

ARBEITSSPEICHER

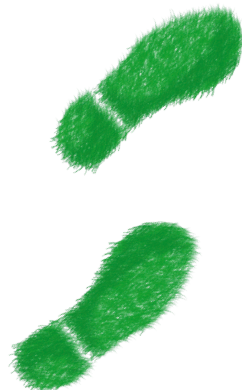


NACHHALTIGKEIT

„THIS COULD BE A GOOD KLJB YEAR“

INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Vorwort
- 2 Was ist überhaupt Nachhaltigkeit?
- 3 Die 17 Ziele der Agenda 2030
- 4 KLJB und Nachhaltigkeit?
- 5 Ideenspeicher „Heute etwas tun, damit sich morgen etwas ändert!“
 - 5.1 Ernährung
 - 5.2 Kleidung
 - 5.3 Haushalt
 - 5.4 Technik
 - 5.5 Partys
 - 5.6 Apps
- 6 Fridays for Future
- 7 Siegelglossar
- 8 Zehn „zero waste“ Rezepte



Klicke einfach auf das Thema,
das dich interessiert, um direkt
zur entsprechenden
Seite zu gelangen!



1 VORWORT

Rio de Janeiro, 1992. Die damals 12-Jährige Servern Suzuki spricht auf dem Umweltgipfel. Ihr Anliegen:

„All dieses passiert vor unseren Augen aber wir handeln, als hätten wir alle Zeit der Welt und für alles eine Lösung. Ich bin nur ein Kind, und ich habe alle diese Lösungen nicht, aber ich gebe euch zu bedenken, dass ihr sie auch nicht habt. Ihr wisst nicht, wie ihr die Löcher in der Ozonschicht reparieren könnt. Ihr wisst nicht, wie ihr den Lachs in einen toten Fluss zurückholen könnt. Ihr wisst nicht, wie ihr ein ausgestorbenes Tier zurück in einen Wald bringen könnt, der einmal dort wuchs, wo jetzt eine Wüste ist. Wenn ihr nicht wisst, wie ihr das alles reparieren könnt, dann hört bitte damit auf, es zu zerstören.“

18 Jahre später. Greta Thunberg, 16 Jahre beim UN-Klimagipfel 2019 in New York:

„Wenn ihr die Situation wirklich verstehen würdet und uns immer noch im Stich lassen würdet, dann wärt ihr grausam und das weigere ich mich zu glauben. Wie könnt ihr es wagen zu glauben, dass man das lösen kann, indem man so weiter macht, wie bislang – und mit ein paar technischen Lösungsansätzen? Ihr seid immer noch nicht reif genug zu sagen, wie es wirklich ist. Ihr lasst uns im Stich. Alle kommenden Generationen haben euch im Blick und wenn ihr euch dazu entscheidet, uns im Stich zu lassen, dann entscheide ich mich zu sagen: „Wir werden euch das nie vergeben! Wir werden euch das nicht durchgehen lassen!“

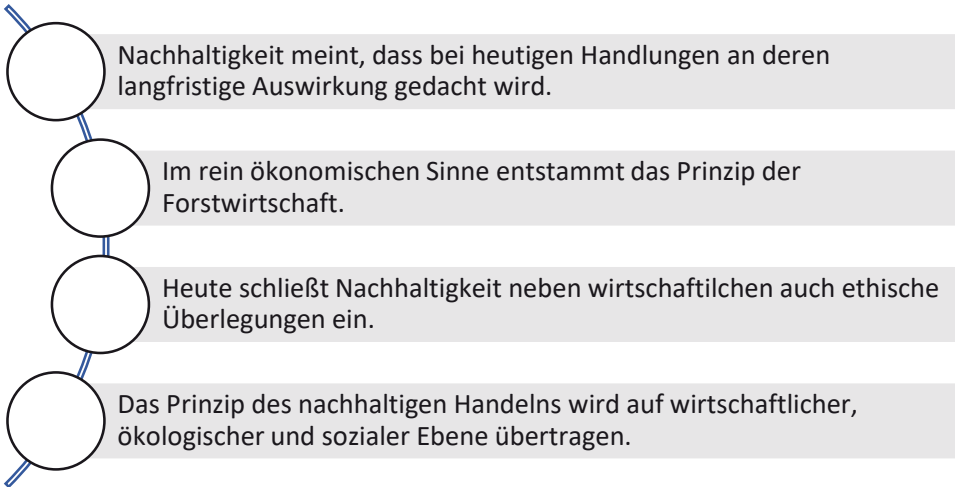
Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Und beschäftigt man sich etwas konkreter mit dem Thema, fällt auf, dass es nicht erst seit einigen Wochen Thema ist. Schon vor 18 Jahren stand ein junges Mädchen für ihre Generation ein und sprach über das, was viele verdrängten. Nun wiederholt sich das Szenario. Ganz gleich, in welchem Ausmaß man sich dem Thema widmet, zu verleugnen ist es nicht. Wie Mark Twain einst sagte: „Natürlich interessiere ich mich für die Zukunft. Ich möchte schließlich mein Le-

ben in ihr verbringen.“ Es sollte uns nicht egal sein, was und aus welchen Gründen mit der Welt geschieht. Viele empfinden allerdings ein Gefühl der Machtlosigkeit: „Was soll ich schon machen?“ Sei es durch die Beteiligung an FFF-Demonstrationen, durch ein plastikfreies/-armes Leben oder den Kauf von regionalen und saisonalen, fairen Produkten. Ganz gleich, wie groß oder klein der Schritt ist, Stehenbleiben sollte keine Alternative sein!

Wichtig ist es, sich vor Augen zu führen, dass von niemandem 100 % Nachhaltigkeit gefordert werden kann. Es sollte nicht der Anspruch sein, den ganzen Lebensstil zu verändern. Der Anspruch sollte darin liegen, dem Thema offen gegenüber zu stehen und mit kleinen Schritten etwas beizutragen.

2 WAS IST ÜBERHAUPT NACHHALTIGKEIT?

Nachhaltigkeit beschreibt im allgemeinen Sinne das Prinzip, dass nicht mehr verbraucht werden darf, als nachwachsen bzw. sich regenerieren kann. Der Begriff wurde erstmals von Hans Carl von Carlowitz im Zusammenhang forstwirtschaftlicher Prinzipien verwendet.



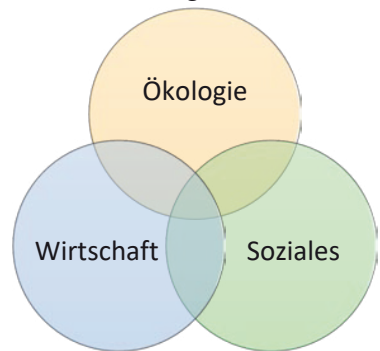
Und was bedeutet das konkret?

Nachhaltigkeit bedeutet, dass man sich überlegt, welche Auswirkungen das eigene Handeln oder auch nicht-Handeln auf Dauer haben kann. Außerdem geht es darum, dass man versucht, die Dinge so zu erhalten, wie sie sind. Im besten Falle sie zu verbessern aber auf gar keinen Fall sie zu verschlechtern. Häufig wird in dem Zusammenhang auch von Generationengerechtigkeit gesprochen: Zukünftige Generationen sollen die gleichen Chancen und Möglichkeiten haben, wie unsereins sie hatte. Nachhaltige Entwicklung strebt also nach Gerechtigkeit. Damit ist zum einen eine gerechtere Verteilung von Reichtum und Entwicklungschancen unter den heute lebenden Menschen gemeint. Zum anderen geht es darum, wie wir unseren Kindern und Enkeln die Erde hinterlassen, also um einen Ausgleich zwischen heutigen und künftigen Generationen. Nachhaltigkeit kann nur durch internationale Zusammenarbeit und die Beteiligung möglichst vieler Menschen erreicht werden.

Das Nachhaltigkeitsmodell zeigt, dass Nachhaltigkeit mehr als nur den Aspekt des Umweltschutzes beinhaltet. Es bringt quasi wirtschaftlich-gesellschaftliche Entwicklungen mit der Umwelt und soziale Interessen in Einklang, sodass die Bedürfnisse aller lebenden Menschen befriedigt werden und gleichzeitig auch die der kommenden Generation. Dabei ist die Grafik so konzipiert, dass allen drei Aspekten die gleiche Bedeutung zu-

kommt. Sie bedingen sich gegenseitig und sind voneinander abhängig. Das Ziel: Alle drei Aspekte sollen in möglichst gleicher Weise beim Handeln berücksichtigt werden.

Beispiel: Ein Produkt, bestehend aus Zutaten aus rein ökologischem Landbau (mit Bio-Siegel), ist nicht das Non plus Ultra, wenn einzelne Zutaten unter menschenunwürdigen Bedingungen (sozial negativ) produziert werden und diese aus vielen unterschiedlichen Ländern der Welt importiert werden müssen (wirtschaftlich/ökologisch negativ).



Und wie kann Nachhaltigkeit in einer Konsumgesellschaft funktionieren?

Um die Vorteile eines reduzierten Lebensstils genießen zu können, ist es wichtig, sein Konsumverhalten zu überdenken. Ein erster Schritt könnte sein, sein eigenes Kaufverhalten nachhaltig zu verändern, um somit aus dem Teufelskreis auszubrechen. Heutzutage gestaltet sich das aber gar nicht so einfach. Man könnte meinen, dass das Motto „Hast du was, bist du was“ eine hohe Relevanz für viele hat. Marketing und Werbung haben ihren Platz und auch durchaus einen Sinn aber man sollte sich dessen eben auch bewusst sein und nicht so blauäugig damit umgehen. Vielleicht eher nach dem Motto „Bist du was, hast du was.“ Um das Prinzip von nachhaltigem Konsum näher zu erklären, eignet sich hervorragend die Konsumpyramide. Die Konsumpyramide gibt vor, wie am besten konsumiert werden sollte. Sie funktioniert ähnlich wie die Ernährungspyramide: Von unten nach oben geht man von positiv zu negativ.

Im Idealfall nutzt du die Dinge, die du sowieso schon hast. Wenn das allerdings nicht geht, dann handelt es sich vielleicht um etwas, dass du selbst reparieren oder reparieren lassen kannst. Das sollten die beiden Optionen sein, die zuerst in Betracht gezogen werden sollten. Danach gibt es ein paar weitere Optionen, die du in Betracht ziehen

könntest, wenn du etwas „neu“ brauchst, also sich noch nicht in deinem Besitz befindet. Eine Möglichkeit wäre, es selbst herzustellen, oder auch es auszuleihen oder mit jemandem zu tauschen. Wenn das alles keine Optionen sind, dann kann es durchaus sein, dass es im gebrauchten Zustand zu erwerben ist. Hierfür gibt es viele Anlaufstellen, die sich durchaus als gute Alternative anbieten: Sozialkaufhäuser, Secondhand-Läden oder Ähnliches. Erst wenn du keine gebrauchten Angebote für diese Sache finden kannst, solltest du es neu kaufen. Aber versuche hier einmal darauf zu achten, dass es möglichst von nachhaltigen und fairen Hersteller*innen kommt.



Konsumpyramide

3 DIE 17 ZIELE DER AGENDA 2030

Diese internationale Zusammenarbeit findet nun schon seit mehreren Jahren statt. Häufig werden Begriffe wie Agenda 21, Agenda 2030 und die Sustainable Development Goals (SDG) genannt, wenn es um diese nachhaltige Zusammenarbeit geht. Doch worum handelt es sich hierbei genau?



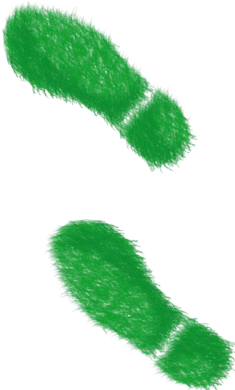
AGENDA 21

- Aktionsprogramm der vereinten Nationen
- im Jahr 1992 von 172 Staaten auf der Konferenz für Umwelt und Entwicklung in Rio de Janeiro beschlossen → Leitlinien für das 21. Jahrhundert
- ist vielerorts zur Leitlinie öffentlichen Handelns geworden
- in der nationalen Umsetzung entstand daraus die Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie



AGENDA 2030

- auf dem Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung der vereinten Nationen von allen Mitgliedsstaaten verabschiedet
- damit drückt die internationale Staatengemeinschaft ihre Überzeugung aus, dass sich die globalen Herausforderungen nur gemeinsam lösen lassen
- Kernstück der Agenda bildet ein Katalog mit 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (17 SDGs)
- erstmals werden alle drei Dimensionen der Nachhaltigkeit (Soziales, Wirtschaft und Ökologie) gleichermaßen berücksichtigt
- fünf Kernbotschaften: Mensch, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft
- gilt erstmalig für alle Mitgliedsstaaten, die nationale Umsetzung ist allerdings jedem Staat selbst überlassen



Die 17 SDGs der Agenda 2030

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Quelle: www.17ziele.de



Für mehr Informationen und Materialien
besucht gerne die Seite www.17ziele.de

4 KLJB UND NACHHALTIGKEIT?

Mit der Geburtsstunde der Agenda 21 und der Agenda 2030 bzw. den SDGs, machte sich auch die KLJB auf den Weg. Im Laufe der Zeit verabschiedete die Bundesebene zum Beispiel im Herbst 2015 den Beschluss „Ran an die SDGs“ und im Herbst 2017 den Beschluss „Dranbleiben an den SDGs“. Auf der Homepage der KLJB findet man folgendes Statement:

„Auch wir als KLJB sehen uns hier in der Verpflichtung und werden die nachhaltigen Entwicklungsziele in unserer Arbeit im Verband so konkret wie möglich umsetzen und künftig den Bezug zu den SDGs transparent machen. Dieses Engagement wollen wir auf allen Ebenen weiterführen und verstärken.“

In dem Beschluss „Ran an die SDGs“ reagiert die KLJB auf die globalen Ziele der Agenda

2030. Dort stellt der Verband nochmal heraus, dass die KLJB ein katholischer Jugendverband ist, der sich für **internationale Solidarität, Klimagerechtigkeit und den Aufbau einer gerechten Welt** einsetzt, in der die **gleichberechtigte Teilhabe aller** möglich ist.

Im Jahre 2017 reagierte die KLJB Bundesebene nochmals auf die nachhaltige Entwicklung. 2016 wurde die Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie durch die Bundesregierung überarbeitet. In einem Beschluss dazu verabschiedete die KLJB sechs zentrale Forderungen. Die zentralen Kernforderungen sind:



1. Den Grad der Umsetzung kenntlich zu machen soll Ziel sein. Deshalb müssen die Messinstrumente überarbeitet werden.



2. Die SDGs müssen die Grundlage des Regierungshandelns bilden und sollten in die politischen Debatten mit einbezogen werden.



3. Es bedarf mehr Zusammenarbeit der Bundesministerien untereinander. Wichtig ist eine Transparenz zwischen allen Akteur*innen sowie zu der Zivilgesellschaft.



4. Bei der Überprüfung und Entwicklung der Indikatoren sollen die Zivilgesellschaft und diverse Expert*innen mit einbezogen werden.



5. Die Belange von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen müssen deutlicher miteinbezogen werden.



6. Die Nachhaltigkeitsstrategie muss mehr in die Gesellschaft gebracht werden und außerdem in einfacher Sprache formuliert werden, damit sie auch jedem zugänglich ist.

5 IDEENSPEICHER „HEUTE ETWAS TUN, DAMIT SICH MORGEN ETWAS ÄNDERT!“

Eine kleine Bemerkung vorab:

Bei einem nachhaltigeren Lebensstil geht es nun **nicht** darum, dass man seine vorhandenen Produkte „verteufelt“ und entsorgt und hundert nachhaltigere Produkte kauft. Der Gedanke der Nachhaltigkeit zielt darauf ab, dass Altes/Vorhandenes aufgebraucht wird, um dann im Anschluss zu schauen, welche Alternativen es gibt.

5.1 Ernährung

- Kaufe vorausschauend ein – was brauchst du wirklich? Und wenn was übrigbleibt, dann teile es mit anderen. Eine Möglichkeit ist hier beispielsweise das „foodsharing“. Beispielsweise durch WhatsApp-Gruppen oder einen Gemeinschaftskühlschrank.
- Kaufe vorwiegend regionale und saisonale Produkte.
- Informiere dich über die verschiedenen Siegel. Einen kleinen Überblick über diese findest du am Ende des Arbeitsspeichers. - 7 **Siegelglossar** -
- Viele Produktverpackungen sind überflüssig. Kaufe Lebensmittel „zero waste“. Das spart Müll und schont Ressourcen. Vielleicht versucht ihr euch mal an einem #zerowastePicknick.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verbrauchsdatum. Überprüfe deine Lebensmittel auf Genießbarkeit, bevor du sie entsorgst.
- Besucht doch mal verschiedene regionale Betriebe, wie Bäckereien oder Landwirte mit angeschlossener Direktvermarktung. Ein heißer Tipp: Für solche Unternehmungen kann eure Ortsgruppe Fördergelder beantragen. Ruft dafür einfach mal in der D-Stelle an. #regional

5.2 Kleidung

- Kaufe dir nur, was dir wirklich gefällt, woran du Spaß hast, denn dann wirst du es auch lange tragen. Das ist wahrhaft ökologisch.
- Muss es wirklich etwas Neues sein? #secondhand könnte die Lösung sein!
- Bevorzuge Naturfasern (wie z. B. Bio(baum)wolle, Bambus, Hanffasern, Lyocell). Synthetik benötigt Erdöl und leicht lösliche Fasern belasten die Umwelt (insbesondere Fleece). Wenn es nach Chemie riecht, lass es lieber hängen.
- Auch Waschbeutel sind nachhaltig, da sie das Microplastik auffangen.
- Achte auf Regionalität, es gibt z. B. Handarbeitsnetzwerke.
- Versuche doch mal, pro neues Kleidungsstück ein altes aus deinem Kleiderschrank auszusortieren. Mit euren alten Schätzen könnt ihr zum Beispiel einen Kleidertausch organisieren oder sie an Sozialkaufhäuser spenden.

5.3 Haushalt

- Durch regelmäßiges Reinigen kannst du auf Chemiekeulen verzichten (z. B. jeden Morgen kurz durchs Wasserbecken wischen etc.).
- Nutze Schwämme und Lappen statt Küchenrolle – das spart Ressourcen.
- Wasche Spüllappen und Trockentücher regelmäßig, dann kannst du sie sehr lange nutzen.
- Mit verdünnter Zitronensäure entfernst du spielend leicht Kalk – mit Essigessenz geht das auch, die greift die Oberflächen aber mehr an.
- Wenn du Putz-, Spül- und Waschmittel (vor allem in Pulverform) auf Naturbasis verwendest, wird das Wasser weniger belastet.
- Wenn du 5 – 8 Kastanien kleinhackst und 15 Minuten in 300 ml Wasser köcheln lässt, bekommst du ein pflanzliches Waschmittel für einen Waschgang. Allerdings kann es hier zu leicht gelblichen Verfärbungen kommen, weshalb sich dieses Waschmittel nicht unbedingt für helle Kleidung eignet. Alternativ kannst du auch Waschnüsse ausprobieren; die sollten aber wegen der Anbaubedingungen nur gelegentlich eingesetzt werden.
- Zum Putzen reichen oft schon Kernseife, Natron, Essig, Citrusreiniger und ätherische Öle aus.

5.4 Technik

Handys

- Verwende dein Handy so lange wie möglich. Wusstest du, dass die Menschen in Deutschland ihr Handy durchschnittlich 1,5 Jahre besitzen?
- Wenn du zwei Telefonnummern brauchst, kannst du ein Smartphone mit Dual-SIM nutzen – das spart eine Menge Ressourcen.
- Manche Hersteller legen besonders viel Wert auf verantwortungsvolle Produktion (z. B. Shiftphone, Fairphone). Sie vermeiden Konfliktrohstoffe, wo es geht, und arbeiten daran, Gehälter und Arbeitsbedingungen zu verbessern. Außerdem haben sie eine besondere Reparatierfreudigkeit und garantieren die Verfügbarkeit von Ersatzteilen für mindestens 5 Jahre .
- Wenn du ein Handy weggeben möchtest, dann wäre, sofern sich ein Verkauf zur Weiternutzung nicht lohnt, spenden die ideale Lösung. Beispielsweise an die Aktion Schutzengel von Missio. Auf der Homepage von Missio könnt ihr Sammelboxen bestellen, welche ihr beispielsweise in einem Gemeindezentrum aufstellen könnt.

Repair-Café

Wenn etwas defekt ist, solltest du immer versuchen, es zu reparieren/reparieren zu lassen. Hilfe bekommst du zum Beispiel bei Freund*innen, bei einem sogenannten Repair-Café, wie es sie in vielen Städten gibt oder unter www.ifixit.com.

Schaut doch mal in eure Runde und darüber hinaus und überlegt, welche handwerklichen Talente ihr mitbringt. Vielleicht könnt ihr sogar ein eigenes Repair-Café für euren Ort organisieren.

5.5 Partys

- Nutze zum Hinkommen, wenn möglich, den öffentlichen Nahverkehr oder bilde Fahrgemeinschaften mit Freund*innen.
- Kaufe Getränke von regionalen Hersteller*innen statt von internationalen Konzernen.
- Biete Leitungswasser statt Flaschenwasser an – das spart Geld, Transport und Treibhausgasemissionen.
- Achte beim Einkaufen von Lebensmitteln auf die genannten Tipps aus dem Kapitel 5.1 „Ernährung“.
- Verwende LED-Festbeleuchtung.
- Nutze bei Veranstaltungen Mehrweggeschirr: Gläser und Porzellan sparen eine Menge Ressourcen und man kann sie auch mieten.
- Wenn schon Einweg, dann kaufe Strohhalme aus Stroh oder Edelstahl oder dicke Spagetti und Besteck aus Holz.
- Einladungen, die du digital verschickst, schonen Rohstoffe.
- Deko kannst du leihen – entweder bei professionellen Anbieter*innen oder bei Freund*innen.
- Wenn du grillen willst, probiere doch mal faire Kohle aus Kokoschalen aus. Faire Kohle kann zum Beispiel auch beim BDKJ erworben werden.
- Biete deinen Gästen an, dass sie Brotdosen mitnehmen dürfen. Sollte nun etwas von der Verpflegung übrigbleiben, kann es so verteilt und muss nicht wegeschmissen werden.

5.6 Apps

Wenn du auf Palmöl oder auch Mikroplastik verzichten willst, aber aus den Inhaltsstoffen vieler Produkte nicht schlau wirst, helfen dir Apps wie zum Beispiel:

- **Code Check** (Lebensmittel und Kosmetik Produkt Scanner)
- **PoP** (Produkte ohne Palmöl)



Mittlerweile gibt es zig Siegel und Labels, die für sich in Anspruch nehmen, nachhaltige Produkte oder Dienstleistungen zu kennzeichnen. Aber wie vertrauenswürdig oder transparent sind sie? Die App **Siegelklarheit** will einen Überblick verschaffen.

Viele Supermärkte, Bäckereien und Restaurants haben am Ende des Tages Lebensmittel und ganze Mahlzeiten übrig, die sie eigentlich wegwerfen würden. In der App **Too good to go** kannst du dir anzeigen lassen, welche Unternehmen in deinem Umkreis eben diese Lebensmittel zu einem vergünstigten Preis anbieten.



Too Good To Go

Du hast deinen Kleiderschrank aussortiert und ein paar Schätze gefunden? Damit deine Lieblingsteile nicht in die Tonne wandern, könntest du sie weiterverkaufen. Auch zum selber shoppen eignen sich diverse Apps oder Internetseiten. Besonders beliebt ist zum Beispiel die App **Kleiderkreisel**.



Wer keinen eigenen Garten besitzt, hat nicht unbedingt den Saisonkalender für Obst und Gemüse im Kopf. Umso erfreulicher ist es, schnell nachschlagen zu können, welches leckere heimische Grünzeug eigentlich wann Erntezeit hat. Mit der App **GrünZeit** bekommt man einen schnellen Überblick darüber, wann die mehr als 60 wichtigsten heimischen Obst- und Gemüsesorten regulär reifen.

Und ein weiterer heißer Tipp: **Zu gut für die Tonne!** - Diese App stellt die besten Rezepte für die kreative Resteküche vor. Mit Rezepten von Sarah Wiener, Tim Mälzer, Daniel Brühl und vielen anderen Kochpaten. Die App ist ein kostenfreies Angebot des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.



Ist das Regional oder kann das weg?

Der Regionalvorstand Münsterland hat ein mobiles Angebot mit in das KLJB-Programm gebracht, welches sich mit Regionalität beschäftigt. In verschiedenen Bausteinen erarbeiten die Teamer mit euch gemeinsam, was Regionalität eigentlich bedeutet und was da alles zugehört. Von Austausch, Spielen und einem Film bis hin zu interessanten Gesprächen und Fragerunden. Der Regionalvorstand freut sich über Anfragen aus euren Ortsgruppen! Meldet euch gerne in der D-Stelle, das Angebot ist kostenlos.



6 FRIDAYS FOR FUTURE



...mittlerweile in aller Munde. Doch was genau steckt dahinter?

“Why should I be studying for a future that soon may be no more, when no one is doing anything to save that future?” - Greta Thunberg

FFF ist eine globale soziale Bewegung, ausgehend von Schüler*innen und Studierenden, welche sich für möglichst umfassende, schnelle und effiziente Klimaschutzmaßnahmen einsetzen. Nach dem Vorbild der Initiatorin Greta Thunberg gehen Schüler*innen und Studierende freitags während der Lehrzeit auf die Straßen und protestieren. Der Protest findet mittlerweile weltweit statt und wird von den Schüler*innen und Studierenden selbst organisiert. Am ersten weltweit organisierten Klimastreik am 15. März 2019 haben so beispielsweise 1,8 Mio. Menschen an den Demonstrationen von FFF teilgenommen. Fridays for Future ist in Deutschland als nicht rechtsfähige Personenvereinigung organisiert und versteht sich selbst als basisdemokratische Graswurzelbewegung. Einen durch die Basis legitimierten Vorstand oder Sprecher gibt es nicht. Ziel des Klimastreiks ist es, auf klimapolitische Missstände aufmerksam zu machen und Maßnahmen für den Klimaschutz einzuleiten. Insbesondere soll die Einhaltung des Übereinkommens von Paris sichergestellt werden. Zu den weiteren Teilzielen der Proteste gehören:

- Beendigung des Abbaus fossiler Brennstoffe im Rahmen einer Energiewende
- Abschaffung der Subventionen für fossile Energieerzeugung
- Steigerung der Investitionen in erneuerbare Energien
- Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs im Rahmen einer Verkehrswende
- Erwerben des aktiven Wahlrechtes mit 16 Jahren, um die Partizipationsmöglichkeiten junger Menschen zu erweitern

Die Vertreter*innen der FFF-Bewegung machen auf ihrer Homepage mit einer Forderung deutlich, wofür sie stehen: „Die Klimakrise ist eine reale Bedrohung für die menschliche Zivilisation – die Bewältigung der Klimakrise ist die Hauptaufgabe des 21. Jahrhunderts. Wir fordern eine Politik, die dieser Aufgabe gerecht wird.“

Pariser Abkommen

Das Übereinkommen wurde 2015 auf der UN-Klimakonferenz in Paris verabschiedet und sieht die Begrenzung der menschengemachten globalen Erwärmung auf deutlich unter 2°C vor.



Ihr wollt auf dem neusten Stand bleiben und wissen, in welchen Orten die FFF-Gruppen aktiv sind und was in eurem Bezirk so los ist? Vielleicht wollt ihr euch sogar an der einen oder anderen Aktion beteiligen?

Eine Zusammenstellung diverser Kontaktmöglichkeiten findet ihr auf der Homepage von FridaysforFuture:

<https://fridaysforfuture.de/regionalgruppen/>

7 SIEGELGLOSSAR

Bio Siegel

Das 2001 eingeführte sechseckige **Bio-Siegel**-Zeichen ist die deutsche, staatliche Kennzeichnung für ökologisch erzeugte Produkte, die den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung gerecht werden. Dieses Zeichen wird teilweise zusammen mit anderen Kennzeichnungen verwendet, bspw. von Handelsmarken oder Anbauverbänden, und kann als Mindestanforderung für sämtliche als „bio“ etikettierten Produkte verstanden werden.



Das grüne EU-Bio-Siegel kennzeichnet ebenfalls Lebensmittel, die nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung angebaut wurden.

Bio-Siegel gibt es z. T. auch kombiniert mit Regionsangaben. Die Produkte tragen das staatliche Bio-Siegel und als Zusatz die Region, aus der das Produkt stammt, und geben so eine Orientierungshilfe für den Kauf regionaler Lebensmittel.

Bioland

Das Siegel **Bioland** kennzeichnet Lebensmittel aus ökologischem Landbau. Neben strengen Verbandsrichtlinien für den Pflanzenbau und die Tierhaltung ist auch die Weiterverarbeitung der Rohstoffe geregelt.



Demeter

Das Siegel **Demeter** kennzeichnet Lebensmittel aus ökologischem Landbau. Der Verband fördert die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise, die auf Impulse von Rudolf Steiner zurückgeht. Strenge Richtlinien regeln die Erzeugung und die Verarbeitung von Lebensmitteln.



Fairtrade

Das **Fairtrade**-Siegel zeichnet Produkte mit Mindestpreisen oberhalb des Weltmarktniveaus aus, die den Produzentenfamilien zugutekommen. Die Einhaltung der Anforderungen wird durch unabhängige Kontrollen überprüft. Das Fairtrade-Label berücksichtigt neben sozialen auch ökologische Kriterien. Es gibt einen ökologischen Mindeststandard und einen fortgeschrittenen Standard mit strengeren ökologischen Kriterien, der landwirtschaftlichen Betrieben eine Annäherung an biologische Landwirtschaft ermöglicht. Dieses Siegel gibt es für:

- Lebensmittel, Blumen, Sportbälle.
- Textilien aus Baumwolle, deren Produzenten einen fairen und stabilen Preis für ihre Baumwolle erhalten. Ausgezeichnet werden Produkte wie Jeans, Kleider, Röcke, Handtücher, Wattedpads oder Socken. Ohne den Zusatz „Certified Cotton“ bezieht sich das Siegel nur auf den Anbau der Baumwolle, nicht die Verarbeitung.
- Kosmetikprodukte, bei denen alle Inhaltsstoffe, die es als Fairtrade-Rohstoff gibt, auch Fairtrade-zertifiziert sind. Aufgrund des hohen Wassergehalts in Kosmetik gilt: min. fünf Prozent Anteil an Fairtrade-zertifizierten Inhaltsstoffen für auf der Haut bleibende Produkte (Cremes, Lippenstift etc.) und min. zwei Prozent für abwaschbare Produkte (Seife, Shampoos etc.). Zur besseren Transparenz muss auf der Rückseite angegeben werden, welche Inhaltsstoffe zertifiziert sind und wie viel Prozent diese ausmachen.



Naturland

Naturland steht für Lebensmittel aus ökologischem Landbau, inklusive Fische aus Aquakulturen und umweltschonend produzierte Holzprodukte.

Die Verbandsrichtlinien schließen die soziale Verantwortung ein, der Verband unterstützt vor allem Kleinbauernfamilien und fördert ökologischen Anbau weltweit. Auch für Holzprodukte gelten strenge ökologische Kriterien, z. B. bezüglich der Holzherkunft und der Verarbeitung.



Diese Übersicht stammt von der Seite www.nachhaltiger-warenkorb.de/Siegel. Wenn ihr Lust habt noch mehr über die Siegel zu erfahren, dann lohnt sich ein Blick auf die Homepage.

8 ZEHN „ZERO WASTE“ REZEPTE

Die folgenden Rezepte sind auf der Seite www.smarticular.net zu finden. Dort findet ihr übrigens weitere Tipps und Tricks, rund um das Thema Nachhaltigkeit.

1. Aluminiumfreies Roll-On Deo

Das eigene, aluminiumfreie Deodorant lässt sich easy selbst herstellen. Die Zutaten sind überschaubar und preiswert. Du brauchst dafür:

- Wasser
- Natron (in Pulverform)
- Speisestärke
- Nach Bedarf ätherisches Öl für den Duft
- Leeren Deoroller

1. 100 ml Wasser in einem Topf erhitzen und 1 - 2 Teelöffel Speisestärke unterrühren. Kurz aufkochen lassen, bis eine leicht sirupartige Konsistenz erreicht ist – bei Bedarf mehr Stärke hinzugeben.
2. Das noch heiße Gel so weit abkühlen lassen, bis es noch handwarm ist und dann zwei Teelöffel Natron unterrühren, bis es sich aufgelöst hat.
3. Für einen dezenten Duft und eine zusätzliche Wirkung gegen Schweiß und Bakterien ca. fünf Tropfen ätherisches Öl hinzugeben und gut umrühren.
4. Das fertige Roll-on-Deo in leere Deoroller abfüllen.

2. Leinsamen-Haargel für Locken

Ein natürliches Styling-Produkt für lockiges Haar lässt sich leicht aus Leinsamen herstellen. Dafür brauchst du:

- 20 g Leinsamen
- 500 ml Wasser
- ½ TL Honig
- 1 Kochtopf
- 1 Sieb
- 1 Trichter
- 1 Glasflasche zur Aufbewahrung



1. Leinsamen und Wasser gemeinsam aufkochen und dann ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Masse ungefähr die Konsistenz von Eiweiß hat.
2. Die Leinsamen vom Wasser absieben. Inzwischen sollte die Masse schon etwas dickflüssiger geworden sein.
3. Honig zum Leinsamengel geben und vorsichtig einrühren.
4. Masse durch einen Trichter in eine passende Glasflasche füllen.

5. Nach dem Haarewaschen im feuchten Haar anwenden. Je nach Haarlänge einen Klecks in der Größe einer Haselnuss bis Walnuss auf die Hand geben und in beiden Handflächen verreiben. Am besten kopfüber über dem Waschbecken einmassieren und an der Luft trocknen lassen.

3. Natürliches Peeling mit Öl und Salz

Du benötigst dafür:

- gutes Pflanzenöl (bei trockener und normaler Haut Olivenöl. Bei Unreinheiten oder Hautirritationen eher Mohn- oder Mandelöl)
- Meersalz (alternativ Zucker)

Beide Zutaten in ein Schraubglas geben, so dass ein dicker Brei entsteht, und kräftig schütteln – fertig. Das Peeling hält sich mehrere Wochen. Das darin enthaltende Salz wirkt desinfizierend und entfernt sanft tote Hautschuppen. Das Öl schützt die Haut und macht sie zart.

4. Lippenpflege für unterwegs

Als universelle Basispflege reicht bereits das vielseitig einsetzbare Kokosöl. Es ist ein hervorragender Feuchtigkeitsspender. Leider schmilzt das feste Fett bei ca. 25° C nicht nur auf den Lippen, sondern auch, wenn du es in einem Döschen in die Hosentasche steckst. Du brauchst dafür:

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Bienenwachs
- einige Tropfen Vitamin-E-Öl (Tocopherol)

1. Öl und Wachs in ein Glas geben und im Wasserbad langsam schmelzen, bis sich das Wachs komplett aufgelöst hat.
2. Um die feste Konsistenz zu testen, einige Tropfen auf einen kalten Teller geben und abkühlen lassen. Ist die Lippenpflege noch zu fest, noch etwas ÖL hinzugeben. Ist sie zu weich, etwas mehr Bienenwachs ergänzen.
3. Einige Tropfen Vitamin-E-Öl hinzufügen. Es verzögert das Ranzigwerden des Öls.
4. Den fertigen Balsam in kleine Döschen füllen.



5. Zahnpasta

Dieses Rezept für selbst gemachte Zahncreme folgt dem Grundsatz, nie etwas in ein Kosmetikprodukt zu mischen, was nicht auch essbar ist. Das mag zuerst einmal radikal klingen, macht bei näherer Betrachtung aber viel Sinn und das Rezept zeigt, wie einfach es geht. Um deine eigene Creme herzustellen, benötigst du lediglich folgende Dinge:

- 4 - 5 EL Kokosöl
- 2 - 3 EL feines Natronpulver
- Je nach Zimmertemperatur ein Wasserbad
- Leeres Marmeladenglas oder ein ähnliches Gefäß (desinfiziert)



Kokosöl wirkt antibakteriell, antiviral, antifugal sowie antiparasitär. Es hat einen unaufdringlichen Geschmack und sorgt für richtige Konsistenz der Zahncreme. Achte darauf, dass es Bio-Kokosöl ist. Natron wirkt als Schleifstoff, hellt die Zähne leicht auf und dank seiner Basizität ist es in der Lage, einen guten pH-Wert im Mund zu schaffen. Kariesverursachende Säuren können so neutralisiert werden.

1. Kokosöl im Wasserbad ganz leicht erwärmen.
2. Wenn es anfängt flüssig zu werden, Natron hinzufügen und unterrühren.
3. Umfüllen in einen passenden Behälter.

Zahnpasta mit Pepp?

Generell hast du unendlich viele Möglichkeiten, die Zahncreme nach deinem Geschmack herzustellen und zu verfeinern. Mögliche weitere Zutaten sind zum Beispiel fein gemahlene Heilerde, Xylit (Birkenzucker), Kurkuma, Zimt, Thymian, Salbei, Kamille, Sternanis und viele mehr. Kräuter kannst du in Form eines ätherischen Öls nutzen, für eine feine Minz-Note eignet sich zum Beispiel ätherisches Minzöl. Du kannst sie aber auch direkt in Form von getrockneten Blättern und Blüten zugeben. Mahle sie in einem Mörser sehr fein und gib sie zusammen mit dem Natron in das flüssige Kokosöl.

6. Handcreme-Barren (4 - 5 Stück)

Selbst gemachte Handcreme-Barren lassen sich unkompliziert im Kühlschrank lagern und bei Bedarf in einer kleinen wiederverwendbaren Dose in der Handtasche verstauen. Du benötigst:

- 7 g Bienenwachs
- 10 g Kakaobutter
- 20 g Sheabutter
- 3 TL fettes Pflanzenöl, zum Beispiel Traubenkernöl oder Mandelöl
- 2 - 3 Tropfen ätherische Öle
- eine Eiswürfelform oder Pralinenformen zum Gießen

1. Bienenwachs und Kakaobutter und fettes Pflanzenöl im Wasserbad erwärmen, bis alles geschmolzen ist.
2. Den Topf von der Hitze nehmen, Sheabutter dazugeben und ebenfalls schmelzen lassen.
3. Mit einem Schneebesen die Masse für einige Minuten gut rühren, bis eine leicht cremige Konsistenz entsteht.
4. Ätherische Öle unterrühren.
5. Die Masse in die Eiswürfelform gießen und im Kühlschrank 2 - 3 Stunden fest werden lassen.
6. Anschließend aus der Form nehmen und in einem Glasbehälter kühl aufbewahren.

7. Badepralinen

Für sprudelnde, pflegende Badebomben benötigst du folgende Zutaten, die du vielleicht sowieso zu Hause hast:

- 100 g Natron
- 50 g Zitronensäure
- 70 g Sheabutter
- 40 g Speisestärke
- optional einige Tropfen ätherischer Öle
- optional Lebensmittelfarbe
- Silikonförmchen für Pralinen oder Eiswürfel



1. Sheabutter in einem Glas im Wasserbad bei geringer Temperatur schmelzen.
2. Natron, Zitronensäure und Stärke in einer kleinen Schüssel gleichmäßig mischen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
3. Sheabutter zu den trockenen Zutaten geben und zu einem gleichmäßigen Brei verrühren.
4. Auf Wunsch ätherische Öle und Lebensmittelfarbe unterrühren.
5. Die Paste mit einem Löffel in Silikonförmchen streichen.
6. Im Kühlschrank für mehrere Stunden kaltstellen, dann können die Pralinen besser aus den Förmchen gelöst werden.

8. Rasieröl

Du benötigst für eine kleine Flasche Rasieröl:

- 3 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 TL Aloe-Vera-Gel

Um die Verteilbarkeit und die Haltbarkeit zu verbessern, kannst du Glycerin und Vitamin E (beides in der Apotheke erhältlich) hinzufügen. Du brauchst folgende Mengen:

- 1 TL pflanzliches Glycerin
- 5 - 6 Tropfen Vitamin-E-Öl

Nachdem du alle Zutaten in eine kleine Glasflasche gefüllt hast, schüttele sie kräftig. Es dauert keine zwei Minuten, dann ist dein Rasieröl fertig gemischt und einsatzbereit.

9. Bartpflege

Dieses Mischverhältnis aus pflegenden Ölen hat sich für die Bartpomade besonders bewährt:

- 25 g Sheabutter
 - 6 - 8 g Bienenwachs
 - 1 TL Kokosöl
 - 1 TL Mandelöl
 - 5 g wasserfreies Lanolin
 - 5 - 6 Tropfen ätherisches Fichtennadelöl oder Zedernholzöl
1. Wasser im Topf leicht erhitzen. Sheabutter, Bienenwachs, Kokosöl, Mandelöl und Lanolin in die Schüssel geben, langsam im Wasserbad schmelzen lassen und verrühren.
 2. Einige Tropfen auf einen kalten Teller geben und erkalten lassen, um die Konsistenz zu überprüfen. Bei Bedarf noch etwas Wachs hinzufügen, um ein festeres Gemisch zu erhalten.
 3. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und das Gemisch für einige Minuten abkühlen lassen. Danach können die ätherischen Öle eingerührt werden.
 4. Noch flüssig in verschließbare Behälter abfüllen und bei offenem Deckel mehrere Stunden aushärten lassen. Erst dann verschließen und an einem kühlen Ort aufbewahren.
 5. Einmal ausgehärtet, lässt sich die Bartpomade einfach anwenden, indem du eine kleine Menge zwischen den Fingerspitzen erwärmst und sie dann in den Bartspitzen verteilst. Lieber am Anfang etwas weniger verwenden und an die optimale Menge herantasten.



10. Bienenwachstücher - anstatt Alufolie

Du benötigst:

- Bienenwachs in Kosmetik-Qualität
 - Baumwoll- oder Leinenstoff
 - Jojobaöl oder Kokosöl
 - Schere
 - Backpapier
 - Backblech
 - Backofen
 - Bügeleisen
1. Zum Start des großartigen DIY-Projektes schneidest du dir deinen Stoff in Kreise oder Vierecke in deiner Wunschgröße zu. Bei uns hat sich eine Größe von 25 x 25 cm oder 30 x 30 cm bewährt. Heize nun deinen Backofen auf etwa 80°C vor und lege ein Stück

- Backpapier auf ein Backblech. Stoff mit Jojobaöl oder Kokosöl dünn „abreiben“. So wird das Bienenwachstuch hinterher weicher. Platziere nun das erste Stück Stoff auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech und verteile die Bienenwachs-Pastillen gleichmäßig darauf. Für zwei 25 x 25 cm große Stoffstücke reichen etwa 15 bis 20 Gramm aus. Achte darauf, dass auch an den Rändern und in den Ecken Wachs liegt.
2. Gebe das Backblech nun in den Ofen. Wenn das Wachs geschmolzen ist (die Zeit variiert je nach Backofen) holst du es heraus und kontrollierst, ob alle Stellen des Stoffes mit Wachs bedeckt sind. Sind noch viele trockene Stellen zu sehen, gebe einfach nochmal etwas Wachs hinauf und lasse es erneut schmelzen.
 3. Sieht alles zu deiner Zufriedenheit aus, nehme das Wachstuch mitsamt dem Backpapier aus dem Ofen und lege ein zweites Stück Stoff obendrauf. Bügel so lange, bis beide Tücher mit Wachs getränkt sind.
 4. Entferne das obere Backpapier und halte die Bienenwachstücher in die Luft. Nach kurzer Zeit ist das Wachs ausgehärtet und deine Tücher sind fertig!

„Ich bin voll für Nachhaltigkeit, aber ich kann mir das doch gar nicht leisten.“

Das kann so sein, muss aber nicht. Steigt man zum Beispiel bei kurzen Strecken vom Auto aufs Rad um, schont man den Geldbeutel. Und verstehen wir als Verbraucher den Begriff „nachhaltigen Konsum“ als „reduzieren des eigenen Konsums“, bedeutet das Verzicht und damit weniger Ausgaben. Aber: Natürlich müssen wir essen. In einer Untersuchung des Statistischen Bundesamtes zu Nahrungsmitteln, Getränken und Tabakwaren hat sich gezeigt, dass bei unverändertem Konsumverhalten die ökologischen Alternativen mit deutlich höheren Kosten verbunden sind – allerdings nur, wenn man auf Marken fixiert ist. Bis zu 70 % mehr kann dann ein Warenkorb kosten. Kauft man allerdings markenlose Produkte, sinkt der Preisaufschlag deutlich und man zahlt als Konsument nur noch 5 % mehr als beim konventionellen Einkauf. Der Anspruch sollte auch nicht sein, seine Lebensgewohnheit von jetzt auf gleich um 100 % zu wandeln. Ein erster Schritt ist schon getan, wenn bewusster konsumiert wird. Versucht es doch erstmal mit zwei, drei Produkten. Oder pflanzt euch selbst etwas Gemüse an. Mit jedem kleinen Schritt kann etwas bewirkt werden.



**Katholische Landjugendbewegung (KLJB)
im Bistum Münster e.V.**

Schorlemerstr. 11 | 48143 Münster
Tel. 0251-539130 | Fax: 0251-5391328
info@kljb-muenster.de
www.kljb-muenster.de