

## Nachhaltige Neujahrsvorsätze

### Ab ins Jahr 2020!

Neue Runde, neues Glück! Der Jahreswechsel bietet eine wunderbare Gelegenheit für einen Neuanfang an und wir, das C4S-Team, steuern uns in Richtung Nachhaltigkeit.

Wir wollen eigentlich alle gesund und umweltbewusst leben, aber manchmal fehlt es uns einfach an Ausdauer, die guten (und meist zu hoch gesteckten) Nachhaltigkeitsvorsätze aufrechtzuerhalten.

Vielleicht wissen wir auch erstmal gar nicht womit wir überhaupt anfangen sollen?

Als kleinen Gedankenanstoß, haben wir zwölf einfache Alltagstipps aufgetrieben, die leicht umzusetzen sind.

Probieren Sie einen Tipp pro Monat aus und geben Sie uns gerne Ihr Feedback dazu!

### Januar

#### *Kaufen Sie sich eine nachhaltige Zahnbürste*

Zähneputzen gehört zum Alltagsritual und Zahnbürsten sind Gebrauchsgegenstände, die mindestens alle drei Monate ausgetauscht werden sollen. Doch leider bestehen die meisten üblichen Zahnbürsten aus Kunststoff, die durch unsachgemäße Entsorgung immer wieder in großen Mengen in die Meere gelangen.

Vegane, wasserneutralhergestellte Zahnbürsten aus Bambus oder Buchenholz bieten daher umweltfreundlichere Alternativen zur herkömmlichen Plastikzahnbürsten. Diese sind ggf. auch kompostierbar und BPA-frei und sind in Ihrem lokalen Bio-Märkten oder im ökologischen Onlineshops wie z.B. „Avocadostore“ oder „Bambusliebe“ zu fairen Preisen erhältlich.

### Februar

#### *Verschönern Sie Ihren Briefkasten mit einem (selbst gebastelten) „Bitte keine Werbung“ Aufkleber*

Wir ärgern uns ja eh über den vielen Krimskrams, der sich in unseren Briefkästen landet (im Durchschnitt ca. 33 kg Werbewerksendungen pro Haushalt pro Jahr), aber ist uns auch bewusst, dass dies jährlich 2,7 Mio. Bäume, 820 Mio. kg Holz, 1.517 Mio. kWh Stromverbrauch, 455.400 Tonnen CO<sub>2</sub> und 4,62 Milliarden Liter Wasser entspricht?!

Es lohnt sich also, einen einfachen Aufkleber mit der Aufschrift „Bitte keine Werbung“, „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ oder ähnliches an Ihren Briefkasten anzubringen.

Die meisten Austräger\*innen respektieren diesen Wunsch, sodass Sie den Stress mit den Papiermüllbergen vorbeugen können.

## März

### *Wechseln Sie zu Ökostrom*

Falls Sie diesen Schritt noch nicht gewagt haben, ist der Umstieg auf Ökostrom ein ziemlich effektiver Weg um Ihr Leben nachhaltiger zu gestalten.

Dass Ökostrom unbedingt viel teurer ist als herkömmlicher Strom, ist übrigens ein Gerücht. Heutzutage gibt es für jeden Geldbeutel verschiedene Anbieter\*innen, die individuelle, maßgeschneiderte Stromversorgungspläne mit flexiblen Finanzierungsmodalitäten zur Verfügung stellen.

Für weitere Informationen und um einen vernünftigen Vergleich anzustellen, besuchen Sie [www.beste-oekostromanbieter.de](http://www.beste-oekostromanbieter.de) und füllen Sie das Onlineformular aus.

Der Wechsel lohnt sich!

## April

### *Eröffnen Sie ein Konto bei einer ethischen Bank*

Ethische Banken... existiert sowas überhaupt? Aber klar! Diese sind Finanzinstitutionen, welche nach strengen ethischen und ökologischen Grundsätzen investieren.

Ihr Ersparnis arbeitet dort also für den guten Zweck und Sie unterstützen dadurch nachhaltige Entwicklung und faire, soziale Projekte weltweit. Einige Beispiele sind „GLS Bank“, „Ethikbank“ und „Triodos Bank“.

Was für Banken gilt, gilt selbstverständlich auch für Versicherungen.

Versicherungsunternehmen wie u.a. „bessergruen.de“ und nachhaltige Krankenkassen wie u.a. „BKK ProVita“ belohnen z.B. einen fleischfreien Lebensstil und arbeiten selbst zu 100% mit Ökostrom.

## Mai

### *Unterstützen Sie lokale und regionale Brauereien!*

Wer zu den Biergenießer\*innen gehört hat es hier in Deutschland gut! Allein in Berlin hat sich die Zahl der Brauereien in den vergangenen zwanzig Jahren mehr als verdoppelt. Immer mehr Brauer\*innen betreten die Szene, etwa mit innovativen Craftbieren allerlei Geschmacksrichtungen, welche uns ganz auf die Importvarianten verzichten lassen.

Indem Sie „Regiontreu“ beim Biergenuss bleiben, tun Sie nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern auch dem eigenen Gewissen, denn jede Einsparung an Transportmeilen ist ein Plus für Ihr Klimakonto!

Dies gilt natürlich auch für jedes andere, regionale Produkt.

## Juni

*Kaufen Sie sich eine schicke, ökologische Trinkflasche...*

...und trinken Sie daraus mehr Leitungswasser! Die Wasserqualität in Deutschland zählt zu den besten überhaupt und ist (auch unterwegs) leicht erhältlich und meistens kostenlos. In Großstädten sind überall Trinkbrunnen zu finden und mit der Web-App "Refill Deutschland", können Sie ganz rasch herausfinden, wo Sie bei teilnehmenden Betrieben Ihre Trinkflasche wieder auffüllen können.

Lokale Start-Ups wie z.B. „soulbottles“ bieten qualitative Trinkflaschen aus Glas und Edelstahl, die unter fairen, sozialen Arbeitsbedingungen produziert werden. Zudem sind die Produkte personalisierbar und sehen sehr stylish aus!

## Juli

*Gönnen Sie sich ein Eis in der Waffel*

Sommerzeit ist Eiszeit. Was ist schöner als ein Eis in der Mittagspause, nach der Arbeit oder einfach zwischendurch? Viele Menschen greifen dann zum Becher und lassen sich dazu einen kleinen Plastiklöffel geben. Nachhaltiger ist es aber, das Eis in der Waffel zu essen und so auf den Einweg-Becher zu verzichten.

Mittlerweile gibt es zwar eine Reihe von Eisläden, die nachhaltige Becher anbieten, aber auch diese sind nach einer kurzen Benutzung Abfall.

Also: Hände weg vom Einwegbecher um den Müllberg kleinzuhalten!

## August

*Geben Sie nachhaltige Grillpartys ohne Besteck*

Das eigene Besteck von Zuhause nach einer Grillparty wieder aufzusammeln und abzuspülen ist anstrengend, aber die Unmenge an Plastik- und Papiermüll, die durch Einwegbesteck verursacht wird ist eine Umweltbelastung. Also, was tun?

Diese Bredouille können wir uns sparen, indem wir nur Snacks anbieten, die kein Besteck benötigen und leicht in die Hand genommen werden können (z.B. Pizza-Stücke, Hotdog, Burger, usw.).

Und wenn dann doch ausnahmsweise ein Messer oder eine Gabel unbedingt gebraucht wird (OK, das kommt manchmal vor!), dann bitte nur die nachhaltige Varianten, z.B. aus Holz oder Edelstahl benutzen.

## September

*Waschen Sie Ihre Wäsche nur noch bei 30°C*

Je höher die Temperatureinstellung, desto mehr Energie ist erforderlich, um einen Waschgang in der Waschmaschine zu betätigen. Daher wird nicht nur die Umwelt, sondern auch das eigene Portemonnaie geschont, wenn Sie Ihre Wäsche fortan nur noch bei 30°C waschen.

Noch dazu sind die modernen Waschmittel (inzwischen auch die Bio-Varianten) so wirksam, dass die ganz normalen Verunreinigungen des Alltags meistens sogar bei 20°C ausgewaschen werden können. Denken Sie auch daran, erst dann zu waschen, wenn die Waschmaschine wirklich voll ist und verzichten Sie womöglich auf Vorwäsche und Trockner.

## Oktober

*Werfen Sie weniger Lebensmittel weg*

Noch immer landen in Deutschland jährlich 4,4 Mio. Tonnen Lebensmittel im Müll; das sind 82 kg pro Kopf! Mit diesen unglaublichen Zahlen kommen wir unseren Nachhaltigkeitszielen immer wieder in die Quere. Doch, so muss es nicht sein, denn die allermeisten Lebensmittel (Fleisch ausgenommen) sind wirklich viel länger haltbar als wir denken.

Indem wir z.B. Brot in einer verschlossenen Brotbox lagern oder Glasbehälter anstatt Frischhaltefolie aus Kunststoff für die Lebensmittelaufbewahrung verwenden, können wir die Haltbarkeit von Lebensmitteln nachhaltig verlängern.

Soziale Initiativen, sowie „foodsharing.de“ retten Lebensmittel aus Bäckereien, Supermärkten oder Restaurants, die sonst den Weg in die Mülltonne genommen hätten. Bis dato wurden bereits 23.783.554 kg Lebensmittel über „foodsharing“ erfolgreich gerettet. Werden Sie Mitglied und leisten auch Sie Ihren Beitrag!

## November

*Kerzen ohne Klimakatastrophe*

Draußen ist es kalt und dunkel und wir wollen uns am liebsten in unsere Wohnungen verkriechen und es uns mit einer Tasse Tee und einer angezündeten Kerze gemütlich machen. Doch die herkömmliche Kerze trägt leider eine erhebliche Klimalast mit sich, da sie aus umweltschädlichen Brennstoffen wie Paraffin (Erdöl), Stearin oder Palmöl besteht. Selbst Bienenwachskerzen sind keine ökofreundliche Alternative, denn Bienen wurden als Nutztiere so drastisch überzüchtet, dass die Population momentan dramatisch zurückgeht.

Eine wirklich nachhaltige Option sind Kerzenlichter aus Biomasse, da sie unter anderem aus Industrieabfällen hergestellt werden. Für Biomasse-Kerzen wird kein Paraffin oder Palmöl verwendet. Außerdem kommen keine Rohstoffe zum Einsatz, die als Lebens- oder Futtermittel (z.B. Soja und Rapsöl) Verwendung finden könnten. Onlinehandel wie u.a. „biotral.de“ und „baumfrei.de“ vertreten die Aktion „umweltverträgliche Gemütlichkeit“ und bieten stimmungsvolle und selbstverständlich ökologische Beleuchtungsmittel gegen das Grau des Winters an.

## Dezember

*Feiern Sie Weihnachten vegetarisch oder vegan!*

Auch oder gerade an Weihnachten können Traditionen kritisch hinterfragt werden: Warum eigentlich isst man an Heiligabend Gans? Warum muss es ein Braten zum Fest sein? Gäbe es auch andere gesunde und leckere Varianten?

Die Antwort lautet: Ja und zwar vegetarisch und vegan!

Vegetarisch oder vegan essen muss heutzutage ganz und gar nicht auf „Verzicht“ hindeuten. Es gibt mittlerweile eine breite (und sehr leckere!) Palette von vegetarischem und veganem Essen, welche leicht erhältlich und sogar kostengünstig ist.

Die Zutaten für eine vegane Quiche oder Veggie-Rouladen beispielsweise müssen in der Regel nicht – wie die Weihnachtsgans – Wochen zuvor vorbestellt werden, und sie müssen auch nicht stundenlang im Ofen garen.

Auch für überzeugte Fleischesser\*innen gibt es pflanzliche Alternativen zum üblichen Steak, Putenaufschnitt oder Würstchen, die von Grund auf gesünder für Mensch und Natur sind.

Sind Sie Anfänger\*in in „Sachen Vegetarisch oder Vegan“? Werden Sie doch ausprobierfreudig und machen Sie es zum Event!

## Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Haben Sie Anregungen oder Kritik? Haben Sie vielleicht weitere Tipps, die Sie mit uns teilen möchten? Gerne wollen wir von Ihnen hören!

Schreiben Sie uns ([info@bsu-berlin.de](mailto:info@bsu-berlin.de)), und bleiben Sie mit uns weiterhin in Kontakt.

Besuchen Sie auch gerne unsere Webseite: <https://compete4secap.eu/home/#c750>.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und nachhaltigen Start zum neuen Jahr!

