

Unsere Handlungsempfehlung-Praxistipps für den (KLJB-)Alltag!

Kleidung, Lebensmittel, Entsorgung

Die Delegierten der Diözesanversammlung 2009 beauftragten den AK KnK, eine Handlungsempfehlung für alle KLJB-Mitglieder anhand von konkreten Beispielen zu erarbeiten. Wir haben Praxisbeispiele aus dem Alltag gesucht und geben Tipps und Anregungen, wie ihr klug mit Ressourcen und der Umwelt umgehen könnt. Es ist uns klar, dass dieses Thema so vielseitig ist, dass gar nicht alle Aspekte berücksichtigt werden können. Wenn euch also beim Lesen Ideen kommen oder ihr Fragen und Anregungen habt, dann wendet euch gerne an den Arbeitskreis (Mail an kljbsj@seelsorgeamt-freiburg.de oder bequem über die KLJB-App).

Lebensmittel: Was kann ich beim Einkauf beachten?

Jeden Tag stehen wir vor der Entscheidung, was wir essen wollen. Dabei gibt es einige Kriterien, die ihr beachten könnt, um euch nachhaltig zu ernähren.

Als Grundprinzipien sollten gelten: **regional, saisonal, ökologisch und fair.**

Diese können unter anderem durch folgende Punkte erreicht werden:

- beim Landwirt in der Nähe, beim Dorfbäcker/ -metzger oder auf dem Wochenmarkt einkaufen
- fragen, woher die Produkte stammen und wie sie verarbeitet wurden
- Gemüse, Obst oder Kräuter selbst anbauen
- Getränke von regionalen Herstellern bevorzugen
- Lebensmittel der Saison kaufen, z.B. Erdbeeren im Sommer
- auf Qualitätssiegel und -standards achten
- Produkte mit möglichst wenig Verpackung kaufen
- auch bei Tiefkühlprodukten auf deren Herkunft achten

Linktipps:

<http://www.fairtrade.de/>

Buchtipp:

KLJB-Kochbuch: Dambedei und Dinnede

Konsumratgeber der KLJB-Bundesebene (bestellbar bei info@kljb-freiburg)

Wie fülle ich meinen Kleiderschrank trendy und fair?

Beim Thema Kleidung wird meist darauf geachtet, dass die Kleidung günstig ist und der aktuellen Mode entspricht. Oftmals kommt dabei leider der Faktor Nachhaltigkeit zu kurz. Im Folgenden findet ihr ein paar Tipps, wie man seinen Kleiderschrank trendy und fair füllen kann.

Die Produkte müssen bestimmte Qualitätsstandards erfüllen, bevor sie in einen Secondhand Shop aufgenommen werden. Man kann also sicher sein, dass die Ware hygienisch einwandfrei ist und auch qualitativ daran nichts auszusetzen ist.

Dabei sollte man auf folgendes achten:

- Secondhand-Shop, Kleiderkreisel, Flohmarktapps
- Selbst stricken oder stricken lassen (z.B. www.oma-strickt-es-dir.de)
- Darauf achten, dass die Sohle aus Naturkautschuk und nicht aus Synthetik besteht
- Auf Geruch achten: strenger Geruch ist ein Zeichen für umwelt- und gesundheitsschädliche Klebstoffe
- Kontrollieren, ob die Schuhe recyclingfähig sind- sind z.B. Sohle und Innenleben voneinander trennbar?
- Darauf achten, dass die Schuhe aus umweltverträglichen Materialien wie z.B. Naturkautschuk, Biobaumwolle, Naturleder usw. hergestellt sind
- Tipp: Faire Schuhe findest du z.B. unter www.fairtragen.de

T- Shirts:

- Umweltfreundliche Materialien sind z.B. Hanf, Flachs, Leinen, Biobaumwolle
- Auch Kunstfasershirts werden immer umweltfreundlicher:
Die Herstellung verbraucht sogar weniger Wasser wie bei Biobaumwolle (Quelle: www.utopia.de)
- Darauf achten, Produkte zu kaufen, die man recyceln kann:
Am besten sind dafür Textilien aus Polyester geeignet
- Faire T-Shirts findet ihr z.B. unter:
 - www.fairliebt.de
 - www.armedangels.de
 - www.fairkaufen.de
 - www.lamulamu.de

Jeans:

- Auf Geruch achten:
Chemischer Geruch ist ein Zeichen für umwelt- und gesundheitsschädliche Stoffe
- Jeans im „Used- Look“ wurden mit chlorhaltiger Lauge gebleicht und sind deshalb schädlich für Umwelt und Gesundheit
- Textilzeichen wie „bügelfrei“ und „pflegeleicht“ lassen erkennen, dass Kunstharze, die Formaldehyd enthalten, in den Stoff eingearbeitet wurden. Dieses wird beim Schwitzen oder Bügeln freigesetzt

Allgemeines:

- Informiert der Hersteller über die Produktion? Wenn nicht, nachfragen!
- Legt er eventuell sogar „Reisepässe“ bei? Diese Reisepässe informieren darüber, woher die verwendeten Materialien kommen, welche Chemikalien darin enthalten sind und welche sozialen Standards eingehalten werden
- Hinweise wie „separat waschen“ und „fade out“ bedeuten, dass viele lose Farbstoffe in den Textilien enthalten sind
- Nicht zu heiß waschen spart Energie: Bsp. 40°C statt 60°C spart ein Drittel der Energiekosten
- Auf Gütesiegel achten (Infos z.B. unter www.utopia.de)
-

Buchtipps:

Kirsten Brodde: Saubere Sachen: Wie man grüne Mode findet und sich vor Öko-Etikettenschwindel schützt, Ludwig Buchverlag 2009

Entsorgung: Wie entsorge ich clever?

Entsorgung ist ein wichtiger Begriff, wenn es um das Thema Nachhaltigkeit geht. In der heutigen Zeit, in der Rohstoffe immer knapper werden, wird es immer wichtiger Ressourcen zu sparen. Besonders wichtig ist dabei auch das Einsparen von Müll. Es ist nicht immer leicht, sich richtig zu verhalten. Doch sollte hier jede/r ein Gespür für Wiederverwendung, Recycling und Sparsamkeit entwickeln.

Lebensmittel und Küchenabfälle:

Allzu oft werden Lebensmittel weggeworfen, obwohl sie noch gut sind. Wichtig ist hier auch das Mindesthaltbarkeitsdatum, welches oft als maximales Haltbarkeitsdatum betrachtet wird.

- Komposthaufen im Garten oder Biotonne („Abfall“ wird zu Dünger)
- Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen bedeutet nicht automatisch verdorben
- „Restessen“

Lebensmittel nicht vorschnell wegwerfen

Obwohl der Hunger in der Welt zunimmt, wird hierzulande ein Großteil der Lebensmittel weggeworfen – in Deutschland im Wert von durchschnittlich 400 Euro pro Jahr und Haushalt, so die Gesellschaft für Konsumforschung. Viele Speisereste sind jedoch noch einwandfrei. Damit wird neben dem Nährwert laut Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) auch viel Energie vernichtet, die für Produktion und Verarbeitung, Transport und Lagerung der Lebensmittel eingesetzt wurde.

Ein erheblicher Teil dieser Verschwendung könnte durch bewusstes Verbraucherverhalten reduziert werden. Der BUND rät, mit Hilfe einer Einkaufsliste nur bedarfsorientiert einzukaufen und sich nicht von Sonderangeboten oder Rabatten verleiten zu lassen. Durch eine übersichtliche Lagerung können Lebensmittel zudem nicht unbemerkt verderben. Die Haltbarkeit der Vorräte sollte regelmäßig geprüft werden. Nahrungsmittel, die nicht in absehbarer Zeit verbraucht werden, sind im Gefrierfach besser aufgehoben. Packungen mit abgelaufenem Datum dürfen jedoch nicht eingefroren werden. Die meisten Lebensmittel lassen sich zwischen sechs und 12 Monaten ohne Bedenken einfrieren.

Es müssen auch nicht alle Essensreste weggeworfen werden. Sie können im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrt und später als Zutat für eine neue Mahlzeit verwendet werden. So lassen sich z.B. mit Pellkartoffeln Suppen aufwerten oder aus Hühnerfrikassee Brotbelag zaubern.

Im „Nichts Wegwerfen Kochbuch“ von Patrick Jaros (Parragon Verlag, 2007) sind interessante Rezepte für eine schmackhafte Resteverwertung zu finden.

(Quelle: <http://www.bund.net/service/oekotipps/>), Stand:4. Februar 2009

Handys, Laptops und andere Kommunikationsgeräte:

Kommunikationsgeräte sind voll mit giftigen Substanzen, aber auch mit wertvollen Metallen. Diese sollten auf keinen Fall über den Hausmüll entsorgt werden. Es gibt spezielle Sammelstellen und Sammelaktionen. (Quelle: BUND)

Handys umweltgerecht entsorgen:

Rund 70 Millionen Bundesbürger nutzen inzwischen Mobiltelefone, Tendenz weiter steigend. Die sich rasant entwickelnde Technik einerseits und Millionen Billiggeräte andererseits bewirken bei Handys die geringe Gebrauchsdauer von durchschnittlich unter einem Jahr.

Der Wunsch der Telefonkunden, stets auf dem neuesten High-Tech-Stand zu sein, lässt das Aufkommen an Elektronikschrott auch in diesem Bereich stetig anwachsen. Alte Handys gehören aber nicht in den Hausmüll.

Die Geräte bestehen aus einem hochgiftigen Cocktail aus Schwermetallen und Chemikalien. Bei der Verbrennung mit dem Hausmüll oder nach Ablagerung werden diese freigesetzt. Toxische Substanzen wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Arsen gefährden dann Menschen und Umwelt.

Wer ein altes Handy umweltgerecht entsorgen will, kann bei seiner Gemeinde nach einer geeigneten Sondermüldeponie fragen. Einige Fachhändler nehmen inzwischen gebrauchte Handys zur Entsorgung zurück.

Der BUND rät, die Lebensdauer neuer Handys von rund fünf Jahren möglichst voll auszunutzen, um so unnötige Umweltbelastungen zu vermeiden.

(Quelle: <http://www.bund.net/service/oekotipps/>), Stand: September 2007

Kleidung:

- Die Herstellung von Kleidung ist sehr ressourcenaufwendig und wird oft unter schlechten sozialen Bedingungen hergestellt. Umso wichtiger sind auch hier die Sparsamkeit und eine sinnvolle Entsorgung
- Abgabe von Kleidung an Second-hand Shops oder an Sammelstellen (Bei Letzterem ist auf das Siegel des Dachverbandes **Fair Wertung** zu achten)

Alte Kleider neu entdecken:

Ein voller Kleiderschrank gehört schon bei Kindern zur Grundausstattung. Modisch muss die Kleidung sein und möglichst auch noch schmutzabweisend und bügelfrei. Oft handelt es sich um billige Ware, die nach kurzer Zeit wieder durch neue Mode ersetzt wird. Der BUND weist darauf hin, dass es viele Möglichkeiten gibt, ausrangierte Kleidungsstücke weiter zu verwerten.

Deutsche, Schweizer und Amerikaner verbrauchen pro Kopf und Jahr etwa zwölf Kilogramm Bekleidung. Damit liegen sie gemeinsam an der Weltspitze. Allein in Deutschland werden jährlich 560.000 Tonnen Kleidungsstücke ausrangiert, weil sie aus der Mode gekommen oder kaputt sind. Die Hälfte davon landet im Hausmüll. Dabei hat jedes abgelegte Stück im Durchschnitt erst ein Drittel seiner möglichen Lebensdauer hinter sich. Würde der Großteil

der Textilien weiter verwendet, könnte auch Deutschland auf den weltweit durchschnittlichen Verbrauch von fünf bis sieben Kilogramm pro Kopf und Jahr kommen.

Der BUND rät, aus alter Kleidung "etwas zu machen". Man kann seine Altkleider zum Beispiel in einem so genannten Outfitlifting umarbeiten lassen. Jung-Designer oder auch Änderungsschneider bieten an, aus der Mode Gekommenes mit originellen Details zu bestücken. Wer sich von einem gut erhaltenen Kleidungsstück lieber trennen möchte, kann es tauschen oder verkaufen – am besten auf einer nahe gelegenen Kleider-Börse oder im Secondhandladen um die Ecke, damit der Verpackungs- und Transportaufwand möglichst gering bleibt.

Bei Altkleidersammlungen empfiehlt der BUND, sich über die Verwendung der Textilien zu informieren. Wenn eine Sammlung das Siegel des Dachverbandes „FairWertung“ hat, garantieren die Verwerter, dass sie Umweltstandards einhalten und klare Informationen über die Weiterverwendung geben. Grundsätzlich gehören in Altkleidersammlungen nur solche Textilien, die man selber auch noch tragen würde.

(Quelle: <http://www.bund.net/service/oekotipps/>), Stand: September 2007

Sammeln statt wegschmeißen (Recycling):

Jeder kann dazu beitragen, dass Rohstoffe (wie z.B. Metalle, Kunststoffe, Elektrogeräte, Glas, Korke, ...) im ständigen Kreislauf bleiben.

Zum Teil ist es selbstverständlich solche Stoffe zu sammeln und separat abzugeben. Doch gerade Metalle gelangen immer noch in einem sehr großen Maß auf Deponien und sind dann nicht mehr zugänglich.

Tipp: Recyclinghöfe sind die richtigen Annahmestellen für Materialien aller Art.

Korken sammeln

Mehr als eine Milliarde Korken werden jährlich allein in Deutschland als Flaschenverschlüsse eingesetzt. Doch der klassische Flaschenkorken hat große Konkurrenz bekommen: Immer häufiger kommen Verschlüsse aus Kunststoff, Metall und Glas zum Einsatz. Dabei haben Kork-Verschlüsse die bessere Öko-Bilanz, so der Bund für Umwelt und Naturschutz in Deutschland (BUND).

Obwohl der Rohstoff fast ausschließlich aus Spanien und Portugal stammt, wird bei Fertigung und Transport eines Korkverschlusses nur etwa ein Viertel soviel Kohlendioxid freigesetzt wie bei einem Verschluss aus Kunststoff oder Metall. Der weltweite Korkeichenanbau leistet mit einer Gesamtfläche von rund 27 Mio. Quadratkilometern wertvolle Beiträge für die Umwelt. Die Bäume binden jährlich etwa fünf Millionen Tonnen Kohlendioxid und dienen Zugvögeln wie Kranichen als Winterquartier.

Der BUND rät, alte Flaschenkorken bei Sammelstellen abzugeben. Die gesammelten Flaschenverschlüsse werden u. a. zu Korkgranulat verarbeitet, das den Grundstoff zur Herstellung von ökologischem Dämmmaterial bildet. Der Einsatz synthetischer Dämmstoffe, wie etwa Styropor, wird dadurch reduziert.

Wo Korken gesammelt werden, erfahren Sie beim örtlichen Wertstoffhof oder beim [Deutschen Kork-Verband](#).

(Quelle: <http://www.bund.net/service/oekotipps/>), Stand: März 2009

Elektroschrott nicht in den Hausmüll:

In Deutschland fallen jährlich rund zwei Millionen Tonnen Elektroschrott an – Tendenz steigend. Wohin mit dem Elektroschrott? Seit 2006 gilt das neue Elektronikschrott-Gesetz, nach dem ausrangierte Elektrogeräte nicht mehr in der grauen Mülltonne entsorgt werden dürfen. Geräte von der Waschmaschine über den Staubsauger, dem PC bis hin zum Rasierapparat und alle Arten von Leuchtstoffröhren und Energiesparlampen müssen bei kommunalen Sammelstellen abgegeben werden. Diese nehmen die Altgeräte kostenlos entgegen.

Für die fachgerechte Entsorgung und Verwertung der ausgedienten Elektrogeräte sind die Hersteller verantwortlich. Das neue Entsorgungssystem hat drei wichtige Vorteile: Die Belastung von Mensch und Umwelt mit gefährlichen Stoffen wird reduziert, das Recycling der Geräte spart wertvolle Ressourcen und die Hersteller erhalten den Anreiz, die Geräte von vornherein ressourcenschonend, schadstoffarm und recyclingfreundlich zu gestalten.

Um zu einer Reduzierung von Elektroschrott beizutragen, sollten hochwertige und langlebige bzw. gebrauchte Elektrogeräte gekauft werden. Gebrauchtwarenbörsen bieten funktionsfähige Altgeräte an und können dort auch abgegeben werden.

(Quelle: <http://www.bund.net/service/oekotipps/>), Stand: September 2007

Müll vermeiden und Ressourcen sparen:

Gerade im Lebensmittelbereich ist es auffällig, wie viel Müll durch Verpackungen entsteht. Deshalb ist darauf zu achten, dass:

- Produkte nicht doppelt oder dreifach verpackt sind
- nicht alles in Plastiktüten eingepackt wird
- Aluminium- oder Klarsichtfolie eingespart werden
- Mehrwegbehälter verwendet werden (Mehrwegflasche, Vesperbox, Stofftasche ...)

Mehrwegbehälter gegen Verpackungsmüll:

Joghurt in kleinen Plastikbechern, Schokolade in bunten Schachteln, Butterbrote in glitzernder Alufolie – Lebensmittel werden aufwändig verpackt. Das verbraucht wertvolle Ressourcen und belastet die Umwelt. Wer Verpackungsmüll vermeiden will, sollte beim Einkauf auf frische und sparsam verpackte Ware achten. Bei der Lagerung im Haushalt und beim Verzehr unterwegs bieten Mehrwegbehälter eine ökologische und preiswerte Alternative zum „Ex-und-Hopp“.

Würden Schüler und Erwerbstätige ihren Proviant in Mehrwegbehälter anstatt in Wegwerffolien packen, ließen sich in Deutschland knapp neunzig Prozent des Pausenmülls einsparen. So die Schätzung des Instituts für ökologisches Recycling. Genauso könnte der Müll auf deutschen Straßen und Autobahnen um rund 500.000 Tonnen jährlich verringert werden. Der Verpackungsmüll im Handel ließe sich leicht um ein Drittel reduzieren, wenn vermehrt frische Ware mit eigenen Tragetaschen und Frisshaltedosen eingekauft würde.

Mehrwegbehälter aus Kunststoff sind pflegeleicht und stoßfest. Das macht sie für den Transport von Einkäufen und Proviant besonders geeignet. Sie sollten jedoch sorgfältig ausgewählt werden. Bestandteile wie Weichmacher, PVC, Formaldehydharze oder Schwermetalle sind giftig für Mensch und Umwelt und sollten nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommen. Vorsicht ist vor allem bei billigen Schüssel- und Dosensets geboten, deren Inhaltsstoffe nicht gekennzeichnet sind.

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) empfiehlt hochwertige Behälter aus Polyethylen (PE) oder Polypropylen (PP). Im Haushalt kann auf Kunststoffbehälter weitgehend verzichtet werden. Mit Ausnahme von Gefriergut lagern Lebensmittel am besten in Glas oder schadstoffgeprüfter Keramik. Für Trockenprodukte wie Mehl, Nudeln oder Zucker eignen sich auch Holzkisten aus dem Naturwarenhandel.

(Quelle: <http://www.bund.net/service/oekotipps/>), Stand: September 2007

Buchtipp: Leo Hickman: Fast nackt – mein abenteuerlicher Versuch, ethisch korrekt zu leben, Piper Taschenbuch 2008