LEBEN RAUM GEBEN

Umwelt-Tipp

1

Mein Beitrag, die Schöpfung zu bewahren - PLASTIK SPAREN

September 2023

Aktuelle Situation

Plastik macht uns und unsere Umwelt krank. Ohne dass wir es spüren, vergiftet Plastik unseren Alltag. Um dieses Problem in den Griff zu bekommen, sind nicht nur Politik und Gesetzgeber gefordert, sondern auch wir alle als Verbraucherinnen und Verbraucher.

Gigantische Müllinseln in den Weltmeeren, Seevögel, die mit vollem Bauch verhungern, Mikroplastik in der Nahrungskette… Das sind nur einige Gründe, warum das einst so beliebte und immer noch allgegenwärtige Plastik in den letzten Jahren immer mehr in Verruf geraten ist. Also nichts wie weg mit dem eigentlich so praktischen Stoff auf Erdölbasis – am besten komplett? Das ist in unserer Gesellschaft kaum möglich und auch nicht immer sinnvoll, denn Kunststoffe unterscheiden sich zum Teil erheblich in Hinblick auf Eigenschaften, Inhaltsstoffe und Langlebigkeit.

Hier einige Fakten:

- Die weltweite Plastikproduktion ist von 2,1 Mio. Tonnen im Jahr 1950 auf 406 Mio. Tonnen im Jahr 2015 angestiegen.
- Bis 2015 haben wir mehr als 6,9 Milliarden Tonnen Plastikmüll erzeugt. Etwa 9 % davon wurden recycelt, 12 % wurden verbrannt und 79 % landeten in Deponien oder in der Umwelt.
- Schätzungen zur Langlebigkeit von Plastik reichen von 250 Jahren bis "für immer".
- Der größte Absatzmarkt für Plastik sind Verpackungsmaterialien. Dieser Müll macht mittlerweile die Hälfte des weltweit produzierten Plastikmülls aus. Ein Großteil davon wird nie recycelt oder verbrannt werden.
- Der Plastikmüll, der an Land entsteht und nicht richtig entsorgt wird, landet über unsere Flüsse und den Wind irgendwann im Meer.
- Mehr als 40 Prozent aller Kunststoffe wird nur einmal verwendet und dann weggeworfen.
- Weltweit werden pro Minute fast eine Million Getränkeflaschen aus Kunststoff verkauft.
- In unseren Meeren schwimmen bereits mehr als fünf Billionen Plastikteile

- Kunststoffteile zerfallen z.B. durch Verwitterung, Wellenbewegung und Sonneneinstrahlung zu sog. Mikroplastik. In Flüssen und Meeren wird Mikroplastik von den Meereslebewesen gefressen. Sie verenden oft qualvoll. Außerdem gelangt das Mikroplastik auch über unser Essen (Fisch) auf unsere Teller.
- Bisher gibt es Berichte von über 700 Meerestierarten, die Plastik gefressen oder sich darin verfangen haben.
- 73 % des weltweiten Mülls an Stränden besteht aus Plastik: Zigarettenfilter, Flaschen, Flaschenverschlüsse, Verpackungen, Tüten und Styropor.
  Im Jahr 2050 wird praktisch jede Meeresvogelart der Welt Plastik fressen.
- Um Plastik z.B. flexibel zu machen, werden zahlreiche Stoffe in der Herstellung zugesetzt. Dank Weichmachern verwandelt sich z.B. hartes PVC in ein Planschbecken.
- Durchschnittlich enthalten Plastikprodukte rund sieben Prozent solcher Zusatzstoffe.
- Besonders Besorgnis erregend ist dabei die Gruppe der hormonell wirksamen Substanzen, zu denen auch viele Weichmacher gehören. Diese Stoffe ähneln den körpereigenen Hormonen und bringen das Hormonsystem des Körpers aus dem Gleichgewicht. Eine Vielzahl von Erkrankungen und Störungen wird mit hormonell wirksamen Substanzen in Verbindung gebracht. Dazu gehören Brustkrebs, Unfruchtbarkeit, verfrühte Pubertät, Fettleibigkeit, Allergien und Diabetes.
- Die mikroskopisch kleinen Plastikteilchen sind aber auch Bestandteil von Kosmetikprodukten wie Zahncremes, Shampoos und Peelings; hier werden sie für einen Schleif-, Peeling- oder Reinigungseffekt eingesetzt. Allein in Deutschland sind Kosmetika für rund 500 Tonnen Mikroplastik pro Jahr verantwortlich.
- Mikroplastik stammt aber auch aus den Fasern unserer Kleidung – mit jedem Waschgang lösen sich kleinste Synthetikfasern aus unseren Kleidungsstücken und beginnen ihre lange Reise ins Meer.

⇨ **Plastik schädigt nicht nur die Umwelt, sondern macht uns Menschen krank!!!**

Was können wir tun?

Grundsätzlich macht es Sinn, schon vorhandenes Plastik lange zu nutzen und den Kauf von Plastik zu vermeiden. Schon kleine Verhaltensänderungen im Alltag können den Plastikverbrauch erheblich reduzieren. Für zahlreiche Alltagssituationen gibt es gesündere und umweltfreundlichere Alternativen zu den weit verbreiteten Produkten aus Kunststoff – man muss sie nur finden.

Plastik vermeiden beim Einkaufen

1. Lose einkaufen Obst, Gemüse), dabei die Plastiktüte durch einen Stoffbeutel ersetzen.

2. Wiederverwendbare Verpackungen nutzen.

Viele Produkte gibt es wahlweise auch in einer Verpackung aus Papier oder Glas, zum Beispiel Joghurt und Milch. In Bayern gibt es inzwischen eine Verordnung, die es Metzgern und anderen erlaubt, das Lebensmittel in ein mitgebrachtes Behältnis zu füllen.

3. Brot vom Bäcker in einen mitgebrachten Brotbeutel geben.

4. Trinkwasser in Plastikflaschen ersetzen, durch Mehrweg-Flaschen. Wem das zu schwer ist, kann auf Leitungswasser zurückgreifen oder selbst sprudeln.

5. Plastikfreie Vorräte anlegen.

Bei Neuanschaffungen zu plastikfreien Aufbewahrungsalternativen greifen. Bei Glas und Edelstahl gelangen zudem keine bedenklichen Stoffe in die Lebensmittel. Selbst Einfrieren klappt hervorragend nahezu plastikfrei in Schraubgläsern.

6. Konservendosen (Kunststoffbeschichtung innen!) meiden, statt dessen Glasverpackungen wählen.

7. Großpackungen statt vieler kleiner Packungen kaufen.

Plastikmüll vermeiden in der Küche

8. Bei Neukauf auf Küchenhelfer aus Holz oder Edelstahl achten (Schneidbretter, Kochlöffel, Spülbürsten).

9. Statt Müllbeuteln altes Zeitungspapier in den Eimer geben.

Plastikmüll vermeiden bei der Ernährung

10. Frisch kochen.

Fertigprodukte hinterlassen viel Verpackungsmüll. Deshalb Mahlzeiten bevorzugt aus frischen Zutaten selbst zubereiten.

Kunststoff vermeiden bei der Körperpflege

11. Einfach ein Stück Seife benutzen

Zum Händewaschen, Duschen, Baden und Haarpflege eignet sich ein Stück pflegender Naturseife. Für die Haare gibt es inzwischen sog. Shampoo-Bits: ein Shampoo-Stück ohne Wasser. Schäumt und wirkt

12. Zähneputzen mit Holzzahnbürste

13. Mikroplastik in Kosmetik meiden

Im „BUND-Einkaufsratgeber: Mikroplastik“ im Internet findet sich eine Liste der häufigsten Kunststoffe, die in Kosmetik enthalten sind.

Kleidung und Wäsche

14. Kleidung aus Naturfasern statt Synthetik (Mikroplastik) kaufen

Beim Waschen von Synthetik-Kleidung werden tausende mikroskopisch kleiner Fasern freigesetzt, die als Mikroplastik in die Umwelt gelangen.

15. Auf Bio-Waschmittel achten

16. Weichspüler vermeiden oder selber machen

Weichspüler (nur in Plastikkannen!) enthält chem. Stoffe, die umweltschädlich sind. Daher gar nicht verwenden oder 1 EL Salz beigeben.

17. Synthetische Wäsche schonend waschen

Unterwegs Plastikmüll vermeiden

18. Wiederverwendbare Trinkflasche verwenden

Macht den spontanen Kauf von Plastikflaschen überflüssig und lässt sich in vielen Geschäften kostenfrei mit Leitungswasser auffüllen.

19. Coffee-to-go-Becher und Brotdosen

Wiederbefüllbare Mehrwegbecher benutzen.

Belegte Brote und Brötchen lassen sich sicher und plastikfrei in einer Brotdose aus Edelstahl anstelle von Plastikbeuteln transportieren.

Noch mehr Plastik vermeiden

20. Reparieren statt wegwerfen

21. Bitte keine Werbung!

Ein kleiner Sticker auf dem Briefkasten rettet nicht nur vielen Bäumen das Leben, er sorgt auch dafür, dass keine in Plastik eingeschweißten Werbeprospekte mehr in der Post landen. Und lassen Sie sich auf die "Robinsonliste" des Deutschen Dialogmarketing Verband e.V. (DDV) setzen. Der kostenlose Eintrag in die Robinsonliste schützt den Verbraucher besser vor unangeforderten Werbe-sendungen und Telefonanrufen. (https://www.robinsonliste.de)

Umweltteam der Pfarrei Allerheiligen
Kasseler Straße 34, 90491 Nürnberg, Tel: 0911 99098650, Fax: 0911 511913
E-Mail: allerheiligen.nuernberg@erzbistum-bamberg.de
Internet: www.allerheiligen-nuernberg.de

LEBEN RAUM GEBEN

Umwelt-Tipp

2

Mein Beitrag, die Schöpfung zu bewahren – Wasser sparen

November 2023

Wassersituation global und in Deutschland:

Mehr als zwei Drittel der Erde sind von Wasser bedeckt, allerdings sind nur weniger als drei Prozent davon trinkbar. Und dieses Trinkwasser ist zudem sehr ungleich verteilt. Besonders in Afrika, Lateinamerika und Asien herrscht vielerorts dramatische Wasserknappheit. Schätzungsweise 3,6 Milliarden Menschen leben heute in Gebieten, die mindestens einen Monat pro Jahr extrem wasserarm sind. Weltweit haben aktuell 2,2 Milliarden Menschen keinen Zugang zu sicherem Trinkwasser. 4,2 Milliarden Menschen – also mehr als 55 Prozent der Weltbevölkerung – haben keine sicheren Sanitäranlagen.
Der Klimawandel verschärft insgesamt die Wasserknappheit und kann die Konkurrenz um die begrenzten Wasserressourcen noch verstärken. Zahlreiche Menschen werden in Zukunft gezwungen sein, in andere Gebiete zu ziehen.
Der Vormarsch von wasserintensiven Anbaumethoden sowie der Fleischproduktion führt gerade in wasserärmeren Ländern des Südens zum Absinken des Grundwasserspiegels und damit zu Bodenerosion, Versalzung und Versteppung. Hinzu kommen Belastungen des natürlichen Wasserhaushalts durch giftige Düngemittel und Pestizide.
Deutschland war lange ein wasserreiches Land, doch nun trocknet es langsam aus. Seit dem Jahr 2000 hat Deutschland sogar so viel Wasser verloren, wie der gesamte Bodensee umfasst. Jedes Jahr verlieren wir so 2,5 Kubik-Kilometer Wasser: also etwa 1,25 Milliarden (!) Badewannen-Füllungen. Auch regionale Wasserreserven können schnell schwinden, wie das Beispiel der Giga-Factory von Tesla in Brandenburg zeigte. Dort musste sogar zeitweise der Wasserverbrauch pro Haushalt limitiert werden.
In Deutschland liegt der tägliche Pro-Kopf-Verbrauch von Trinkwasser 2021 bei rund **127 Liter. Wasser** verbrauchen wir täglich beim **Duschen, Waschen** und **Kochen.** Doch auch alltägliche Produkte wie **Lebensmittel** und **Kleidung** benötigen in der Herstellung Wasser. Rechnet man das „virtuelle Wasser“ mit ein, liegt unser wahrer **Wasserverbrauch** bei über 4.000 Litern täglich. Das sind 26 volle Badewannen virtuellen Wasserverbrauchs.

Um einen Computer herzustellen, braucht es ca. 20.000 Liter Wasser. In einem Baumwoll-T-Shirt stecken etwa 2.500 Liter Wasser, in einem Kilo Rindfleisch 15.000 Liter und in einem Auto bis zu 400 000 Liter.
Ein großer Teil des Wassers in Deutschland wird zum Kühlen in Wärmekraftwerken genutzt. Der Wasser- und Energieverbrauch hängen damit unmittelbar zusammen.
Dies betrifft auch den Bereich, den wir ins Wasser einleiten, in Form von Reinigungsmitteln, Ölen, Farbresten, Zigarettenkippen, Dünger und Pflanzenschutzmitteln, Medikamenten, usw. Das Wasser muss mit viel Energie wieder gereinigt werden, bevor es in den Wasserkreislauf zurückkehrt.

Was können wir tun?

In Bad und Toilette:

- **Beim Zähneputzen, Einseifen und Rasieren Wasser nicht unnötig laufen lassen!** Verwenden Sie beim Zähneputzen einen Becher, den Sie mit Wasser füllen. Beim Nassrasieren können Sie Wasser sparen, indem Sie den Ausguss verschließen und das Waschbecken mit Wasser füllen.
- **Händewaschen - drehen Sie das Wasser öfter ab**!
- **Starten Sie die Waschmaschine nur voll beladen. Nutzen Sie nach Möglichkeit wasser- und energiesparende Waschprogramme**. Rund 13,5 Prozent des Trinkwassers fließt im Haushalt in die Waschmaschine und kommt als Schmutzwasser wieder heraus.
- **Duschen statt Baden:** Für ein Vollbad in der Badewanne benötigt man rund 140 Liter Wasser – so viel wie eine Person in Deutschland im Durchschnitt an einem ganzen Tag verbraucht. Pro Minute fließen durch den Duschkopf nur etwa 20 Liter Wasser.
- **Verwendung von sogenannten Sparbrausen:** Die Durchflussmenge von Duschen lässt sich um drei bis sechs Liter (20 bis 25 Prozent) ohne Komfortverlust reduzieren. Achtung: Die Sparbrausen eignen sich nicht für drucklose Speicher oder Durchlauferhitzer, da bei diesen Geräten der normale Fließdruck erhalten bleiben muss, um Störungen zu vermeiden.
- **Einhandmischer** reduzieren die Verluste durch das verschwenderische Regulieren zwischen kaltem und warmem Wasser. Eine Mischbatterie mit Thermostat hilft außerdem sechs bis zehn Liter (15 bis 25 Prozent) Wasser pro Duschvorgang zu sparen.

- **Lassen Sie tropfende Wasserhähne reparieren.** Fällt pro Sekunde ein Tropfen aus dem Hahn, ist nach fünfeinhalb Stunden ein Liter Wasser plätschernd, aber ungenutzt im Abfluss verschwunden.
- **Rüsten Sie alte Toilettenspülkästen auf eine Zwei-Mengen-Spülung oder eine Spül-Stopp-Taste um.** Alte Spülkästen sind regelrechte Wasserschlucker: Sie verbrauchen knapp 45 Liter – und damit rund ein Drittel des täglichen Wasserbedarfs pro Person (bei fünf Benutzungen pro Tag). Mithilfe der o. g. Techniken verbraucht die Toilettenspülung dann nur noch drei beziehungsweise sechs Liter statt konstant neun Liter Wasser pro Spülgang. Bei gleicher Hygiene können Sie den Wasserverbrauch hier also um 30 bis 50 Prozent reduzieren. Eine vierköpfige Familie kann so bis zu 40.000 Liter Trinkwasser im Jahr sparen. Damit amortisieren sich die Umbaukosten für die Toilettenspülung in weniger als einem Jahr.
- **Prüfung der Dichtungen im Spülkasten:** Abgenutzte Dichtungen können dazu führen, dass 20 Liter Trinkwasser pro Stunde ungenutzt durch Ihre Toilette fließen. Auf diesem Weg können Sie pro Tag fast 500 Liter, pro Jahr 178.000 Liter Wasser verlieren. So können Sie die Dichtungen Ihres Spülkastens ganz einfach prüfen: Haben Sie Ihre Toilette mehrere Stunden nicht benutzt, legen Sie ein Blatt Toilettenpapier in das WC-Becken und zwar in den Bereich des Spülkasten-Ausflusses. Wird das Papier feucht, ist der Spülkasten undicht und muss repariert werden.
- **Die Toilette ist kein Abfalleimer** – auch nicht für Öle, Farbreste, Zigarettenkippen, Katzenstreu etc. Die falsche Müllentsorgung über das WC belastet das Abwasser stark mit Schadstoffen und kann außerdem die Rohre verstopfen. Verzichten Sie außerdem auf buntes Toilettenpapier – die Farbstoffe belasten das Abwasser zusätzliche mit Chemie.
- **Verzichten Sie auf WC-Beckensteine und –Erfrischer.** Darin enthaltene Chemikalien können nur kurz auf Keime und Bakterien einwirken, bevor sie im Abfluss verschwinden. In der Kläranlage sorgen sie dann für Probleme. Am besten reinigen lässt sich die Toilette mit einer Bürste und Essigreiniger, der ein- bis zweimal pro Woche angewandt wird.

In der Küche:

- **Gemüse oder Salat zum Reinigen in eine Schüssel mit Wasser geben**. Lassen Sie die Lebensmittel einige Minuten einweichen. So lässt sich der Schmutz leichter entfernen. Geben Sie das Gemüse in ein Sieb und lassen es abtropfen. Das Wasser können Sie häufig noch als Gießwasser nutzen.

- **Geschirrspülmaschinen** sind sparsamer als Handspüler: Um zwölf Gedecke von Hand zu spülen, benötigen Sie bis zu 50 Liter Wasser. Um das Wasser zu erwärmen, brauchen Sie 2,5 kWh Strom. Für die gleiche Menge Geschirr braucht eine Geschirrspülmaschine durchschnittlich aber nur etwa 19 Liter Wasser und lediglich 1,4 kWh Strom. Mit einer Geschirrspülmaschine können Sie deutlich sparen: Bis zu 31 Liter kostbares Trinkwasser und 1,1 kWh Strom.
- **Optimieren Sie das Spülen** mit Ihrer Geschirrspülmaschine für die Umwelt:
  - Starten Sie Ihre Spülmaschine nur voll beladen.
  - Nutzen Sie die Sparprogramme Ihrer Spülmaschine. Das energieintensive Spülen mit der höchsten Temperaturstufe ist nur selten erforderlich, das meiste Geschirr wird auch bei geringeren Temperaturen sauber.
  - Nur selten – bei extrem verschmutztem Geschirr – ist ein zusätzlicher und somit mehr Wasser verbrauchender Vorspülgang wirklich notwendig.

Im Garten:

- **Regenwasser in einer Zisterne sammeln und zum Gießen nutzen.** Die beste Zeit zum Gießen ist früh morgens oder spät abends. Denn wer den Garten in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden gießt, verringert die direkte Verdunstung des Wassers. Auch eine Bodenbedeckung wie zum Beispiel eine dicke Rindenmulchschicht lässt weniger Feuchtigkeit aus dem Boden austreten.
- **Verzichten Sie auf unnötiges, tägliches Rasensprengen.** Übrigens: Je kürzer der Rasen geschoren wird, desto schneller vertrocknet er.

Und sonst:

- **Wohnungswasserzähler einbauen (lassen):** Damit kann der Wasserverbrauch und die -kosten gerechter abgerechnet werden – außerdem schaffen Sie so einen Anreiz zum Wassersparen.
- **Indirekten Wasserverbrauch reduzieren** kann man, indem man seltener Produkte, für deren Herstellung extrem viel Wasser verbraucht wird, einkauft. Das heißt beim Einkauf auf regional und möglichst im biologischen Anbau hergestellte Produkte achten.

Umweltteam der Pfarrei Allerheiligen
Kasseler Straße 34, 90491 Nürnberg, Tel: 0911 99098650, Fax: 0911 511913
E-Mail: allerheiligen.nuernberg@erzbistum-bamberg.de
Internet: www.allerheiligen-nuernberg.de

Weihnachtsessen:

- **Regional und saisonal:** Achten Sie bei Ihrem Weihnachtseinkauf auf regionale und saisonale Produkte.
- **Essensauswahl treffen:** Ein vegetarisches oder veganes Festtagsessen ist in der Regel umweltfreundlicher.
- **Fleisch:** Wenn Sie gerne Fleisch essen wollen, verzichten Sie möglichst auf Produkte aus Massentierhaltung und achten Sie auf die Haltungsform und das Gütesiegel. Wild aus heimischen Wäldern ist in der Regel klimaschonender als Tiere aus Zuchtbetrieben.
- **Fisch:** Meiden Sie überfischte Fischarten und achten Sie auf Bio- und Umweltsiegel. Kaufen Sie besser Karpfen, europäische Forellen oder Heringe ein und verzichten Sie auf Shrimps, Thunfisch, Lachs (aus umweltbelastenden Aquakulturen) und Hummer.
- **Essensbedarf planen und Vorratsschränke vor dem Einkauf überprüfen:** Vielleicht findet sich dort noch Blaukraut, Sauerkraut, Wein etc. Notieren Sie vor dem Einkaufen, wieviel Essen für die zu erwartende Gästezahl benötigt wird.
- **Möglichst ohne Plastik kaufen:** Nehmen Sie für das Gemüse und Obst Stoffbeutel in ausreichender Menge mit, um Plastiktüten zu vermeiden. Kaufen Sie wenn möglich das Obst und Gemüse unverpackt.
- **Töpfe und Schüsseln für Reste bereitstellen:** Häufig bleibt vom Weihnachtsessen etwas übrig. Geben Sie, wenn es sich anbietet, den Gästen in Schüsseln und Töpfen etwas mit oder bitten Sie diese, Schüsseln mitzubringen.
- **Platz im Gefrierfach schaffen:** Schaffen Sie rechtzeitig Platz im Gefrierfach, damit Sie Reste nicht wegwerfen müssen und bei Bedarf Reste einfrieren können.
- **Tischdeko:** Als Tischdeko auf dem Weihnachtstisch eignen sich bei Bedarf besonders gut Naturmaterialen wie zum Beispiel gesammelte Zweige, Orangenschalen, Kastanien oder getrocknete Blätter.
- **Und sonst:** Wenn Sie das Weihnachtsessen nicht selbst kochen, sondern in der Gaststätte bestellen wollen: Einige Lokale bieten an, dass eigene Schalen und Schüsseln für den Transport genutzt werden können. Fragen Sie ggf. bei der telefonischen Essensbestellung nach.

Das Umweltteam wünscht Ihnen ein fröhliches und gesegnetes Weihnachtsfest!

Umweltteam der Pfarrei Allerheiligen
Kasseler Straße 34, 90491 Nürnberg, Tel: 0911 99098650, Fax: 0911 511913
E-Mail: allerheiligen.nuernberg@erzbistum-bamberg.de
Internet: www.allerheiligen-nuernberg.de

LEBEN RAUM GEBEN

Umwelt-Tipp

3

Mein Beitrag, die Schöpfung zu bewahren – Nachhaltig(er) Weihnachten feiern

Dezember 2023

Weihnachten in Deutschland:

Wenn das Fest der Liebe zum Fest des Konsums, der Müllberge aus Geschenkpapier, Massenabholzung von Nadelbäumen und zum Stromfresser wird…

Das Weihnachtsfest ist für viele ein Highlight des Jahres, ein Fest voller geliebter Traditionen und häufig eine große Familienfeier und das ist auch gut so.

Aber wenn an einem Tag circa 20% mehr Müll anfallen als an den anderen Tagen des Jahres, circa 30 Millionen Weihnachtsbäume pro Jahr (allein für Deutschland) abgeholzt werden und durchschnittlich jeder Deutsche circa 250€ für Weihnachtsgeschenke ausgibt, ist doch auch die Frage, ob es das alles braucht, um das Fest Jesu Geburt würdevoll zu feiern?

Allein ein Weihnachtsbaum wächst beispielsweise circa 8-10 Jahre, bis er über Weihnachten für wenige Wochen die Wohnzimmer schmückt.

Weihnachten ist für uns Christinnen und Christen ein Fest der Freude. Es ist verständlich, dass man sich da auch einmal etwas gönnen will und nicht nur verzichten möchte. Aber nehmen Sie sich doch einen Moment und fragen sich: Was ist mir wirklich wichtig für ein gelungenes Weihnachtsfest und wo ist – auch der Umwelt zu liebe - zum Beispiel weniger besser? Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um das Weihnachtsfest nachhaltiger zu gestalten, vielleicht finden Sie unter den nachfolgenden Tipps eine oder mehre Anregungen für kleine und große Veränderungen, die Sie für sich umsetzen wollen und die zugleich ihr Weihnachtsfest genauso gelingen werden lassen wie das im letzten Jahr.

Was können wir tun?

Weihnachtsbaum:

- **Eine Entscheidung treffen:** Fragen Sie sich, ob Ihnen ein echter Baum wichtig ist, oder ob eine wiederverwendbare Version eine Option für Sie ist.
- **Echter, gefällter Baum:** Viele konventionelle Weihnachtsbäume werden gespritzt, künstlich gedüngt und sind belastet mit zum Teil giftigen Pestiziden. Umweltfreundlicher und nachhaltiger sind heimische Bionadelbäume aus der Region. Auf der Internetseite des

Bund Naturschutzes finden Sie beispielsweise eine Liste mit Tipps für den regionalen und umweltfreundlichen Christbaumkauf in Mittelfranken unter dem Stichwort: *Bund Naturschutz Anbieterliste Christbäume 2022.*

- **Baum im Topf:** Ein Baum im Topf überlebt meist den Temperaturwechsel von draußen ins Wohnzimmer und zurück nicht und ist im Transport umweltschädlicher als ein gefällter Baum.
- **Holzbaum:** Ein Dekobaum aus Holz kann eine hübsche, wiederverwendbare und langfristige Alternative zum echten Baum sein. Im Internet finden Sie mit den Schlagwörtern „Weihnachtsbaum aus Holz" viele tolle Ideen.
- **Plastikbaum:** Ein Weihnachtsbaum aus Plastik ist für viele Jahre erstmal umweltschädlicher als ein echter Baum. Den Kauf eines Plastikbaumes sollten Sie sich reiflich überlegen, da dieser ca. 20 Jahre genutzt werden muss, um nachhaltiger als ein echter Baum zu sein. Wählen Sie bei dem Kauf eines Plastikbaumes besser ein Produkt aus Europa, um weite Transportwege zu vermeiden.
- **„Kein"- Baum:** Ein geschmückter Zweig in einer Vase, auf dem Fensterbrett oder einem Tisch kann eine schöne Alternative zum Baum sein. Auch ein Fensterschmuck aus Zweigen und Lichterketten arrangiert in „Baumform" kann zum „Hingucker" werden. Eine Baumalternative kann auch eine Pflanze im Topf, die schon im Haushalt vorhanden ist und sich zum Schmücken eignet, sein. Eine geschmückte Holzleiter oder ein „Bücherbaum" aus kegelformartig gestapelten Büchern, kann ebenso toll aussehen.

Geschenke:

- **Planen:** Überlegen Sie, wem Sie etwas schenken möchten und sammeln Sie frühzeitig Ideen, um spontane Fehlkäufe und extra Fahrtwege zu vermeiden.
- **Fehlkäufe vermeiden:** Wenn es sich anbietet, fragen Sie die Person, die Sie beschenken möchten rechtzeitig, was sie sich wünscht. Überlegen auch Sie sich, was sie gebrauchen können, falls Sie jemand danach fragt. Wenn Sie als Käufer doch einmal unsicher sind, bewahren Sie besser den Kassenzettel für einen möglichen Umtausch auf.
- **Gemeinsame Zeit verschenken anstatt eines materiellen Geschenkes:** Planen Sie doch zum Beispiel einen gemeinsamen Ausflug, Koch- oder Spieleabend.
- **Wichteln:** Im Freundes- oder Bekanntenkreis schenkt nicht jeder jedem etwas, sondern man beschenkt nur eine Person und jeder jemand anderen. Eine tolle Alternative ist auch „Schrott wird Schatz - Wichteln". Jeder bringt etwas mit, das er nicht mehr braucht und zusammen werden die „Schätze" der anderen getauscht bzw. erspielt.
- **Süßwarengeschenke:** Setzen Sie lieber auf Qualität als auf Quantität und kaufen Sie fair gehandelte Produkte. Kaufen Sie lieber eine kleine, faire Tafel Schokolade, als 3 große Billigpackungen.
- **Weihnachtskarten:** Kaufen Sie besser eine Karte ohne Plastikverpackung und wählen Sie eine Karte ohne Umschlag, wenn Sie planen die Karte persönlich zu übergeben.

- **Gebraucht kaufen:** Vergleichen Sie den Wunschzettel mit dem Angebot auf Plattformen mit gebrauchten Waren, bevor Sie in Online-Shops neu bestellen.
- **Online Shopping (wenn möglich) vermeiden:** Achten Sie darauf, welche Online-Shops Sie nutzen und bestellen Sie nicht (nur) bei Großkonzernen. Am besten planen Sie einen großen Einkauf in den Läden vor Ort.
- **Selbstgemachtes verschenken:** Selbstgebackene Plätzchen, Konfitüre, gebastelte Gutscheine oder ein Brief, in dem Sie über schöne gemeinsame Erlebnisse schreiben, können schöne Geschenke sein und sind häufig nachhaltiger als ein gekauftes Geschenk.
- **Geschenketauschbörsen:** Geben Sie unliebsame Geschenke weiter, bevor sie verdorben, veraltet oder unbrauchbar sind.
- **Niemals leichtfertig Haustiere verschenken:** Durch eine höhere Nachfrage an Haustieren vor großen Festen werden mehr Tiere angeboten und gezüchtet und belasten später Tierheime und Umwelt. Verschenken Sie keine Tiere zu Weihnachten.

Geschenke verpacken:

- **Geschenkpapier:** Kaufen Sie anstatt beschichtetem Glanzpapier besser Recyclinggeschenkpapier. Idee: Schlichtes (unbedrucktes) Geschenkpapier verwenden und z.B. mit der Familie oder Freunden selber bemalen.
- **Geschenkpapieralternativen:** Nutzen Sie Materialien, die Sie schon zu Hause haben: Alte Zeitschriften, Zeitungen, Schuhkartons, leere Küchenrollen oder Altpapier lassen sich prima zum Einpacken verwenden. Eine Möglichkeit ist es auch, auf Geschenkpapier zu verzichten und nur Geschenkband zu verwenden. Geschenke als Verpackung zu nutzen (z.B. Geschenk in Geschirrtuch, Schal, Halstuch oder Socken verpacken), wenn diese sowieso Teil des Geschenkes sind, spart Müll.
- **Und sonst:** Verwenden Sie Geschenkpapier wieder, z.B. zum Basteln oder für spätere Geschenke und verzichten Sie möglichst auf Plastikschleifen. Heben Sie Geschenktüten auf und verwenden Sie diese wieder. Den Namen des Beschenkten können Sie zum Beispiel auf einen Papierzettel oder auf das Geschenkpapier anstatt auf Geschenkaufkleber schreiben.

Dekoration:

- **LED-Beleuchtung:** Wenn Sie nicht auf Lichterketten und Weihnachtsbeleuchtung verzichten wollen, wählen Sie am besten LED-Lichter. Schalten Sie diese über Nacht ab oder nutzen Sie eine Zeitschaltuhr**.**
- **Und sonst:** Vermeiden Sie Plastikschmuck. Verwenden Sie die Dekoration möglichst für viele Jahre. Wenn Sie auch gern einmal andere Weihnachtsdeko verwenden wollen, tauschen Sie doch mal mit Freunden oder Bekannten oder kaufen Sie besser gebraucht als neu. Spenden Sie ungenutzte Deko zum Beispiel an Umsonstläden.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

- **Entdecken und sortieren Sie Ihre Kleidung neu!** Schauen Sie, welche Textilien Sie bereits besitzen und ordnen Sie diese neu! 40 % unserer Kleidung tragen wir nie oder fast nie!
- **Kreieren Sie neue Outfits!** Nehmen Sie die Textilien aus dem Schrank und kombinieren sie zu einem neuen Look.
- **Reparieren Sie Ihre Kleidung!** Überprüfen Sie Ihre Kleidungsstücke, ob sie ausgebessert werden müssen. Vielleicht tragen Sie manches nicht, weil es ein Loch hat oder ein Knopf fehlt. Bessern Sie es aus oder machen Sie einen Termin beim Schneider/in.
- **Schenken Sie Ihrer Kleidung neues Leben!** Sortieren Sie Kleidung aus, die Sie nicht mehr mögen und geben ihr ein neues Leben. Gehen Sie aber nicht einfach zum Altkleidercontainer (Kleidung kommt nicht immer Bedürftigen zugute und kann Probleme in Ländern Afrikas schaffen => das Problem der Verwertung wird dann dorthin verlagert. Siehe dazu: https://utopia.de/ratgeber/gebrauchte-kleidung-sinnvoll-spenden-optionen-und-tipps/). Verschenken Sie Kleidung individuell an Freunde oder Familienmitglieder. Oder Sie nehmen sie zu einer Kleidertauschparty mit, verkaufen sie online oder verschenken sie.
- **Mieten Sie Kleidung online!** Muss es etwas Neues sein? Sie können auch Kleidung auf Zeit mieten – für den Winterurlaub oder ein Kleid für den Ball. Im Internet finden Sie viele Angebote (z.B. CLOTHESfriends, Leihdichfrei, Fairnica, Kleiderei, Ballroom-Outfitters).
- **Kaufen Sie Second-Hand Kleidung!** Es gibt Second-Hand-Läden in jeder Stadt, aber auch Second-Hand-Veranstaltungen. Dort finden Sie individuelle Stücke und nicht Fast-Fashion-Kleidung, die jede/r trägt. (z.B. bei momox, m.aboutyou, secondlifefashion)
- Sie können auch zu einer **Kleidertauschparty** gehen oder eine solche für Ihre Freund/Inn/en geben! Sie können Kleidung, die Ihnen nicht mehr gefällt mitnehmen und gegen ein anderes Stück eintauschen. Das nachhaltigste Kleidungsstück ist immer das, das nicht produziert werden muss!
- Und falls Sie doch neu kaufen wollen/müssen: **Achten Sie beim Kauf auf das Material und das Siegel!** Am umweltverträglichsten sind Bio-Baumwolle und künstliche Zellulosefasern. Vermeiden Sie Kleidung aus Polyester oder anderen aus Erdöl gewonnenen Stoffen.
- **Hier können Sie nachhaltig einkaufen**: Glore (in Nbg in der Karl-Grillenberger-Str.) / Avocado.de / lanius / second life fashion / Phyne / Hess natur;
  eine Liste der besten online Mode-Shops für nachhaltige Kleidung finden Sie hier: https://utopia.de/bestenlisten/mode-shops-nachhaltig-mode/
- Weitere Informationen zum Erkennen von nachhaltig, fair produzierter Kleidung:
  https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/faire-kleidung-das-bedeuten-die-siegel-7072
  https://utopia.de/siegel/gots-siegel-global-organic-textile-standard_49592/
  https://www.siegelklarheit.de/siegelverzeichnis#/textilien;sort:rating_desc

(Die Daten und Fakten sind der Recherche „Mehr Shein als Sein“ und dem Report „Die Labelmaschine“ von Greenpeace entnommen sowie utopia.de, Stichwort „Mode“)

Umweltteam der Pfarrei Allerheiligen
Kasseler Straße 34, 90491 Nürnberg, Tel: 0911 99098650, Fax: 0911 511913
E-Mail: allerheiligen.nuernberg@erzbistum-bamberg.de
Internet: www.allerheiligen-nuernberg.de

LEBEN RAUM GEBEN

Umwelt-Tipp

4

Mein Umgang mit Kleidung

Anregungen für den Alltag

Februar 2024

Der Einsturz der Textilfabrik von Rana Plaza in Bangladesch am 24. April 2013, bei dem mindestens 1132 Beschäftigte – hauptsächlich junge Frauen – ums Leben kamen, ist die größte Katastrophe der modernen Textilindustrie. Die Tragödie gilt seitdem international als Weckruf und ist zum Symbol für die zerstörerischen Folgen des Prinzips „Fast Fashion“ geworden. Dabei handelt es sich um ein lineares Geschäftsmodell, dass auf der Ausbeutung von Arbeitenden und Ressourcen entlang der Lieferketten basiert: von den Produktionsstätten in Südostasien bis hin zu den Müllbergen in afrikanischen Ländern, wo nicht recycelfähige Textilien ganze Landstriche kontaminieren. Über 10 Jahre sind seit der Katastrophe vergangen. Der mediale Aufschrei damals war groß, aber was hat sich seitdem wirklich geändert?

Zahlreiche Initiativen wurden international ins Leben gerufen, um den Problemen von „Fast Fashion“ zu begegnen. Globale Gewerkschaften haben zusammen mit ArbeitnehmerInnen Rechtsgruppen initiiert, um die Arbeitsbedingungen in der Produktion zu verbessern.

„Fashion Revolution“ wurde gegründet, die mittlerweile weltweit größte Modeaktivismus-Bewegung, in der sich viele Nichtregierungsorganisationen engagieren.

Doch trotz all dieser Kampagnen in den vergangenen zehn Jahren blieb die grundlegende Ursache des Problems der Modeindustrie – das lineare Geschäftsmodell, das auf ständig wachsenden Produktionsmengen und dem andauernden Neukauf von „Wegwerfkleidung“ basiert – unverändert.

Trotz der Rana Plaza-Katastrophe verzeichnet die Fast Fashion-Industrie weiterhin ein rasantes Wachstum.

<u>Gut zu wissen: 10 Fakten zu Fast-Fashion</u>

1. Verbraucherinnen kaufen im Schnitt 60 Kleidungsstücke pro Jahr – tragen diese allerdings nur noch halb so lang wie vor 15 Jahren.
2. Die Bekleidungsproduktion hat sich von 2000 bis 2014 verdoppelt. Im Jahr 2014 wurden mehr als 100 Milliarden Kleidungsstücke neu produziert, 2019 waren es 183 Milliarden.
3. Die Modeindustrie ist für bis zu 10 % der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich.
4. Während weniger als 1 % der Kleidung für neue Kleidung wiederverwertet wird, wächst die Masse der Kleidungsproduktion um 2,7 % jährlich.
5. Unverkaufte oder retournierte Ware wird routinemäßig vernichtet; alleine für Europa wird geschätzt, dass die Zahl der vernichteten Produkte im Jahr 2020 1,5-mal die Erde umspannen könnte.
6. Jede Sekunde wird eine LKW-Wagenladung voller Kleidung verbrannt oder landet auf einer Mülldeponie.
7. Über 80 % der schädlichen Umweltauswirkungen von Textilien treten entlang der Lieferketten in den Ländern des Globalen Südens in Südost-Asien auf, wo die überwältigende Mehrheit der Kleidungsstücke für den globalen Markt produziert wird.

8. Jährlich werden durch das Waschen von synthetischer Kleidung 0,5 Millionen Tonnen Mikroplastikfasern in die Meere geschwemmt, was 35 Prozent des gesamten freigesetzten primären Mikroplastiks entspricht.
9. Die Menge des von SHEIN (gesprochen She in), eines chinesischen Online-Shops für Mode, erzeugten Verpackungsmülls ist bisher unbekannt. Mit unglaublichen 6.000, manchmal sogar 9.000 neuen Artikeln pro Tag auf der Homepage und in den Social-Media-Kanälen, befeuert der größte Online-Textilhändler den Durchlauf in den Kleiderschränken weltweit. Die Zahlen zu Amazon können helfen, ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Müllmengen durch den Online-Handel entstehen. Im Jahr 2020 erzeugte Amazon 272 Millionen Kilogramm Abfälle aus Plastikverpackungen. Dies bedeutet einen Anstieg von 29 Prozent gegenüber 2019. Der von Amazon geschätzte Kunststoffverpackungsabfall allein in Form von Luftkissen aus 2019 könnte mehr als 600-mal um die Erde gewickelt werden. Schätzungen zufolge gelangten 2020 bis zu 10,6 Millionen Kilogramm Amazon-Verpackungsabfälle aus Kunststoff in die weltweiten Wasserstraßen und Ozeane. Das entspricht einer LKW-Ladung alle 67 Minuten.
10. Die Produkte von SHEIN bestehen überwiegend aus Plastik. Die Damenmode bei SHEIN besteht fast zu 60 Prozent aus Polyester und anderen aus Erdöl gewonnen Materialien wie Nylon, Acryl, Polyurethan (PU) oder Elastan. Schon jetzt verbraucht die Modeindustrie jährlich genauso viel Öl wie ganz Spanien.

Das Märchen von der Nachhaltigkeit des recycelten Polyesters

Die Herstellung von Kleidung aus Plastikflaschen wird das Abfallproblem der Modeindustrie nicht lösen:

Es gibt kein System, um gebrauchtes Polyestergewebe, das meist noch mit anderen synthetischen Fasern vermischt ist, in ausreichend großem Umfang zu neuen Textilien zu recyceln. Der größte Teil des „recycelten“ Polyesters stammt aus offenen Kreisläufen, d. h. es wird aus gebrauchten PET-Flaschen, im Meer oder auf Deponien gesammeltem PET-Kunststoff hergestellt. Dadurch wird jedoch lediglich die Umwandlung von festen Materialien in kleine Mikroplastikfasern beschleunigt, die beim Waschen der Kleidung in Flüsse und Meere gelangen und von lebenden Organismen aufgenommen werden. Sind PET-Flaschen erst einmal zu Kleidung „recycelt“, ist es fast ausgeschlossen, dass dieses Gewebe erneut recycelt wird: Es wird zu Abfall, sobald das Kleidungsstück nicht mehr getragen wird.

Das Einsetzen von PET zu Textilien verhindert auch, dass aus den gebrauchten PET-Flaschen neue Flaschen hergestellt werden, die mehrmals zurückgegeben und recycelt werden können. Das wäre ein echtes Kreislaufsystem. Durch die Fashion-Industrie wird dieses PET jedoch zu nicht recycelbarer Wegwerfmode. Mit 75 % wird sogar der größte Teil des global recycelten PETs nicht für die Herstellung neuer PET-Flaschen verwendet, sondern landet in anderen Produktlinien wie Textilien, Kunststoffschalen und weiteren Verpackungsmaterialien, die am Nutzungsende nicht recycelt werden können. Für die Produktion neuer PET-Flaschen als Ersatz für die entzogenen Flaschen wird dann neues Öl eingesetzt.

Die Herstellung von Kleidung aus Plastikflaschen ist daher eine eindeutige Greenwashing-Taktik, während der Glaube, dass die Kleidung nachhaltig ist, die Menschen dazu anregen soll, mehr zu kaufen.

Kleidung aus Bio-Baumwolle als umweltfreundliche Alternative

Baumwolle ist das Material, das in der Modeindustrie nach Polyester am zweithäufigsten verwendet wird.

Dabei ist der konventionelle Anbau von Baumwolle mit einer Reihe ökologischer und sozialer Probleme verbunden, insbesondere mit dem Einsatz großer Mengen an Wasser, Pestiziden und Düngemitteln sowie mit der Verwendung von gentechnisch verändertem Saatgut (GVO), das fast 80 % der im Jahr 2019 angebauten Baumwolle ausmachte.
Es gibt eine Reihe verschiedener Standards, mit denen die Situation verbessert werden soll. Hierzu zählen „Better Cotton"(BCI), „Cotton made in Africa" (CmiA), „Fairtrade" sowie der „Organic Content Standard" (OCS) und „GOTS".

Bio-Baumwolle stammt aus biologischem Anbau und ist in der Regel gemäß den gesetzlichen Anforderungen für Bioprodukte in der EU oder den Vereinigten Staaten zertifiziert. Der Ansatz, der von der Better Cotton Initiative verfolgt wird, unterscheidet sich stark vom Anbau von CmiA-Baumwolle, Fairtrade- oder Bio-Baumwolle.

Better Cotton und seine Schwächen:

Entspricht 20 % der weltweiten Baumwollproduktion (4,7 Millionen Tonnen), die dabei verwendete zertifizierte Bio-Baumwolle nur 1,4 %.

Schwächen: GVO-Baumwolle (gentechnisch veränderte Baumwolle) ist nicht von der Produktion ausgeschlossen, nur wenige Pestizide sind verboten, der Anbau findet meist auf großen Plantagen in Brasilien und Pakistan statt. Die Zertifizierung ist nur zum Teil unabhängig, kann auch durch BCI-Vertreter erfolgen oder durch „Selbstbewertung der Betriebe". Es gibt nur Mindestansprüche in Bezug auf Schutz von Gewässern und Bodengesundheit, womit die Produktion einfacher und günstiger wird. U.a. wird Baumwolle aus der Region Xinjiang in China bezogen, wo die Vorwürfe über Zwangsarbeit und andere Menschenrechtsverletzungen anhalten.

=> Mit BCI-Baumwolle steht den Modemarken Baumwolle zur Verfügung, die nur geringfügig besser ist, als die nicht nachhaltige „normale" Baumwolle; die Marken müssen für dieses Label nur ein Mindestmaß an Einsatz zeigen.

Bio- und Fairtrade-Baumwolle ist die einzige Möglichkeit, die Kosten, die für Mensch und Umwelt durch konventionell angebaute Baumwolle entstehen, deutlich zu senken.

Künstliche Zellulosefasern (CM, ZDHC)

Zellulosefasern sind eine relativ neue Quelle von Stoffen für die Modeindustrie, die allerdings stetig an Bedeutung gewinnt. Sie werden aus nachwachsenden Materialien hergestellt (in der Regel Holz oder eine andere Zellulosequelle wie z. B. Baumwollabfälle), die in einem industriellen Prozess zu Fasern verarbeitet werden.

Viskose: eine künstliche, aus Chemiezellstoff produzierte Zellulosefaser, die aufgrund des Produktionsverfahrens die Umwelt verschmutzt. Inzwischen gibt es alternative Verfahren, die ohne den Einsatz giftiger Chemikalien auskommen. Das gilt auch für die Produktion von Tencel, EcoVero, Modal Black und Modal Color von Lenzing. EcoVero weist im Vergleich zu „normaler" Viskose um 50 % geringere Emissionen und einen um 50 % reduzierten Wasserverbrauch auf. Bei Modal Black und Modal Color werden die Fasern direkt während des Lösungsprozesses gefärbt, sodass 90 % der eingesetzten Chemikalien eingespart werden können.

Weitere Vorteile: Verfahren ermöglicht erhebliche Wasser-, Strom- und Wärmeeinsparungen/ weniger Abwasser/ es gibt Richtlinien und Grenzwerte für die Rückgewinnung von Chemikalien, die Entsorgung von Abwasser, Schlamm und Emissionen in die Luft/ sog. „chemisches Recycling" von Naturfasern ist ebenfalls möglich => jedoch noch vieles in der Pilotphase!

LEBEN RAUM GEBEN

Umwelt-Tipp

5

Balkon und Garten naturnah gestalten

März 2024

Auf unserem Planeten gibt es ca. 8 Mio. bekannte Arten, davon ca. 300 Tsd. Pflanzen. Bundesbürger kennen im Durchschnitt zwar 19 Automarken, aber nur 5 Pflanzenarten.
Die Quelle jeglicher Wertschöpfung ist nicht die Technik und die Wirtschaft, sondern die Natur. Mit unserem Erfindungsgeist und unserer Arbeit transformieren wir nur das, was wir in der Natur vorfinden.

Die primären Produzenten sind die Pflanzen. Sie erzeugen direkt und indirekt (über die Fleischerzeugung) unsere Nahrung, wandeln Kohlendioxid in Sauerstoff um und sind (auch was die fossilen Energieträger betrifft) eine wesentliche Rohstoffquelle.

90% aller Wildpflanzen und Dreiviertel unserer Nutzpflanzen werden von Insekten bestäubt (d.h. Ökosysteme kollabieren, wenn Insekten fehlen).

Zukünftige Gewinne für unseren Wohlstand werden nur mit der Natur und nicht gegen sie gemacht.

Artensterben:

Jede Stunde stirbt eine Tier- bzw. Pflanzenart. Bis zu einer Million Arten sind vom Aussterben bedroht.
In Deutschland sind 33% der Wirbeltiere, 34% der wirbellosen Tiere, 31% der Pflanzen, 20% der Pilze und Flechten gefährdet oder bereits ausgestorben (bezogen auf die Rote Liste in: Natur und Umwelt 2020).

Besonders schlecht geht es den Vögeln und Insekten, die in der Agrarlandschaft leben (z.B. Feldhamster, Kiebitz, Rebhuhn, Feldlerche). Die Wiesenbrutvögel in Deutschland wurden seit 1990 um die Hälfte dezimiert, die Insektenmasse ist um 74% seit 1990 gesunken.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Setzen Sie sich ein für

- den Schutz der Böden vor Überbauung und Umweltbelastungen (Bauen im Bestand statt „auf der grünen Wiese“),
- den Rückbau von Straßen und überbauten Flächen,
- ein Verbot von Pestiziden und die Förderung des biologischen Landbaus

und wenn Sie einen Balkon oder eigenen Garten haben, hierzu einige Tipps:

- **Im Garten mit der Vielfalt starten**
  Je größer die Vielfalt im Garten, desto mehr verschiedene Pflanzen und Tiere fühlen sich wohl, finden Nahrung und Unterschlupf. Mit einer guten Mischung aus blühenden Kräutern, Rankpflanzen, Obst-, Gemüse- und heimischen Blütenpflanzen können Sie nicht viel falsch machen.

- **Wählen Sie nützliche Pflanzen**
  Artenreichtum lässt sich durch viele kleine Maßnahmen fördern. Pflanzen, die einfache statt gefüllte Blüten öffnen, locken bestäubende Insekten wie z.B. Bienen und Schmetterlinge in den Garten. Wichtig sind auch früh und spät blühende Arten, um die ganze Saison über Blütenangebote für Insekten zu bieten. Eine Liste von Blumen, die von Bienen und Schmetterlingen gerne besucht werden, finden Sie im Internet unter www.bund-naturschutz.de/naturgarten oder https://www.poetschke.de/bienenfutterpflanzen/.
  Bezugsquellen für ökologisch oder regional erzeugte Sämereien und Pflanzen sowie seltener, alter Sorten finden Sie auch unter:
  https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/trends-service/empfehlungen/00592.html
  Heckenpflanzen, die wenig oder sogar überhaupt nicht geschnitten werden müssen, sind wertvolle Rückzugs- und Nistorte für Vögel. Wenn die Gehölze dann auch noch toll blühen, profitieren auch wieder die meisten Insekten von ihnen.
  Ein kleiner oder auch größerer Bereich oder großer Kasten in dem Sie das Saatgut für eine bunte Blumenwiese aussäen, dient allerlei Insekten als Schutz und zieht Pollensammler magisch an.
- **Wasser ist Leben**
  Damit Tiere und Pflanzen in Ihrem Garten auch ihren Durst löschen können – ganz besonders an heißen Sommertagen – können Sie einige flache Schalen mit Wasser verteilen. Wichtig ist, dass Sie die Gefäße täglich neu befüllen, damit sich keine Krankheitserreger in ihnen sammeln.
  Bevorzugen Sie stattdessen lieber ein kleines Wasserbecken, sollten Sie auch an Ausstiegshilfen für Kleintiere denken. Mäuse oder andere Nagetiere können zwar meistens gut schwimmen, doch zu hohe oder glatte Ränder werden für sie schnell zur Gefahr. Äste oder dickere Steine, die aus dem Becken ragen verhindern Schlimmeres.
  Doch Wasser stillt nicht nur den Durst. Es ist auch ein wichtiger Lebensraum für Insekten und Amphibien. Hier legen sie ihre Eier ab und durchleben verschiedene Entwicklungsstufen. Viele von ihnen leben hier sogar dauerhaft. Natürlich reichen für Frosch und Kröte keine flachen Schalen oder ein winziges Wasserbecken. Doch wer den Platz hat, kann mit einem Teich das Repertoire an Lebensräumen auf dem eigenen Grundstück erweitern.
- **Natursteinmauern oder Steinhaufen locken Insekten und Reptilien in den Garten**
  Steine, die Sie entweder zu dekorativen Mauern aufschichten oder nur ungeordnet als Haufen in einer Gartenecke lagern, ziehen Tiere und Pflanzen gleichermaßen an. Viele Wildpflanzen oder auch spezielle Steingartenpflanzen finden zwischen den Fugen und in den Ritzen guten Halt für ihre Wurzeln. Insekten und Reptilien, wie Eidechsen bieten die Hohlräume zwischen den Steinen dagegen ein gemütliches Zuhause.
- **Laubhaufen als Überwinterungsquartiere**
  Wenn der Herbst die Blätter in den schönsten Farben leuchten lässt, wird es Zeit den Laubrechen aus der Garage oder dem Gartenhaus zu holen. Doch anstatt das kostbare Laub einfach zusammenzuharken und in Plastiksäcken an den Straßenrand zur Abholung zu stellen, sollten Sie es besser unter Hecken oder in Gartenecken sammeln.
  So finden Igel, Kröte und Co. ein warmes Plätzchen und können den Winter in Ihrem Garten verbringen. Die gefährliche Reise über die Straßen der Wohngebiete, auf der Suche nach einem geeigneten Winterquartier müssen „Ihre“ Gartenbewohner also gar nicht erst antreten.
- **Stellen Sie Vögeln und Insekten Nisthilfen zur Verfügung**
  Klassische Vogelkästen und Bienenhotels oder Sandflächen holen Leben in Ihren Garten.

- **Verzichten Sie auf den Einsatz von Gift**
  Egal ob Unkrautvernichter, Schädlingsbekämpfer oder Schneckenkorn. Sie vernichten nebenbei immer auch Kleingetier, das Sie gar nicht treffen wollen.
  Darüber hinaus sind eine Reihe von Tierarten auf das so genannte "Unkraut" angewiesen. So ernähren sich beispielsweise die Raupen des beliebten Tagpfauenauges fast ausschließlich von Brennesselblättern.
  Beispiel für biologischen Pflanzenschutz gegen Blattläuse: Herstellen von Pflanzenbrühe oder –auszüge aus 5 Litern Wasser und 500 Gramm Wildpflanzen. Geeignet sind dafür Brennessel, Ackerschachtelhalm, Wermut, Farnkraut, Tomaten- oder Löwenzahnblätter.
  Beispiel für Bekämpfung von Schnecken mit natürlichen Mitteln:
  Da die nachtaktiven Räuber auf feuchten Böden am besten vorankommen, kann es helfen, Blumen- und Gemüsebeete bereits am Morgen zu gießen. Das Erdreich ist am Abend wieder trocken und für Schnecken deshalb nicht mehr so anziehend. Zusätzlich sind raue Untergründe ein gutes Mittel gegen Schnecken. Verteilen Sie dazu rund um Ihre Beete natürliche Produkte wie Sägespäne, Sägemehl, Eierschalensplitter oder Kaffeesatz.
- **Verwenden Sie kein Torf im Naturgarten**
  Durch den Torfabbau verlieren seltene und vom Aussterben bedrohte Tiere und Pflanzen, die im Moor vorkommen, ihren Lebensraum. Gleichzeitig bringen wir uns mit jedem kaputten Moor nicht nur um einen wichtigen Kohlenstoffspeicher, die Entwässerung führt sogar noch zur massiven Freisetzung von klimaschädlichem Kohlenstoffdioxid – und eine Renaturierung von abgetorften Mooren ist so gut wie unmöglich. Dabei ist die Lösung so einfach: Torffreie Erde gibt es längst in jedem Gartencenter.
- **Gartenboden nicht versiegeln**
  Beläge mit Ritzen lassen Wasser versickern, das den benachbarten Pflanzen zugutekommt.
  Gartenwege können etwa als Rasenweg, mit Bohlen, Natursteinplatten, Kies oder Holzschnitzeln und Garageneinfahrten mit Blumenschotterrasen oder Rasengittersteinen gestaltet werden. Auch Fugen ohne Mörtel, in denen Thymian und Co. wachsen, lassen Regenwasser versickern und bieten Futter für Insekten.
- **Sammeln Sie Regenwasser**
  Regenwasser ist gut für die Pflanzen und zu schade für den Kanal. Wer Pflanzen passend zum Standort auswählt, das Gießen und die Gartenpflege anpasst, kann Gießwasser sparen. Gemüsepflanzen brauchen regelmäßige Wassergaben. In Regentonnen und Zisternen lässt sich dafür Regenwasser für trockene Zeiten speichern und damit kostbares Trinkwasser sparen.
- **Kein Einsatz von Mährobotern**
  Ein absolutes Tabu im naturnahen und insektenfreundlichen Garten ist der Einsatz eines Mähroboters. Für Haus- und Wildtiere, insbesondere für Igel, kann sein Einsatz mit Verletzungen oder gar tödlich enden. Zudem kommen Mähroboter in jede Ecke. Dadurch gibt es auch kein Versteck mehr für Amphibien, Spinnentiere und Insekten, wo die Roboter eingesetzt werden.
- **Kletterpflanzen können Bäume ersetzen**
  In kleinen Gärten, in denen kein Platz für größere Bäume oder Sträucher ist, sind Kletterpflanzen eine tolle Alternative. Die Pflanzen bieten vielen Gartenbewohnern wertvolle Rückzugs- und Nistorte und je nach Art auch noch Blüten und/oder Früchte für eine Stärkung.
- **Balkone insektenfreundlich gestalten**
  Auch auf dem Balkon können Sie ein kleines Paradies für Biene, Schmetterling und Co. schaffen. Viele heimische Blumen und Küchenkräuter gedeihen auch im Balkonkasten. Wer nicht gerne gießt, kann auch trockenresistente Pflanzen wie zum Beispiel Fetthenne pflanzen.

Hier einige Beispiele:

Stauden und Gräser: Katzenminze, Seifenkraut, Fetthenne, Lavendel, Mauerpfeffer, Storchschnabel, Lungenkraut, Mädchenauge, Roter/Gelber Sonnenhut, Purpurglöckchen,

Sommerblumen: Männertreu, Ringelblume, Margerite, Studentenblume, Weißes Strandkraut, Wandelröschen, Glockenblume,

Kräuter und Kletterpflanzen: Thymian, Minze, Basilikum, Schnittlauch, Salbei, Rosmarin, Bergbohnenkraut, Kapuzinerkresse, Glockenwinde, Schwarzäugige Susanne.

Lassen Sie sich vor dem Kauf beraten, welche Pflanze für welche Balkonseite geeignet ist.

Eine ausführliche Liste mit insektenfreundlichen Pflanzen für Sonnen- und Schattenbalkone finden Sie unter den Informationsquellen am Ende des Tipps.

Übrigens: Wer seinen Balkon mit heimischen Pflanzen bestückt, erspart sich im Winter das Hereinräumen der Pflanzkästen. Denn heimische Pflanzen sind in der Regel winterhart und widerstehen Temperaturen bis zu minus 15 Grad Celsius. Wird es doch einmal kälter, sollten die Pflanzen an die Hauswand gerückt und mit Stroh, Laub oder Jutesäcken abgedeckt werden. Auch Vögel können auf dem Balkon im Winter gefüttert werden. Wer Platz hat, kann samentragende Stauden Pflanzen für Vögel pflanzen wie Wilde Karde und Mädesüß.

Auch am Balkon können Sie ein Insektenhotel platzieren. Dieses dient Wildbienen und Co. als Kinderstube.

- **Traditionelles Saatgut verwenden**

  Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) vermehrt und beschreibt die Eigenschaften von traditionellen Kulturpflanzensorten. Mittlerweile sind es mehr als zweitausend traditionelle samenfeste Sorten: Gemüse, Heil- und Küchenpflanzen, Obst, Getreide und andere Nutzpflanzen. Wer mehr darüber erfahren bzw. Saatgut bestellen möchte, kann dies tun über den Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V., Bergstraße 19, 54610 Büdesheim, https://www.nutzpflanzenvielfalt.de/.

- **Werden Sie Baumpate!**

  „Ehrenamt hat viele Gesichter und manchmal eine Gießkanne in der Hand." Mit diesen Worten wirbt der Nürnberger Bürgermeister Christian Vogel um mehr Baumpaten in der Stadt. Bäume in der Stadt erfreuen nicht nur das Auge, sondern sorgen auch für eine Verbesserung des Stadtklimas. Mit der Pflege einer Baumscheibe können Sie einen Beitrag für Klima- und Artenschutz leisten. Bei Interesse wenden Sie sich an Servicebetrieb Öffentlicher Raum: Tel. 0911/231-7637 oder per Mail an soer@stadt.nuernberg.de.

Weitere Informationen finden Sie dazu in den folgenden Veröffentlichungen:

https://berlin.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/haus-und-garten/balkon/28082.html
https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/grundlagen/balkon/26158.html
https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/naturgarten
https://www.bund.net/themen/tiere-pflanzen/wildbienen/wildbienen-helfen/
https://www.poetschke.de/beratung/summende-balkone/
https://www.poetschke.de/beratung/oekologisch-gaertnern/
https://www.poetschke.de/bienenfutterpflanzen/

Umweltteam der Pfarrei Allerheiligen
Kasseler Straße 34, 90491 Nürnberg, Tel: 0911 99098650, Fax: 0911 511913
E-Mail: ssb.nuernberg-nord-ost@erzbistum-bamberg.de
Internet: www.allerheiligen-nuernberg.de