

Checkliste für nachhaltige Sitzungen – für EUCH erklärt

1. Leitungswasser trinken oder Mehrwegflaschen verwenden

Warum ist das wichtig?

Wir trinken während unseren Sitzungen viel Wasser, viele von uns sogar Stilles. Das kann man aber viel leichter und besser kontrolliert aus dem Wasserhahn beziehen, als aus Flaschen mit "Markenwasser".

Das Leitungswasser wird permanent überprüft und ist gerade in unserer Region sehr sauber und gut trinkbar, während abgefülltes Wasser längst nicht so hohe Hürden an Hygiene und Inhaltsstoffen nehmen muss, wie unser Leitungswasser.

Muss es unbedingt Mineralwasser sein, so sind Mehrwegflaschen Einwegflaschen immer vorzuziehen.

Unsere Gesellschaft produziert allein durch Getränkeflaschen riesige Müllberge. Diese werden dann auch noch zumeist der Müllverbrennung als heißes brennendes Material zugeführt und pusten somit ziemlich viele Schadstoffe in die Luft.

Praktische Tipps

- Für alle, die Sprudelwasser lieber mögen, sind Sprudelautomaten eine super Sache: Spart Plastikflaschen, Transportwege, Geld und sprudeln tut es auch.
- Wenn es schon Wasser aus gekauften Flaschen sein muss, so kann man ein paar Euro mehr ausgeben und gleich noch etwas für einen guten Zweck tun. Dafür eignet sich das Wasser von VIVA CON AGUA. Mit dem Erlös werden Trinkwasserprojekte in dritte Welt Ländern finanziert. Die Organisation verfolgt wie wir den Gedanken, dass Zugang zu sauberem Trinkwasser ein Menschenrecht ist und nicht von Konzernen kontrolliert und teuer verkauft werden sollte. Das Wasser gibt es in "Laut" und "Leise" und in verschiedenen Flaschen (Glas und Plastik) und Größen. Auf der Website kann man Händler in seiner Nähe suchen.
- Wer seiner regionalen Wasseraufbereitung nicht vertraut, Bedenken bezüglich der Qualität hat oder dem Leitungswasser einfach nicht schmeckt, der sei auf die Möglichkeit einer lokalen Wasseraufbereitung hingewiesen. Es gibt zwei Herangehensweisen und mehrere Verfahren, die Qualität seines Leitungswassers zu verbessern. Zum einen können Schadstoffe (z.B. Schwermetalle, Nitrate, Chlorverbindungen, etc.) herausgefiltert werden. Andererseits kann aber auch das Wasser "belebt" werden, das heißt, dass der energetische Zustand des Wassers wieder ins Gleichgewicht gebracht wird. Mehr dazu im Link.

Links und weitere Informationen

- VIVA CON AGUA: <http://www.vivaconagua.com/>
- zur lokalen Wasserreinigung: http://www.eco-world.de/scripts/basics/eco-world/service/address/basics.prg?a_no=123
- Wasser ist viel mehr, als wir auf den ersten Blick sehen: <http://youtu.be/rEFTwxCA7Z0>
- Und eine kleine Doku, was mit Plastikflaschenwasser in Entwicklungsländern schiefläuft: <http://www.youtube.com/watch?v=pvRRXn5CCQI>



- Hier noch ein aktueller Artikel über Plastikflaschenwasser und deren Qualität: <http://netzfrauen.org/2014/02/13/rueckstaende-von-keime-pestizide-und-uran-unserem-mineralwasser/>

2. Recycling-Papier verwenden, Umweltdruckerei beauftragen

Warum ist das wichtig?

Normales Druckerpapier kommt aus Papierwerken, die schnellwachsende Hölzer zusammen mit starken, faserigen Hölzern von relativ alten Bäumen zu Papier verarbeiten. Hier wird zunächst das Holz zerkleinert und eingeweicht. In vielen Schritten, häufig mithilfe von Chlor, wird die Masse gebleicht und letztendlich zu Papier gepresst und getrocknet. Es werden hierfür also Bäume gefällt und umweltschädliche Chemikalien verwendet.

Recyclingpapier wird aus Altpapier hergestellt und zumeist mit umweltfreundlichen Chemikalien gebleicht. Es gibt mittlerweile auch weißes statt grauem Recyclingpapier. Warum also nicht das benutzen und beruhigter schlafen? ;)

Umweltdruckereien verwenden Recyclingpapier und achten zusätzlich auch darauf, wo die Farbe herkommt, mit der sie drucken und nutzen vor allem biologisch abbaubare Farben.

Eine weitere Alternative zur Papierproduktion aus Holz ist die Herstellung von Papier aus Hanf-Faser, welche um ein vieles ökologischer ist.

Praktische Tipps

- Ökologisches oder recyceltes Papier kann man an verschiedenen Gütesiegeln erkennen.
 - Das bekanntesten Gütesiegel ist der *Blaue Engel*, der chlor- und bleichmittelfreies Recyclingpapier bescheinigt.
 - Die zweite Wahl: Das *FSC-Siegel*, das sich weltweit für die verantwortungsbewusste Nutzung der Wälder einsetzt, zeigt an, dass der Papierrohstoff aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und Holzplantagen stammt.

Links und weitere Informationen

- FSC- Siegel: <http://www.fsc-paper.org/>
- Blauer Engel: <http://www.blauer-engel.de/>
- Hanfpapier - lässt Bäume stehen: <http://youtu.be/41LrJe9NZ7Q>
- Position der EJBO zu nachhaltig bewusstem Papierkonsum von 2010

3. Wenige Dokumente ausdrucken und einen Hinweis unter Emails schreiben

Warum ist das wichtig?

In der Evangelischen Jugend und Kirche verwenden wir - besonders in der Gremienarbeit - relativ viel Papier, auch an Stellen, wo dies nicht unbedingt notwendig wäre. Gerade Mailverkehr wird häufig ausgedruckt, obwohl gerade das, durch digitale Post auch vermieden werden soll.



Praktische Tipps

- Lest vor dem Drucken nochmal aufmerksam über euer Dokument, statt erst auf dem Papier die Fehler zu finden und alles nochmal drucken zu müssen.
- Überlegt, ob es nicht sinnvoller ist, ein Dokument bzw. eine Mail auf dem Rechner, Tablet oder Telefon zu lesen, statt es auszudrucken. Die meisten Dokumente liest man eh nur ein bis zwei Mal und Markierungen kann man inzwischen mit jedem guten PDF-Reader machen.
- Nutzt Liederbücher und Liedhefte, statt für jede Andacht oder jeden Gottesdienst ein neues Liedblatt zu erstellen.
- Überlegt, ob ihr einen Beamer oder wahlweise einen OH-Projektor nutzen könnt, statt ein Exemplar pro Person drucken zu müssen.
- Wenn sich ausdrucken nicht vermeiden lässt, kann man vielleicht auch zu zweit in ein Exemplar reinschauen oder mehr Seiten auf ein Blatt drucken. Die meisten besseren Drucker können mittlerweile beidseitig drucken und so gut, dass man locker zwei Seiten nebeneinander lesen kann.
- Schreibt einen Hinweis unter eure Mails, der andere darauf hinweist, dass es nicht unbedingt gut ist, Mails auszudrucken. z.B. "E-Mails sparen Zeit und Geld. Sie nicht auszudrucken spart Bäume."

Links und weitere Informationen

Position der EJBO zu nachhaltig bewusstem Papierkonsum von 2010

4. Lebensmittel-Check: möglichst regional, saisonal, fair gehandelt, bio, fleischarm, nachhaltig einkaufen

Warum ist das wichtig?

- Warum regional?
Viele Lebensmittel werden von überall nach Deutschland transportiert und schaden so der Umwelt. Auch sind die Produkte oft nicht mehr gut, wenn sie bei uns ankommen. Häufig werden auch Lebensmittel, die in Deutschland produziert werden, in andere Länder exportiert. Teilweise werden diese dann nachträglich importiert und billiger verkauft. So wirklich Sinn macht das nicht. Je kürzer der Transportweg einer Ware ist, desto umweltschonender ist das Produkt.
Regionaler Konsum unterstützt Kleinbauern in der eigenen Region, welche es immer schwerer haben, gegen die Waren der Großkonzerne zu bestehen.
- Warum saisonal?
Saisonal gilt vor allem für alle frischen Produkte, wie Obst und Gemüse. So ist es im Winter nicht unbedingt sinnvoll Erdbeeren verarbeiten zu wollen, da sie zu dieser Zeit hier nicht wachsen. Damit ihr im Januar Erdbeeren habt, werden diese aus Spanien oder Afrika - oftmals aus riesigen Gewächshausplantagen - eingeführt, weil dort ein Klima herrscht, welches ihr Wachstum zulässt. Winter ist eben eine Jahreszeit für Kohl, Schwarzwurzel und Früchte, die man lagern kann, z.B. Äpfel.
- Warum fair gehandelt?
siehe unten
- Warum bio?
Es ist nicht unbedingt eine Frage der verschiedenen BIO-Siegel, sondern eher die Frage, ob eure Früchte, euer Gemüse, euer Kakao, Kaffee und Tee - aber auch die Inhaltsstoffe eures Duschbads - aus nachhaltig ökologischem Anbau



stammen. Diese Form des Anbaus arbeitet ohne künstlichen Dünger und Pestizide und vor allem ohne Gentechnik. So wird die Umwelt rund um die Ackerflächen geschont. Es werden natürliche Schädlingsbekämpfungsmittel verwendet und auf wechselnden Anbau verschiedener Pflanzen geachtet, um den Boden nicht auszulaugen. Dies alles hat auch den Vorteil, dass weniger künstliche Allergene in den Endprodukten enthalten sind.

- Warum fleischarm?
Vielleicht ist es auch nur eine Frage von bewusstem Konsum von Fleisch, aber weltweit gehen 4% des Treibhausgasausstoßes auf die Züchtung von Rindern für den Verzehr zurück. Dies ist zwar nur ein kleiner Anteil, trotzdem macht es etwas aus. Außerdem werden für die Produktion von 1 kg Fleisch laut dem Fleischatlas des BUND von 2013 15.455 Liter Wasser benötigt, mehr als für die Produktion von allen anderen Produkten.
- Warum nachhaltig?
Wir wollen, dass alle Menschen auf dieser Erde in guten Verhältnissen leben können, auch die Generationen nach uns. Das geht nur, wenn wir nachhaltig mit unserer Erde umgehen. Vom Klima hängt hierbei viel ab.

Praktische Tipps

- Vielleicht gibt es einen Lebensmittelhändler des Vertrauens um die Ecke, den ihr einfach mal fragen könnt, wo denn die Produkte herkommen, sollte es nicht, wie bei vielen größeren Ketten, eh dranstehen.
- Ihr könnt versuchen die Hinweisschilder über Produktherkunft zu beachten und einfach mal lesen, wo es denn herkommen soll.
- Wochenmärkte, auf denen frisch eingekauft werden kann und wo man sich informieren kann, wo denn das Produkt herkommt, sind eine gute Alternative zum Supermarkt.
- Gerade im Sommer sollte man zwischen regionalen nicht-bio Produkten und nicht-regionalen bio-Produkten abwägen. Es ist nicht unbedingt nachhaltiger spanische Bio-Tomaten oder israelische Bio-Möhren zu kaufen. Eine Möhre von hier hat einen kleineren ökologischen Fußabdruck.
- Ihr überlebt eine Tagung von einem Wochenende bestimmt auch ohne Fleisch und Wurst! (Sagt es vorher an, dann können sich alle darauf einstellen.)
- Auch bei Fisch kann man versuchen nachhaltig einzukaufen. Hier gibt es das MSC-Siegel.

Links und weitere Informationen

- GEPA: <http://www.gepa.de/home.html>
- Was ist wann saisonal und regional? <http://www.regional-saisonal.de/saisonkalender-obst>
- Verschiedene BIO-Siegel einfach erklärt: <http://www.geo.de/GEOlino/natur/was-bedeuteten-bio-siegel-und-oeko-zeichen-51343.html?p=1>
- Ein Musterbeispiel für einen Bio / Demeter Hof: <http://youtu.be/6-IQkp50D7s>
- Fleischarm? Eine Dokumentation von Arte: Nie wieder Fleisch? <http://youtu.be/MQDozUfoinc>



5. Shirts, Kaffee, Tee, Schokolade aus fairem Handel

Warum ist das wichtig?

Mit fair gehandelten Produkten können es sich die Hersteller in wesentlich ärmeren Regionen unserer Welt leisten ihre Familie zu versorgen. Vieles ist für uns selbstverständlich, für sie nicht, z.B. der Zugang zu Bildung oder Krankenversicherung.

Praktische Tipps:

Es gibt einige Produkte mit Fair-Trade Siegel, die man sogar schon beim Supermarkt um die Ecke in den Regalen finden kann.

Links und weitere Informationen

- GEPA: <http://www.gepa.de/home.html>
- FairTrade: <http://www.fairtrade-deutschland.de/>

6. Produkte folgender Konzerne meiden: Nestlé, Coca Cola, Pepsi

Warum ist das wichtig?

Multinationale Großkonzerne wie Nestlé machen zumeist nur nach außen ein gutes Bild. Schaut man sich ihr Tun näher an, so wird einem zum Teil recht unwohl. Nestlé's Produktpalette geht von Kaffee und Lebensmitteln, über Getränke, Kosmetik, Tiernahrung bis zu Versicherungen.

Die Kritik an Nestlé reicht von schädlichen Inhaltsstoffen in Kindernahrung über gentechnisch veränderte Zutaten, Zerstörung des Regenwaldes, Wucherpreisen für nahezu kostenlos abgefülltes Wasser, Tierversuchen, Erwerb von Kaffee und Kakao zu Preisen, von denen die Bauern nicht leben können bis zu Kinderarbeit in Zulieferbetrieben in der dritten Welt. Andere Großkonzerne geben kein wesentlich besseres Bild ab.

Praktische Tipps

Auch andere Großkonzerne sind immer wieder fraglich und sollten vermieden werden soweit es geht. Hierzu gehören zum Beispiel: Kraft, P&G, Kellogg's, General Mills, Johnson+Johnson, Mars, Unilever, Danone, u.v.m.

Links und weitere Informationen

- Welche Marken beinhalten was? http://1.bp.blogspot.com/-pVBiZy_RKKM/UFYqZoP4cBHI/AAAAAAAAAjw/HNk-d_IdHiU/s1600/marken.jpg
- Es gibt eine Unmenge an Dokus über dieses Thema im Internet. Gebt z.B. mal "Nestle Doku" bei youtube oder google ein. Die Links können wir hier gar nicht alle reinstellen. ;-b

7. Immer Mülltrennung beachten

Warum ist das wichtig?

Müll ist mittlerweile zu einem großen Problem geworden. Es gibt riesige Deponien, die das Landschaftsbild zerstören, diese werden gefüllt mit einem Stoffgemisch, das sich nur langsam oder überhaupt nicht abbaut. Niemand weiß über die chemischen Verbindungen, die dadurch entstehen, Sickerwasser bedroht das Grundwasser und damit unsere Trinkwasserversorgung, Deponiegase tragen zum Treibhauseffekt bei.



Abgase aus Müllverbrennungsanlagen belasten unsere Atemluft und tragen ebenfalls zum Treibhauseffekt bei.

Auf unseren Weltmeeren treiben große Inseln aus Plastikabfällen, weil einige Staaten ihren Müll nach wie vor in die Meere kippen und Plastik nicht abgebaut wird. Dies ist ein Problem für das Ökosystem Meer und die Lebewesen darin.

Praktische Tipps

- Müll kann schon vermieden werden, wenn man nicht bei jedem Einkauf eine neue Tüte kauft, sondern einen Stoffbeutel oder Korb mitnimmt, das spart auch ein wenig Geld
- Auf Materialien aus PVC, andere Arten von Plastik verzichten und sie durch wiederverwertbare oder ökologisch abbaubare Stoffe ersetzen.
- Mülleimer beschriften oder mit Bildern bekleben, falls sich jemand nicht sicher ist, was wo rein kommt, so können auch die Kleinsten beim Trennen helfen.

Links und weitere Informationen

- Midway - A Lovestory for our Time (Trailer): <http://youtu.be/YhXurJFdG-o>
- Mit offenen Karten - Inseln aus Müll (Arte Dokumentation): <http://youtu.be/q9jlCIetgeo>
- Plastic Planet (Doku über Plastik): http://youtu.be/jdXY2Yq_Hac

8. Biologisch abbaubare Spülmittel verwenden

Warum ist das wichtig?

Wir verwenden täglich Wasch- und Reinigungsmittel. Angefangen beim Spülmittel in der Küche, über Shampoo und Duschbad, bis zu Reinigungsmitteln, wie WC-Reiniger. Gerade weil wir sie so alltäglich verwenden, unterschätzen wir häufig die Gefahr, die in ihnen steckt. Die Reiniger belasten unser Abwasser mit Chemikalien und diese können bei nicht-sachgerechter Verwendung ins Grundwasser gelangen. Viele Chemikalien, wie Konservierungsstoffe und Silikone sind zusätzlich allergene Substanzen.

Praktische Tipps

- Es gibt seit Jahren biologisch abbaubare Spülmittel und Seifen im Handel, z.B. von Frosch. Mit diesen kann man, auch im See wenn man auf Paddelfreizeit ist, problemlos abwaschen ohne sich große Gedanken über schädliche Tenside im Wasser machen zu müssen. Mittlerweile kosten diese Produkte auch fast das Gleiche wie vergleichbare nicht-biologisch-abbaubare Produkte.
- Biologisch abbaubare Reinigungsmittel, die besonders umweltverträglich sind, könnt ihr an den Umweltsiegeln *Blauer Engel* oder *Euroblume* erkennen.
- Vollkommen natürliche Alternativen zu chemischen Reinigungsmitteln sind Zitronensäure und Essig. Zum Wäsche waschen kann man indische Waschnüsse verwenden, die es mittlerweile in der Drogerie gibt. Essig eignet sich auch als Weichspüler.

Links und weitere Informationen

- <http://www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/wasch-reinigungsmittel/umweltbewusst-waschen/fruehjahrsputz>



9. Anreise und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, sofern im Auto kein Material transportiert wird oder Fahrgemeinschaften gebildet werden

Warum ist das wichtig?

Wir wollen nicht verschweigen, dass man ab und zu ein Auto braucht, um irgendwo hinzukommen, gerade wenn das Ziel fernab liegt oder man Material transportieren muss. Sofern es möglich ist sollte man jedoch öffentliche Verkehrsmittel sowie die eigenen Füße und das Rad vorziehen, um die Umwelt zu schonen und Kraftstoffkosten zu sparen. Der Schadstoff-Ausstoß von öffentlichen Verkehrsmitteln ist pro Kopf wesentlich kleiner, als der eines PKWs oder Kleinbusses.

Die deutsche Bahn fährt auf ihren Fernstrecken inzwischen mit Ökostrom und viele Busunternehmen fahren statt mit Diesel mittlerweile mit Erdgas oder sogar schon elektronisch, was beides weniger Schadstoffe erzeugt.

Praktische Tipps

- Bei der Nahverkehrsunternehmen und der deutschen Bahn gibt es auch auf Fernstrecken Gruppentickets, die nicht ganz so teuer sind, wie die Normalpreis-Tickets. Sie sind wie Sparpreise jedoch meist mit einer Zugbindung verbunden. Auch Ländertickets und das Schöne-Wochenende-Ticket bieten günstige Alternativen zu teuren Einzelfahrten.
- Mit einer BahnCard25 oder 50 wird einiges günstiger. Eine BC25 reduziert auch Sparpreise. Bei manchen Vielfahrern kann sich sogar eine BC100 lohnen. Jede BahnCard reduziert eure Fahrten mit der Bahn im europäischen Ausland um 25%.
- Ihr könnt auch Mitfahrgelegenheiten nutzen oder selbst eine solche anbieten, wenn ihr mit dem Auto fahren müsst.

Links und weitere Informationen

- Gruppentickets
 - http://www.bahn.de/p/view/angebot/gruppen/gruppen_uebersicht.shtml?dbkanal_007=L01_S01_D001_KIN0011_service_gruppen_LZ01
- BahnCard
 - http://www.bahn.de/p/view/bahncard/bahncard.shtml?dbkanal_007=L01_S01_D001_KIN0004_bc-top-navi-bahncard_LZ01
- www.mitfahrgelegenheit.de

10. Ökostrom beziehen

Warum ist das wichtig?

Warum Atomstrom keine gute Sache ist, müssen wir hier vermutlich nicht mehr in voller Breite ausführen. Allein das Sicherheitsrisiko und die Gefahr von austretender radioaktiver Strahlung sind uns allen - spätestens seit Tschernobyl und Fukushima - bewusst. Im Strom-Mix von Vattenfall, RWE, EON und Co. ist neben Atomstrom jedoch vor allem Strom aus Kohlekraftwerken zu finden. Sowohl Braunkohle als auch Steinkohle sind fossile Brennstoffe, wie auch Erdöl und Erdgas. Ihre Verbrennung führt zu einem großen Schadstoff-Ausstoß, welcher aufgrund des weltweiten Klimawandels vermieden werden sollte.



Ökostrom ist die grüne Alternative hierzu, denn richtiger Ökostrom stammt aus regenerativen Energieressourcen, wie Wind, Sonne und Wasser (z.B. aus Talsperren oder in Gezeitenkraftwerken).

Praktische Tipps:

- Schaut einfach mal in die Broschüre "powered by heaven". Hier findet ihr Informationen zum Thema und Vorschläge, wie ihr eure Gemeinde dazu bekommen könnt, zu einem Ökostromanbieter zu wechseln.

Links und weitere Informationen

- powered by heaven - Broschüre der EJBO zu Ökostrom von 2010
- http://www.evangelische-jugend.de/fileadmin/user_upload/aej/Umwelt_und_Entwicklung/Downloads/Powered_by_Heaven.pdf
- Klimaallianz - Kohlekraftwerke - <http://www.die-klima-allianz.de/keine-neuen-kohlekraftwerke/hintergrund/>
- Position der EJBO gegen Atomenergie
- Position der EJBO für Ökostrom

