitungen, keine Parkplatzsuche... macht mal eine pro und contra liste und teilt sie uns mit! Bahn fahren ist eigentlich gar nicht so doof

Und es ist viel besser für die Umwelt!

Gebraucht hat Stil

Euch ist bestimmt bewusst, dass die Herstellung von Textilien mitunter mit unmenschlichen und ausbeuterischen Arbeitsbedingungen zusammenhängt. Oft werden Flüsse und Grundwasser in den herstellenden Ländern wie China, Indien und Bangladesch verunreinigt. aufgrund der langen Transportwege wird noch dazu das Klima belastet.

(Quellen: Der Tagesspiegel, Der grüne Faden, Greenpeace)

- Du kannst der Ausbeutung entgegenwirken, indem du zb. eine Tausbörse besuchst oder veranstaltest, in einem Secondhandshop in deiner Nähe einkaufst, auf der ebay ähnlichen Seite Kleiderkreisel vorbeischaust oder deine Kleidung in einem Fairtrade Laden kaufst.

Konsum verringern

Wir alle sollten soweit es geht unseren Konsum zurückschrauben, um uns und unsere Umwelt zu schützen! Wegen des extremen Konsums unserer Gesellschaft, entsteht auch jede Menge Müll, dass in unserer Umwelt und in uns landet. Plastik ist dabei das größte Müllproblem. Drei Viertel des Mülls im Meer besteht aus Plastik, konkret gelangen jedes Jahr 4,8 – 12,7 Millionen Tonnen Plastik in die Meere. Plastik schadet auch mit Weichstoffen und Mikroplastik der Gesundheit, mittlerweile enthält jeder Körper nachweislich Spuren von Weichmachern. Durch diese Stoffe wird zum Beispiel unser Hormonhaushalt beeinflusst, das ruft unter anderem Unfruchtbarkeit, Erbgut Veränderungen und Allergien hervor.

(Quelle: Plastikfreileben.de)

- Um euren Plastikkonsum möglichst gering zu halten, raten wir euch einen Unverpackt Laden in eurer Nähe aufzusuchen. In der Vorderpfalz/Südpfalz wären das:
 - „foi“ Neustadt an der Weinstrasse
 - „unverpackt Landau“ Landau in der Pfalz
 - „ellas dubbes“ Worms
 - „Eddies“ Mannheim
 - „unverpackt Kaiserslautern“ KaiserslauternAußerdem gibt es jede Menge Konsumgüter die ihr selbst herstellen könnt. doch darüber erfahrt ihr bei unserem nächsten Post zum Thema DIY mehr...

Do it yourself

Um unseren Planeten zu bewahren, muss der Mensch und seine Umwelt an erster Stelle stehen. Indem wir Dinge selbst herstellen, sparen wir nicht nur Ressourcen und Geld, sondern lernen auch noch praktisches dazu. DiY (do it yourself) steht auch mit der Methode „learning by doing“ in Verbindung.

In diesem Post zeigen wir euch, wie man Deo selber herstellen kann. Dazu benötigt ihr nur Natron, Kartoffelstärke und Kokosöl.

1.) Natron und die Stärke als erstes zusammenmischen

2.) 3TL Kokosöl im Wasserbad erwärmen, wenn das Kokosöl geschmolzen ist mit der Natron /Stärke Mischung zusammenrühren bis eine Paste entsteht

3.) Fülle diese Paste dann in ein Glas und stell dieses ca. 40min in den Kühlschrank

(4.) Optional, kannst du in dein Deo ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzufügen für einen Geruch deiner Wahl.

- Kokosöl wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und hält Bakterien davon ab, den Schweiß unangenehm riechen zu lassen
- Natron wirkt fettlösend, ebenfalls antibakteriell und geruchsneutralisierend
- Kartoffelstärke macht das Deo cremiger

Be Prepared

Mit diesen Tipps kannst du deinen Müll vermeiden:

- Immer eine Mülltüte dabei haben
Ist dir auch schon mal aufgefallen, dass oftmals Müll am Wegesrand liegt? Wenn du eine Mülltüte dabei hast, kannst du ihn einfach mitnehmen und beim nächsten Mülleimer entsorgen. Im Idealfall benutzt du die Tüte mehrfach oder verzichtest auf die Verwendung, wenn der nächste Mülleimer in Sichtweite ist.
- Stoffbeutel statt Plastiktüte
Wenn du immer einen Stoffbeutel dabei hast, kannst du ganz einfach auf Plastiktüten verzichten. Ein Stoffbeutel ist klein, leicht und auch waschbar und somit wiederverwendbar!
- Eigene Trinkflasche
Statt unterwegs immer etwas zu trinken zu kaufen, kannst du ganz einfach immer deine eigene Flasche dabei haben. So sparst du dir auch hier unnötigen Müll.
- Brotdose dabei haben
Du weißt, dass du Essen gehst und oftmals nicht den Teller leer essen kannst? Dann nimm dir eine Dose mit und packe deine Reste ein. So kannst du auf die Einmal-Verpackungen verzichten.
- Wusstet du, dass Im Jahr 2018: 24 Plastiktüten pro Kopf verbraucht wurden?
Laut einer 2015 verabschiedeten EU-Richtlinie dürfen Länder der Europäischen Union bis 2025 nur noch 40 Plastiktüten pro Kopf und pro Jahr verbrauchen. Wir schaffen es gemeinsam den Verbrauch noch weiter zu senken!
(Quelle: Gesellschaft für Verpackungsmarktforschung zit. n. Quarks)

Energie sparen

Energie sparen kann ganz einfach sein! Es gibt viele kleine Tipps, die ganz einfach im Alltag umzusetzen sind und mit denen du Strom, Wasser und Wärme sparen kannst. Hier die fünf, die du heute schon easy umsetzen kannst:

1.) Heizung aus beim Lüften!

Gerade in der derzeitigen Situation sind wir angehalten regelmäßig zu lüften um gesund zu bleiben. Wichtig ist es aber beim Lüften die Heizung aus zu drehen, sonst heizt du draußen und nicht die Wohnung.

2.) Lieber noch ein Paar Socken oder einen Pulli anziehen!

Anstelle die Heizung hoch zu stellen und im T-Shirt im Zimmer zu sitzen, zieh dir doch einen Pulli oder noch ein Paar Socken an. Jedes Grad weniger spart darüber hinaus noch etwa 6% Heizkosten.

3.) Geräte nicht über Nacht laden!

Auch wenn es für viele uns schon Gewohnheit ist, lade deine Geräte nicht über Nacht. Wenn ein Gerät fertig geladen hat, dann nimm es vom Ladegerät ab. Ladegeräte verbrauchen weiterhin Strom, auch wenn das Gerät fertig geladen ist, das heißt in den Stunden über Nacht wird damit unnötigerweise Strom verbraucht und das wollen wir natürlich vermeiden.

4.) Duschen anstatt Baden!

In der kalten Winterzeit ist es super ein heißes Bad zu nehmen, aber überlege dir zweimal, ob du nicht doch lieber duschen möchtest. Im Vergleich zu einer 5 Minuten Dusche, verbraucht ein Vollbad die dreifache Menge an Wasser.

4.) Kein Standby!

Auch elektronische Geräte, die auf Standby stehen verbrauchen Strom. Deshalb schalte deine Geräte nicht auf Standby, sondern trenne sie gleich ganz vom Netz. Am einfachsten geht das mit einer Steckerleiste mit Kippschalter.

Möchtest du noch mehr Energiespartipps? Dann findest du noch einige Ideen auf utopia.de und der folgenden Link:

<https://utopia.de/ratgeber/energie-sparen-energiespartipps-haushalt/>