

WORKSHOP NACHHALTIGKEIT

Konsum/ Abfallvermeidung/
Recycling/ Upcycling/ Seedbombs

The flipchart contains the following pages:

- 1. **NEHMEN SICH PLATZ FÜR BIENE** (Take space for bees)
- 2. **NEHMEN SICH PLATZ FÜR KAFFEE** (Take space for coffee)
- 3. **NEHMEN SICH PLATZ FÜR KAFFEE** (Take space for coffee)
- 4. **NEHMEN SICH PLATZ FÜR KAFFEE** (Take space for coffee)
- 5. **NEHMEN SICH PLATZ FÜR KAFFEE** (Take space for coffee)
- 6. **NEHMEN SICH PLATZ FÜR KAFFEE** (Take space for coffee)

RAUCHEN VERBOTEN

we Marie

Eggs & Co.
Für ein gutes und schönes Leben
www.gutesundschoenesleben.de

Ein Projekt zu nachhaltigen Entwicklungszielen
des Landesjugendwerkes der AWO NRW

LANDES JUGENDWERK
DER AWO NRW

www.ljw-nrw.de

Unterstützt durch
STIFTUNG UMWELT
UND ENTWICKLUNG
NORDRHEIN-WESTFALEN

The table is set up for a workshop and contains:

- Several small potted plants (succulents, spider plants).
- Water bottles and mugs.
- Markers and pens in a holder.
- Books and brochures.
- Empty glass jars and metal cans.
- A smartphone.
- A blue water bottle.
- A clear glass bottle.



Der Workshop zum Thema Nachhaltigkeit ist im Rahmen der 100 Jahre AWO Feier durch die Zusammenarbeit zwischen dem Bezirksjugendwerk der AWO Westliches Westfalen und dem Projekt "Für ein gutes und schönes Leben" des Landesjugendwerks der AWO NRW entstanden.

Für ein gutes und schönes Leben

Das Projekt „Für ein gutes und schönes Leben“ (FegusL) des Landesjugendwerks der AWO NRW beschäftigt sich mit der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Es werden neun, für Kinder und Jugendliche besonders relevante, Ziele der Agenda 2030 fokussiert. Diese decken die Bereiche keine Armut, gesunde und verantwortungsvolle Ernährung, Bildung und Beschäftigung, Gerechtigkeit und nachhaltiger Konsum ab.



Die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung



Download in collaboration with TROLLBÄCK & COMPANY | TheGlobalGoalsBook.com | +1 212 228 1000
Für weitere Infos, kontakt: info@trollbaeck.com | Non-official translation made by UNVIC Brussels (September 2015)

In der Agenda für nachhaltige Entwicklung hat die internationale Staatengemeinschaft 17 Ziele und Umsetzungsprinzipien für eine globale, nachhaltige Entwicklung, die bis zum Jahr 2030 erreicht werden sollen, festgelegt. Sie wurde im September 2015 von allen Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen verabschiedet. Globale Herausforderungen sollen fortan im Einklang mit der Umwelt, partnerschaftlich und ohne jemanden zurückzulassen gelöst werden.

Thema nachhaltiger Konsum

Der Workshop Nachhaltigkeit ist Teil des FegusL-Themenbereiches nachhaltiger Konsum und wird Ziel 12 der Agenda 2030, nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen, zugeordnet.



In Ziel 12 wurde unter anderem festgelegt, dass natürliche Ressourcen geschont und gleichzeitig Subventionen für fossile Brennstoffe abgeschafft werden sollen. Darüber hinaus sollen weniger Nahrungsmittel verschwendet und Abfälle vermieden oder verantwortungsvoll entsorgt und recycelt werden.

Nachhaltiger Konsum



In vielen Bereichen ist die Politik gefragt und Unternehmen müssen in die Pflicht genommen werden. Es ergeben sich aber auch Optionen einen individuellen Beitrag zu leisten.

Die Teilnehmenden lernen die Möglichkeiten und Grenzen des ökologischen Fußabdrucks kennen, erfahren umwelt- und klimafreundliche Alternativen und beschäftigen sich kritisch mit Konsum und Abfallvermeidung. Zum Abschluss werden die Teilnehmenden in einer Upcycling- und Seedbombstation kreativ und erfahren wie Wiederverwertung praktisch funktionieren kann.

Workshop Nachhaltigkeit

Im Folgenden werden sechs Stationen vorgeschellt. Dabei werden das mögliche Vorgehen beschrieben und Materialvorschläge aufgelistet.

Inhalt

1. Station: Ökologischer Fußabdruck zum Nachlaufen.....	2
2. Station: Mülltrennung.....	3
3. Station: Alternativen Müllvermeidung – Warum nicht Einweg? Warum wiederverwenden?	4
4. Station Die Nachhaltigkeitspyramide – Das Konsumverhalten hinterfragen.....	6
5. Station: Upcycling – Do-It- Yourself	8
6. Station: Seedbombs/ Samenbomben	9
Weitere Quellen	10
Anhang.....	10

1. Station: Ökologischer Fußabdruck zum Nachlaufen

Ziel: Die Teilnehmenden (TN) setzen sich mit ihrem individuellen, ökologischem Verhalten auseinander. Sie erfahren Möglichkeiten ihren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und erkennen die Grenzen des eigenen Verhaltens bzw. den Bedarf an struktureller Unterstützung durch die Politik.

Inhalt: Der ökologische Fußabdruck wird kurz mit Hilfe des Startfeldes erklärt. Dabei werden auf den durchschnittlichen Fußabdruck und die vier Bereiche Wohnen, Ernährung, Konsum und Mobilität eingegangen. Die Methode kann nun selbstständig durchgeführt werden. In einer Abschlussreflexion kann das Dilemma zwischen individueller Verantwortung und notwendigen strukturellen Veränderungen aufgegriffen werden. (Beispiele: ist der ÖPNV in meiner Region gut und sicher ausgebaut; wird in meiner Wohngegend der Müll getrennt; wie sieht der ökologische Fußabdruck auf meiner Arbeit aus)

Material: Ausleihbar im Landesjugendwerk NRW oder zum Ausdrucken und Ausschneiden unter www.gutesundschoenesleben.de



2. Station: Mülltrennung

Ziel: Die TN lernen praxisnah die Grundzüge der Mülltrennung kennen.

Inhalt: Mülltrennung wird an praktischen Beispielen geübt. Was gehört in die Gelbe Tonne, was gehört in den Restmüll, was kommt in den Biomüll, was gehört in den Sondermüll und was kann anderweitig recycelt werden? Diese Station soll möglichst selbsterklärend aufgebaut werden.

Es werden drei Mülleimer aufgebaut (Gelber Sack, Biomüll und Restmüll), sowie eine Kiste für Altglas und eine für Papier. Die Teilnehmenden ordnen die unterschiedliche Gegenstände in die richtigen Mülleimer und sollen selbständig herausfinden, dass sowohl Sondermüll (Batterien und Lackdosen) als auch speziell recycelbare Güter (CDs, Korken und PET-Flaschen Deckel) nicht in den regulären Hausmüll kommen.



Material:

- Vorhandene Materialien benutzen und nicht neu kaufen
- Mülleimer/ Gelber Sack/ Biotüte

Gelber Sack:

Zahnbürste
Take-away Deckel
Einweggeschirr
Backpapier
Tetrapack
To-go-Becher
PET-Flaschen Deckel

Papiermüll:

Altpapier

Sondermüll:

Batterien
Korke
Lackdose
CDs

Biomüll:

Bambuszahnbürste (gg. ohne Borsten)
Teebeutel (ohne Schild und ggf. Heftklammer)
Apfel
Laub

Restmüll:

Glühbirne
Stift
Porzellan
Verschmutztes Papier
T-Shirt
Schuhe

Glas Müll:

Glasflasche

3. Station: Alternativen Müllvermeidung – Warum nicht Einweg? Warum wiederverwenden?

Ziel: Die TN hinterfragen alltägliche Gebrauchsgüter kritisch und erlernen Alternativen.

Inhalt: Es gibt immer eine nachhaltige und eine unnachhaltige Version eines Guts. Zuerst sind nur die unnachhaltigen Gegenstände aufgebaut. Die TN überlegen gemeinsam nach nachhaltigen Alternativen und können einige Schätzfragen beantworten. Anschließend werden die Alternativen und die Plakate mit weiteren Informationen besprochen.

8 Stationen mit Plakaten

- Mehrweg- statt Einwegflasche
- Mehrweg- statt Einwegbecher
- Kaffeepulver/ -bohnen statt Kapseln
- Box statt Alufolie
- Stoffbeutel statt Plastiktüte
- Backblech statt Backpapier
- Plastikfreies Badezimmer
- Menstruationstasse statt Binden/ Tampons



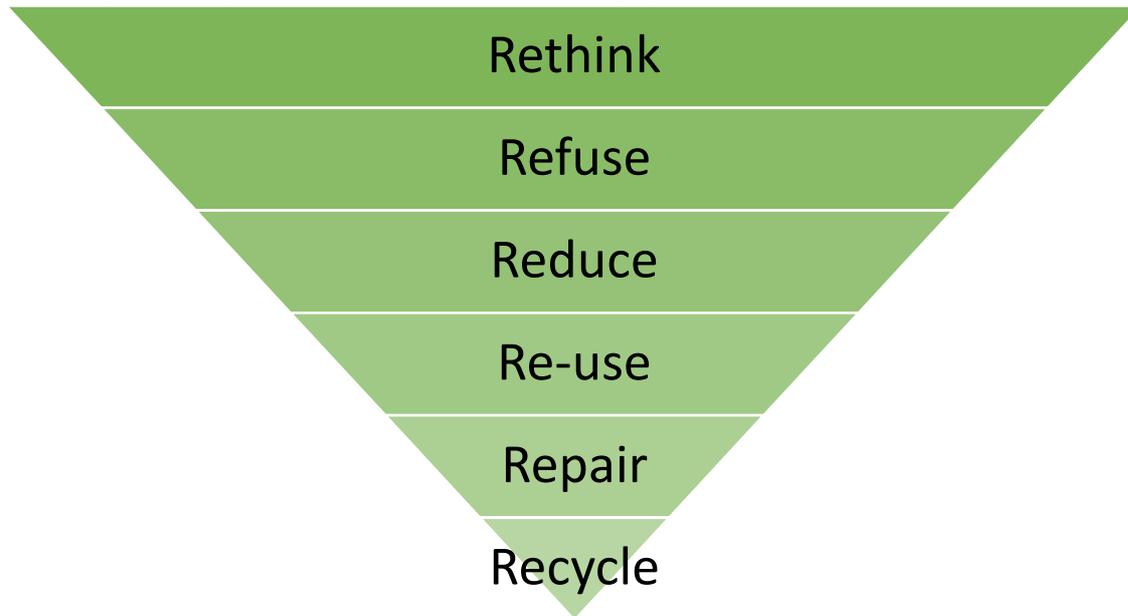
Einige mögliche (Schätz-)Fragen zu den Themen:

- Wie viele Plastikflaschen werden pro Tag in Deutschland verbraucht? 45 Millionen
- Wie hoch ist der Anteil an Mehrwegflaschen in Deutschland? 39%
- Wie viele Einweg-to-go-Becher werden stündlich in Deutschland verbraucht? 320.000
- In welchen Müll müssen die Becher? Gelber Sack
- Wie viele Kaffeekapseln werden jährlich in Deutschland verbraucht? 2 Milliarden
- Für was kann man den Kaffeesatz weiterverwenden? Zum Reinigen, zur Hautpflege und zum Düngen
- Wie lange wird eine Einwegtüte durchschnittlich genutzt? 25 Minuten
- Wie oft muss ein Beutel aus Stoff genutzt werden, um den höheren Energieaufwand in der Produktion auszugleichen? 25 Mal
- Wie viel kg Papier verbraucht jede Person in Deutschland im Durchschnitt? 251kg
- Wie viel kostet eine Bambuszahnbürste? Ab 4 Stück für 6,95 -> Einzelpreis 1,74

Material:

- Plakate zu den Stationen (Anhang 1)
- Plakate zu Plastik im Meer auf Deutsch und Englisch (Anhang 2)
- Bei den Materialien können auch nur die schlechten Beispiele mitgenommen werden, falls die Alternativen nicht zur Hand sind. Vor allem die Negativbeispiele sollten nicht neu gekauft werden.
 - Einwegflasche/ Mehrwegflasche/ Alufflasche
 - Coffee-to-go-Becher/ Thermobecher/ Bambusbecher

Inhalt Pyramide (ausführlicheres Plakat Anhang 3)



R-Modell am Beispiel des Handys⁴

Rethink = Vor dem Kauf eines neuen Handys sollte man genau überlegen, ob es wirklich benötigt wird. Es muss nicht immer das neueste Modell sein – oft können auch ältere Handys noch lange genutzt werden.

Refuse = Wenn man ein Handy braucht, gibt es auch Alternativen zum Kauf eines neuen Geräts: Man kann sich etwa ein „altes“ Gerät von Verwandten oder Freunden leihen, das Handy mit jemandem tauschen oder sich ein Gerät mit jemandem teilen.

Reduce = So wenig Abfälle wie möglich zu verursachen ist die beste Lösung für die Umwelt. Ganz vermeiden lassen sich Abfälle jedoch nicht. Man kann allerdings beim Kauf von Produkten darauf achten, dass sie unter guten Bedingungen für Mensch und Umwelt hergestellt wurden und wenig Abfall verursachen. Einige dieser nachhaltigen Produkte sind mit Prüfsiegeln wie etwa dem Blauen Engel gekennzeichnet.

Re-use = Man sollte Produkte so lange wie möglich nutzen – d. h. bis sie wirklich kaputt sind. Je länger der Lebenszyklus eines Produkts, desto besser ist das für die Umwelt.

Repair = Ein sorgsamer Umgang leistet einen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Beispielsweise lassen sich Handys mit einer Schutzhülle vor Kratzern bewahren. Zudem muss nicht das komplette Gerät entsorgt werden, wenn ein einzelnes Bauteil defekt ist.

Recycle = Produkte, die wirklich nicht mehr funktionieren oder nicht länger gebraucht werden, enthalten immer noch viele wertvolle Stoffe. Da Handys Schadstoffe enthalten, dürfen sie nicht im Hausmüll entsorgt werden. Stattdessen sollte man sie zum Recycling geben, wo sie fach- und umweltgerecht entsorgt werden. Dabei können Metalle zurückgewonnen werden.

Material:

Plakat zum R-Modell (Anhang 3)

⁴ Informationszentrum Mobilfunk

5. Station: Upcycling – Do-It- Yourself

Ziel: Die TN werden kreativ und erfahren durch die praktische Umsetzung die Vorteile von Wiederverwendung.

Inhalt: An dieser Station wird es unterschiedliche Materialien geben die man zum Upcycling nutzen kann. Hier ist der Kreativität freie Hand gelassen. Die erstellten Gegenstände dürfen von den Teilnehmenden mit nach Hause genommen werden. Es können Jute-Taschen gestaltet, Tassen zu Blumentöpfen umfunktioniert, Kerzenlichter gestaltet werden etc.



Material:

- Plakat was Upcycling ist und was es zu beachten gilt (Anhang 4)
- Es werden so wenig wie möglich Materialien gekauft, es werden erstmal alle Reste aus dem jeweiligen JW genutzt.
- Es kann auch nach „Spenden“ gefragt werden.
- Bastelkoffer, Nähkoffer, Werkzeugkoffer, Farben, Kleber etc.



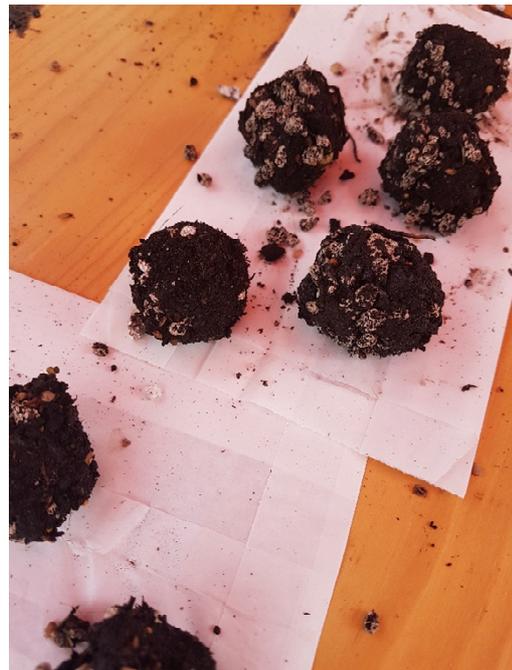
6. Station: Seedbombs/ Samenbomben

Ziel: Durch die Fakten auf den Plakaten soll die Notwendigkeit von Pflanzen und Tieren (v.a. Bienen und Hummeln) vermittelt werden.

Inhalt: An dieser Station kann man sich am Ende eine Saatbombe füllen und sie mit nach Hause nehmen.

Material:

- Plakat zur Herstellung von Seedbombs (Anhang 5)
- Plakat zum Thema Bienen (Anhang 6)
- Erde (torffrei)
- Tonerde oder Katzenstreu aus Betonit
- Samen
- Schale/ Eimer mit Wasser, Zugang zu fließendem Wasser
- ggf. Verpackung z.B.: Butterbrottüten, wenn die Seedbombs noch zu feucht sind



Weitere Quellen

Zum Weiterlesen

Smarticualr – einfach nachhaltiger leben <https://www.smarticular.net/>

Utopia <https://utopia.de/>

Thema Alternativen

Wasserflaschen:

- <https://www.duh.de/mehrweg-klimaschutz0/einweg-plastikflaschen/>
- <https://www.quarks.de/umwelt/muell/so-werden-plastikflaschen-wiederverwertet/>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/abfall/mehrweg-oder-einweg-verwirrung-total-beim-pfand-11504>

Kaffeebecher:

- <https://www.stern.de/panorama/gesellschaft/coffee-to-go--so-sehr-leidet-die-umwelt-unter-den-einwegbechern-6440640.html>
- <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/kaffeebecher-von-wegen-recyclebar>

Kaffeepulver/ -bohnen

- <https://www.ndr.de/ratgeber/Kaffeersatz-zu-schade-zum-Wegwerfen,kaffeersatz102.html>
- <https://www.kaffeeverband.de/de/presse/so-trinken-wir-kaffee-vier-von-fuenf-deutschen-geniessen-taeglich>

Stoffbeutel

- https://www.duh.de/fileadmin/user_upload/download/Projektinformation/Kreislaufwirtschaft/Plastiktueten/MW-Plastik%C3%BCten_DINlang6Seiter_deutsch_2018_Druck.pdf
- <https://www.trashbusters.de/mehr-wissen/plastik%C3%BCten/>
- <https://utopia.de/twitter-stofftasche-plastik-tuete-78698/>
- <https://utopia.de/ratgeber/umweltfreundliche-tragetaschen-die-besten-plastik-alternativen/>

Mehrwegbox

- <https://utopia.de/ratgeber/wie-schaedlich-ist-aluminium-fuer-umwelt-und-gesundheit/>
- <https://utopia.de/ratgeber/tupperware-die-besten-oekologischen-alternativen/>

Backblech

- <https://utopia.de/ratgeber/backpapier-ersatz-alternativen-fuers-kochen-und-backen/>
- <https://www.regenwald-schuetzen.org/lehrer/schuelerwettbewerb/paper-angels-blaue-engel/schueler-seiten-fuer-recherchen/wieviel-papier-verbrauchen-wir/>
- <https://utopia.de/ratgeber/backpapier-ersatz-alternativen-fuers-kochen-und-backen/>

Plastikfreies Badezimmer

Bambuszahnbürste

- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/181217/umfrage/haeufigkeit-wechsel-der-zahnbuerste/>
- <https://utopia.de/ratgeber/zahnpflege-zaehneputzen-nachhaltig-bessere-beisser-zahnpasta-zahnbuerste-miswak/>

Seife

- <https://utopia.de/ratgeber/duschseifen-plastikfrei-duschen/>

Menstruationstasse

- <https://www.dm.de/alverde-magazin/gesund-bleiben/menstruationstasse-c779822.html>
- <https://utopia.de/ratgeber/menstruationstasse/>

Anhang

1. Stationsplakate (8)
2. Plastik im Meer (2)
3. R-Modell/ Nachhaltigkeitspyramide
4. Upcycling
5. Seedbombs
6. Bienen (2)

MEHRWEG- STATT EINWEGWASSERFLASCHE



ENORMER VERBRAUCH

Jährlich werden in Deutschland 16,4 Milliarden Plastikflaschen verbraucht - pro Tag 45 Millionen. Im Durchschnitt verbraucht jede*r circa 200 Einweg-Plastikflaschen pro Jahr.

EINWEGFLASCHEN AUS NEUMATERIAL

Die meisten Einwegflaschen bestehen aus Neumaterial, für dessen Herstellung Rohöl in enormen Mengen verwendet wird. Es ist so viel, dass 400.000 Einfamilienhäuser davon ein Jahr lang beheizt werden könnten.



IST DAS EINWEG ODER MEHRWEG?



Die Anzahl an Getränken in Mehrwegflaschen hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als halbiert und liegt nur noch bei 39 Prozent. Es gibt keine gesetzliche einheitliche Kennzeichnung für Mehrwegflaschen. Viele Flaschen tragen allerdings die Aufschrift Mehrwegflasche oder PET.

VIELE ALTERNATIVEN

Wie bei Mehrwegkaffeebechern sollte auch hier darauf geachtet werden, dass sie die alternativen Mehrwegflaschen BPA-frei sind. Es gibt Alternativen aus Edelstahl, Glas oder Tritan.



EINFACH AUFFÜLLEN

Deine Trinkflasche kannst du ganz einfach immer wieder auffüllen. Am einfachsten und kostengünstigsten geht das mit Leitungswasser. Wenn es nicht anders gekennzeichnet ist, dann kannst du das in Deutschland ohne Bedenken trinken.



MEHRWEG- STATT EINWEGKAFFEEBECHER



ENORMER VERBRAUCH

2,8 Milliarden Coffee-to-go-Becher werden in Deutschland durchschnittlich im Jahr verbraucht. Das sind 320.000 pro Stunde.

VON WEGEN RECYCLING

Die Einwegpappbecher bestehen zwar zu 95 Prozent aus Papierfasern, doch sie sind von innen mit Plastik beschichtet. Nur eine einzige Anlage in Deutschland kann sie recyceln.



WENIGSTENS IN DEN GELBEN SACK WERFEN

Zumindest der Deckel aus Plastik lässt sich theoretisch recyceln. Das Problem ist nur, dass die unterwegs genutzten Einwegbecher meist in öffentlichen Mülleimern landen. Dort wird der Müll nicht nachsortiert, sondern verbrannt.

VIELE ALTERNATIVEN

Mehrwegkaffebecher sind stabiler, leicht zu reinigen, immer wieder verwendbar und halten den Kaffee unter Umständen sogar warm. Wichtig ist hierbei allerdings auf den Stoff Plastik Bisphenol-A (kurz: BPA) zu verzichten, da dieser sich bei hohen Temperaturen aus dem Becher löst.

WAS SAGT DIE ÖKOBILANZ

Bei der Herstellung von Mehrwegbechern und -tassen werden vergleichsweise viele Ressourcen benötigt. Durch die Reinigung fällt die Wasserbilanz ebenfalls hoch aus. Doch dafür wird kein Erdöl verwendet und weniger Müll wird produziert. Allgemein gilt je länger das Produkt genutzt wird, desto besser wird die Ökobilanz.

KAFFEEBOHNEN UND -PULVER STATT KAPSELN

NACHTEILE DES KAPSELKAFFEEES

Allein in Deutschland fallen jährlich über zwei Milliarden benutzte Kaffeekapseln aus Aluminium oder Plastik an. Die Herstellung der Kapseln ist extrem energieaufwändig und die Entsorgung ein riesiges Problem. Hinzu kommt der hohe Preis: Eine Tasse Kapselkaffee kostet etwa fünfmal so viel wie eine Tasse Filterkaffee.

MÜLLFREI EINKAUFEN

Da der Kaffee trocken ist, kann dieser gut plastikfrei gekauft und gelagert werden. In vielen Unverpacktläden gibt es Kaffeebohnen- und pulver zu kaufen.



MEHRWEGFILTER UND-KAPSELN

Für die klassische Filterkaffee-, Pad- und sogar für Kapselmaschinen gibt es Mehrwegfilter. Diese können immer wieder befüllt werden.

ALTERNATIVEN

Es gibt viele Alternativen für Kapselmaschinen. So gibt es zum Beispiel Siebträgermaschinen, die den Kaffee ähnlich wie Kapselmaschinen sehr schnell zubereiten können, oder Geräte für die Zubereitung auf dem Herd, wie die French Press oder die Espresso-Kanne.



UND WAS MIT DEM KAFFEESATZ ANSTELLEN?



Ein weiterer Vorteil der Alternativen ist, dass man ganz leicht an den Kaffeersatz herankommt. Dieser eignet sich super als natürlicher Reiniger für Fette, als Peeling oder sogar als nährstoffreicher Dünger.

MEHRWEGVERPACKUNG STATT ALUFOLIE

GEFÄHRLICHE ALUMINIUMFOLIE



Aluminium ist in Deutschland sehr beliebt. Hier ist der Verbrauch weltweit am Höchsten. Doch das Metall steht im Verdacht Krebs und Alzheimer zu begünstigen. Aluminium wird häufig als Verbundverpackung für Lebensmittel eingesetzt und kann dann nicht mehr recycelt werden.

UMWELTZERSTÖRUNG DURCH ALUMINIUM

Aluminium wird nur in wenigen Ländern und unter Tage abgebaut. Um an das benötigte Material Bauxit zu kommen, wird häufig Regenwald gerodet. Darüber hinaus entsteht bei der Herstellung von Aluminium ein mit giftigen Chemikalien versetztes Abfallprodukt.



TUPPERDOSE STATT ALUFOLIE



Alufolie ist in vielerlei Hinsicht schädlich und sollte deswegen nicht benutzt werden, um Lebensmittel für den Transport einzupacken. Eine Alternative, die viele noch aus der Schulzeit zuhause haben, ist die Tupperdose. Altes zu benutzen ist gut, aber neu gekauft werden sollte die Plastikbox nicht unbedingt.

ALTERNATIVEN FÜR DIE TUPPERDOSE

Auch für die Plastiktupperdose gibt es viele Alternativen aus Edelstahl oder Glas. Alte Schraubgläser, die als Verpackung dienten, kannst du auch als Behältnis wiederverwenden.



JUTEBEUTEL STATT PLASTIKTÜTE

UMWELTSCHÄDLICHES PLASTIK



Die Herstellung einer Plastiktüte braucht viele fossile Rohstoffe. In ihr stecken ca. 8 Esslöffel Erdöl. Auch die Weiterverwendung ist problematisch. Nach einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von nur 25 Minuten wird die Tüte entweder unter Energieaufwand recycelt oder baut sich in der Natur langsam zu Mikroplastik ab.

PLASTIKTÜTENVERBRAUCH

Weltweit werden in einem Jahr 1 Billionen Plastiktüten verbraucht!

Davon ca. 2,4 Milliarden in Deutschland- das entspricht ca. 4.500 Stück pro Minute! (Stand 2018)



PAPIERTÜTE ALS ALTERNATIVE?



Papiertüten haben den Vorteil, dass sie biologisch abbaubar sind und gut recycelt werden können. Doch bei ihrer Herstellung wird fast doppelt so viel Energie verbraucht und es kommen umweltbelastenden Chemikalien zum Einsatz.

DER JUTEBEUTEL

Der Jutebeutel besteht aus einem nachwachsenden Material und ist immer wieder verwendbar. So werden Ressourcen geschont.



IMMER WIEDER BENUTZEN



Baumwollbeutel benötigen in der Herstellung deutlich mehr Ressourcen und Energie als Einweg-Plastiktüten. Ein Beutel aus Baumwolle, Jute oder Flachs muss mindestens 25 Mal wiederverwendet werden, um dieses Defizit auszugleichen.

BACKBLECH STATT BACKPAPIER

PAPIERVERBRAUCH

Jede Person in Deutschland verbraucht im Jahr 251 kg Papier. Das liegt weit über dem internationalen Durchschnitt. In Deutschland wird so viel Papier verbraucht, wie in Afrika und Südamerika zusammen. Und vieles davon kann vermieden werden, so zum Beispiel Backpapier.

EINWEGMATERIAL

Backpapier kann je nach Temperatur im Backofen, Backdauer und nach Gericht laut Hersteller*innen zwei bis sechsmal gewendet werden. Bei vielen Menschen landet das Papier schon nach einmaliger Benutzung im Mülleimer.



DAS RECYCLINGPROBLEM

Backpapier ist beschichtetes Papier, weswegen es nicht in den Papiermüll gehört und schlecht zu recyceln ist. Es ist entweder mit Silikon (schlecht abbaubar) oder Quilon (darf nur zweimal benutzt werden) beschichtet. Alternativ gibt es bereits ungebleichtest, kompostierbares und FSC-zertifiziertes Backpapier.

SCHLECHTE ALTERNATIVEN

Mehrwegprodukte wie Silikonmatten oder Dauer-Backpapier mit Teflonbeschichtung hemmen zwar den Verbrauch ein, doch sind in der Entsorgung ein ökologisches Problem. Alufolie sollte in keinem Fall eine Alternative sein.

DAS BACKBLECH

Das Backblech ist die einfachste und umweltfreundlichste Alternative. Du kannst das Blech sowohl mit Butter, als auch mit veganen Alternativen einfetten und anschließend mit Semmelbröseln oder Mehl bestreuen, um ein Anhaften zu verhindern. Für manche Gerichte wie Kekse oder Pizza kannst du das Backblech sogar ohne Vorbereitung nutzen.



MEHRWEG UND PLASTIKFREI IM BADEZIMMER

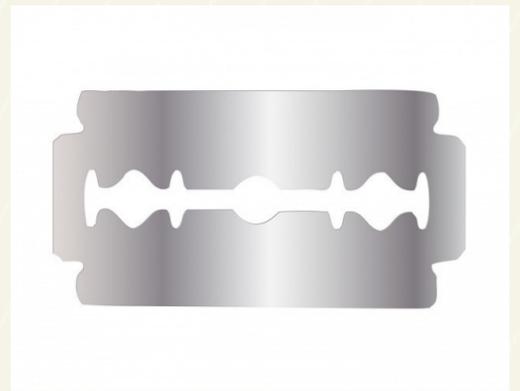
BAMBUSZAHNBÜRSTE STATT PLASTIKZAHNBÜRSTE



Die Vorteile einer Bambuszahnbürste sind, dass sie keine Schadstoffe die sonst im Plastik sein könnten, freigeben können und sie, bis auf den Nylonkopf, biologisch abbaubar sind. Preislich liegen sie kaum über einer herkömmlichen Zahnbürste.

RASIERHOBEL STATT PLASTIKRASIERER

Es gibt bereits Rasierhobel die zu 100 Prozent recycelbar sind. Auch die Klingen, die mit um die 15 Cent viel günstiger als die für Mehrwegplastikrasierer sind, können recycelt und sogar unverpackt gekauft werden.



SEIFE STATT DUSCHGEL UND SCHAMPOO

Inzwischen gibt es viele Varianten unverpackter Seife für Körper und Haare. Sie ist frei von Mikroplastik und von einer Plastikverpackung.



WAS GIBT ES NOCH?

Es gibt bereits plastikfreie Wattestäbchen aus Bambus, Holzbürsten und zahlreiche Anleitungen für Naturkosmetik zum Selbermachen.

NICHT DEM KONSUMWAHN VERFALLEN

Wichtig ist es erst einmal die Gegenstände die man hat noch zu benutzen und nicht in einen "ökologischen" Konsumwahn zu verfallen. Doch gerade im Badezimmer werden die Hygieneprodukte öfter ausgetauscht, weswegen sich hier einige Möglichkeiten ergeben.

MENSTRUATIONSTASSE STATT BINDEN/TAMPONS

WEGWERFPRODUKTE

Bei herkömmlichen Hygieneprodukten für Damen, wie Binden, Tampons oder Slipeinlagen, handelt es sich um Wegwerfprodukte. Nach einmaliger Benutzung wandern sie aus hygienischen Gründen in den Müll und verursachen eine riesige Menge an Abfall.

EINWEG VS. MEHRWEG

Eine Menstruationstasse kann bei guter Pflege zwischen 10 und 15 Jahren benutzt werden. In einem Frauenleben landen somit +/- 5 Menstruationstassen im Müll. Dem gegenüber stehen 17.000 Tampons!



DIE GESÜNDERE ALTERNATIVE



Menstruationstassen bestehen meistens aus Naturkautschuk oder medizinischem Silikon. Beide Materialien sind gesundheitlich relativ unbedenklich, während Tampons und Binden Pestizide und Schadstoffe enthalten können.

DIE GÜNSTIGERE ALTERNATIVE

Eine Menstruationstasse kostet zwischen sieben bis maximal 30 Euro und kann für durchschnittlich zehn Jahre genutzt werden. Selbst die günstigste Tamponmarke kann da nicht mithalten und kostet für ein Jahr ca. 15 Euro.



FAIRTRADE

Inzwischen gibt es sogar einige Marken, die die Tasse aus dem biologisch abbaubaren Naturkautschuk fair gehandelt beziehen und so ausbeuterischen Produktionsbedingungen im Globalen Süden entgegenstehen.

Müll im Meer

*So lange dauert es,
bis sich der Abfall zersetzt*



PLASTIKFLASCHE
450 JAHRE



ZIGARETTENKIPPEN
BIS ZU 5 JAHREN



GETRÄNKEDOSE
200 JAHRE



WOLLSOCKE
BIS ZU 5 JAHREN



STYROPORBECHER
50 JAHRE



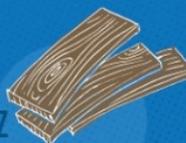
DOSE
50 JAHRE

PLASTIKTÜTE
BIS ZU 20 JAHREN



WEGWERFWINDEL
450 JAHRE

SPERRHOLZ
BIS ZU 3 JAHREN



ANGELSCHNUR
600 JAHRE



PAPPKARTON
2 MONATE

HOW LONG UNTIL IT'S DECOMPOSED?

IF ONE BOTTLE OF WATER MADE IT INTO THE SEA, HOW LONG WOULD IT TAKE TO FULLY DECOMPOSE?



CARDBOARD
2 MONTHS



TOILET ROLL
1 MONTH



PLASTIC BAGS
10-20 YEARS



CIGARETTES
10 YEARS

WE LIVE
HERE



DRINKS CANS
200 YEARS



PLASTIC CUTLERY
100-1000 YEARS



FISH HOOKS
600 YEARS



GLASS
4000 YEARS



DIAPERS
450 YEARS



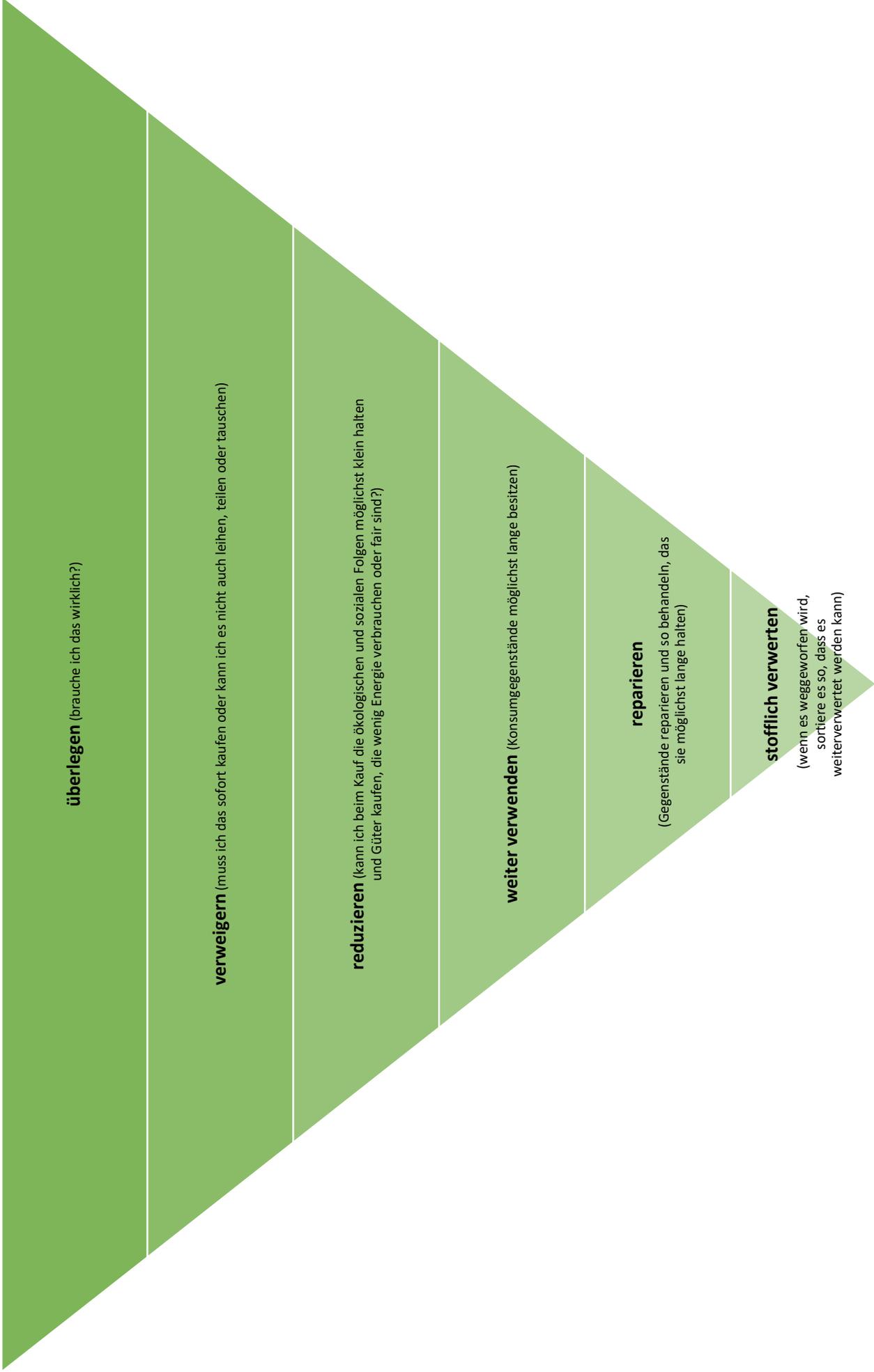
SOME PLASTICS
NEVER

THIS HAS
TO STOP



Brought to you by:





überlegen (brauche ich das wirklich?)

verweigern (muss ich das sofort kaufen oder kann ich es nicht auch leihen, teilen oder tauschen)

reduzieren (kann ich beim Kauf die ökologischen und sozialen Folgen möglichst klein halten und Güter kaufen, die wenig Energie verbrauchen oder fair sind?)

weiter verwenden (Konsumgegenstände möglichst lange besitzen)

reparieren
(Gegenstände reparieren und so behandeln, dass sie möglichst lange halten)

stofflich verwerten
(wenn es weggeworfen wird, sortiere es so, dass es weiterverwertet werden kann)

UPCYCLING

Upcycling ist eine Form der Wiederverwertung von Stoffen, bei der scheinbar nutzlose Produkte in neuwertige Stoffe umgewandelt werden.

In Deutschland werden durch Upcycling kaum Abfälle vor der Deponie gerettet, denn 96% des Abfalls werden bereits wiederverwertet. Die Stärken des Upcyclings liegen vielmehr in der Ressourcenschonung und dadurch ökologische und soziale Probleme zu vermeiden.

DOs

Neukäufe vermeiden

Upcycling ist immer dann besonders sinnvoll, wenn durch das Upcyclen eines Produkts der Kauf eines neuen Produkts vermieden wird.

Schwer recycelbare Materialien benutzen

So ist es zum Beispiel gut, wenn ein alter Fahrradschlauch, der nicht mehr repariert werden kann, einen neuen Nutzen findet. (Aber Achtung: Auch Fahrradschläuche können Schadstoffe enthalten, also besser nicht zu Gegenständen mit ständigem Hautkontakt, wie zum Beispiel Armbänder, upcyclen).

DON'Ts

Weiterer Konsum durch Upcycling

Upcycling darf nicht als moralische Ausrede oder Entschuldigung für mehr Konsum stehen. Wenn ich mir erst ein Nudelsieb kaufe, um es dann in einen Lampenschirm zu verwandeln, dann geht der ökologische Vorteil verloren.

Zusätzliche Schafstoffe hinzufügen

Beim Upcycling soll das Endprodukt keine zusätzlichen Schadstoffe enthalten. Es ist also nicht sinnvoll das Produkt zum Beispiel mit Autolacken zu besprühen.

Materialien mit hoher Schadstoffbelastung benutzen

Beispiel Batterien sollten zum Beispiel nicht zum Upcycling verwendet, sondern sachgerecht entsorgt werden.

Gut recycelbare Materialien verwenden

Materialien und Stoffe, die generell gut recycelbar sind wie Papier ohne Plastikbeschichtung, PET-Flaschen oder Glas, eignen sich weniger gut für upcycling. Wenn du allerdings dadurch vermeiden kannst, etwas Neues zu kaufen, kannst du das durchaus wieder abwägen.

SEEDBOMBS

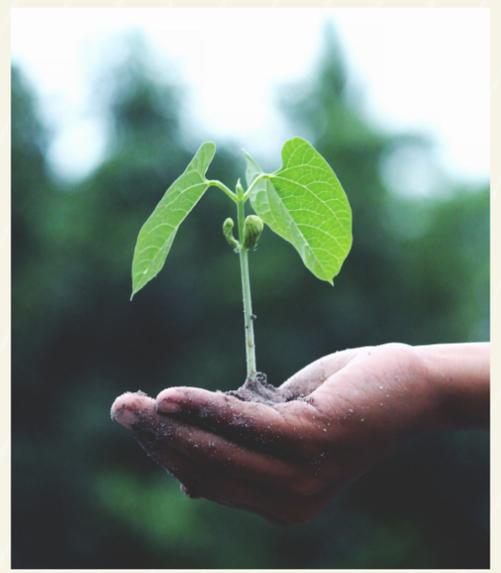
WAS SIND SEEDBOMBS?



Seedbombs (auch Samenbomben) sind kleine Bällchen aus Erde, Ton und Saatgut. Die Seedbombs sind so stabil, dass sie tatsächlich auf eine Grünfläche geworfen werden können. Der nächste Regen weicht die Erde auf und aktiviert das Saatgut.

WOHER KOMMEN SEEDBOMBS?

Schon die Ägypter benutzen die Samenbomben, um schnell Ackerland bepflanzen zu können. In Japan wurden sie im Zweiten Weltkrieg sogar aus Flugzeugen abgeworfen, um die Bevölkerung zu unterstützen.



DAS BRAUCHST DU



1 Teil Samen/Saatgut
5 Teile gute torffreie Blumenerde (zum Schutz der Moore; die Erde am besten vorher trocknen und dann durchsieben)
3 Teile Tonerde oder Katzenstreu aus Betonit
1 Teil Wasser

UND SO GEHT ES

Erde zerbröseln und mit Tonerde gut mischen
Wasser hinzugeben, bis es eine zähe Masse wird
Samen in die Mitte geben und zügig eine Kugel rollen (sonst trocknet es aus)
2 Tage an der Luft trocknen lassen



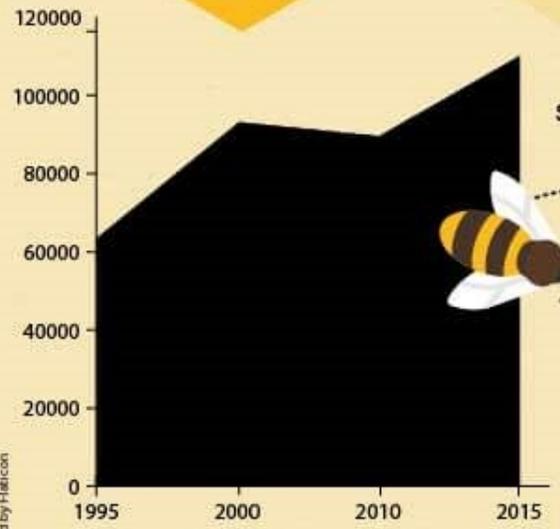
DAS KANN DIE SEEDBOMB

Samenbomben können zu einer wunderschönen Blumenwiese und einem Wohlfühlort für Hummeln und Bienen werden. Diese freuen sich über pestizidfreie, regionale Pflanzen.

Warum die Bienen sterben

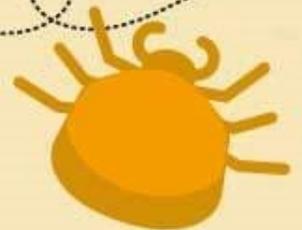


Etwa *die Hälfte der Bienenarten*, die bei uns leben, sind **BEDROHT**.

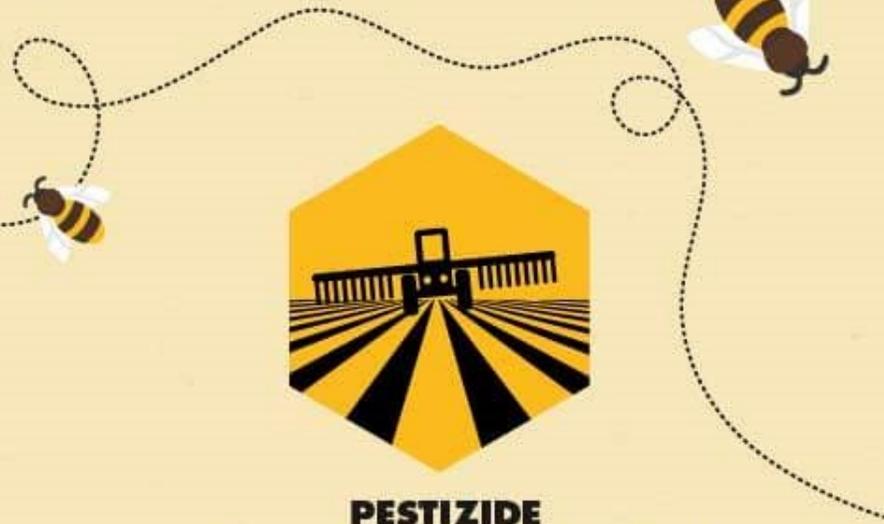


Anzahl der toten Honigbienvölker in Österreich von 1995 bis 2015

MONOKULTUREN sind Agrarwüsten und bieten wenig Futtervielfalt.



Die **VARROAMILBE** verstümmelt die Brut und macht die Honigbiene schutzlos vor Viren und Bakterien.



PESTIZIDE töten Bienen, z.B. machen Neonicotinoide sie orientierungslos.

Die *Gartenhummel* ist eine von ca. 700 Wildbienenarten in Österreich.



Was die Bienen leisten



1/3 UNSERER NAHRUNG
gäbe es nicht ohne Bienen



71 von 100 der
WELTWEIT WICHTIGSTEN NUTZPFLANZEN
werden von Bienen bestäubt

ca. 250 Mrd Euro
beträgt der **WIRTSCHAFTLICHE WERT**
der Bestäubung weltweit

Weitere FegusL-Materialien
gibt es unter

www.gutesundschoenesleben.de
oder zum Ausleihen direkt beim
Landesjugendwerk der AWO NRW

Galeriestände zur Agenda 2030 und unseren
fünf Fokusthemen

der ökologische Fußabdruck

Workshopkonzepte

Postkarten

Mobilitätsjenga

Impressum

Herausgegeben durch:

Bezirksjugendwerk der AWO Westliches
Westfalen
Ostwall 3
44135 Dortmund

Landesjugendwerk der AWO NRW
Graf-Adolf Straße 72-74
40210 Düsseldorf

Vertreten durch:

den geschäftsführenden Vorstand des
BJW WW
Maurice Lehnen,
Katharina Zejewski und
Carolin Krutzki

den Vorstand des LJW NRW

Murielle Bühlmeyer,
Mareike Kampert,
Tobias Siefen und
Dominik Zejewski

Ansprechpartnerinnen:

Carolin Krutzki
Mail: carolin.krutzki@bjw-ww.de

Für FegusL: Laura Sevenich

Mail: l.sevenich@ljw-nrw.de

Tel.: 0211 35 38 29

Internet:

www.gutesundschoenesleben.de

Facebook: Landesjugendwerk der AWO
NRW, Bezirksjugendwerk der AWO WW



Mit freundlicher Unterstützung der



September 2019