

# Grüne Post

Gemeinsam für Wiehl ~ Februar 2021



Klimafasten

## Fasten fürs Klima

# Wenn nicht jetzt, wann dann?

### Liebe Leser\*innen,

wenn Sie dieses Heft in den Händen halten, freuen Sie sich vielleicht schon auf den kommenden Frühling. Vielleicht denken Sie aber auch an die weißen Tage dieses Winters zurück. Haben Sie Spuren im Oberberger Schnee hinterlassen?

Die nun anstehende Fastenzeit nehmen viele Menschen zum Anlass, auch über andere Spuren nachzudenken, die sie in dieser Welt hinterlassen. Traditionell wird die Fastenzeit genutzt, um für einige Wochen bewusst Verzicht zu üben, achtsamer zu leben und das eigene Handeln zu überdenken. Sei es aus religiösen, aus ethisch-moralischen oder aus gesundheitlichen Gründen. Die Idee des Klimaschutzes passt zu all diesen Beweggründen.

Vielleicht haben Sie Lust, sich mit uns auf das Abenteuer Klimafasten einzulassen? Wer seinen CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduziert, schützt nicht nur Klima und Umwelt, er begehrt auch gegen die globale Ungerechtigkeit auf und tut sich selbst und anderen etwas Gutes.

Das Coronavirus hat die Welt verändert und uns in vielen Bereichen die Augen geöffnet. Prioritäten haben sich verschoben, und eigene Werte werden neu überdacht. Vielen ist bewusst, dass wir in Zukunft anders leben werden müssen. Weder

Pandemien noch der Klimawandel werden von selbst wieder verschwinden. Was können wir tun? Was müssen wir ändern? Was ist wichtig, was entbehrlich?

Wollen wir die Ziele der Klimakonferenzen von Tokio und Paris erreichen und die Überhitzung unseres Planeten bremsen, darf im Schnitt jeder Mensch jährlich 1,5-2 Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen verursachen. Aktuell liegt der Durchschnittswert in Deutschland bei etwa 12 Tonnen pro Person. Viele Faktoren spielen dabei eine Rolle, von denen einige durch Entscheidungen der Politik gesteuert werden müssen. Es gibt jedoch auch Möglichkeiten das Klima zu schützen, die jeder einzelne von uns persönlich umsetzen kann. Veränderung ist am Ende immer die Summe der Entscheidungen vieler! Wer jetzt beginnt, wird wahrscheinlich auch nach der Fastenzeit bewusster leben und handeln.

### Unser Fußabdruck

Der Begriff ökologischer Fußabdruck spielt an auf die eingangs erwähnten Spuren, die wir hinterlassen. Die stärksten Auswirkungen auf den Klimawandel haben die Bereiche Konsum, Ernährung, Mobilität und Energieverbrauch.

Wir haben in diesem Heft grundlegende Informationen und Vorschläge zur praktischen Umsetzung zusammengetragen. Wie bei einem Baukastensystem kann man sich seinen ganz persönlichen Fasten-Plan zusammenstellen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Sie gemeinsam mit uns ins Klimafasten starten!

Ulrike Claßen-Büttner, Barbara Degener



Neugierig auf Deinen  
ökologischen Fußabdruck?  
[uba.co2-rechner.de](http://uba.co2-rechner.de)

# Konsum

## Nachhaltiges Einkaufen

Der Konsum hat den größten Anteil an unserer persönlichen CO<sub>2</sub>-Bilanz. Es sind also vor allem unsere Kaufentscheidungen, die unseren ökologischen Fußabdruck bestimmen.

Die Herstellung von Waren verbraucht immer Energie und Rohstoffe. 90% von allem, was wir konsumieren, stammt zudem aus Übersee, so dass Transport und Verpackung den ökologischen Fußabdruck der Produkte zusätzlich in die Höhe treiben. Vieles brauchen wir eigentlich nicht. Doch der alltäglich präsentierte künstlich erzeugte Überfluss verlockt zum Kauf ohne nachzudenken. Es ist ja genug da und bezahlbar ist es auch. Der Schaden, den unser Lebensstil anrichtet, ist im Moment des Einkaufs nicht offensichtlich. Daher fällt es leicht, die Zusammenhänge zu ignorieren. In der EU verbrauchen wir mehr Ressourcen, als die Erde reproduzieren kann. Um genau zu sein verbrauchen wir jedes Jahr die Ressourcen von 2,8 Erden und zerstören damit unsere zukünftigen Lebensgrundlagen.

Es lohnt sich vor jedem Kauf zu fragen: Brauche ich das wirklich? Gibt es eine Version zu kaufen, die umwelt- und klimaschonend hergestellt wurde? Kann ich es vielleicht leihen oder gebraucht kaufen?



### Was kann ich konkret tun?

- ~ nur kaufen, was wirklich notwendig ist; Einkaufszettel schreiben; shopping nicht als Hobby betreiben
- ~ fair und umweltschonend produzierte Produkte wählen: ändert sich die Nachfrage, ändert sich das Angebot; der Kunde hat mehr Macht, als er denkt!
- ~ Sicherheit beim Einkauf bieten Siegel; Hilfe bietet die Siegel-App des NABU
- ~ seinen eigenen Stil finden statt jeden Modetrend mitzumachen; bei Bekleidung auf faire, umweltfreundliche Produkte achten
- ~ langlebige Produkte kaufen: lieber einmal Qualität statt jedes Jahr neu
- ~ Corona hat uns wach gerüttelt: Es ist wichtig lokale Geschäfte zu unterstützen!
- ~ online shoppen und wieder zurückschicken verursacht Emissionen und Verpackungsmüll
- ~ selten Gebrauchtes tauschen, (ver-)leihen, spenden oder verschenken; Nachbarschafts-Tauschregale einrichten
- ~ reparieren lassen statt wegwerfen
- ~ gebraucht kaufen (dadurch teilt man die CO<sub>2</sub> Emissionen mit den Vorbesitzern)
- ~ neue Elektrogeräte nur mit höchster Effizienzklasse kaufen
- ~ Verpackungsmüll vermeiden
- ~ Putzmittel und Kosmetika aus natürlichen Bestandteilen wählen
- ~ zu einer nachhaltigen Bank wechseln



# Mobilität

## Unterwegs sein mit Köpfchen!

Unter Mobilität versteht man alle Möglichkeiten sich von einem Ort zum anderen zu bewegen. Etwa 20% der persönlichen CO<sub>2</sub>-Bilanz entfallen auf diesen Faktor.

Ein Kilometer mit dem Auto verursacht im Schnitt 150g CO<sub>2</sub>-Ausstoß, mit der Bahn um die 40g, mit einem (voll besetzten) Reisebus sogar nur etwa 20g.

*„Mein Auto? Damit fährt gerade eine gute Bekannte, die es dringend braucht, weil es bei mir ohnehin gerade nur rum steht!“*

Marc Zimmermann

Die Diskussion um das Elektroauto ist komplex und würde hier den Rahmen sprengen. Die Herstellung der Batterie ist ressourcenintensiv, so dass sich die Anschaffung erst nach langer Nutzung lohnt. Elektrofahrzeuge sind nur so sauber wie der Strom, den sie tanken. Wichtig ist grundsätzlich, dass der Trend zu immer größeren Autos gestoppt wird.

Extrem klimarelevant ist der weltweite Flugverkehr. Ein Langstreckenflug von Zürich nach New York erhöht den persönlichen Fußabdruck um etwa drei Tonnen CO<sub>2</sub> (Zur Erinnerung: Der deutsche Jahresdurchschnitt beim CO<sub>2</sub>-Fußabdruck liegt bei etwa zwölf Tonnen).

### Was kann ich konkret tun?

- ~ Flugreisen vermeiden
- ~ mehr Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen
- ~ öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- ~ Mitfahrbörsen nutzen: einen freien Platz anbieten oder woanders mitfahren
- ~ schonende Fahrweise spart bis zu 20%
- ~ Besuche, Einkäufe, Kurse, Kinder-Taxi und ähnliches so legen, dass man nur einmal fahren muss
- ~ freiwillig 130km/h auf der Autobahn
- ~ auf ein sparsames Auto umsteigen
- ~ Carsharing / Individualfahrzeuge teilen
- ~ Homeoffice schützt nicht nur vor Corona, sondern spart auch Zeit und Sprit
- ~ ein E-Bike sollte Auto oder Motorrad ersetzen, kein normales Fahrrad; E-Bike anstelle des Autos nutzen rentiert sich ökologisch betrachtet nach 100 – 165 Kilometern, trotz Akkuproduktion und -recycling
- ~ den nächsten Urlaub klimafreundlich planen; keine Kreuzfahrten machen
- ~ Welche Emissionen verursachen meine Wege? Ausrechnen unter [www.quarks.de/umwelt/klimawandel/co2-rechner-fuer-auto-flugzeug-und-co/](http://www.quarks.de/umwelt/klimawandel/co2-rechner-fuer-auto-flugzeug-und-co/)



*„Bei uns in Oberholzen steht ein E-Auto und eine Wallbox: Nutzen darf das jedermann! Bei Interesse Email an [b.degener@gruene-wiehl.de](mailto:b.degener@gruene-wiehl.de)!“*

Bärbel Degener,  
Jürgen Körber

# Ernährung

## Was kommt auf den Teller?

Die Ernährung ist ein Teilaspekt unseres Konsums. Der größte Teil an klimarelevanten Emissionen entsteht bei der Erzeugung, der Lagerung und dem Transport der Lebensmittel. Allein der Fleischkonsum ist für über zwei Drittel dieser Emissionen verantwortlich. Zum Vergleich: Bei der Produktion eines Kilos Schweinefleisch entstehen etwa 3,5 kg CO<sub>2</sub>, bei einem Kilo Kartoffeln nur etwa 0,2 kg. Indirekt verursachen unsere Ernährungsgewohnheiten weitere Emissionen, etwa durch die Abholzung von Wäldern, um Acker- und Weideland zu schaffen.

Das Überangebot in den Geschäften suggeriert: Alles ist unbegrenzt verfügbar, einfach zu produzieren und hat keinen großen Wert - also kann man alles bedenkenlos kaufen. Weil halb leere Regale und Obstkörbe nicht gut aussehen, wird in Kauf genommen, dass am Ende vieles nicht verkauft wird und in den Mülltonnen der Geschäfte landet. Auch in den Privathaushalten wird jedes zehnte Lebensmittel weggeworfen. Die in Deutschland entsorgten Nahrungsmittel haben einen Wert von etwa 20 Milliarden Euro im Jahr. Neben Verbrauchern und Handel tragen auch Hersteller und Landwirtschaft zu dieser Verschwendung bei.

Angesichts Millionen hungerleidender Menschen in der Welt ist nicht nur das Wegwerfen von Nahrungsmitteln moralisch unvertretbar, sondern auch die Tatsache, dass wir die Hälfte aller Lebensmittel an Schlachttiere verfüttern. Theoretisch wäre die Ernährung der Weltbevölkerung nämlich kein Problem.

*„Wir wollen weniger Lebensmittel wegwerfen. Statt uns zu fragen worauf wir Hunger haben, überlegen wir lieber öfter, was man Leckeres aus dem machen könnte, was aufgebraucht werden muss.“*

Ricarda Weber



### Was kann ich ganz konkret tun?

- ~ Bio-Produkte bevorzugen, auch für die eigene Gesundheit (pestizidfrei)
- ~ saisonale Produkte anstelle von Importen und Treibhausware
- ~ Im Winter sind tiefgekühlte Erdbeeren oder passierte Tomaten im Glas umweltschonender als frische! 100 deutsche Sommertomaten haben die gleiche Ökobilanz wie eine einzige Wintertomate aus dem Gewächshaus!
- ~ regionale Produkte wegen kurzer Transportwege (Getränke aus lokaler Brauerei / Kelterei, Frisches vom Wochenmarkt / Erzeuger)
- ~ weniger Fleisch und tierische Produkte
- ~ Fisch nur mit MSC oder ASC Siegel
- ~ fair gehandelte Produkte bevorzugen
- ~ viel frisch und selbst kochen, weniger Tiefkühl- und Fertigprodukte
- ~ mit Plan einkaufen, damit keine Reste übrig bleiben; regelmäßig prüfen, was aufgebraucht werden muss
- ~ Wasser trinken; Leitungswasser (auch selbst aufgesprudelt) spart Geld und Emissionen, die beim Transport und der Herstellung der Flaschen anfallen.



# Energie Wärme und Licht

*„Da ich ungern auf Liebgewonnenes verzichten möchte, achte ich auf umweltfreundliche Umsetzung. Hierbei denke ich an Ökostrom, Energieverbrauch, Wärmedämmung, Regionalität und Ähnliches mehr. Dabei nehme ich bewusst auch einen höheren Preis in Kauf.“*  
René Henkes

Ein leeres Zimmer, in dem das Licht brennt und die Heizung voll aufgedreht ist? Stereoanlage, Computer und Fernseher blinken und brummen rund um die Uhr im Standby? Keine gute Idee, weder fürs eigene Konto noch fürs Klima. Der Standbybetrieb einer Stereoanlage kostet bis zu 35 Euro im Jahr! Daher: Stecker ziehen oder Steckerleiste mit Schalter zwischenschalten! Gerade bei elektrischen Geräten werden oft Einkäufe getätigt, die auf den ersten Blick praktisch erscheinen und dann ungenutzt in Küchenschränken, Gartenschuppen und auf Werkbänken verstauben.

Mit den folgenden Tipps lässt sich leicht so viel Strom einsparen, dass man sich ohne Mehrkosten einen umweltfreundlichen Stromtarif leisten kann. Zu Ökostrom wechseln dauert im Internet nur ein paar Minuten. Dadurch spart man im Vergleich zu einem konventionellen Tarif jährlich rund eine Tonne CO<sub>2</sub> ein! Jeder vierte Haushalt in Deutschland hat das schon getan und den persönlichen Atom- und Kohleausstieg geschafft! Zusätzlich kann eine Photovoltaikanlage die Stromkosten senken.

Auch die Politik muss handeln: Würde man endlich die Folgeschäden von fossiler und atomarer Energie in den Strompreis einrechnen, dann wäre erneuerbare Energie günstiger! Auch die Förderung dezentraler, flexibler und dynamischer Energiesysteme ist wünschenswert.

## Was kann ich ganz konkret tun?

- ~ hinter mir das Licht ausmachen; LEDs oder Energiesparlampen nutzen; Geräte nicht im Standby lassen
- ~ bei Großgeräten höchste Energieeffizienzklasse wählen; statt neu kaufen reparieren
- ~ netzbetriebene Geräte kaufen; Batterien vermeiden (wenn nötig Akkus verwenden), niemals im Restmüll entsorgen
- ~ Deckel auf den Topf beim Kochen; Gefrierschrank enteisen; die (volle) Spülmaschine zu nutzen ist ökologischer als Handwäsche
- ~ Waschmaschine immer voll beladen; normalverschmutzte Wäsche bei 30° C waschen
- ~ Heizung modernisieren; Rohre dämmen; zugige Fenster abdichten; bei geheizten Räumen Türen schließen; Stoßlüften statt Fenster kippen; ein Grad weniger heizen spart bis zu 10% Heizenergie; drinnen Pulli statt Shirt tragen; zu Ökogas wechseln
- ~ Spar-Duschkopf einbauen; kühler und kürzer duschen; Hände kalt waschen
- ~ Energiesparen in der Freizeit: lesen statt fernsehen, Kniffel statt Playstation, Jogging statt Laufband
- ~ nicht unnötig online sein; jede Websuche verbraucht in Rechenzentren Energie



# Müll vermeiden

## Einkauf für die Tonne?

Zum Ende soll der Fokus nochmals auf einen besonders auffälligen Aspekt der Ressourcen- und Energieverschwendung gerichtet werden: Unsere Müllberge!

Plastikfasten ist ein wichtiger Bestandteil des Klimafastens. Jeder Deutsche produziert jährlich etwa 38kg Verpackungsmüll. Leider werden bei uns nicht einmal 20% des Plastikmülls tatsächlich recycelt – selbst wenn er recyclingfähig ist. Das meiste wird verbrannt oder ins Ausland verschifft. Weitere Probleme verursacht Mikroplastik, das sowohl durch Abrieb (Autoreifen, synthetische Kleidungsstücke) als auch durch den Einsatz in Kosmetik und Reinigern in die Umwelt gerät.

### Was kann ich ganz konkret tun?

- ~ Fast alles kaufen wir verpackt, also mit zukünftigem Müll drumherum. Daher bewusst entscheiden, was man wirklich benötigt!
- ~ zum Abwiegen von Obst und Gemüse wiederverwendbare Obstsäckchen benutzen
- ~ statt kaufen: mieten / leihen; statt wegwerfen: verkaufen, verschenken, reparieren
- ~ Kleidung aus Naturfasern bevorzugen
- ~ auf mehrfach verpackte Produkte verzichten
- ~ Unverpackt-Läden unterstützen

*„Die Nutzung der Wiehler Stadtbücherei ist ein guter Beitrag zum Klimaschutz. Auch Büchertausch im Freundeskreis statt voller Bücherregale zu Hause oder Energieverbrauch beim Lesen von E-books!“*

Ulrike Claßen-Büttner

### Dein Beitrag zum Klimaschutz

Unser Planet setzt uns Grenzen. Die schon jetzt sichtbaren Folgen des Klimawandels zeigen, dass die Welt nicht darauf warten kann, bis auch der letzte es geschafft hat, sein Leben aus eigener Kraft nachhaltig zu gestalten. Die Politik muss die Rahmenbedingungen schaffen, die dies jedem Einzelnen ermöglichen – unabhängig vom Einkommen und ohne Ausbeutung von Mensch und Umwelt in anderen Teilen der Welt.

Neben dem, was man im Rahmen des Klimafastens in seinem privaten Umfeld verbessern kann, gibt es Möglichkeiten mehr zu bewirken. Man kann als Bürger aktiv werden und sich organisieren in Vereinen und Interessengruppen, sich öffentlich äußern (Leserbriefe, soziale Medien, persönliche Gespräche), sich an gemeinnützigen Projekten beteiligen, wählen gehen, ein Ehrenamt übernehmen und versuchen für andere ein Vorbild zu sein.

Das Klimafasten ist ein persönliches Projekt, das zwar zeitlich begrenzt ist, aber trotzdem nachhaltig wirkt. Vieles, was man in dieser Zeit erlebt und erfährt, fördert auch langfristig eine klimafreundliche Lebensweise. Jeder noch so kleine Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Wer mehr Inspirationen, Hintergründe und Details erfahren möchte, findet diese ab Aschermittwoch täglich hier:

**[www.gruene-wiehl.de](http://www.gruene-wiehl.de)**  
(Klimafasten-Tagestipp)



# Gesundheit und Bundespolitik

## Weitere Stimmen zum Thema

### Verzicht oder Gewinn

Die Philosophie des Fastens ist ein freiwilliger Verzicht auf bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel, der seit Jahrtausenden Bestandteil von Medizin und Religion ist. Es kursieren verschiedene Vorstellungen davon, was unter Abstinenz, Fasten oder Heilfasten zu verstehen ist. Daraus ergeben sich diverse Varianten des Weglassens, vom umfassenden Verzicht auf Essen und Trinken oder auf bestimmte Lebensmittel wie Fleisch und Süßes oder von Speisen in bestimmten Zeitintervallen. Reduziert man die Nahrungsaufnahme, wird auch die Energiezufuhr verringert. Der Körper bedient sich nun der angelegten Reserven, die in früheren Jahren eine Versicherung zum Überdauern schlechter Zeiten waren. Darauf könnten wir heute eigentlich verzichten, denn wir haben permanent eine große Auswahl von Nahrungsmitteln zur Verfügung.

Entscheiden wir uns zu einer Reduktion der Nahrungsmenge, wird ein künstliches Nährstoffdefizit hergestellt. Der Körper stellt seinen Stoffwechsel in kürzester Zeit um. Dies kann, wenn es therapeutisch begleitet und fachlich durchgeführt wird, dem Körper und den Sinnen sehr nützen. Fasten ist ein Korrektiv für den gesamten Körper. Es kann bei Herz- Kreislauferkrankungen, Diabetes und anderen Volkskrankheiten die Therapie effektiv unterstützen. Der Verzicht beeinflusst Stoffwechsel und Wohlbefinden. Fastende berichten z.B. von geschärfter Wahrnehmung. Es kann körperliche und auch mentale Gesundheit bringen.

Der Verzicht kann auch dafür empfänglicher machen, unser Essen zu wertschätzen und zu gesunden Lebensmitteln zu greifen. Saisonale, regionale und fair produzierte Lebensmittel tun nicht nur dem

Körper etwas Gutes, sondern schützen auch die Umwelt. Es liegt in unseren Händen. Schon der Philosoph Ludwig Feuerbach (1804-1872) wusste: „Der Mensch ist, was er isst!“ **Elke Zakaria**

### Nicht immer nur der Bürger – hier ist die Politik gefordert

Beispiel: Energiegewinnung

- Der Ausstieg aus der Braunkohle muss schneller gehen!
- Die Stromgewinnung aus erneuerbaren Energiequellen muss gefördert werden. Warum nicht die Besitzer von geeigneten (Dach-)Flächen durch eine Agentur mit Investoren für Photovoltaikanlagen zusammenbringen?
- Es muss einheitliche Standards für E-Tankstellen geben; die müssten überall zur Verfügung stehen, wo der Autofahrer arbeitet, einkauft, seine Freizeit verbringt.

Beispiel: Konsum

- Da wo es umweltfreundliche Alternativen gibt, müssten Produkte und Trends einfach verboten werden, etwa bei nicht recycelbaren Verpackungen.
- Auf Speisen und Getränke, die „ToGo“ angeboten werden, könnte ein Pfandsystem für deren Verpackungen eingeführt werden.
- Produkte, die unter ökologisch fragwürdigen Bedingungen hergestellt werden, sollten ohne Übernahme der externen Kosten nicht mehr verkauft werden dürfen.

Die ökologische Verträglichkeit unseres Handelns ist kein Mehrwert, den sich einzelne leisten wollen oder eben auch nicht, sondern eine Notwendigkeit für unsere Existenzgrundlage in der nicht mehr fernen Zukunft. **René Henkes**

Diskutieren Sie mit uns! Für eine gute Zukunft in Wiehl.

[www.gruene-wiehl.de](http://www.gruene-wiehl.de)

Wir freuen uns über jede Rückmeldung! Anregungen, Kritik und wünsche bitte per Post oder Email an unsere Redaktionsadresse :  
Barbara Degener, Oberholzen 5, 51674 Wiehl (V.i.S.d.P.) / [b.degener@gruene-wiehl.de](mailto:b.degener@gruene-wiehl.de)  
Wir danken für die Unterstützung durch den Kreisverband, [www.gruene-oberberg.de](http://www.gruene-oberberg.de)

