

Lebensmittel

- **Bio-Lebensmittel kaufen:** Aus ökologischer Landwirtschaft, ohne Pestizide, Kunstdünger und Gentechnik; Fleisch aus artgerechter Tierhaltung (keine Massentierhaltung, keine Wachstumshormone, weniger Antibiotika, sauberes Grundwasser).
- **Weniger ist mehr:** Nicht täglich Fleisch/Wurst/Käse essen. Bei Sojaprodukten auf Biosiegel achten (Tropenwälder verschwinden durch Massenanbau). Hochwertige Nahrungsmittel sind evtl. teurer, werden dafür aber beim Verbraucher mehr geschätzt!
- **Regional und saisonal kaufen:** Vermeide weite Lieferstrecken, qualvolle Tiertransporte, energieaufwändige Gewächshäuser und Lagerung, stärke die Wirtschaft vor Ort.
- **Fisch aus nachhaltigem Fang essen:** Vermeide bedrohte Arten - Ratgeber: fischratgeber.wwf.de oder greenpeace.de/fischratgeber – auch als App.
- **Leitungswasser trinken:** Das vermeidet Transportwege, spart Energie (Abfüllanlagen) und Geld. Wenn Mineralwasser, dann möglichst in Glasflaschen.
- **Palmöl vermeiden:** Das hilft, den Regenwald zu schützen. Es ist in vielen Fertiggerichten, Schokoriegeln, Kosmetik, Waschmitteln usw. enthalten. Es gibt nämlich auch palmölfreie Produkte: www.umweltblick.de.

Wichtige Siegel:

deutsches Bio-Siegel, EU-Bio-Siegel, Naturland, Bioland und Demeter



Die Umwelt schützen - die Schöpfung bewahren - nachhaltig leben

Nachhaltig leben bedeutet, die **natürlichen Ressourcen**, die uns Menschen heute zur Verfügung stehen, **schonend zu behandeln**, damit sie von **künftigen Generationen** noch genutzt werden können.

Was wir essen, was wir kaufen, wie wir uns fortbewegen, wie wir wohnen – **wir entscheiden jeden Tag**, ob wir nachhaltig leben wollen.

Die Größe seines CO₂-Fußabdrucks kann jeder **selbst beeinflussen**.



Mobilität 19%
Konsum 38%
Ernährung 15%
Heizung 15%
Strom 7%
öffent. Emissionen 6%

Treibhausgasemission eines deutschen Durchschnittsbürgers in CO₂-Äquivalenten.

Quelle: Umweltbundesamt



NACHHALTIG LEBEN

Penzberg ist Fairtrade-Stadt

Fairtrade Steuerungsgruppe:

www.penzberg.de/stadtleben/fairtrade-stadt-penzberg

Interreligiöses Umweltteam Penzberg

Kath. Pfarrgemeinde Christkönig, Sigmundstr. 18;
Evang.-Luth. Kirchengemeinde, Karl-Steinbauer-Weg 5
Islamische Gemeinde, Bichler Str. 15, 82377 Penzberg

Umweltfreundlich wohnen

■ Ökostrom nutzen

Nutze Ökostrom und Biogas: Den Wechsel erledigen die Ökostromanbieter (Grüner Strom Label, grünes Gas Label).



■ Auf Energieeffizienz achten

Kühlschrank, Spül- oder Waschmaschine sollten Energie-Effizienzklasse A++ oder A+++ haben.

■ Energiebewusst waschen

Erst waschen, wenn die Maschine voll ist. Wähle die Waschtemperatur möglichst niedrig, 30 oder 40 Grad sparen ca. die Hälfte der Energie gegenüber 60 Grad. Nutze zum Trocknen einen Wäscheständer, keinen Trockner.

■ Umweltbewusst putzen

Kalkablagerungen lassen sich mit Essig oder Zitronensäure lösen. Sodapulver eignet sich als Toilettenreiniger. Mehr Tipps: www.utopia.de www.besser-leben-ohne-plastik.de www.einfachzerowasteleben.de.

■ Richtig lüften

Zwei- bis viermal täglich 5 Minuten lang Fenster weit öffnen und in dieser Zeit die Heizung herunterdrehen. Nicht dauerlüften mit gekipptem Fenster.

■ Energiesparend kochen

Erhitze Wasser im Wasserkocher (bis 1,5 L energiesparender als auf dem Herd), koche mit Deckel, nutze die Restwärme von Herdplatte und Backofen.

■ Kein Tropenholz kaufen

Fußböden, Fensterrahmen und Gartenmöbel niemals aus Tropenholz. Und: Verwende nur Holzkohle mit dem FSC- oder Naturland-Siegel.

■ Plastikmüll vermeiden

Kaufe Getränke in Mehrweg-Glasflaschen, vermeide aufwändig verpackte Produkte, nimm zum Einkaufen wiederverwendbare Gläser oder Boxen und eine Stofftasche mit. Tipps: www.besser-leben-ohne-plastik.de, www.einfachzerowasteleben.de.

■ Mikroplastik vermeiden

Verzichte auf Textilien aus Kunstfasern. Verwende feste Seife (statt Shampoo und Flüssigseife) und Kosmetikartikel ohne Mikroplastik (siehe www.utopia.de). Fahre mit dem Auto defensiv und verringere dadurch den Reifenabrieb.

■ Video-Streaming und Cloud-Nutzung reduzieren

Die riesigen Rechenzentren verbrauchen etwa so viel Energie wie die gesamte Luftfahrt. Auch jedes Foto in der Cloud verursacht ständig Stromverbrauch.

Nachhaltig unterwegs

■ Radfahren

Für Strecken unter 5 km nimmt man am besten das Fahrrad.

■ Sparsames Autofahren

Bilde Fahrgemeinschaften, nutze Carsharing.

■ Bahnfahren

Die Bahn ist wesentlich klimafreundlicher als das Flugzeug. Bsp: München – Berlin (kg CO₂ pro Person): ICE: 34,4; Flugzeug: 308
Quelle: <https://www.co2online.de>

■ Emissionen kompensieren

Klimaschäden durch Flüge können durch freiwillige Kompensationszahlung ausgeglichen werden (z.B. <https://klima-kollekte.de>).

Bewusster konsumieren

■ Produkte aus fairem Handel kaufen

Vermeide Produkte, die unter ausbeuterischen und gefährlichen Arbeitsbedingungen hergestellt wurden.

■ Fair hergestelltes Smartphone kaufen

z.B. Fairphone oder Shiftphone oder ein gebrauchtes Gerät (www.flip4shop.de). Bringe kaputte Smartphones zum Recyclen.

■ Coffee-to-go-Becher vermeiden

Verwende Mehrwegbecher. Trinke fair gehandelten Kaffee und Kakao.

■ Recycling-Papier verwenden, Altpapier sammeln

Druckerpapier (drucke sparsam, möglichst beidseitig und in Schwarzweiß), Schulhefte, Taschentücher, Toilettenpapier mit „Blauer Engel“ (100% Altpapier).



Wichtige Siegel:

Fairtrade-Siegel, Naturland-Fair-Siegel, Label fair-for-life, GEPA, Weltpartner, El Puente

