

# KLIMAEXPERIMENTE FÜR DEINEN ALLTAG

IDEEN FÜR EIN SPANNENDES KLIMA-LEBEN



ABOUT  
CHANGE

ZUM PROJEKT ABOUT CHANGE	2
WIR UND DER KLIMAWANDEL	4
KONSUM	5
ENERGIEVERBRAUCH	8
MOBILITÄT	10
ERNÄHRUNG	13
KLIMAEXPERIMENTE	18
MEIN TREND: SECONDHAND	20
WERDE SELBERMACHER*IN	22
MACHE EINE ENERGIEDIÄT	25
WERDE ÖKOSTROMAGENT*IN	28
MACHE KLIMAFREUNDLICH URLAUB	31
ENTDECKE DEINE NACHBARSCHAFT	35
WERDE VERSUCHSVEGANER*IN	37
BIO? LOGISCH!	42
EXPERIMENTARIUM	46
QUELLENVERZEICHNIS	48
FRAGEBOGEN FÜR DEIN EXPERIMENT	51



# DAS PROJEKT

Wieso tragen wir in Europa durch unseren Lebensstil mehr zum Klimawandel bei als der globale Durchschnitt? Wir sind für mehr Treibhausgas-Emissionen verantwortlich als uns eigentlich zusteht. Geht das nicht auch anders?

Dieser Frage gehen wir in der BUNDjugend mit dem Projekt about change nach. Und fragen ganz konkret: Welche Möglichkeiten haben wir, etwas zu verändern? Wie lebt es sich dann?

Um das herauszufinden, laden wir zu kleinen »Experimenten« mit den eigenen Lebensgewohnheiten ein. Ernährung, Energie, Mobilität und Konsum – wir stellen unser Leben auf den Prüfstand und schlagen Veränderungen vor. Probiere aus, was zu dir passt. Lass dich auf neue Perspektiven und neue Erfahrungen ein!



## KLIMAWANDEL BEKÄMPFEN – PACKEN WIR'S AN

Gesellschaftliche Veränderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Oft sind es die kleinen Dinge, die Großes bewirken. Wie du mit deinen täglichen Entscheidungen dem Klimawandel etwas entgegensetzen kannst, erfährst du in dieser Broschüre. Mit einer Menge spannender Experimente möchten wir dir zeigen, wie leicht es ist, etwas zu ändern – alles, was du brauchst, ist ein wenig Hintergrundwissen, Kreativität und Lust auf Neues. Magst du dich zum Beispiel eine Weile vegan oder vegetarisch ernähren? Statt shoppen zu gehen, eine Tauschparty in deiner Schule organisieren? Oder den nächsten Urlaub klimafreundlich planen? Egal ob alleine oder in der Gruppe, in einer großen Stadt oder einem Dorf – es gibt für jede\*n ein passendes Experiment! Die Experimente, die wir dir in dieser Broschüre vorstellen, sollen bei der Umsetzung helfen und als Anregung dienen. Du kannst aber natürlich genauso gut dein eigenes Klimaexperiment starten.

Am meisten Spaß macht das Experimentieren, wenn man seine Erfolge ebenso wie die kleinen Pannen mit anderen teilen kann. Daher haben wir die Facebook-Gruppe »Mein Klimaexperiment« gegründet. Inzwischen haben schon zahlreiche Experimentierer\*innen über ihrer Erfahrungen berichtet. Ihre Erlebnisse findest du unter [blog.bundjugend.de](http://blog.bundjugend.de) in der Kategorie Klimaexperimente. Wir freuen uns über Kommentare oder weitere Berichte und stellen sie gern dort ein. Auch neue, andere Experimente nehmen wir gerne auf.

Bevor wir dir unsere Experimente vorstellen, haben wir zu allen Lebensbereichen, in denen Treibhausgase entstehen, ein paar Fakten zusammengetragen. Tipps für einen klimafreundlicheren Lebensstil finden sich auch in diesem Teil. Im Kapitel »Klimaexperimente« findest du ausführliche Anleitungen für das Experimentieren. Zusätzlich findest du auf S.46 unser »Experimentarium«: Dies ist eine Ideensammlung für weitere Alltagsexperimente.

# WIR UND DER KLIMAWANDEL

Die CO<sub>2</sub>-Konzentration in der Atmosphäre ist seit dem Jahr 1750 um über 30 Prozent gestiegen (BMU, 2011). Und sie steigt Jahr für Jahr weiter. Expert\*innen warnen immer stärker vor den Folgen der dadurch ausgelösten Erderwärmung: Durch einen Anstieg des Meeresspiegels drohen viele Inselstaaten und Küstenregionen zu versinken. Wetterextreme nehmen zu, die globalen Trinkwasservorräte schrumpfen, landwirtschaftliche Anbaugelände verringern sich. Krankheiten, die bislang nur in südlichen Ländern bekannt waren (wie zum Beispiel Malaria), breiten sich weiter in den Norden aus. Und das sind nur einige der bisherigen Folgen.

Was die Treibhausgase mit unserem alltäglichen Konsum zu tun haben und wie sie sich reduzieren lassen, wissen viele nicht im Detail. Und doch tragen wir alle durch unseren Lebensstil zum Klimawandel bei. Jede\*r Deutsche verursacht im Schnitt ungefähr elf Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr.

## Jährlicher CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Kopf

(Quelle: UBA/UNFCCC, 2013)



Deutschland:  
ca. 11 Tonnen



globaler  
Durchschnitt:  
ca. 7 Tonnen

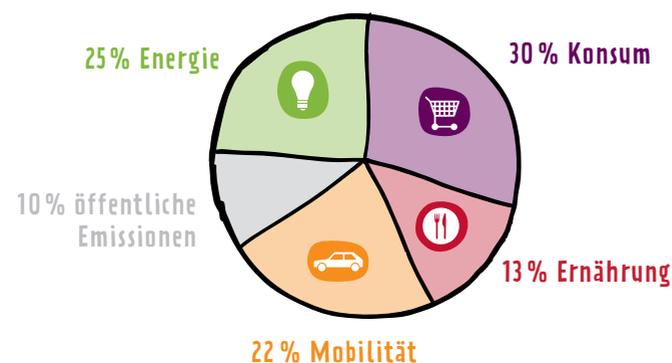


globales  
Ziel:  
2 Tonnen

Der globale Durchschnitt des Pro-Kopf-Verbrauchs liegt momentan schon bei fast sieben Tonnen pro Jahr (2008 waren es noch vier Tonnen). Als klimaverträgliches Ziel sollten langfristig pro Erdenbürger\*in nur maximal zwei Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr anfallen, damit die globale Erwärmung unter zwei Grad Celsius bleibt (im Vergleich zu vorindustriellen Werten). Ein noch stärkerer Temperaturanstieg wäre fatal – seine Folgen könnten das gesamte Weltklima extrem aus dem Tritt bringen. Doch wie können wir es schaffen, die Treibhausgasemissionen so stark zu reduzieren? Viele verschiedene Lösungen müssen hier zusammenwirken. Neben gesetzlichen Regelungen wie zum Beispiel der Durchsetzung einer tragfähigen Energiewende kann jede\*r von uns durch das eigene Verhalten entscheidend dazu beitragen. 90 Prozent unserer CO<sub>2</sub>-Emissionen verursachen wir in den Bereichen Ernährung, Energie (Strom und Wärme), Mobilität und durch den Kauf von Konsumgütern (zum Beispiel Klamotten und Handys).

## Anteile CO<sub>2</sub>-Ausstoß nach Bereichen

Gesamtverbrauch pro Kopf pro Jahr in Deutschland: 11 Tonnen CO<sub>2</sub>  
(Quelle: Umweltbundesamt, 2013)



## UNSER KONSUM UND DER KLIMAWANDEL

Mit fast einem Drittel fällt der größte Anteil unserer Treibhausgasemissionen auf den Kauf von Konsumgütern (vgl. CO<sub>2</sub>-Rechner des UBA). Denn jedes Produkt, das wir kaufen, verursacht während seines Lebenszyklus CO<sub>2</sub>-Emissionen: Bei der Gewinnung der benötigten Rohstoffe, bei der Herstellung des eigentlichen Produktes, der Nutzung und auch bei seiner Entsorgung. Wie stark du mit deinem Lebensstil das Klima belastest, hängt also ganz entscheidend von deinem Konsumverhalten ab.

### EIN T-SHIRT IST EIN T-SHIRT IST EIN T-SHIRT IST EIN...

Bis ein T-Shirt bei uns im Laden hängt, hat es in der Regel eine lange Reise hinter sich. Bevor es an jeweils unterschiedlichen Orten genäht und gefärbt werden konnte, wurde zunächst die Baumwolle angebaut – mit Unmengen von Dünger und Pestiziden. Bei all den einzelnen Produktionsschritten (Anbau, Verarbeitung, Transport) entstehen Treibhausgase. Im Laden angekommen hat ein 300 Gramm schweres T-Shirt nun schon etwa sechs bis sieben Kilogramm CO<sub>2</sub> verursacht. Diese Berechnungen gehen von einem kombinierten Schifffahrts- und Lufttransport aus und beinhalten noch nicht den Einsatz von Chemikalien im Produktionsprozess und Düngemitteln für den Anbau. Um die gesamte Treibhausgas-Bilanz eines T-Shirts zu ermitteln, müsste jetzt auch noch berechnet werden, wie du dein T-Shirt nutzt: Wie oft und bei welcher Temperatur wird es gewaschen, wird es an der Luft oder in der Maschine getrocknet und vielleicht auch noch gebügelt? Bei der Nutzung fallen auch noch einmal durchschnittlich

1,7 Kilogramm CO<sub>2</sub> an. Insgesamt verursacht so der Lebensweg eines T-Shirts von der Herstellung über den Transport bis zur Nutzung bei den Verbraucher\*innen acht bis neun Kilogramm CO<sub>2</sub>. Neben der Klimalast sind die Arbeitsbedingungen, unter denen unsere Klamotten hergestellt wurden in den meisten Fällen katastrophal. Mehr zu diesem Thema findest du unter: [weltbewusst.org/konsum-kleidung](http://weltbewusst.org/konsum-kleidung).

### MEINE MÜTZE HINTERLÄSST EINEN FUSSABDRUCK?

Zur umfassenden ökologischen Bewertung verschiedener Lebensstile wurde das Konzept des »ökologischen Fußabdrucks« entwickelt. Dieser bildet die Fläche auf der Erde ab, die notwendig ist, um den aktuellen Lebensstandard eines Menschen dauerhaft zu ermöglichen (siehe [footprint-deutschland.de](http://footprint-deutschland.de)). Das Konzept des ökologischen Fußabdrucks wurde und wird immer weiterentwickelt (beispielsweise zur CO<sub>2</sub>-Bilanz als Carbon Footprint) und erforscht. Ein Teil des ökologischen Fußabdrucks ist die CO<sub>2</sub>-Bilanz (Carbon Footprint). Um diese nachvollziehbar und für verschiedene Produkte vergleichbar zu ermitteln, wurde in den letzten Jahren viel geforscht. Doch noch immer gibt es weltweit kein einheitliches Verfahren – einige Länder haben jedoch damit begonnen, auf nationaler Ebene Systeme für die produktbezogene CO<sub>2</sub>-Bilanzierung zu entwickeln. Für die Erstellung einer solchen Bilanz ist es nötig, den gesamten Lebenszyklus eines Produktes zu erfassen, also nicht nur Rohstoffgewinnung, Produktion und Transport, sondern auch Nutzung und Entsorgung.

### IMMER MEHR, IMMER SCHNELLER, IMMER HÖHER

Jahr für Jahr soll unsere Wirtschaft weiter wachsen. Aber ist fortwährendes Wachstum bei endlichen Ressourcen überhaupt möglich? Wie sollen wir immer mehr konsumieren und gleichzeitig weniger CO<sub>2</sub> verursachen? Wenn die deutsche Wirtschaft in den kommenden Jahren um drei Prozent pro Jahr wachsen soll, müssen die deutschen Unternehmen in 25 Jahren doppelt so viel umsetzen wie heute, d.h. wir müssten doppelt so viele oder so teure Dinge neu kaufen wie heute (Zeit Online, 2013). Darüber hinaus ist es höchst fraglich, ob der Wachstumszwang die Lebenszufriedenheit der Menschen fördert. Denn was brauchen wir um glücklich zu sein? In den letzten Jahren sind in vielen Ländern Postwachstumsbewegungen entstanden. Diese plädieren für ein solidarisches Wirtschaften jenseits des Wachstumswahns. Eine Broschüre zum Thema Postwachstum, Links und weitere Quellen findest du unter [bundjugend.de/themen/postwachstum](http://bundjugend.de/themen/postwachstum).

### MUSS IMMER ALLES NEU SEIN?

Mittlerweile entstehen überall in Deutschland und auch in anderen Teilen der Welt immer mehr Projekte, die Alternativen zum herkömmlichen Konsum anbieten. Es gibt Tauschringe, Umsonstläden, Giveboxen und andere Orte, an denen Menschen Dinge, die sie nicht mehr brauchen, gegen andere Sachen oder Hilfeleistungen tauschen oder verschenken. Auch Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Nutzung nehmen zu. Hierzu gehören unter anderem offene Werkstätten und Gärten, die neben einer teilweisen Selbstversorgung mit Früchten und Gemüse auch Platz für unkommerzielle Freiräume schaffen. Auch Mitfahrgelegenheiten und Carsharing, privat organisierter Verleih von Werkzeugen und Lastenfahrrädern gehören zu den kreativen Möglichkeiten Konsumprodukte nachhaltiger zu nutzen und Energie zu sparen. Wir bieten dir mit unseren Experimenten »Mein Trend Secondhand« (S.20) und »Werde Selbermacher\*in« (S.22) zwei Anleitungen zu Wegen aus der Konsumfalle.



## UNSER ENERGIEVERBRAUCH UND DER KLIMAWANDEL

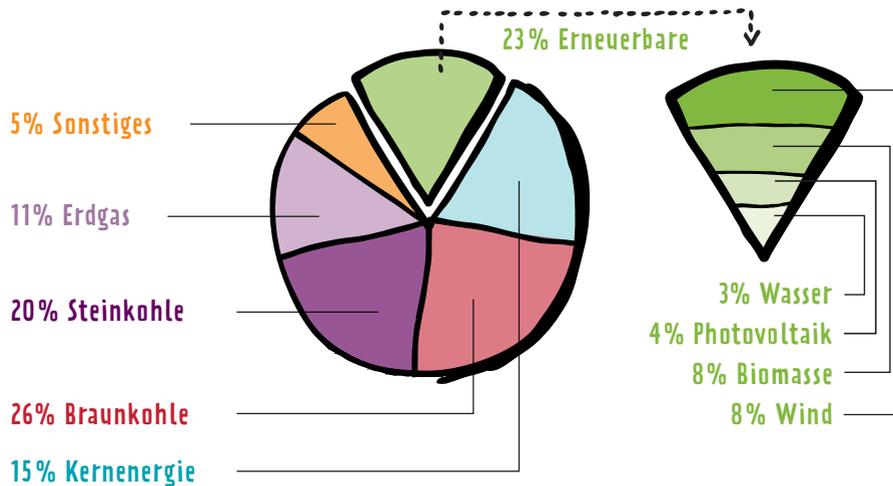
Sturmfreie Bude: Musik aufdrehen? Getränke kalt stellen? Oder doch erst mal die Badewanne volllaufen lassen? Es verwundert nicht, dass der Verbrauch an Energie in Form von Strom und Wärme mit 25 Prozent den zweitgrößten Anteil unserer CO<sub>2</sub>-Emissionen ausmacht. Den kalten Winter in Deutschland abschaffen können wir nicht und zurück in die Steinzeit wollen wir auch nicht. Aber es gibt dennoch vieles, was wir in diesem Bereich tun können!

### ÖKOSTROM

Momentan werden wir noch überwiegend durch fossile Energieträger mit Strom und Wärme versorgt. Aber die Zukunft gehört den erneuerbaren Energien! Durch erneuerbare Energien können jährlich in Deutschland über 130 Millionen Tonnen Treibhausgase eingespart werden. Je mehr Menschen Ökostrom beziehen, desto schneller können ihre Anbieter in den Neubau von Anlagen investieren. Der Wechsel spart pro Person im Schnitt 820 Kilogramm CO<sub>2</sub> im Jahr ein.

### Brutto-Stromerzeugung in Deutschland nach Energieträgern 2013

(Quelle: AG Energiebilanzen, 2013)



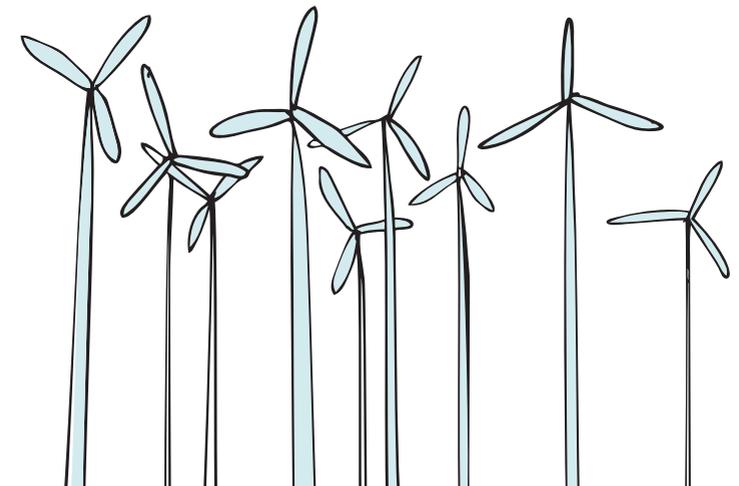
### ENERGIEFRESSER INTERNET

Die Umweltbelastung durch das Internet entsprach 2007 bereits der des weltweiten Flugverkehrs. Bereits im Jahr 2005 wurden weltweit rund 20 Großkraftwerke allein dafür benötigt, den Strombedarf des Internets und der zugehörigen Datenzentren zu decken. Jede Suchanfrage bei Google braucht so viel Strom, wie eine Energiesparlampe in einer Stunde.

### ENERGIE EINSPAREN

Auch Ökostrom wird nie unbegrenzt verfügbar sein. Daher ist es wichtig, nur so viel Strom zu verbrauchen wie unbedingt notwendig ist. Der beste Weg das Klima zu schonen, ist immer noch die Senkung unseres Energieverbrauchs. Allein der Standby-Betrieb elektronischer Geräte macht bis zu 10 Prozent des Energieverbrauchs in privaten Haushalten aus, was in etwa dem Betrieb von drei Atomkraftwerken entspricht. Neben typischen Formen des Energiesparens wie kürzeres Duschen, effizientes Lüften und weniger Heizen kann man auch elektronische Geräte oft durch Alternativen ersetzen – zum Beispiel mit handbetriebenen Produkten oder solchen, die mit Solarenergie funktionieren.

Obwohl wir auf Strom angewiesen bleiben, kann doch durch einfache Maßnahmen eine Menge Energie eingespart werden. Viele konkrete Tipps dazu finden sich in unserem Experiment »Mache eine Energie-Diät« (S.25). Wenn Sparen nicht nach deinem Geschmack ist, kannst du dich auch als »Ökostromagent\*in« (S.28) für die Verbreitung erneuerbarer Energien einsetzen.

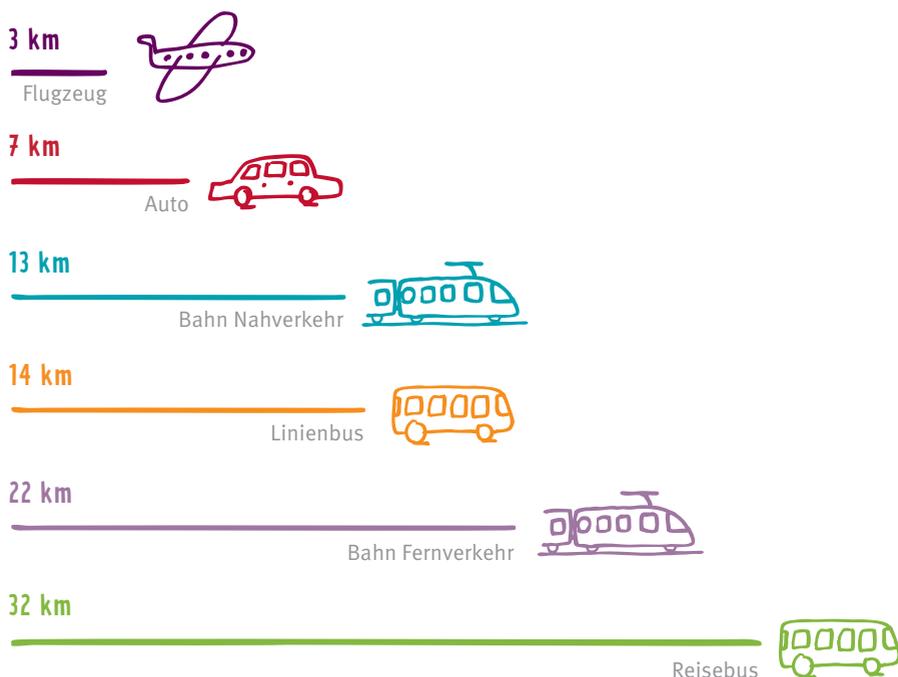


## UNSERE MOBILITÄT UND DER KLIMAWANDEL

Zur Schule/Uni/Arbeit und wieder zurück, einkaufen, in den Urlaub fahren, Verwandte besuchen... Über das Jahr verteilt legen wir Unmengen an Kilometern zurück. Während Fußgänger\*innen und Radfahrer\*innen keinerlei CO<sub>2</sub> ausstoßen, macht die Wahl der sonstigen Fortbewegungsmittel – ob mit der Bahn, dem Auto oder gar dem Flieger – für das Klima einen großen Unterschied. Berücksichtigt man die durchschnittliche Auslastung der verschiedenen Verkehrsmittel, kommt man bei gleichem CO<sub>2</sub>-Ausstoß mit dem Auto mehr als doppelt und mit dem Reisebus zehnmals so weit wie mit dem Flugzeug.

### Strecke, die beim Ausstoß von einem Kilogramm CO<sub>2</sub> zurückgelegt werden kann

in Abhängigkeit des Verkehrsmittels (Quelle: VCD, 2010)



Verbrauchen wir weiterhin 23 Prozent unserer CO<sub>2</sub>-Emissionen für unsere Fortbewegung, und halten wir zugleich am Zwei-Tonnen-Ziel fest, ergäbe sich als klimaverträgliches Jahresbudget für Mobilität ca. 460 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Person. Mit dem Auto

könnte man damit täglich acht Kilometer fahren. Oder man käme mit diesem Budget einmalig von Berlin nach Paris und zurück. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wären ungefähr 16 Kilometer pro Tag möglich. An Flugreisen bräuchte man gar nicht mehr denken.

### FLIEGEN: UNGERECHTER KLIMAKILLER

Nur fünf Prozent aller Menschen weltweit sind schon mal geflogen. Und doch gehört der Flugverkehr zu den größten Klimakillern unserer Zeit. Mit einem einzigen Flug ist oft schon das klimakorrekte Jahresbudget von zwei Tonnen CO<sub>2</sub> verbraucht: Auf Hin- und Rückflug von Berlin nach Teneriffa werden pro Passagier 1,9 Tonnen CO<sub>2</sub> in die Luft gejagt; auf der Strecke von Berlin nach Los Angeles fallen für jede\*n Reisende\*n mehr als sechs Tonnen CO<sub>2</sub> an (Atmosfair, 2013).

Paradoxerweise wird der Flugverkehr vom Staat gefördert, obwohl er die Umwelt so extrem belastet. Für Flüge müssen auf internationalen Strecken keine Mineralöl-, keine Öko- und keine Mehrwertsteuer geleistet werden – im Gegensatz zu Zug- und Busfahrten. Daher erstaunt es wenig, dass der Flugverkehr weltweit stärker wächst als der See-, Schienen- oder Straßenverkehr. Europäische Flüge nahmen zwischen 1990 und 2003 um etwa 70 Prozent zu. Ein ähnlich starkes Wachstum wird auch für die Zukunft prognostiziert, nämlich eine jährliche Zunahme von knapp fünf Prozent für die nächsten 20 Jahre (BMU, 2011). Das Umweltbundesamt rechnet mit einer Verdreifachung der Kohlendioxidbelastung durch den deutschen Flugverkehr bis 2030. Ist uns die Fliegerei das wirklich wert?

### MYTHOS AUTO: WEDER SCHNELLER NOCH BILLIGER

Etwa ein Fünftel unserer Treibhausgase entstehen momentan durch den Verkehr, über die Hälfte davon durch Autos (DLR, 2010). Anfang 2012 waren in Deutschland knapp 43 Mio. Fahrzeuge angemeldet (Kraftfahrt Bundesamt, 2011), d. h. über die Hälfte der deutschen Bevölkerung besitzt ein Auto. Dabei ist das Auto oft gar nicht das effektivste Verkehrsmittel. Die durchschnittliche Geschwindigkeit eines PKW in Berlin beträgt zum Beispiel 19 Kilometer pro Stunde und ist damit kaum schneller als ein Fahrrad. Autofahren wird oft für günstiger gehalten als Zugfahren – meist eine Fehleinschätzung: Wenn man die tatsächlichen Gesamtkosten (Kaufpreis, Versicherung, Steuer, Reparaturen) berücksichtigt, statt nur an den Benzinpreis zu denken, entstehen oft viel höhere Kosten pro Strecke (VCD, 2010).

### KLIMANEUTRALE MOBILITÄT DER ZUKUNFT: LEBEN MIT KURZEN WEGEN?

Wie sähe eine klimaneutrale Mobilität der Zukunft konsequent gedacht aus? Was würde das für unser Leben bedeuten? Was wird aus der Fernbeziehung, dem Auslandspraktikum, dem Pendeln zum Job? Auch im Bereich Mobilität kann jede\*r etwas für den Klimaschutz tun! An welcher Stelle du dein Verhalten verändern kannst, hängt aber sicher noch stärker als im Bereich Ernährung von deiner Lebenssituation ab.



Was du auf jeden Fall tun kannst:

#### Kurzstrecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad

Der Benzinverbrauch – und damit auch der Kohlendioxidausstoß – ist nach dem Start des Autos besonders hoch. Daher ist es sehr klimaschädlich, viele Kurzstrecken zurückzulegen. Und Fahrradfahren macht mehr Spaß und ist gesund!

#### Klimafreundlich reisen

Es gibt auch ohne zu fliegen tolle Urlaubsmöglichkeiten wie Interrail, Fahrradurlaube, Campen in deiner Umgebung, Fernreisen mit Bahn oder Segelschiff. Wenn du Lust hast, bei deiner nächsten Reise auf Klimafreundlichkeit zu achten, empfehlen wir dir das Experiment »Mache klimafreundlich Urlaub« (siehe S. 31).

#### STADT DER KURZEN WEGE

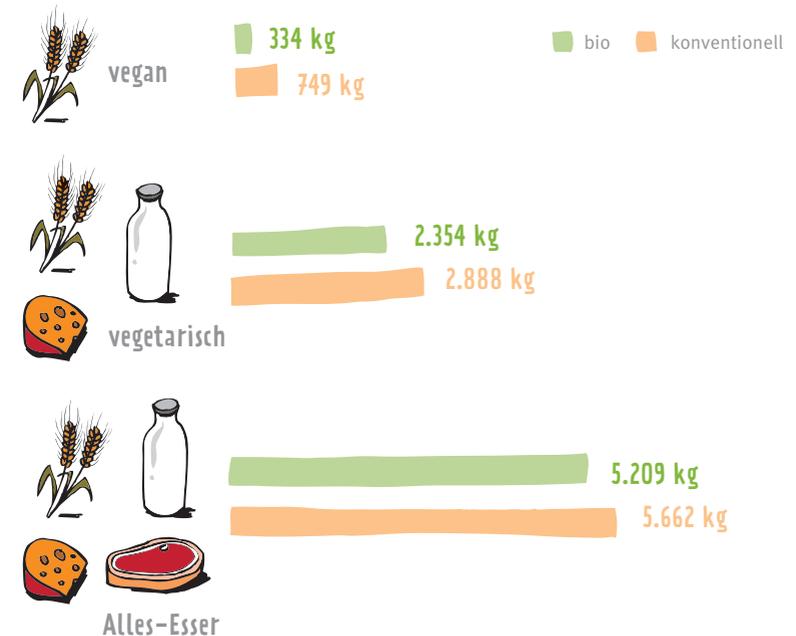
Ein Konzept, das seit den 1980er Jahren von Stadtplaner\*innen verfolgt wird, nennt sich »Stadt der kurzen Wege«. Dieses Leitbild von Stadtplanung versucht den städtischen Verkehr zu verringern, indem Distanzen zwischen Wohnen, Arbeit, Freizeit- und Bildungsorten möglichst gering gehalten werden. In einigen Städten wurde eine derartige Stadtplanung zum Teil schon umgesetzt, zum Beispiel in Marburg, Osnabrück und Potsdam (UBA, 2011).

## UNSERE ERNÄHRUNG UND DER KLIMAWANDEL

Essen ist ein elementares Bedürfnis und zentral in unserem Alltag. Dabei übersehen wir häufig, welche Auswirkung unsere Ernährungsweise und die heutige Nahrungsmittelproduktion auf Menschen, Tiere und Umwelt hat. Unsere Ernährungsweise macht momentan im Schnitt 13 Prozent unserer Treibhausgasemissionen aus (UBA, 2013). Eine bewusstere Ernährung kann daher eine bedeutende Rolle im Klimaschutz spielen.

#### Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen

pro Kopf und Jahr in kg (foodwatch, 2011)



#### KLIMAKILLER FLEISCH

85 Prozent der Deutschen essen jeden oder fast jeden Tag Fleisch. Im Schnitt wird in Deutschland pro Kopf jährlich 89 Kilogramm Fleisch vertilgt. Dadurch entstehen knapp zwei Tonnen CO<sub>2</sub> im Jahr pro Person, wenn man Emissionen für Futtermittel, Transport und Weiterverarbeitung mit einberechnet (vgl. CO<sub>2</sub>-Rechner des UBA). Gleichzeitig wächst der weltweite Hunger nach Fleisch – mit dramatischen Folgen: Für ein Kilogramm Fleisch werden im Schnitt zehn Kilogramm Pflanzenfutter verbraucht. Um neue Anbauflächen für Futtermittel zu schaffen, wird mit dem Regenwald ein wichtiger



CO<sub>2</sub>-Speicher gerodet. Über 80 Prozent der weltweiten Sojaernte und ein Großteil der Getreideernte landen inzwischen in Tiermägen. Mit den Kalorien, die an Masttiere verfüttert werden, könnten nach Berechnungen der UN dreieinhalb Millionen Menschen ernährt werden.

### KLIMAFREUNDLICH ESSEN

Es gibt viel, was du tun kannst, damit weniger CO<sub>2</sub> auf deinem Teller landet. Wir haben die wichtigsten Aspekte für eine klimafreundliche Ernährung zusammengestellt:

#### Pflanzliche Nahrung

Der Verzicht oder verminderte Verzehr von tierischen Produkten birgt das größte Einsparpotential bei der Ernährung. Ein\*e Fleischesser\*in verursacht in der Regel deutlich mehr Treibhausgasemissionen als ein\*e Vegetarier\*in. Wenn du tierische Produkte komplett aus dem Speiseplan streichst, kannst du im Vergleich zu ein\*er Allesesser\*in 20% der Emissionen im Bereich Ernährung einsparen.

#### Regionale und saisonale Produkte

Durch den Kauf regionaler Produkte kannst du Emissionen vermeiden, die durch Transportwege entstehen. Vor allem bei Flugwaren entstehen unnötig viele Treibhausgase. Für Menschen, die sich ausschließlich von Produkten, aus einem Umkreis von maximal 200 Kilometer, ernähren, gibt es bereits einen Begriff: »Locavores«. Aber auch eine lange Lagerung oder der Anbau im beheizten Gewächshaus kann viel Energie benötigen. Daher ist sinnvoll, regional UND saisonal einzukaufen!

Unter [locavores.co](http://locavores.co) findest du lokale Ernährungstipps für deine Region. Ein Blick auf die Saisontabelle (siehe zum Beispiel [regional-saisonal.de/saisonkalender](http://regional-saisonal.de/saisonkalender)) gibt Auskunft darüber, was gerade reif ist.

### Ökologische Lebensmittel

Bio bedeutet mehr Schein als Sein? Trotz aller Skandale um Betrugsfälle bei der Kennzeichnung von Bio-Produkten: Bio-Lebensmittel sind klimafreundlicher! Bei der ökologischen Landwirtschaft entstehen weniger Treibhausgase als bei der konventionellen, da auf energieintensiv hergestellten Kunstdünger und synthetisches Pflanzenschutzmittel verzichtet und kein Futtermittel importiert wird. Im Schnitt entstehen bei Obst und Gemüse etwa 15 Prozent und bei Tomaten und Kartoffeln sogar um die 30 Prozent weniger Treibhausgase. Durch Verwendung organischen Düngers werden zudem Grundwasser und Artenvielfalt geschützt. Tieren dürfen keine Medikamente und Hormone gespritzt werden und es kommen weniger Pestizide zum Einsatz, deshalb schmecken Bio-Lebensmittel oft auch besser. Genug gute Gründe, um auf Bio umzusteigen!

Damit der Bio-Einkauf nicht zu teuer wird, gibt es immer mehr Food-Coops, das sind Zusammenschlüsse von Personen zum gemeinsamen Einkaufen. Sie bekommen ökologisch und regional angebaute Produkte durch die Bestellung größerer Mengen günstiger. Ob es in deiner Nähe Food-Coops gibt, siehst du unter [lebensmittelkooperativen.de](http://lebensmittelkooperativen.de). Eine Alternative kann sein, eine Biokiste zu bestellen: Du bekommst dann wöchentlich von einem Biobauernhof frisches Gemüse geliefert ([oekokiste.de](http://oekokiste.de)).

### Menge der Tomaten, bei deren Anbau ein Kilogramm CO<sub>2</sub> ausgestoßen werden

in Abhängigkeit von der Anbaumethode

(Quelle: Grabolle & Loitz, 2007, S.40; Zahlen umgerechnet)



28,57 kg Ökologischer Anbau in der Region während der Saison

### FrISCHE, unvERARBEITETE PRodUKTE

Nur beim Kauf von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln weißt du mit Sicherheit, woher sie stammen und wie sie transportiert wurden. Und jeder Verarbeitungsschritt kostet Energie. Die Herstellung von Tiefgefrorenem erfordert ständige Kühlung, weshalb dafür viermal so viel Energie benötigt wird wie für frische Ware. Die Weißblechdose und das Einwegglas schneiden auch nicht besser ab. Neben der Verarbeitung lassen hier Verpackung und Transportgewicht die Klimabilanz zusätzlich schlecht aussehen. Generell gilt: Wenig verarbeitete Lebensmittel und eine schonende Zubereitung sind gut fürs Klima – und wegen der Frische sowieso gesünder!

### Zu Hause essen

Auswärts essen ist für gut ein Fünftel der Klimabelastung im Bereich Ernährung verantwortlich. Durch das Heizen der Räume, die Zubereitung und die Lagerung der Lebensmittel entstehen deutlich mehr Treibhausgase als zu Hause. Mensen oder Kantinen, die eine kleine Auswahl an Speisen für sehr viele Menschen zubereiten, belasten das Klima weniger als andere Restaurants oder Imbisse. Unser Tipp: Geh selten essen und wenn, dann mit vollem Genuss und in ein Restaurant, das gute Lebensmittel verwendet!

### Eigenanbau und solidarische Landwirtschaft

Zwar haben nicht alle Menschen einen eigenen Garten, aber selbst in Städten gibt es immer mehr Möglichkeiten als Gärtner\*in aktiv zu werden. Unter [gartenpiraten.net](http://gartenpiraten.net) werden viele solcher »urban gardening«-Projekte vorgestellt. Es gibt auch immer mehr Bauernhöfe, die solidarische Landwirtschaft betreiben. Das bedeutet, dass sich landwirtschaftliche Betriebe mit einer Gruppe privater Haushalte zusammenschließen. Auf Grundlage der geschätzten Jahreskosten der landwirtschaftlichen (Bio-)Produktion verpflichtet sich diese Gruppe regelmäßig im Voraus einen festgesetzten Betrag an den Hof zu zahlen, der mit dem Geld seinen Möglichkeiten entsprechend wirtschaftet. Die Gruppe erhält im Gegenzug die gesamte Ernte. Höfe, die solidarisch wirtschaften, findest du unter [solidarische-landwirtschaft.org](http://solidarische-landwirtschaft.org). Nichts Passendes für dich in deiner Nähe? Dann kannst du immer noch Kräuter auf dem Balkon oder dem Fensterbrett anbauen.

### Lebensmittel vor der Tonne retten

Jedes Jahr werden in der EU 90 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen: Das entspricht einer Lastwagenkolonne einmal rund um den Äquator. Lebensmittel vor dem Vergammeln zu retten spart doppelt: Emissionen, die bei der Produktion neuer Nahrungsmittel, die man stattdessen gekauft hätte, angefallen wären und Emissionen, die bei der Verrottung der weggeworfenen Lebensmittel entstanden wären.

### WAS DU GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG TUN KANNST

- ▶ Selbst weniger wegwerfen! Unter [zugutfuerdietonne.de](http://zugutfuerdietonne.de) gibt es dazu hilfreiche Tipps und eine Rezeptesammlung zum Verwerten von Resten.
- ▶ Lebensmittel verschenken oder abholen, die sonst schlecht werden würden. Guck doch mal unter [foodsharing.de](http://foodsharing.de).
- ▶ Ernten was niemandem gehört: Unter [mundraub.org](http://mundraub.org) sind Stellen verzeichnet, an denen frei nutzbares Obst, Kräuter und Nussbäume zu finden sind.
- ▶ Um Nahrungsmittelabfall zu verringern, gehen immer mehr Menschen »containern« (Mitnahme weggeworfener Lebensmittel aus Abfallcontainern von Supermärkten). Das Problem hierbei: Zwar ist das »Klauen« von »Müll« nicht direkt strafbar, allerdings darf man nicht ohne Weiteres auf privates Gelände eindringen. Juristische Verfahren sind allerdings sehr selten und werden in aller Regel eingestellt. Mehr zu diesem Thema findest du unter [dumpstern.de](http://dumpstern.de) und [containern.de](http://containern.de). Alternativ dazu kannst du bei (Bio)Supermärkten, Bäckereien oder Restaurants nachfragen, ob sie Restware am Abend verschenken statt sie wegzuworfen.
- ▶ Richtig entsorgen: Fällt trotzdem Lebensmittelabfall an, kann der immer noch an Tiere verfüttert, kompostiert, oder in der Biotonne entsorgt werden.



# KLIMAEXPERIMENTE

Probieren geht über studieren! Mit unseren Klimaexperimenten laden wir dich ein, Neues auszuprobieren, dich auf Veränderungen einzulassen und herauszufinden, wie du dein Leben klimafreundlicher gestalten kannst.

Du kannst dabei allein aktiv werden oder gemeinsam mit anderen. Wenn ihr als Gruppe startet, könnt ihr Erfahrungen austauschen und euch gegenseitig unterstützen, falls es knifflig wird. Aber auch wenn du allein ein Experiment wagst, kannst du dich über unser Projekt mit anderen vernetzen. Im Mittelpunkt eines jeden Experimentes stehst DU! Es geht uns darum, dass du deinen Alltag klimafreundlicher lebst, und dabei so gestaltest, wie du es möchtest. Dazu geben wir dir auf den kommenden Seiten Anregungen. Lass dich inspirieren! Und entscheide selbst, ob du dir gleich große Veränderungen vornehmen willst oder lieber klein anfangen möchtest. Ob groß, ob klein, ob kurz, ob lang – jedes Experiment lohnt sich – für dich und für das Klima!

## SO GELINGT DEIN EXPERIMENT

Damit dein Experiment zu einer Bereicherung wird und nicht zu einer Last, ist es wichtig, dass du folgende Punkte durchdenkst und planst – egal, welches Experiment du ausgewählt hast:

- ▶ Umsetzung: Möchtest du das Experiment alleine durchführen oder mit anderen zusammen? Das macht oft mehr Spaß, bedeutet aber, vorher engagierte Mitstreiter\*innen zu suchen.
- ▶ Zeitraum: Ab wann und wie lange möchtest du dein Experiment durchführen? Vielleicht gibt es auch einen besonderen Anlass, mit dem du dein Experiment starten möchtest. Beginne mindestens eine Woche vorher mit der Vorbereitung.
- ▶ Rückschläge gehören dazu: Es ist noch kein\*e Meister\*in vom Himmel gefallen. Lass dich nicht entmutigen, wenn dein Experiment nicht immer so klappt, wie du dir das vorstellst oder du mal eine Ausnahme machst.

## DURCHFÜHRUNG UND DOKUMENTATION DEINES EXPERIMENTES

Um dir die Durchführung deines Klimaexperimentes möglichst einfach zu machen, haben wir für jedes Experiment eine Anleitung verfasst. Wenn du dich daran orientierst, wird dein Klimaexperiment bestimmt ein voller Erfolg! Für die Dokumentation deines Experimentes gibt es verschiedene Möglichkeiten. Bitte suche dir mindestens eine davon aus, damit andere von deinem Tatendrang angesteckt werden und wir das Projekt noch weiter verbessern können!

Fragebogen: Für eine knappe schnelle Rückmeldung zur Auswertung und Verbesserung unserer Angebote bitten wir dich, einen kurzen Fragebogen auszufüllen. Diesen findest du am Ende der Broschüre zum Heraustrennen und Abschicken oder online unter [aboutchange.de/experimente](https://aboutchange.de/experimente).

Unsere Facebook-Gruppe »Mein Klimaexperiment« ist besonders dafür gedacht, dass du dich mit anderen austauschen kannst und auch andere Leute für Klimaexperimente begeisterst. Daher freuen wir uns sehr, wenn du deine Erfahrungen hier teilst, gerne auch mit Fotos, Videos, Rezepten, Adressen usw.

Weitere Möglichkeiten der Dokumentation: Du hast Lust, einen längeren Bericht oder eine Reportage zu verfassen? Wir berichten gern darüber auf [bundjugend.de](https://bundjugend.de). Schick deinen Bericht an [aboutchange@bundjugend.de](mailto:aboutchange@bundjugend.de). Oder erzähle selbst von deinen Erlebnissen auf unserem BUNDjugend-Blog ([blog.bundjugend.de](https://blog.bundjugend.de)).

## UNSERE VORSCHLÄGE IM ÜBERBLICK

- ▶ MEIN TREND: 2ND HAND (S.20)
- ▶ WERDE SELBERMACHER\*IN (S.22)
- ▶ MACHE EINE ENERGIEDIÄT (S.25)
- ▶ WERDE ÖKOSTROMAGENT\*IN (S.28)
- ▶ MACHE KLIMAFREUNDLICH URLAUB (S.31)
- ▶ ENTDECKE DEINE NACHBARSCHAFT (S.35)
- ▶ WERDE VERSUCHSVEGANER\*IN (S.37)
- ▶ BIO?LOGISCH! (S.42)



# MEIN TREND: SECONDHAND

Im Durchschnitt kauft jede\*r Deutsche\*r jährlich allein elf Kilogramm neue Kleidung ein. Aber muss denn alles gekauft und neu sein? Was brauchen wir wirklich? Was besitzen wir nur, weil alle es haben? Unser Experimentvorschlag: Kaufe eine Weile nur gebrauchte Sachen.

Weniger kaufen heißt nicht gleich weniger gut leben, denn es gibt meist zahlreiche günstige oder sogar kostenlose Alternativen. Recherchiere, ob es in deiner Umgebung Tauschringe, Umsonst- und Secondhandläden oder (Indoor-)Trödelmärkte gibt. Oft findet man beim Stöbern wahre Schätze. Oder frage deine\*n Nachbar\*in, ob er oder sie dir eine Bohrmaschine leiht, anstatt eine eigene zu kaufen.

## VORBEREITUNG UND RECHERCHE

- ▶ Lege eine Liste mit Dingen an, die du in den nächsten Wochen und Monaten voraussichtlich brauchen wirst.
- ▶ Überlege dir für jede Sache auf deiner Liste eine Alternative zum Neukauf (bekomme ich das gebraucht, geschenkt, kann ich das leihen oder reparieren usw.).
- ▶ Führe eine Besitztinventur durch: Was besitze ich eigentlich unnötigerweise, was kann ich anderen schenken oder tauschen?
- ▶ Recherchiere, ob und wo es in deiner Gegend Secondhand- und Umsonstläden, Tauschringe, Give-Boxen usw. gibt.



*Alles gebraucht zu kaufen erschien mir ein relativ einfaches Experiment. Was Klamotten und Möbel betrifft, traf das zu, in Berlin gibt es da ein großes Angebot. Es hat mir total viel Spaß gemacht, auf dem Mauerpark-Flohmarkt und in Secondhandläden nach coolen Outfits zu suchen und ich habe alles gefunden, was ich brauchte (Wintermantel, Pulli, Schrank). Dann wollte ich ein paar Pflanzen für mein Zimmer, das habe ich gelöst, in dem ich mir Ableger von Freund\*innen geholt und eingepflanzt habe, denen ich nun beim Wachsen zuschauen. Einzig gescheitert bin ich bei der Bettwäsche, habe auf die Schnelle kein Laken in der entsprechenden Größe finden können. Ich denke, es ist dann schwierig, wenn man etwas sofort braucht.*

**TOBIAS, 30**

## LOS GEHT'S

- ▶ Jetzt kann es losgehen! Besorge in einem definierten Zeitraum (zum Beispiel drei Monate) möglichst alles gebraucht.
- ▶ Du kannst auch zusätzlich noch ein eigenes Gebraucht-Angebot starten (zum Beispiel eine Tauschbörse gründen; eine Tauschcke in deiner WG/Arbeitsstelle/Schule/Uni initiieren; eine (Klamotten-) Tauschparty mit Freund\*innen feiern)
- ▶ Oder du startest eine Anti-Trend-Kampagne mit Mitstreiter\*innen (ihr könntet zum Beispiel Adbusting-Aktionen machen, Künstler\*innen und Modemacher\*innen etc. dazu gewinnen, gebrauchte Dinge zu verarbeiten oder einen eigenen Blog zum Thema Recycling einrichten).

*Ich wohne in einem Hausprojekt mit 25 Leuten. Wir haben bei uns eine Umsonst-Ecke eingerichtet. Jede\*r kann da Sachen hinstellen, die nicht mehr gebraucht werden und die so eine\*n neue\*n Besitzer\*in finden können. Das klappt voll gut, ich hab schon einige tolle Sachen so bekommen (eine Tasche, einen Spiegel, Stiefel und Kopfhörer) und andere haben sich auch über Dinge gefreut, die ich nicht mehr haben wollte.*

**LISA, 22**



## ONLINE TIPPS

- ▶ Deutschlandweites Verzeichnis von Secondhandläden: [wieneu.net](http://wieneu.net)
- ▶ Oxfam-shops: [oxfam.de/shops](http://oxfam.de/shops)
- ▶ Flohmarkt finden: [meine-flohmarkt-termine.de](http://meine-flohmarkt-termine.de)
- ▶ Gebrauchte Klamotten online: [kleiderkreisel.de](http://kleiderkreisel.de)
- ▶ Kleidertauschparties: [klamottentausch.net](http://klamottentausch.net), [kleidertausch.info](http://kleidertausch.info)
- ▶ Online-Tauschbörse: [netcyclier.de](http://netcyclier.de)
- ▶ Die Facebook-Gruppe »gib und nimm- für ein Leben, in dem Geld nicht im Mittelpunkt steht« tauscht sich rege über Tausch- und Schenkmöglichkeiten aus
- ▶ Kampagnen gegen Werbung macht das [amtfuerwerbefreiheit.org](http://amtfuerwerbefreiheit.org)





## WERDE SELBERMACHER\*IN

Du brauchst ein neues Shirt oder ein Faschingskostüm? Schneider dir doch eines aus alten Klamotten oder Stoffen, anstatt es neu zu kaufen! Du stehst auf Tiefkühlpizza? Ein Pizzateig ist schnell gemacht, und außerdem günstiger und leckerer als Fertigpizza! Du möchtest ein neues Regal? Zimmere dir eins! Du bist auf eine Geburtstagsparty eingeladen? Selbst gemachte Geschenke sind oft die schönsten. Werde Selbermacher\*in und mache Dinge selbst, die du sonst gekauft hättest.

### PLAN ERSTELLEN

Entscheide, wie lange du Selbermacher\*in sein möchtest bzw. in welchen Bereichen. Erstelle dir anschließend eine Übersicht, was du in dieser Zeit voraussichtlich alles brauchst und selber machen willst (zum Beispiel Geburtstagsgeschenke, Klamotten, Möbel). Recherchiere, was du für diese Dinge an Materialien brauchst. Verwende, wenn möglich, Secondhandmaterialien. Tipp: Auf dem Sperrmüll findet man oft Materialien, die gut verbastelt werden können; Termine erfährt man bei den städtischen Abfallbetrieben.



*Ich verschenke an Weihnachten eigentlich nur noch selbst gemachte Sachen. Letztes Jahr bekam mein Vater ein aus Stoffresten genähtes Kissen, meine Mutter ein Körperpeeling aus Zucker und Olivenöl und meiner Schwester hab ich eine Mütze gestrickt. Geschenkpapier kaufe ich auch nie, da benutze ich alte Zeitungen.*

**SARA, 18**

### SKILLS ANEIGNEN

Sicher liegen dir manche Dinge mehr als andere. Wenn du nicht weißt, wie du deine Sachen selber machen kannst, finde heraus, wo du dir die entsprechenden

Fertigkeiten dafür aneignen kannst (zum Beispiel Nähkurs, Volkshochschulkurse, Reparaturwerkstätten, Internet-Tutorials, Freunde fragen). Do-it-yourself-Werkstätten, in denen zusammen mit anderen repariert und gebastelt werden kann, gibt es in jeder größeren Stadt. Gemeinsam macht das Selbermachen oft besonders viel Spaß!

*Vor ein paar Monaten hab ich auf dem Flohmarkt eine alte Holzkommode gekauft und selber restauriert. Zwei ganze Wochenenden hab ich daran gewerkelt... aber das ist nun mit Abstand mein liebstes Möbelstück, ich freu mich jeden Tag darüber!*

**LEANDER, 26**



### LOS GEHT'S!

Jetzt steht deiner Werkelfreude nichts mehr im Weg. Wir empfehlen dir allerdings, dich auch von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen (Learning-by-doing klappt ja oft nicht sofort wie gewünscht), und deine Ansprüche nicht zu hoch zu setzen. Und dann wünschen wir dir ganz viel »Geduld und Spucke«! Wir freuen uns sehr über Fotos von deinen selbstgemachten Meisterwerken!

### DIY IDEEN

Zwei Buchtipps zur Inspiration: »Mach neu aus alt« von Henrietta Thompson und »Kreativ mit DaWanda«. DIY-Tipps und Anleitungen gibt es aber auch jede Menge online:

- ▶ [frauliebe.typepad.com](http://frauliebe.typepad.com): Frau Liebe teilt ihre Ideen, was sich alles mit zwei Händen und etwas Zeit anfangen lässt
- ▶ [selbst.de](http://selbst.de): Hier gibt es alle möglichen Tipps für Heimwerker\*innen
- ▶ [blog.dawanda.com/category/anleitungen](http://blog.dawanda.com/category/anleitungen): Basteln für Hipster
- ▶ [recyclart.org](http://recyclart.org): Fotosammlung ganz verschiedener selbstgemachter Dinge
- ▶ [recyclingbasteln.de](http://recyclingbasteln.de): Was kann man alles aus »Müll« machen? Hier findet man auch geeignete Bastelideen für Kinder
- ▶ [kostenlose-schnittmuster.de](http://kostenlose-schnittmuster.de) und [initiative-handarbeit.de](http://initiative-handarbeit.de) empfehlen sich für nähbegeisterte Menschen
- ▶ Strickmuster gibt es unter [garnstudio.com](http://garnstudio.com) und [anleitungen.bestrickendes.de](http://anleitungen.bestrickendes.de)
- ▶ [abeautifulmess.com](http://abeautifulmess.com): Unter »crafts« finden sich verschiedene Bastel- und Heimwerkerideen

- ▶ Naturkosmetik ist oft sehr teuer, dabei kann man sehr leicht gute Pflegeprodukte selber herstellen, siehe [meinekosmetik.de](http://meinekosmetik.de)
- ▶ Möbel aus Paletten herstellen: [geschnackvoll.de/tag/palette](http://geschnackvoll.de/tag/palette)
- ▶ Wendebeutel nähen: [verypurpleperson.com/2010/04/making-reversible-bag](http://verypurpleperson.com/2010/04/making-reversible-bag)
- ▶ Alte Shirts lassen sich durch Stickereien, Stoffblumen oder Aufnäher aufpeppen. Beispiel: [greenissuessingapore.blogspot.sg/2012/09/refashioning-my-nautical-top.html](http://greenissuessingapore.blogspot.sg/2012/09/refashioning-my-nautical-top.html)

### UND HIER EIN PAAR BEWÄHRTE VORSCHLÄGE

- ▶ Briefumschläge lassen sich wunderbar aus alten Zeitschriften falten.
- ▶ Riemenmöbel: Mit ein paar Riemen (zum Beispiel alte Gürtel, Kofferbänder etc.) kann man schnell aus verschiedenen Dingen Möbel basteln. Alte Magazine oder Bücher zusammenschnüren und eine Holzplatte oder ein Polster auf den Bücherstapel legen, und du hast einen Tisch oder einen bequemen Hocker.
- ▶ Gewürzregal aus alten Schraubgläsern: Deckel der Gläser auf der unteren Seite eines Brettes schrauben (2 Schrauben pro Deckel, damit er nicht durchdreht), Gewürze in die Gläser, beschriften und in die Deckel drehen. Brett an die Wand, fertig.
- ▶ Kleiner Küchenkräutergarten: von alten Tetrapaks obere 2/3 wegschneiden, ein paar Löcher in den Boden, Erde und Samen rein und beim Wachsen zuschauen!

### SKILL SHARING

Du bist so richtig auf den Geschmack gekommen? Wieso nicht eine eigene Kompetenzbörse aufbauen, zum Beispiel indem du eine Selbermachen-Facebook-Gruppe gründest. Dort können dann Anleitungen ausgetauscht werden und Verabredungen zum Skills-Beibringen getroffen werden.



## MACHE EINE ENERGIEDIÄT

Weniger ist mehr – in diesem Falle ist das besonders richtig: Je weniger Energie du verbrauchst, desto mehr Kosten kannst du hier einsparen und desto besser fällt auch deine Klimabilanz aus. Deshalb laden wir dich zu einer Energiediät ein.

### WERDE WATT-WATCHER

Am Anfang empfiehlt sich ein wenig Detailarbeit. Nimm deine Wohnung und dein Verhalten unter die Lupe und spüre die Stromfresser in deiner Umgebung auf. Dabei hilft ein Strommessgerät, das du dir genau für diese Analyse leihen kannst (z.B. bei Greenpeace Energy, Verbrauchszentralen oder manchen BUND-Gruppen). Dieses Messgerät steckst du ganz einfach zwischen Stecker und Steckdose. So kannst du bei allen Geräten in deinem Haushalt herausfinden, wie hoch der Stromverbrauch ist – und zwar sowohl bei Betrieb als auch, wenn diese vermeintlich »ausgeschaltet« sind. Sehr viele Geräte – wie etwa der Fernseher, die Musikanlage oder der Computer, aber auch Waschmaschine, Netzteile (Ladegeräte) oder die elektrische Zahnbürste – verwenden Strom, obwohl du sie gerade gar nicht benutzt.

Jetzt kommt der Check, um die Sparpotentiale aufzuspüren. Erstelle eine Tabelle, in der du jedes Gerät auflistest und dazu die gemessenen Werte einträgst. Je nach Messgerät kannst du Angaben über den Verbrauch in Kilowattstunden ablesen und erfährst so direkt schon etwas über die Kosten (eine Kilowattstunde Strom kostet derzeit etwa 28 Cent). Dann kannst du abschätzen, wie viele Stunden in der Woche (und damit im Monat und im Jahr) du welches Gerät nutzt. Dabei solltest du nicht die Stand-by-Zeiten (wenn das Gerät einfach nur so am Netz hängt) vergessen.

Wenn du kein Strommessgerät einsetzen willst, kannst du abschätzen, welche Geräte bei dir überflüssigerweise im Stand-by-Betrieb sind. Auch ein Schnellstartmodus bei Unterhaltungselektronik und Computer gehört dazu, genauso Netzteile und Ladegeräte, die in der Steckdose »vergessen« wurden. Setze alle diese Geräte auf deine Liste. Außerdem gibt es Bereiche, die du mit dem Messgerät nicht erfassen kannst, weil sie

direkt und nicht über eine Steckdose mit dem Stromnetz verbunden sind und die du daher schätzen musst: Beleuchtung, Herd, ggf. Warmwasser (Durchlauferhitzer). Nun bist du vorbereitet für die Fastenzeit.

### JETZT IST FASTENZEIT

Gehe nun eine Woche lang sorgsamer mit Energie um. Du kannst dir dabei auch ein bestimmtes Ziel setzen, zum Beispiel den Stromverbrauch auf die Hälfte zu reduzieren. Oder schaffst du es vielleicht sogar noch weniger zu verbrauchen?

Deine Liste mit den Geräten und der wöchentlichen Nutzungsdauer ist die Grundlage deines Fastenexperiments. Plane deine Fastenzeit gut: Was kannst du effektiver nutzen? Dazu lohnt es sich, Energiespartipps im Internet zu recherchieren (zum Beispiel auf [bund.net](http://bund.net), hier gibt es auch die Möglichkeit ein komplexes Energiesparkonto anzulegen).

Hast du bereits überall Energiesparlampen oder LEDs im Einsatz? Setze ausschaltbare Steckerleisten oder Zeitschaltuhren auf den Einkaufszettel. Ob große (und teure) Geräte wie Kühlschrank oder Waschmaschine auch darauf gehören und durch effiziente Modelle ersetzt werden könnten, hängt natürlich von deinen finanziellen Möglichkeiten ab.

Auf was kannst du verzichten? Schaffst du es, ganz auf Unterhaltungselektronik zu verzichten, inklusive Computer und sozialen Netzwerken? Welches Buch wolltest du seit längerem lesen? Hast du Ideen, dich künstlerisch auszuprobieren? Welche Bekannten hast du schon lange nicht mehr getroffen? Du wirst merken, dass viele elektronische Geräte des Alltags, die dir das Leben leichter machen sollen, zur Gewohnheit geworden sind. Du kannst für dich in dieser Woche herausfinden, ob diese Geräte tatsächlich so notwendig sind oder ob sich dein Leben mit weniger Elektronik leichter anfühlt.

### INSPIRATIONEN FÜR LANGFRISTIGE LEICHTIGKEIT

Die Frage, wo Energie eingespart werden kann, treibt auch viele andere Menschen um. So entstehen – bislang in kleinen Nischen – interessante Produkte und Alltagshilfen, die ohne Strom auskommen oder sogar Strom erzeugen.

#### Energie ernten

Mit »Energy Harvesting« (Energieernte) wird die Gewinnung kleiner Mengen elektrischer Energie aus Quellen wie Umgebungstemperatur, Vibrationen oder Luftströmungen bezeichnet. So können Armbanduhren über die Bewegung des Handgelenks angetrieben werden. In Rotterdam nutzt der »Club Watt« die Bewegung der Tanzenden, in Oregon ein Fitnessstudio die Muskelkraft seiner Mitglieder \*innen

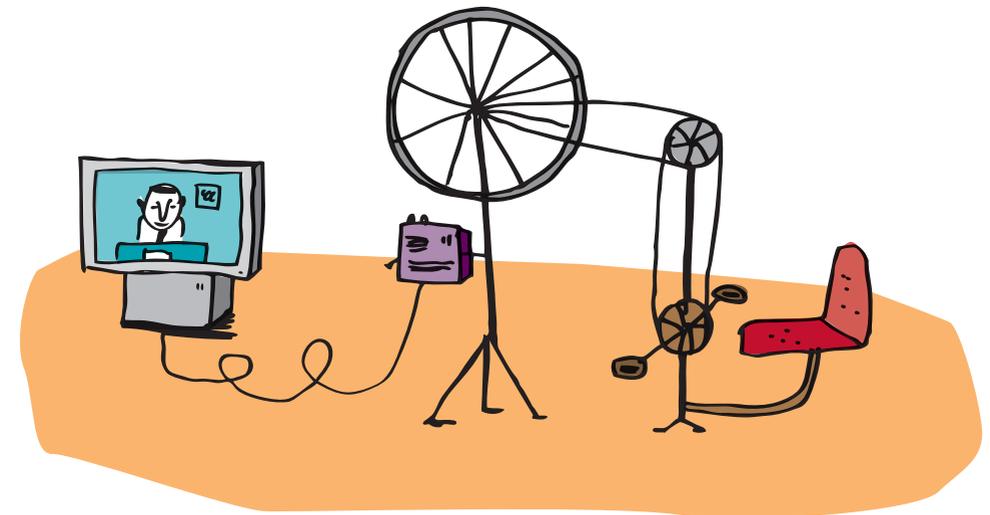
zur Stromerzeugung ([thegreenmicrogym.com](http://thegreenmicrogym.com)). In Berlin gab es bereits ein Projekt, das den Fahrtwind der U-Bahn zur Stromerzeugung nutzte ([energyharvests.org](http://energyharvests.org)). Um selbst auch ungenutzte Energie zu ernten, kannst du zum Beispiel dein Handy beim Fahrradfahren ([androidmag.de/allgemein/nie-mehr-akku-leer-handy-laden-beim-fahradfahren](http://androidmag.de/allgemein/nie-mehr-akku-leer-handy-laden-beim-fahradfahren)) oder durch Sonnenenergie aufladen ([solar-ladegeraet-test.de](http://solar-ladegeraet-test.de)).

#### Fahrradmaschinen

Ein durchschnittlich trainierter Mensch kann ohne Weiteres über längere Zeit 300 Watt mit den Beinen erzeugen. Diese Kraft nutzen Fahrradmaschinen: Durch Strampeln auf der Stelle können Wasserpumpen, Küchengeräte oder Waschmaschinen betrieben werden. Es existieren inzwischen verschiedene Initiativen, die Fahrradmaschinen aus alten Rädern herstellen, vor allem im südamerikanischen Raum, wie [mayapedal.org](http://mayapedal.org), [cacita.org.mx](http://cacita.org.mx) und die Nord-Süd-Organisation [workingbikes.org](http://workingbikes.org).

#### Grüne Universitäten

Initiativen, die versuchen, Energiesparen und Nachhaltigkeit speziell an Universitäten voranzutreiben sind zum Beispiel [gruene-uni.org](http://gruene-uni.org), [thenudge.de](http://thenudge.de), [netzwerk-n.org](http://netzwerk-n.org). Hier kannst du dir Inspiration für Maßnahmen an deiner eigenen Uni oder Schule holen.





## WERDE ÖKOSTROMAGENT\*IN

Jetzt sind mal die Anderen dran! Überzeuge möglichst viele Menschen davon, zu einem Ökostrom-Anbieter zu wechseln. So kann ein Vier-Personen-Haushalt, der im Jahr rund 4300 kWh Strom verbraucht, zweieinhalb Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen – ohne Anstrengung oder Veränderung der Gewohnheiten. Alles, was es dazu braucht, ist eine Unterschrift auf dem richtigen Vertrag!

Die meisten Haushalte sind bei Vattenfall, RWE, EnBW oder Eon unter Vertrag. Die so genannten »Großen Vier« besitzen zusammen fast drei Viertel der Stromerzeugungskapazitäten in Deutschland. Sie betreiben Atomkraftwerke, bauen neue Kohlekraftwerke und blockieren so systematisch die Energiewende. Deshalb hast du als Energieagent\*in den Auftrag, ihre Kund\*innen abzuwerben.

### ZIEL SETZEN UND SCHLAU MACHEN

Zuerst solltest du dir ein Ziel setzen, damit du auch einen Anreiz hast, auf Mission zu gehen. Nimm dir beispielsweise vor, in zwei Wochen mindestens sieben Personen oder Haushalte zu überzeugen, auf Ökostrom umzusteigen. Zur Vorbereitung brauchst du nicht viel: Informiere dich als Erstes bei [atomausstieg-selber-machen.de](http://atomausstieg-selber-machen.de) über aktuelle Tarife und Konditionen der unabhängigen Ökostromanbieter. Dort erhältst du auch aktuelle Verträge und Infomaterial. Ökostromunternehmen investieren in den Ausbau erneuerbarer Energien und bringen somit die Energiewende aktiv voran. Wir empfehlen EWS, Naturstrom und Greenpeace Energy.

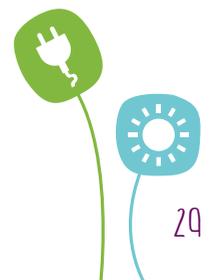
- Die EWS Schönau sind 1991 aus einer Bürgerinitiative entstanden und haben 1997 das Stromnetz ihrer Stadt übernommen. Mit dem »Sonnencent«, der über den Strompreis erhoben wird, fördern sie neue Ökokraftwerke. Ihre aktuelle Kampagne »100 gute Gründe« dient nicht nur der Kundenwerbung, sondern informiert auch über die vielen Probleme und Risiken der Atomkraft.

- Naturstrom wurde 1998 von Mitgliedern verschiedener Umweltverbände gegründet. Das Unternehmen investiert von jeder verkauften Kilowattstunde Strom 1,25 Cent in den Ausbau erneuerbarer Energien. Naturstrom bezieht den Großteil des Stroms direkt bei Betreiber\*innen von dezentralen Wind- und Wasserkraftwerken in Deutschland. Als Zwischenhändler stellen sie diesen Strom mit garantiertem Umweltnutzen auch regionalen Stromversorgern zur Verfügung.
- Greenpeace Energy ist 1999 aus einer Kampagne der Umweltorganisation Greenpeace e.V. hervorgegangen. Die Energiegenossenschaft versorgt Kund\*innen mit Ökostrom, baut selbst Kraftwerke und setzt sich dafür ein, die Energiewende auch auf politischer Ebene voranzutreiben.

### STRATEGISCH VORGEHEN

Zur Übung fängst du am besten im Bekanntenkreis an. Deine Eltern sind zum Beispiel eine ausgesprochen gute erste Anlaufstelle. Ökostrom ist in den meisten Fällen günstiger als der Grundversorgungstarif – ein Tarif, zu dem man Strom bekommt, wenn man noch nie den Anbieter gewechselt hat. Das spielt dir in die Hände! Du kannst dich zum Einstieg in das Gespräch erkundigen, wie hoch die Stromrechnung gerade ist und von welchem Anbieter sie kommt. Anders als ominöse Billiganbieter wirtschaften die hier genannten Ökostromanbieter seriös. Erzähle deinen Eltern/Freund\*innen/Bekanntem, welche Vorteile Ökostrom hat und setz dich, wenn möglich, gleich mit ihnen an den Computer. Viele Menschen sind »wechselwillig«, schrecken aber vor dem Aufwand zurück. Deswegen ist es wichtig, Mut zu machen und am besten gleich Hilfe anzubieten. Berechne mithilfe der letzten Abrechnung, wie viel Geld sie sparen könnten, würden sie Ökostrom beziehen.

Der Umstieg selbst ist kinderleicht. Nachdem ihr den richtigen Anbieter ausgesucht habt, müsst ihr nur noch die Stromzählernummer ablesen, in den neuen Vertrag eintragen und diesen an den neuen Anbieter schicken. Dein Vorgehen wird vermutlich von Mal zu Mal geschickter und deine Argumentation immer schlagkräftiger. Gelingt die Überzeugungsarbeit im Bekanntenkreis, kannst du versuchen, weitere Zielpersonen zu identifizieren: Mitschüler\*innen, Kommiliton\*innen, Nachbar\*innen oder die Ladenbesitzer\*innen um die Ecke.



Am Anfang war es ein bisschen komisch im Freundes- und Bekanntenkreis als Ökostromagentin aufzutreten. Manche dachten, ich würde von den Ökostromanbietern dafür bezahlt werden. Aber ich konnte dann doch sehr viele Menschen überzeugen, dass ein Wechsel des Stromanbieters sehr sinnvoll für das Klima und die Umwelt ist. Die meisten dachten, dass ein Wechsel sehr kompliziert ist, lange dauert und sehr viel teurer ist. Da ich diese Argumente sehr leicht aus dem Weg räumen konnte, waren viele schnell zu einem Wechsel bereit. Ich habe mich echt gut damit gefühlt, so viele Leute davon zu überzeugen, keinen Kohle- oder Atomstrom mehr zu nutzen. Denn es sind ja manchmal die kleinen Schritte, die ganz viel bewirken.

**JOSEFINE, 23 JAHRE**



### DIE WELT IST NICHT GENUG?

Wenn du noch mehr Menschen erreichen möchtest, wende dich an Restaurants, Läden oder sogar große Einkaufszentren. Veranstage eine Stromwechsellparty oder informiere in der Öffentlichkeit, bei einem Schulfest oder anderen Veranstaltungen über die Notwendigkeit, Ökostrom zu beziehen. Im BUNDjugend-Onlineshop kannst du dir den kostenlosen Flyer »Einfach mal wechseln« bestellen. Du kannst auch versuchen, Geschäftsinhaber\*innen oder die Betreiber\*innen von Clubs und Bars davon zu überzeugen, umzusteigen und sich außerdem neue energieeffiziente Geräte anzuschaffen. Organisiere dazu einen »Carrotmob«, einen »Moviemob« in deinem Lieblingskino oder einen »Clubmob«. Ein Carrotmob ist ein »Buykott« oder Anti-Boykott, also ein verabredetes Konsumieren zu einem bestimmten Zeitpunkt. Man kauft das, was man sowieso kaufen wollte, an einem bestimmten Ort und tut damit Gutes, denn der »gemobbte« Laden investiert einen Teil seines Tagesumsatzes in Energie-maßnahmen und trägt so zur Verbesserung seiner Klimabilanz bei.

### WEBLINKS

- ▶ [atomausstieg-selber-machen.de](http://atomausstieg-selber-machen.de): Hier findest du aktuelle Tarife und Konditionen der unabhängigen Ökostromanbieter
- ▶ [100-gute-gruende.de](http://100-gute-gruende.de): »Aber Kernenergie ist sicher und klimafreundlich!« Um gegen solche Behauptungen gut gewappnet zu sein, helfen die 100 guten Gründe gegen Atomkraft.
- ▶ [facebook.com/carrotmob.de](https://facebook.com/carrotmob.de): Hier findest Du die nächsten Termine von Carrotmobs in Deutschland.
- ▶ [clubmob.de](http://clubmob.de): Hier gibt es Berichte zu den ersten in Berlin stattgefundenen Clubmob-Parties.

## MACHE KLIMAFREUNDLICH URLAUB

Ferien, Reisen, Urlaub... Wem gefällt das nicht? Besonders die Vorstellung, an weit entfernte und exotische Ziele zu reisen, lässt viele ins Träumen und Schwärmen geraten. 61 Prozent der deutschen Urlauber\*innen nutzten 2011 das Auto und 44 Prozent das Flugzeug um an ihren Urlaubsort zu kommen (IfD Allensbach, 2012). Dabei ist der Flugverkehr einer der schlimmsten Klimakiller überhaupt. Deshalb wollen wir dir an dieser Stelle ein Experiment vorschlagen: Werde Klimatourist\*in! Egal wie du bisher verreist bist oder wie du gerne Urlaub machst: Gestalte deinen Urlaub in diesem Jahr ein kleines bisschen klimafreundlicher. Wir haben dir verschiedene Vorschläge für einen klimafreundlicheren Urlaub zusammengestellt, von denen du dir ein, zwei oder mehr Tipps aussuchen kannst.

### DEINE URLAUBSBEDÜRFNISSE...

Wie bist du bisher gereist? Was ist dir wichtig in deinem Urlaub? Eine wärmere Umgebung? Die Entfernung? Die Landschaft? Die Leute? Überlege dir zunächst, was deine Bedürfnisse und Wünsche für deinen nächsten Urlaub sind.

- ▶ Welche Art von Urlaub möchtest du machen (Natur-, Abenteuer-, Kultur-, Entspannungsurlaub etc.)?
- ▶ Gibt es bestimmte Rahmenbedingungen (Zeit, Geld, Mitreisende etc.)?

### ...KLIMAFREUNDLICH(ER) ERFÜLLEN!

Frag dich im zweiten Schritt, welche Klimaschutzaspekte dir bei deinem nächsten Urlaub am wichtigsten sind und was du bei der Urlaubsplanung umsetzen möchtest.

- ▶ Urlaubsziel: besser nah als fern
- ▶ Klimafreundliche Anfahrt: Fahrrad, Bus, Zug, Schiff
- ▶ Klimafreundliche Unterkunft: Ökocamping, Couchsurfing, Öko-Hotel
- ▶ Klimafreundliche Aktivitäten: Schwimmen, Wandern, Lesen, Radfahren...



## REISE KLIMAFREUNDLICH AN!

### Warum in die Ferne schweifen?

Du möchtest in deinem Urlaub unvergessliche Momente in der freien Natur erleben? Dazu musst du nicht unbedingt weit reisen. In Deutschland gibt es eine Vielzahl wunderschöner Flecken zu entdecken. Klettern in der Fränkischen oder Sächsischen Schweiz, Wattwandern an der Nordsee, Paddeln auf den Mecklenburger Seen, Bergsteigen im Voralpenland, Wandern im Harz... Oder besuche eines der 15 Biosphärenreservate. Du findest in jedem Bundesland ein Naturparadies, das in vielen Fällen auch mit dem Wochenend- oder Länderticket erreichbar ist. Gute Tipps findest Du dazu unter [bund.net/service/fahrtziel\\_natur](http://bund.net/service/fahrtziel_natur). Auch für einen Strandurlaub, besonders im Sommer, muss man nicht unbedingt ins Flugzeug steigen – an der Ostsee und Nordsee gibt es wunderschöne Strände. Und überhaupt: Muss es immer Meer sein? Ein Urlaub am See oder einem Fluss kann ebenso schön und erholsam sein.

### Europatour mit Interrail

Du möchtest in relativ kurzer Zeit ein bestimmtes europäisches Land oder auch mehrere Länder kennenlernen? Wie wäre es mit einer Interrail-Tour? Menschen unter 26 bekommen sehr günstige Tarife. Wenn man seine Stationen vorher gut plant und private Unterkünfte nutzt (zum Beispiel über Couchsurfing) lässt sich zusätzlich einiges Geld und CO<sub>2</sub> einsparen. Aktuelle Preise und Konditionen findest du unter [deutsch.interrail.eu](http://deutsch.interrail.eu).

### Fernreise? Heuer doch an!

Es soll doch das Ziel in der exotischen Ferne sein? Statt zu fliegen könntest du auf einem Schiff anheuern! Die Chancen, sich als Fachfremde\*r auf einem Fracht- oder Containerschiff nützlich machen zu können, sind heutzutage recht klein: Auf allen Schiffen sorgen heute Profis mit klar definierten Aufgabenbereichen und Ausbildungen für einen reibungslosen Schiffsverkehr in vorgeschriebenem Zeittakt. Bei kleineren Schiffen, die von ihren Eigentümern gesteuert werden, hat man hingegen durch spontane Kontaktaufnahme und dem Angebot, unterwegs nützlich zu sein, mehr Chancen auf eine preisgünstige Überfahrt. Sehr gute Möglichkeiten gibt es auch bei Segelreisen. Tipps dazu unter [mitsegeln.de](http://mitsegeln.de), [handgegenkoje.de](http://handgegenkoje.de) und [7knots.com](http://7knots.com).

## KOMME KLIMAFREUNDLICH UNTER!

### Gruppenurlaub mit Freunden: Auf zum Öko-Campen!

Auf Öko-Campingplätzen werden Strom und Wasser gespart, umweltfreundliche Reinigungsmittel verwendet, Abfälle vermieden und recycelt. Eingesetzt wird Ökostrom und Solarkollektoren übernehmen die Warmwasserbereitung. Die Gestaltung der Plätze erfolgt naturnah, standorttypische Pflanzen dienen der Artenvielfalt. Plastik-Spielgeräte sind tabu, die Kinder gestalten den Spielplatz oft selbst und können auf

Bäume, Felsen und Steine klettern. Gelegentlich ersetzen Naturschwimnteiche mit Chemikalien gereinigte Pools. Im Einkaufsladen oder der Gaststätte sind regionale Bio-Produkte und Waren aus fairem Handel im Angebot. Zertifizierte Öko-Campingplätze tragen das Umweltsiegel »Viabono«, das »Europäische Umweltzeichen« oder das Zeichen »Ecocamping«. Inzwischen gibt es auch einige Öko-Campingplätze, die noch strengere Kriterien erfüllen und als »klimafreundliche Betriebe« ausgezeichnet wurden. Mehr Informationen zum Öko-Camping finden sich unter [ecocamping.net](http://ecocamping.net).



### Ideal für kurze Städtetrips: Couchsurfing

Es hat sich bereits herumgesprochen: Bei anderen Leuten auf der Couch zu schlafen, ist nicht nur besonders günstig, man begegnet auch vielen spannenden Leuten und lernt das Urlaubsziel von einer sehr viel persönlicheren Seite kennen. Was aber weniger bekannt ist: Couchsurfing auch wichtige Ressourcen, denn in Hotels und Pensionen wird oft unnötig viel geheizt und gewaschen. Insbesondere bei Städte- und Kurztrips bietet es sich deshalb an, bei anderen im Wohnzimmer zu schlafen. Und im Gegenzug kann man seine eigene Couch ja auch mal anderen Reisenden zur Verfügung stellen.

### Die Familie ist mit von der Partie?

Ihr wollt als Familie zusammen verreisen? Wenn die lieben Eltern für die Couch und die Isomatte nicht so sehr zu begeistern sind, dann könnt ihr dennoch speziell klimafreundliche Unterkünfte wie Öko-Ferienhäuser oder Ökobauernhöfe auswählen. Wenn es noch etwas schicker sein soll: Es gibt europaweit rund fünfzig offiziell anerkannte »Biohotels« (siehe [biohotels.info](http://biohotels.info)) – ohne offizielles Siegel finden sich aber noch viel mehr.

## HALTE DICH KLIMAFREUNDLICH AKTIV

### Fahr Rad!

Du möchtest dich in deinen Ferien sportlich betätigen und Neues erleben? Eine Radtour bietet eine gute Kombination aus klimafreundlichem Reisen, Sport und unmittelbarem Naturerlebnis. Inzwischen gibt es in jeder Region Deutschlands geeignete Strecken und Touren. Über 5.200 vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) als »fahrradfreundliche Gastbetriebe« ausgezeichnete Hotels und Pensionen vermieten Zimmer auch für eine Nacht, bewahren dein Fahrrad sicher auf und stellen die wichtigsten Werkzeuge für kleinere Reparaturen zur Verfügung. Informationen zu Radwegen und fahrradfreundlichen Unterkünften gibt es im Internet unter [bettundbike.de](http://bettundbike.de) oder [radurlaub.de](http://radurlaub.de).

## Work and travel

Du hast wenig Geld, und möchtest in deinen Ferien trotzdem etwas Spannendes erleben? Da haben wir zwei Ideen für dich:

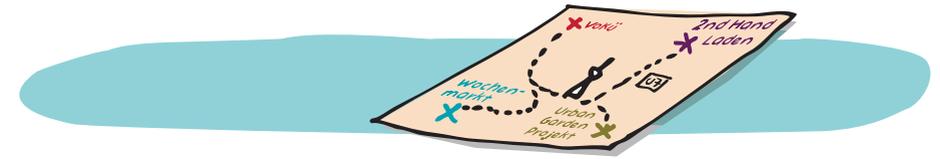
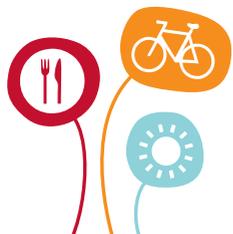
- ▶ Werde »willing worker on organic farms«: Das »Wwoofen« ist ein Austausch. Dafür, dass du deine Hilfe und Arbeitskraft auf ökologischen Bauernhöfen und Gärten anbietest, erhältst du im Gegenzug einen Platz zum Schlafen, Verpflegung und einen Einblick in biologische Anbaumethoden. Unter [www.wwoof.de](http://www.wwoof.de) findest Du Kontaktadressen für Deutschland und Tipps für das Wwoofen im Ausland.
- ▶ Wenn du Lust hast, junge Leute aus verschiedenen Ländern kennenzulernen und bei sinnvollen Projekten, denen es an finanziellen, materiellen und/oder personellen Mitteln fehlt, mitwirken willst, empfehlen wir dir ein Workcamp ([sci-d.de](http://sci-d.de)).

## Noch ein paar Ideen für einen klimafreundlichen Aktivurlaub:

- ▶ Wildwasserfahren und Canyoning auf der Saalach bei Bad Reichenhall
- ▶ Drachenfliegen im Allgäu
- ▶ Kitesurfen in Wiek auf Rügen
- ▶ Mountainbiking im Harz
- ▶ Klettern in der Fränkischen und Sächsischen Schweiz

## DAS LIEBE GELD....

Der Geldbeutel spielt beim Thema Reisen natürlich eine wichtige Rolle. Ist die Zugfahrt nach Rom teurer als der Flug, macht das oft weitere Überlegungen zur Wahl des Verkehrsmittels zunichte. Aber es lohnt sich doch oft ein zweiter Blick, denn ein kleines Budget heißt nicht zwingend umweltschädlichen Urlaub zu machen. Meist ist das Gegenteil der Fall: Vielleicht gibt es eine Busreise, die noch günstiger ist als der vermeintliche Billigflug oder du findest sogar eine Mitfahrgelegenheit. Und wenn du bei der Anreise nicht sparen kannst, dann vielleicht bei der Unterkunft (zum Beispiel durch Couchsurfen) oder deinen Aktivitäten. Auch ohne viel Geld kannst du einen tollen Urlaub verbringen und dabei das Klima schonen!



# ENTDECKE DEINE NACHBARSCHAFT

Aus Gewohnheit fahren wir zum größten Supermarkt, zum fünf Kilometer weit entfernten Café oder ins 25 Kilometer weit entfernte Spaßbad. Aber lohnt es sich wirklich, ständig so weite Strecken zurück zu legen? Zumindest im Alltag könnte es einen Versuch wert sein, weniger im Auto oder Bus zu sitzen. Darum schlagen wir dir ein einfaches Experiment vor: Entdecke deine Nachbarschaft!

Geh zu Fuß oder mit dem Fahrrad auf Entdeckungstour und finde tolle Orte in deiner Umgebung. Gibt es Kneipen, Läden oder Parks, zu denen du sonst weite Strecken zurücklegst, nicht auch in deiner Nähe? Insbesondere in einer größeren Stadt kann so eine Entdeckungssuche spannende neue Erkenntnisse bringen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du deinen Spaziergang gestalten kannst. Du kannst dir jeden Tag gezielt einen bestimmten Radius vornehmen und diesen systematisch ablaufen. Wenn du weniger Zeit hast, kann auch ein Blick in den Stadtplan hilfreich sein. Es kann aber auch ein toller Spaziergang werden, wenn du ganz ungeplant drauf los gehst. Hier ein paar Ideen zur Umsetzung deines Nachbarschaftsexperimentes:

## NACHBARSCHAFTSKARTE

Besorge dir eine Karte der näheren Umgebung und trage deine Entdeckungen ein: schöne Cafés, nette Parks zum Spazierengehen, den Jugendclub um die Ecke und den nächsten Bioladen. Diese kannst du dann aufhängen und weiter ergänzen, damit du immer den Überblick über deine Nachbarschaft behältst. Deine Karte mit den besten Tipps kannst du dann auch Nachbar\*innen in die Hand drücken. Oder du bietest Freund\*innen eine Führung zu deinen Entdeckungen an. Eine gute Möglichkeit, deine Entdeckungen anderen zugänglich zu machen, ist das Erstellen einer Onlinekarte, zum Beispiel bei [mapbox.com](http://mapbox.com).

*Meine Nachbarschaftsentdeckung hat mir voll Spaß gemacht. Ich hab einiges entdeckt, das mir vorher noch nie aufgefallen war: ein Volleyballfeld, einen Park, ein süßes Eiscafé und mehrere Restaurants. Es war cool, mal so bewusst die Gegend abzulaufen, man achtet da viel mehr auf das Umfeld als sonst. Mir sind auch ein paar architektonische Perlen aufgefallen, an denen ich bislang einfach vorbeigerannt bin.*

**ANKA, 20**



## KIEZTAGEBUCH

Halte deine Spaziergänge in Form eines Tagebuchs fest. Vermerke schöne Orte, interessante Gespräche mit Anwohner\*innen oder Passant\*innen und klebe Fotos ein. Wenn du das Tagebuch eine Weile führst, hast du schon bald das perfekte Nachschlagewerk für deine Umgebung. Du kannst auch jeden Tag aufschreiben, welche Strecke du zu Fuß bzw. mit dem Rad zurückgelegt hast (und wie viel CO<sub>2</sub> du so einsparen konntest).



*Ich war wirklich erstaunt zu sehen, wie viele praktische und schöne Orte man durch Alltagstrott und Zeitdruck einfach so verdrängt. Wenn man einmal bewusst die Augen offen hält, kann man auch über das eigene Stadtviertel noch einiges lernen.*

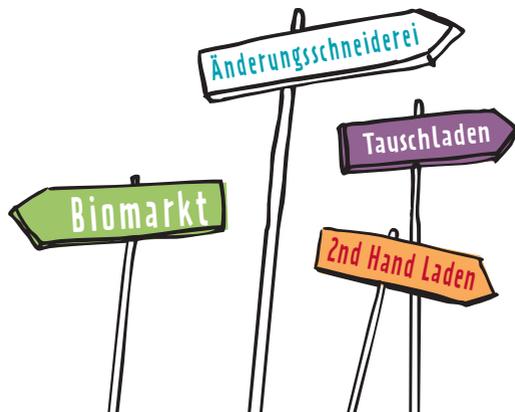
ROBERT, 18

## FINDE BESTIMMTE ORTE

Mache eine Liste mit Orten, an denen du dich regelmäßig aufhältst. Nimm diese Liste mit auf deinen Spaziergang, und versuche ähnliche Orte in deiner Umgebung zu finden. Wenn du eine nähere Alternative zum Lieblingsspark, café oder -friseur findest, kannst du in Zukunft Wege sparen. Gerade wenn du noch nicht so lange in einer Stadt wohnst, macht es Sinn, Leute mit guter Ortskenntnis nach spannenden Orten zu fragen. So kannst Du auch mit Nachbar\*innen in Kontakt kommen.

## STARTE DEIN EIGENES NACHBARSCHAFTSANGEBOT

Experimentierweiterung für Anspruchsvolle: Schaffe ein eigenes Nachbarschaftsangebot – regelmäßige Tauschparties, Leseabende, eine Volksküche oder Ähnliches. Es lohnt sich auch, bei der Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung, bei Jugendclubs oder bei Hausprojekten nachzufragen, ob es für solche Veranstaltungen Räume gibt, die genutzt werden können.



# WERDE VERSUCHSVEGANER\*IN

Fleisch und tierische Produkte sind ein riesiger Klimakiller. Daher macht es Sinn, vegane Alternativen auszuprobieren. Unser Experimentvorschlag: Ernähre dich eine Zeit lang ausschließlich von pflanzlichen Produkten – kein Fleisch, keine Eier und keine Milchprodukte, aber dafür viel leckeres Gemüse, Getreide, Obst und Tofu. Du wirst Köstlichkeiten entdecken, die du sonst vielleicht nie kennengelernt hättest!

## VORURTEILE ZUM THEMA VEGANISMUS

### Vegan ist ungesund?

FALSCH! Pflanzliche Nahrungsmittel (Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Sojaprodukte, Samen, pflanzliche Öle, etc.) enthalten so gut wie alle Nährstoffe, die der Körper braucht. Und mehr noch, Veganer\*innen haben geringere Risiken für Krebs, Diabetes, Knochenschwund, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie entzündliche Gelenke als Fleischesser\*innen (durch geringeren Anteil an Fetten, Cholesterin und schwefelhaltigen Proteinen). Lediglich auf die Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung sollte man bei rein pflanzlicher Ernährung gezielt achten. Vitamin B<sub>12</sub> findet sich zum Beispiel in Sojamilch, Sauerkraut und Säften. Langzeitveganer\*innen sollten ihr Blut regelmäßig auf den B<sub>12</sub>-Gehalt untersuchen lassen. Mehr dazu unter [vebu.de](http://vebu.de) und [veganhealth.org](http://veganhealth.org).

### Vegan ernähren sich nur Spinner\*innen oder radikale Tierschützer\*innen?

FALSCH! Vegan zu leben ist nicht so exotisch, wie manche denken. Es gibt viele prominente Veganer\*innen, zum Beispiel Tennisspielerin Martina Navratilova, Bodybuilding-Weltmeister Alexander Dargatz, Sänger Moby, Bill Clinton, Natalie Portman und Brad Pitt. Kein Wunder, denn viele Gründe sprechen dafür: Vegane Ernährung schützt neben Tieren auch das Klima.

### Vegan schmeckt nicht?

FALSCH! Die vegane Küche gibt viel mehr her als Grünkernbratlinge. Man muss nur wissen, was man wie verwenden kann. Dafür stellen wir dir im Folgenden wichtige vegane Produkte und Rezeptideen vor. Mit etwas Übung lässt sich dann immer sehr lecker und abwechslungsreich kochen.

*Wir haben in meiner WG alle möglichen Milchalternativen getestet, von Hafermilch über Sojamilch in Schoko und Vanille bis zu Dinkel-Mandel-Milch. Favorit für meinen Kaffee ist ganz klar die Hafermilch. Wir haben jeden Tag sehr lecker gegessen, zum Beispiel Kokos-Curry-Suppe, Zucchini-Spaghetti alla Carbonara oder Kartoffelpuffer mit Apfel-Mango-Mark. Alles in allem haben wir nichts vermisst, denn es gibt ja zum Glück auch leckere Zartbitterschokolade, zum Beispiel mit Marzipan!*

**JULE, 27**



## VEGANE ZUTATEN KENNEN

In der veganen Küche begegnen dir immer wieder außergewöhnliche Produkte. Eine super Gelegenheit, Neues zu probieren! Gerade wenn du dich bislang noch nicht mit dem Thema Veganismus beschäftigt hast, ist es sinnvoll, dir als erstes einen Überblick zu verschaffen, was es alles an veganen Produkten gibt.

- ▶ **Pflanzliche Milch (Soja-, Reis-, Mandelmilch etc.):** Für Pflanzendrinks wird das gemahlene oder geschrotete Korn gekocht, mit natürlichen Enzymen versetzt und filtriert. Zum Schluss wird etwas Öl und Meersalz zugesetzt. Einige Produkte sind zusätzlich mit Zucker gesüßt.
- ▶ **Margarine:** Inzwischen gibt es einige Sorten Margarine, die dem Geschmack von Butter sehr nahe kommen (zum Beispiel Alsan).
- ▶ **Pflanzliche Sahne (zum Beispiel Soja-, Hafersahne):** Pflanzliche Milch gemischt mit Öl, schmeckt ähnlich wie Sahne, aber nicht alle Sorten sind aufschlagbar.
- ▶ **Ei-Ersatz:** Ei-Ersatz-Pulver besteht aus Stärkemehl, gehärteten Pflanzenfetten, Emulgatoren und Verdickungsmitteln. Beim Backen kann man statt Eiern aber oft auch pflanzliches Öl verwenden.
- ▶ **Tofu:** Tofu wird aus weißem Sojabohnenteig hergestellt und daher auch »Bohnenkäse« genannt. Tofu allein ist geschmacksneutral, nimmt aber das Aroma von Gewürzen, Sojasauce oder Marinade gut an.

- ▶ **Seidentofu:** Sehr weicher Tofu, der nicht abgetropft wird. Mit Kakao und dunkler Schokolade (ohne Milch) kann man zum Beispiel Mousse au Chocolat daraus zaubern.
- ▶ **Soja-Granulat:** geschrotete und getrocknete Sojabohnen; kann als Hackfleischersatz verwendet werden.
- ▶ **Hefeschmelz:** Eine Mischung aus Fett, Hefeflocken und Gewürzen, die zum Überbacken als Käse-Ersatz verwendet werden kann.
- ▶ **Seitan (Mianjin, Weizengluten):** Produkt aus Weizeneiweiß mit fleisch-ähnlicher Konsistenz; mariniert und gebraten schmeckt es total lecker.
- ▶ **Ahorn- oder Agavensirup:** pflanzliches Süßungsmittel, wahnsinnig lecker auf Gebäck und (veganen) Pfannkuchen und ersetzt ganz leicht Honig.
- ▶ **Johannisbrotkernmehl:** wird aus den Kernen des Johannisbrotbaums extrahiert und als Verdickungsmittel verwendet; gibt es auch als Brotaufstrich.
- ▶ **Vegane Brotaufstriche:** Inzwischen gibt es unzählige Sorten von Gemüse-aufstrichen. Finde deine Lieblingssorte, zum Beispiel Sonnentomate, Zwiebelschmelz, Rote-Beete und Aubergine. Man kann auch leicht leckere Brotaufstriche selber machen, wie Avocado-creme oder Tomatenaufstrich.
- ▶ **Agar Agar (vegane Gelatine):** ein pflanzliches Verdickungsmittel aus verschiedenen Rotalgenarten.
- ▶ **Tempeh:** ein indonesisches Fermentationsprodukt, das durch die Behandlung von Sojabohnen mit Schimmelpilzen entsteht. Tempeh ist ernährungsphysiologisch sehr wertvoll, es enthält hochwertige Proteine und Ballaststoffe.



## WOHER BEKOMMST DU DEINE VEGANEN ZUTATEN?

- ▶ **Reformhäuser und Bioläden:** Hier gibt es sehr viele vegane Produkte. Oft sind diese mit dem Vegan-Siegel gekennzeichnet, ansonsten auf der Zutatenliste nachschauen oder nachfragen.
- ▶ **Bäcker:** Brote und Laugenbrötchen sind fast immer vegan. Bei weißen Brötchen sollte man nachfragen, manchmal ist Milch enthalten. Croissants, Muffins oder Kuchen sind leider fast immer mit Butter (außer in manchen Bioläden), lassen sich aber leicht selber backen.



- ▶ **Supermarkt:** Auch im Supermarkt oder Discounter gibt es natürlich sehr viele rein pflanzliche Sachen. Hier empfiehlt sich aber besonders genau hinzuschauen, da in vielen Produkten Milchzucker oder Gelatine enthalten sein kann (zum Beispiel in Brot und Chips).
- ▶ **Internet:** Es gibt inzwischen einige Seiten für den Versand veganer Produkte, zum Beispiel [veganladen.de](http://veganladen.de), [vegalinie.de](http://vegalinie.de) und [vegan-wonderland.de](http://vegan-wonderland.de).
- ▶ **Vegane Läden:** Noch gibt es wenige davon, es werden aber von Jahr zu Jahr mehr. Hier findest du Adressen veganer Shops in ganz Deutschland: [veggiemaniamania.de/shops.php](http://veggiemaniamania.de/shops.php).



*Zu Hause klappte mein Experiment ganz gut, aber unterwegs ist es schon herausfordernder. Beim Wandern in der Sächsischen Schweiz wollte ich einen Kaffee im Touristenlokal trinken, es gab aber nur Kaffeesahne. In diesem Fall habe ich dann mal ein Auge zugeedrückt.*

**PAUL, 19**

### VEGAN ESSEN GEHEN?

Rein vegane Restaurants sind immer noch recht selten. Ob es in deiner Stadt eines gibt, kannst du hier nachschauen: [happycow.net](http://happycow.net). Viele gewöhnliche Restaurants haben zumindest einige Gerichte im Angebot, auch wenn diese meist nicht als solche gekennzeichnet sind. Am besten, du fragst immer nach. Denn manchmal gibt es »versteckte« tierische Produkte im Essen, wie Butter in der Tomatensauce, Gelatine in der Nachspeise oder Eier im Blätterteig.

### FRUST VERMEIDEN, LECKER ESSEN!

Insgesamt hilft es, wenn du mit ein wenig Gelassenheit und nicht zu viel Anspruch an deine vegane Zeit herangehst, um nicht frustriert zu werden. Das erste Seitanschnittzel und das erste Rührtofu schmecken eben nicht gleich wie die »Originale«. Aber auch veganes Essen macht satt und zufrieden! In Zweifelsmomenten hilft vielleicht auch dein eigenes gutes Gewissen, denn es spricht so vieles für eine vegane Ernährung, auch wenn es sich zunächst wie ein Verzicht anfühlen kann. Und einige Sachen schmecken auch veganisiert (zum Beispiel Pizza Vegetale ohne Käse) sehr lecker! Außerdem wirst du durch das Vegan-Experiment sehr viel Neues und Leckeres entdecken, was dir sonst entgangen wäre. Nicht zuletzt solltest du nicht allzu streng mit dir selbst sein und darfst auch gelegentlich mal Ausnahmen zulassen. Also wenn du zur Sahnetorte bei Oma nicht nein sagen kannst, dann musst du dein Experiment ja nicht gleich abbrechen.

Du solltest dich fragen, welche veganen Rezepte dich ansprechen. Plane dein Menü für die ersten Tage durch, um entsprechende Zutaten im Haus zu haben. Praktische Hilfe für die ersten Tage findest du im Buch »Vegan kochen. So klappt die Umstellung« von C. Steen (DK-Verlag). Wir empfehlen dir auch, ein Essens-Tagebuch zu führen. Nach jeder Mahlzeit kannst du eine Bewertung anstellen: War es lecker? War es leicht zuzubereiten? Kannst du dir vorstellen, das Gericht öfter zu machen?

### VEGANE REZEPTE

Es gibt inzwischen zahlreiche vegane Kochbücher, zum Beispiel

- ▶ »Das Ox-Kochbuch 5: Kochen ohne Knochen« von U. Herzer & J. Hiller
- ▶ »Vegan lecker lecker: raffinierte Köstlichkeiten der veganen Cuisine« von M. Pierschel
- ▶ »Vegan kochen für alle« von Starkoch Björn Moschinski
- ▶ »Vegan for Fun« von A. Hildmann
- ▶ Veganes Rezeptheft der BUNDjugend BaWü, siehe [bundjugend-bw.de/unsere-liebblingsrezepte](http://bundjugend-bw.de/unsere-liebblingsrezepte)

Auch das Internet bietet einen Fundus an veganen Gerichten:

- ▶ [veganguerilla.de/rezepte](http://veganguerilla.de/rezepte)
- ▶ [petaz.de/web/rezepte.775.html](http://petaz.de/web/rezepte.775.html)
- ▶ [kochenohneknochen.wordpress.com](http://kochenohneknochen.wordpress.com)
- ▶ [seitansbraten.de](http://seitansbraten.de)
- ▶ [veganwelt.de/inhalt/kochen/k-frameset.html](http://veganwelt.de/inhalt/kochen/k-frameset.html)
- ▶ [foodnfotos.blogspot.com](http://foodnfotos.blogspot.com)
- ▶ [vegan-for-fit.de/Rezepte](http://vegan-for-fit.de/Rezepte)



# BIO? LOGISCH!

Ja, es stimmt, biologisch angebaute Lebensmittel sind im Schnitt teurer als konventionell hergestellte Produkte. Aber sind Bio-Produkte wirklich nur etwas für Besserverdiener\*innen? Könntest du deine Ernährung komplett auf ökologische Nahrungsmittel umstellen, ohne mehr Geld auszugeben? Probier es aus!

## VORBEREITUNG

Als erstes gilt es, herauszufinden, wie viel Geld du durchschnittlich für Nahrungsmittel ausgibst. Am besten legst du ein Ausgabenbuch an, in dem du mindestens eine Woche lang festhältst, wie viel Geld du wofür ausgibst. Alle Ausgaben, die nichts mit Ernährung zu tun haben, ziehst du ab. Aus dem ermittelten Betrag ergibt sich dein Tages- oder Wochenbudget.

Wenn du nicht alleine wohnst, musst du vielleicht Mitmenschen davon überzeugen, deinen Versuch nicht zu torpedieren und auch die gemeinsame Milch für den Kaffee aus ökologischer Landwirtschaft zu kaufen. Du kannst ihnen sagen, dass Bio besser fürs Klima, die Tierhaltung weniger grausam ist und die artenreiche Kulturlandschaft dabei geschützt wird. Außerdem hilft es, sich zu überlegen, warum ökologisch erzeugte Lebensmittel teurer sind als konventionell erzeugte:

- ▶ Für Bio-Lebensmittel gelten strengere Auflagen für den Umweltschutz und die Tierhaltung. Für die regelmäßigen Kontrollen müssen Bio-Bauern Gebühren bezahlen.
- ▶ Durch den Verzicht auf chemischen Dünger und Pflanzengifte fallen Erträge geringer aus. Kühe geben weniger Milch, da sie keine Hormone und kein konventionelles Kraftfutter bekommen. In der ökologischen Landwirtschaft leben viele Tiere länger, auch das kostet Geld.
- ▶ In ökologisch wirtschaftenden Betrieben wird vieles noch in Handarbeit gemacht. Statt die Giftkeule auszupacken, wird Unkraut zum Beispiel noch von Hand gezupft.
- ▶ Die Lebensmittelindustrie erlaubt über 350 Zusatzstoffe für konventionelle Produkte, für Bio-Lebensmittel sind nur 47 Zusatzstoffe zugelassen. Hilfsstoffe wie künstliche oder naturidentische Aromen sind verboten. Deswegen ist die Weiterverarbeitung von frischen Produkten oft aufwendiger.

Bevor du mit dem Experiment loslegst, solltest du herausfinden, wo es Biolebensmittel in deiner Umgebung zu kaufen gibt. Bio-Produkte gibt es direkt beim Erzeuger in Hofläden, auf Wochenmärkten, in Bioläden, Biosupermärkten und mittlerweile – allerdings mit

unterschiedlich breitem Angebot – in den üblichen Supermärkten und Discountern. Du erkennst Bio-Produkte an folgenden Siegeln:



## Biosiegel

Das deutsche Bio-Siegel ist das staatliche Kennzeichen für Lebensmittel, welche der EU-Öko-Verordnung entsprechen. Das bedeutet, 95 Prozent des Inhalts müssen ökologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung entstammen. Prinzipiell sind chemische Hilfsmittel für Tier- und Pflanzenzucht, Bestrahlung und Gentechnik tabu. Allerdings kann in Versorgungsnotlagen bis zu 0,9 Prozent des Futters aus konventionellem Anbau stammen oder auch gentechnisch verändert sein. Das Endprodukt darf bis zu 47 Zusatzstoffe enthalten, zu denen auch Pökelsalz zählt.



## EU-Biosiegel

Seit Juli 2010 gibt es das einheitliche europäische Siegel, welches das deutsche Bio-Siegel nach und nach ersetzen soll. Häufig sind beide Siegel nebeneinander auf den Verpackungen aufgedruckt. Das EU-Bio-Logo entspricht im Wesentlichen den Kriterien des deutschen Logos. Es garantiert Mindeststandards an Qualität für Lebensmittel aus Europa. Einhaltung der Richtlinien wird kontrolliert, Missbrauch ist strafbar.



Öko-Anbauverbände garantieren noch strengere Bio-Kriterien als das staatliche Biosiegel. Die wichtigsten sind:



### Bioland

Heute arbeiten über 6.000 Biolandwirt\*innen Lebensmittel-Hersteller\*innen nach den Bioland-Richtlinien. Diese garantieren 100%ige Bio-Qualität durch Saatgut aus ökologischem Anbau. Tiere werden vom eigenen Hof gefüttert und ausschließlich naturheilkundlich behandelt. Der gesamte Betrieb muss den Richtlinien entsprechen. Die Wirtschaftsweise der Bioland-Betriebe basiert auf einer Kreislaufwirtschaft ohne synthetische Pestizide und chemisch-synthetische Stickstoffdünger. Die Tiere werden artgerecht gehalten und die Lebensmittel schonend verarbeitet. Verboten sind chemische Hilfsmittel und Nitritpökelsalz. Mehr unter [bioland.de](http://bioland.de).



### Naturland

Das Naturland-Logo signiert seit 1982 den »Verband für naturgemäßen Landbau e.V.«, kurz »Naturland«. Er arbeitet international nach den Bioland-Richtlinien. Zu den über 46.000 Mitgliedern weltweit zählen auch Fischfarmen, Forstbetriebe, Imkereien, Brauereien und Textilhersteller\*innen. Seit 2005 werden auch soziale Kriterien berücksichtigt und faire Handelspartnerschaften gepflegt. Mehr unter [naturland.de](http://naturland.de).



### Demeter

Das Demeter-Logo vom ältesten Anbauverband Deutschlands, »Demeter-Bund e. V.«, zeigt seit 1924 die Einhaltung der strengen Richtlinien nach Rudolf Steiner an. International arbeiten 3.500 Betriebe nach den Demeter-Kriterien. Tiere werden nicht nur artgerecht, sondern auch ihrem Wesen entsprechend gehalten. Alles, was verwendet wird, auch die Saat, muss dem eigenen Hof entspringen, der ausnahmslos anthroposophisch bearbeitet werden darf. Als Hilfsmittel sind ausschließlich Naturpräparate biologisch-dynamischer Herkunft erlaubt. Jedwede künstlichen Mittel, auch in der Weiterverarbeitung, sind verboten. Mehr unter [demeter.de](http://demeter.de).

### SPARTIPPS

Egal wie du dich bisher ernährt hast und wie groß oder klein dein Wochenbudget ist – um mit dem »alten« Budget klarzukommen, wirst du dich etwas umstellen müssen. Hier ein paar Tipps:

- ▶ Nach Sonderangeboten umsehen
- ▶ Großpackungen kaufen
- ▶ Unverarbeitete Lebensmittel sind günstiger als Fertigprodukte
- ▶ Weniger tierische Lebensmittel kaufen
- ▶ Saisonales Obst und Gemüse aus der Region kaufen
- ▶ Reste verwerten
- ▶ Gegen Ende werden auf Wochenmärkten oft übrige Sachen verschenkt oder billiger abgegeben
- ▶ Mitglied in einer Food-Coop werden (siehe [lebensmittelkooperativen.de](http://lebensmittelkooperativen.de))
- ▶ Direkt auf dem Bauernhof einkaufen

Viele nützliche Hinweise gibt es in dem Buch »Arm aber Bio! Ein Selbstversuch« von Rosa Wolff. Die Food-Journalistin und Kochbuchautorin hat einen Monat lang versucht, sich ausschließlich mit Bio-Lebensmitteln zu ernähren mit 4,35 Euro am Tag (das war zum Zeitpunkt des Experiments der Betrag, der alleinstehenden Hartz-IV-Empfängern für die tägliche Ernährung zugebilligt wurde). Mehr dazu unter [arm-aber-bio.de/das-buch/](http://arm-aber-bio.de/das-buch/).

Solltest du nach ein bis zwei Wochen merken, dass Du mit deinem Budget nicht hinkommst, gibt es zwei Alternativen zum frühzeitigen Abbruch des Experiments:

#### a) Darf's auch etwas mehr sein?

Erhöhe dein Tagesbudget. Überleg dir genau, wie viel dir dein Essen wert sein sollte und was du dir leisten kannst. Durchschnittlich werden in Deutschland heutzutage 15 Prozent des Einkommens für Lebensmittel ausgegeben. Vor 50 Jahren waren es noch fast 50 Prozent.

#### b) Werde Lebensmittelretter\*in

Ergänze deine Einkäufe, indem du Lebensmittel rettetest. Tipps dazu siehe S.17.



*Ich habe mir eigentlich nie viel Gedanken um Bio-Essen gemacht. Deshalb war das Experiment schon eine große Herausforderung für mich und meinen kleinen Studentengeldbeutel. Aber durch das Experiment habe ich dann auch angefangen zu recherchieren und festgestellt, dass die Kosten »normal« hergestellter Lebensmittel von der gesamten Gesellschaft und der Umwelt getragen werden. Da wurde mir bewusst, dass ein größeres Budget für Essen seinen Sinn hat und ich das viel öfter machen sollte.*

**SIMON, 21**

# EXPERIMENTARIUM – NOCH MEHR KLIMAEXPERIMENTE

## ERNÄHRUNG

- ▶ Werde Wildkräuterexpert\*in: Lerne Wildkräuter zu bestimmen und verarbeite sie weiter
- ▶ Seasonize your meal: Esse Gemüse, das gerade wächst
- ▶ Werde Locavore: Esse regionale Produkte
- ▶ Frisch und roh macht froh: Meide verarbeitete Nahrungsmittel
- ▶ Werde Lebensmittelretter\*in (Tipps dazu findest du auf S. 17)

## MOBILITÄT

- ▶ Auch bei Minusgrad fahr ich Rad! Lege über mehrere Monate alle Strecken mit dem Fahrrad zurück. Es ist ein schönes Gefühl, sich unabhängig von Autos und öffentlichen Verkehrsmitteln bewegen zu können. Dokumentiere diesen Versuch mit Fotos – wir würden uns über schöne rote Pausbacken freuen.
- ▶ Ein Tag zu Fuß: Wie weit kann ich an einem Tag laufen? Oft denkt man, dass drei Bushaltestellen zu weit sind zum Laufen, aber ist das wirklich so? Dieses Selbstexperiment dient dazu, sich bewusst zu machen, welche Strecke man eigentlich gut an einem Tag laufen kann.
- ▶ Gründe eine Laufgemeinschaft zur Uni/Schule/Arbeit
- ▶ Werde Nichtflieger\*in

## ENERGIE

- ▶ Offtime: Eine Woche ohne Handy, Internet und Fernsehen
- ▶ Organisiere eine Stromwechsellparty
- ▶ Einen Monat keine Erdöl-Produkte kaufen/verbrauchen (Plastiktüten, Kunststoffe, Plastikbecher) und Verpackungen meiden (Bsp.: [campusgruen.uni-koeln.de/2011/06/ein-monat-auf-erdoel-diaet/](http://campusgruen.uni-koeln.de/2011/06/ein-monat-auf-erdoel-diaet/))
- ▶ Für Romantiker\*innen: Eine Woche ohne Strom und/oder künstliche Beleuchtung

## KONSUM

- ▶ Ohne Geld durch die Welt: Versuche eine Zeit lang ohne Geld oder mit nur sehr wenig Geld auszukommen. Erfahrungsberichte von Personen, die ohne Geld leben unter [heidemarieschwermer.com](http://heidemarieschwermer.com) oder [bundjugend-nrw.de](http://bundjugend-nrw.de).
- ▶ Kauf-nix-Monat: Einen Monat gar nichts kaufen (außer Lebensmittel/Zahnbürste)
- ▶ Selbstanalyse: Einen Monat lang aufschreiben, was man alles konsumiert, zu welchem Zeitpunkt und warum. Danach überlegen, ob es klimafreundlichere Alternativen gibt, um die dahinterliegenden Bedürfnisse zu befriedigen

# ...UND NUN? ENGAGIEREN UND ANDERE INFORMIEREN

## KLIMASTADTFÜHRUNGEN

Jetzt hast du erfolgreich eines oder mehrere Experimente absolviert und willst dich weiter engagieren? Dann bist du bei uns genau richtig! In einem zweiten Schwerpunkt entwickeln wir ein Netzwerk für Klimastadtführungen. In einigen Orten gibt es dieses Angebot bereits. Junge Menschen bieten Schulklassen und Gruppen an, die eigene Stadt neu zu erkunden. Wir besuchen Orte, die spannende und umweltverträgliche Alternativen zum Dasein als »Ottonormalverbraucher\*in« darstellen. Thematisch decken wir Stationen zu Energie, Konsum, Ernährung und Mobilität ab. Für alle Bereiche wollen wir inspirieren und zeigen, wie viel Spaß es machen kann, klimafreundlicher zu leben. Wir führen zum Beispiel zu einem veganen Restaurant oder einer Volkküche, einem Secondhandladen oder einer Tauschbörse, einem Fahrradverleih oder einer Carsharing-Station, einem energetisch sanierten Gebäude, einem regionalen Wochenmarkt, einem Stadtgarten oder oder oder... Unter [bundjugend.de](http://bundjugend.de) findest du aktuelle Infos zu den Möglichkeiten, als Stadtführer\*in aktiv zu werden.

## WAS MACHT EIGENTLICH DIE BUNDJUGEND?

Die BUNDjugend ist der unabhängige Jugendverband des BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz e. V.). Bei uns engagieren sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 27 Jahren in Kampagnen und Projekten für ökologische und soziale Themen. Mit bunten Aktionen kämpfen wir für die Agrarwende, Klimagerechtigkeit, nachhaltigen Konsum, den Erhalt der Natur und für 100 Prozent erneuerbare Energien.

Wenn du auch etwas verändern möchtest, bist du bei der BUNDjugend genau richtig: Bei uns kannst du mitreden, mitmischen und aktiv werden! Die BUNDjugend bietet Raum für Meinungen und kreative Ideen, egal ob du mit deinem Engagement erst anfängst oder schon erfahren bist.

## KONTAKT

**BUNDjugend Bundesgeschäftsstelle**  
Am Köllnischen Park 1a  
10179 Berlin  
[aboutchange@bundjugend.de](mailto:aboutchange@bundjugend.de)









**Wie sah dein Experiment genau aus?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Wie hast du dein Experiment im Alltag umsetzen können? Gab es Schwierigkeiten? Wenn ja, wie hast du diese gelöst oder welche Kompromisse hast du geschlossen?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Könntest du dir vorstellen dein Experiment weiterzuführen oder ein anderes Experiment auszuprobieren?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ist das Thema Klimaschutz bzw. klimafreundlicher zu leben seit deinem Experiment wichtiger für dich geworden? Welches Ergebnis hat dein Experiment für dich?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Wie haben deine Freunde und deine Familie auf dein Experiment reagiert?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Möchtest du uns sonst noch etwas sagen?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Dürfen wir dich kontaktieren? Dann schreib uns deine Adresse/Mail auf:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## IMPRESSUM

Herausgeberin: Jugend im Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland

ViSdP: Gert Sanders, Am Köllnischen Park 1a  
10179 Berlin, Telefon: 030 27586580  
[info@bundjugend.de](mailto:info@bundjugend.de)

Texte: Judith Bauer, Jenny Blekker, Gert Sanders, Janna Aljets  
Gestaltung: Julia Friese  
Druck: CO2-neutral auf 100% Recyclingpapier und mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen gedruckt

Internet: [www.aboutchange.de](http://www.aboutchange.de), [www.bundjugend.de](http://www.bundjugend.de)

