

Deutsches Rotes Kreuz 



JRK Rheinland-Pfalz



Nachhaltigkeits- checkliste

Für Daheim und Rotkreuzgliederungen

Vorwort

Liebe JRK'ler*innen,

Immer mehr tritt das Thema Umweltschutz und Nachhaltigkeit in den Vordergrund und immer mehr Menschen engagieren sich bereits in diesem Bereich. Zero Waste und Off-the-grid werden immer mehr zum Trend, eine junge Schwedin bringt die Jugend auf der ganzen Welt dazu, zum Skolstrejk för klimatet (Fridays for Future) zu gehen und dennoch beteiligt sich noch nicht jede*r daran.

Dabei sind wir es, die Menschen, die gerade seit der Industrialisierung dafür gesorgt haben, dass immer mehr Treibhausgase ausgestoßen, Bäume gerodet und Tiere gejagt bzw. ausgerottet werden. Und somit sind es auch wir, die jetzt das Ruder umreißen und den Klimawandel verlangsamen können.

Auch wir im Jugendrotkreuz Rheinland-Pfalz haben uns viel mit diesem Thema beschäftigt. Doch dabei ist uns aufgefallen, dass es sehr schwierig sein kann, sich einen Überblick zu verschaffen, was jetzt wie nachhaltig ist und warum. Daher haben wir dieses Dokument erstellt. Es beinhaltet eine Checkliste mit vielen Ideen, den Alltag innerhalb und außerhalb des Jugendrotkreuzes nachhaltiger zu gestalten, aber auch Erklärungen, eine Tabelle zur Mülltrennung, einen Siegel-Guide und sogar Rezepte.

Dieses Dokument soll euch nicht nur Ideen liefern, sondern euch auch motivieren, euer Privatleben und/oder auch das JRK-Leben nachhaltiger zu gestalten. Probiert doch mal selbst aus, was ihr alles in einer Woche/einem Monat/einem Jahr übernehmen könnt. Oder sucht euch fünf Dinge aus, die ihr im nächsten Monat ändern wollt.

Vielen Dank für eure Unterstützung beim Schutz der Umwelt!

Alina Kippler
stv. JRK-Landesleiterin RLP

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	2
2. Zuhause	3
2.1. Küche und Einkauf	3
2.2. Badezimmer	5
2.3. Elektronik	6
2.4. Schreibwaren	6
2.5. Reinigung	6
2.6. Fortbewegung	7
2.7. Garten	7
2.8. Feste, Feste, Feste!	8
2.9. Reisen	8
2.10. Re-/Upcycling	9
3. Meine Notizen	9
4. Im JRK-/DRK-Alltag	10
4.1. Gruppenstunden	10
4.2. (Groß-)Veranstaltungen	10
4.3. Rotkreuzheim/Geschäftsstelle	11
5. Anhang	12
5.1 Quellen und Links	12
5.2 Mülltrennung	13
5.3 Siegel-Guide	14
5.4 Rezepte	16



Nicht vergessen:

Es sind die kleinen Veränderungen im Leben, die einen großen Effekt für die Umwelt haben!

Eine Bitte:

Dieses Dokument ist ein wachsendes – schickt uns gerne eure Tipps zu!

2. Nachhaltigkeit Zuhause

Von B wie Badezimmer bis R wie Reisen – viele Tipps für ein nachhaltigeres Zuhause.

Die Liste soll Euch helfen – streicht durch, was ihr bereits tut oder markiert, was ihr nächste Woche umsetzen wollt:

2.1 Küche und Einkauf

- Mülltrennung
- Reste verwerten.
- Obst und Gemüse in einer Schüssel waschen und nicht unter fließendem Wasser, was den generellen Wasserverbrauch minimiert und zum Blumen gießen verwendet werden kann.
- Um Wasser zu erhitzen Wasserkocher anstatt der Herdplatte verwenden.
- Kochen mit Deckel spart Energie
- Töpfe auf eine Herdplatte mit passender Größe stellen.
- Restwärme beim Kochen und Backen nutzen (z.B. zum fertig garen oder zur Herstellung von Trockenobst).
- Weiterverwenden: wenn z.B. Gemüse in Wasser gekocht wurde, kann man dieses Wasser für die Zubereitung der Soße verwenden (viele wertvolle Vitamine und Nährstoffen des Gemüses sind in diesem Wasser enthalten).
- Backofen nicht vorheizen.
- Umluft der Ober- und Unterhitze vorziehen da so deutlich niedrigere Temperaturen verwendet werden können.
- Spülmaschine nur laufen lassen, wenn sie voll ist.
- Kühlschränke auf 7 Grad Celsius einstellen
- gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank oder in lauwarmen Wasser auftauen lassen (statt sie in der Mikrowelle).
- Leitungswasser trinken.
- Thermoskanne zum Warmhalten von heißen Getränken oder auch Suppen verwenden.
- Im Sommer Getränke in Regentonne/ Brunnen/ Eimer mit Regenwasser kühlen.
- Im Winter Lebensmittel und Getränke auf Balkon/ Terrasse kühlen.
- Rücksendungen beim Online-Shopping ver-



Wusstet Du...:

... dass jedes 6. Paket in Deutschland wieder zurückgeschickt wird? Das sind jährlich etwa 280 Millionen Pakete. Viele dieser Retouren werden danach vernichtet, da ihre hygienische Aufbereitung teurer ist als die Entsorgung. Denk daher beim Bestellen im Internet genau darüber nach, was du wirklich brauchst. Größentabellen können dir helfen, alles passend zu bestellen.



Nachhaltigkeit bedeutet auch: „Machs wie Oma“ – vor 70 Jahren waren wir alle nachhaltiger und jeder nutzte einen Einkaufskorb.

- Glasflaschen den Dosen und Plastikflaschen vorziehen.
- Lebensmittel in größeren Portionen zu kaufen, spart Verpackungsmaterialien (vor allem lange haltbare Lebensmittel wie Reis oder Nudeln können in größeren Mengen gekauft werden).
- Beim Kauf von Kleidung auf Herkunft und Materialien achten.
- Auch bei Lebensmitteln auf die CO₂-Bilanzen achten, besonders auf dem Transportweg (dazu zählt auch das Verkehrsmittel, das man selbst zum Einkaufen nutzt).
- Nutze Dinge mehrmals und vermeide somit Einwegprodukte (wie beispielsweise Frischhalte- oder Alufolie, Backpapier, ...).
 - Mehrwegflaschen
 - wiederverwendbare Flaschen, Brot-dosen
 - Glasstrohhalm, Metallstrohhalm
 - Wachstücher
 - Frischhaltehauben
 - Silikon-/Teflonbackmatte



Unverpackte Lebensmittel bieten einem auch mehr Individualität, weil man genau die Menge kauft, die man braucht..



Foodsharing ist eine Initiative, die sich gegen Lebensmittelverschwendung einsetzt. Dabei werden nicht mehr gewollte oder überproduzierte Lebensmittel aus Privathaushalten der Betrieben gesammelt oder zu „Fairteilern“ gebracht. Bei denen kann jeder kostenlos Lebensmittel abholen. Zudem können selbst über regionale Plattformen eigene „Essenskörbe“ angeboten und kostenlos abgeholt werden.

- Eigene Behälter nutzen (beim Metzger, im Restaurant für Reste oder für den Kaffee to go).
- Kaffeefilter aus umweltfreundlich recyceltem Papier verwenden.
- Kochlöffel, etc. aus Holz verwenden.
- Foodsharing nutzen.
- Vorkochen: kocht man für zwei Mahlzeiten gleichzeitig spart Energie
- Essensplan organisieren (Resteverwertung) und Wocheneinkauf machen (spart Transportweg und fördert den bewussten Umgang mit Lebensmitteln)
- Palmöl vermeiden.
- plastikfrei einkaufen.
- Kleidung in Second-Hand-Läden kaufen.
- Gemüse/Obst selbst anpflanzen.
- Unverpacktläden nutzen.



Unverpacktläden bei Dir daheim:

Heidelbergerfaßstr. 16 a, 55116 Mainz
 Pfulgasse 15, 56068 Koblenz
 Simeonstr. 3, 54290 Trier
 Kronstr. 34, 76829 Landau
 Mannheimerstr. 12, 67655 Kaiserslautern

Nichts Passendes gefunden? Dann stöbere doch selbst mal im Internet oder erkundige dich nach Hofläden und Wochenmärkten in deiner Nähe! Auch dort gibt es die Lebensmittel meistens unverpackt.

2.2 Badezimmer

- Duschen statt Baden.
- Beim Einschäumen Wasser ausstellen.
- Regelmäßig Abflüsse reinigen (Haare nach dem Duschen direkt entfernen, damit keine chemischen Rohrreineriger benutzt werden müssen).
- Handtücher mehrmals verwenden.
- Haare an der Luft trocknen lassen.
- Tücher oder Bänder nutzen, um Haare zusammen zu binden.
- Haare möglichst nicht dauerhaft färben.
- Stofftaschentücher nutzen.
- Baumwollreste (z.B. von alten Shirts) oder nachhaltige Alternativen zu Wattepad verwenden.
- Hygieneartikel ohne Mikroplastik verwenden



Wusstest du, ...

... was Mikroplastik ist? Zu Mikroplastik zählen feste und unlösliche Kunststoffe, die zwischen 5 mm und 1000 nm klein sind. Meistens findet man sie in Hygieneartikeln, dort werden sie z.B. als Polyethylen (PE) oder Polyquaternium (PQ) aufgeführt.

- Nachhaltige Alternativen nutzen:
 - Bambuszahnbürsten
 - Holzbürste oder -kamm
 - Rasierhobel statt Einwegrasierer
 - Festes Shampoo / Shampoo ohne Verpackung
 - Zahnpastatabs
 - Festes Deo
 - Plastikfreie Zahnseide, z.B. aus Mais
 - Pflegeprodukte selbst herstellen oder in Glasflaschen kaufen



Wusstest du, ...

... aus Kokosöl kannst du nicht nur Deo, sondern auch Zahnpasta machen!

Für das Deo: 2 TL Kokosöl im Wasserbad erhitzen. Jeweils 3 TL Natron und Stärke vermengen und bei Bedarf mörsern. Natron-Stärke-Gemisch mit dem flüssigen Kokosöl vermischen und gut verrühren.

Für die Zahnpasta: 4-5 EL Kokosöl im Wasserbad erhitzen. 2-3 EL Natron mit dem flüssigen Kokosöl vermischen und gut verrühren.

Beides in ein Glas füllen und auskühlen lassen. Im Sommer am besten im Kühlschrank aufbewahren. Weitere Rezepte findest du im Anhang!

- Podusche (Bidet) anstelle des Klopapier nutzen.
- Große Packungen z.B. von Shampoo oder Seife kaufen (falls die festen Alternativen nicht passend sind).



Wusstest du, ...

... dass eine Frau während ihres gesamten Lebens zwischen 10000 und 17000 Menstruationsprodukte verbraucht? Das sind bis zu 6 Kilogramm Müll pro Frau und Jahr. In Deutschland, Österreich und der Schweiz kommen somit jährlich 75000 bis 125000 Tonnen Müll zusammen. Das sind mehr als 600000 gefüllte Badewannen. Ganz schön viel. Hast du alternativ schon mal über die Verwendung einer Menstruationstasse, von Stoffbinden oder Periodenslips nachgedacht?



Festes Shampoo sieht aus wie Seife – und ja, damit werden die Haare auch sauber.

2.3 Elektronik

- Licht ausschalten, wenn es nicht benötigt wird.
- Stecker ziehen, wenn Geräte nicht genutzt werden.
- Mehrfachstecker ausschalten.
- Regelmäßig lüften: Stoßlüften ist effizienter als dauerhaft das Fenster gekippt zu halten
- Heizung runterdrehen, wenn man nicht da ist bzw. den Raum nicht nutzt (in Kellerräumen sowie zu warmen Jahreszeiten ist auch ein komplettes Abschalten möglich).
- Kirschkernkissen oder Wärmflasche für Nachts anstatt der Heizung verwenden.
- Bildschirmhelligkeit reduzieren.
- Wieder aufladbare Akkus oder Batterien nutzen.
- Keine Möbel vor die Heizung stellen
- Elektrogeräte nicht direkt an die Wand stellen, um die Wärmeabgabe zu sichern.
- Elektrogeräte wie z.B. Rasenmäher und Bohrmaschine mit Nachbarn und Freunden teilen.
- Beim Kauf von neuen Elektrogeräten auf die Energieeffizienzklassen achten.
- Wind- und Solarenergie nutzen.

2.4 Schreibwaren

- Papierreste weiterverwenden, z.B. als Schmierzettel.
- Weniger ausdrucken.



Wusstest du, ...

... dass dein jährlicher Papierbedarf 250 Kilogramm beträgt? Das sind etwa drei Bäume!

- Papier(-umschläge) anstelle von Plastikumschlägen verwenden.
- Recyclingpapier verwenden.
- Druckbleistifte mit Mine zum Nachfüllen verwenden.
- Auch Kugelschreiber und Fasermaler kann man nachfüllen, achte daher schon beim Kauf auf nachfüllbare Stifte.
- Bücher ausleihen (bei der lokalen Bibliothek, über die Schulbuchausleihe, etc.)
- Bücher gebraucht erwerben.
- Diensthandy und/oder -laptop nach der Arbeit ausschalten.
- Bei Schreibmaterial auf Umweltsiegel wie den "Blauen Engel" achten.
- Auch bei Holzprodukten auf Umweltsiegel achten.



Und aus. Es spart Energie und Geld. Ganz einfach.

2.5 Reinigung

- Waschmaschine nur anschalten, wenn sie voll ist.
- Waschbare Tücher anstatt der Schwämme nutzen.
- Kleidung (mit Kunststoffanteil, Bsp. Polyester) in speziellen Säcken waschen, damit sich Fasern und Mikroplastikpartikel nicht in die Waschmaschine verirren.
- Lufterfrischer und WC-Steine meiden.
- Weichspüler meiden, alternativ Essig hinzugeben.
- Umweltfreundliche Reinigungsmittel nutzen
- Flecken direkt entfernen.
- Kaffeemaschine und Wasserkochen regelmäßig entkalken.
- Waschmittel ohne Mikroplastik verwenden.
- Haushaltsartikel nutzen.



Wusstest du, ...

... dass viele Flecken durch gängige Hausmittel entfernt werden können? Hier ein paar Alternativen zu herkömmlichen Putzmitteln:

- Essig, Zitronensäure oder Zitronensaft gegen Kalkflecken
- Gallseife gegen Flecken auf Textilien, die durch Obst, Fett, Rotwein oder Blut entstanden sind
- Natron gegen Speisereste auf dem Backblech oder im Kochtopf oder gegen Ränder in der Teekanne oder Blumenvase
- Reinigungsmittel selbst herstellen

2.6 Fortbewegung

- Laufen, mit dem Fahrrad, Bus oder Bahn fahren
- Fahrgemeinschaften bilden
- Vorausschauend fahren, langsam beschleunigen und möglichst gleich bleibende Geschwindigkeiten halten
- Car-sharing nutzen
- Kurzstreckenflüge meiden
- Wenn geflogen werden muss, CO₂-Ausgleich zahlen



Wusstest du, ...

... dass man seinen CO₂-Ausstoß ausgleichen kann, indem man Klimaschutzprojekte finanziell unterstützt? Dabei kann man von Energieprojekten (z.B. Bau von Windrädern) über Projekte zur Reduzierung oder zur Einbindung von CO₂ (z.B. Pflanzen neuer Bäume) zu Projekten der Umweltbildung (z.B. Aufklärungsunterricht) alles unterstützen.

2.7 Garten

- Pestizide & Steingärten vermeiden



Wusstest du, ...

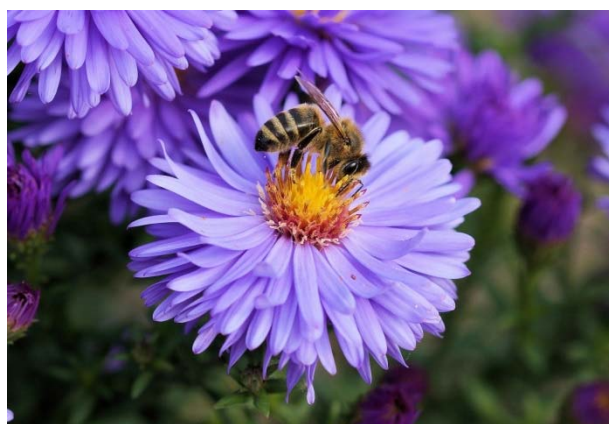
... dass Pestizide nicht nur die Tierwelt negativ beeinflussen, sondern auch uns Menschen? Da sie nicht nur auf Lebensmitteln landen, die wir später essen, sondern auch übers Grundwasser ins Trinkwasser gelangen. Dabei gibt es einige Alternativen:

- Brennnesselbrühe gegen Blattläuse und Milben
- Bohnenkraut, Kapuzinerkresse und kalte Asche gegen Blattläuse
- Lavendel gegen Ameisen
- Salbei, Majoran, Bohnenkraut, Kamille, Thymian und Knoblauch gegen Schnecken
- Schnittlauch gegen Pilzkrankheiten
- Lauch gegen Möhrenfliegen
- Möhren gegen Zwiebelfliegen
- Buschbohnen und Bohnenkraut gegen die schwarze Bohnenlaus

- Torffreie Pflanzenerde verwenden
- Nutzpflanzen anbauen
- Auf vielfältige, aber heimische Pflanzen achten
- Bienenfreundliche Blumen säen
- Insektenhotel und Vogelhäuschen bauen
- Steinhäufen, alte Äste und Lehm für Insekten zum Wohnen und zum Nestbau liegen lassen
- Trinkmöglichkeiten für Tiere (Insekten, Vögel, etc.) an einem geschützten Ort aufstellen
- Rasen nur bei extremer Trockenheit und dann mit Regenwasser bewässern
- Regenwasser in großen Auffangbehältern sammeln
- Holzmöbel den Plastikmöbeln vorziehen
- Eigenen Komposthaufen oder Wurmkomposte aufstellen
- Eigenen Dünger herstellen



Wurmkomposte bieten eine platzsparende Alternative zum Komposthaufen. Die Wurmkomposte ist eine dafür angefertigte Kiste, in der Kompostwürmer zusammen mit Mikroorganismen die „gefütterten“ Bioabfälle versetzen, wodurch Humus entsteht, der als Dünger verwendet werden kann. Da Wurmkomposte auch mit geöffnetem Deckel kaum riechen, eignen sie sich auch für die Wohnung oder den Balkon und bieten dabei noch eine unauffällige Sitzgelegenheit.



„Summ, summ, summ, Bienen summ herum. Ei wir tun Dir nix zu Leide, flieg nun aus in Wald und Heide, summ summ, summ, Bienen summ herum.“ (August Heinrich Hoffmann von Fallersleben) – hilft mit, dass diese Liedstrophe aus 1843 wieder wahr wird.

2.8. Feste, Feste, Feste!

- Bei Feiern in der Natur den gesamten Müll einsammeln und trennen
- Böller an Sylvester meiden
- Einweggeschirr meiden
- Feste Grillschalen verwenden
- Kreative Geschenkverpackungen wählen wie Zeitungspapier, Zeitschriften oder Tücher
- Regionale, selbstgemachte und/oder recycelte Produkte verschenken
- Nachhaltigen Weihnachtsbaumschmuck wie Strohsterne, Holz- oder Glasschmuck verwenden
- Kauf eines heimischen Weihnachtsbaum mit FSC-Siegel

2.9. Reisen

- Dauer des Urlaubs auf die Entfernung anpassen (→ kurzer Urlaub = kurze Entfernung)
- Auch im Hotel Handtücher mehrfach verwenden
- Das Zimmer nicht jeden Tag reinigen lassen
- Beim Buffet ebenfalls auf Lebensmittelverschwendung achten
- Öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- Umweltfreundlicher Sonnen- und Insektenschutz nutzen
- Beim Duschen, Waschen und Spülen im Freien auf biologisch abbaubares Reinigungsmittel achten



Wusstest du, ...

... dass im Meer 46000 Teile Plastikmüll pro Quadratkilometer zu finden sind? Und es ist kein Ende in Sicht, denn jedes Jahr kommen ca. 7 Millionen Tonnen Müll dazu. Das Schlimme daran? Plastik wird zwar kontinuierlich kleiner, aber Mikroplastikpartikel werden nie vollständig abgebaut. Zudem werden auch Schadstoffe freigesetzt, die nie restlos verschwinden. Diese Mikroplastikpartikel und Schadstoffe werden dann von Lebewesen wie Muscheln, Fischen und Vögeln aufgenommen. Über Meeresfrüchte und -tiere als Nahrungsmittel landet das Mikroplastik schließlich wieder auf unserem Teller und gelangt so in unseren Organismus.

- Stets Brotdosen, Besteck und Trinkflasche dabei haben
- Regeln in Naturschutzgebieten einhalten
- Auf Wanderwegen/ Skipisten bleiben
- Strandabschnitte meiden, an denen Brutstätten sind.
- Lokalen Tourismus unterstützen und keine großen Unternehmen, z.B. beim Buchen von Touren
- Tierparks, in denen Tiere wie Elefanten, Löwen, Giraffen, ... nicht in freier Wildbahn leben, meiden
- Vorsicht bei Ausflügen wie Whale Watching: die Tiere sollten nie geschädigt oder bedrängt werden
- Korallen und Muscheln sind keine Souvenirs
- Auf Produkte aus Tierarten, wie Geldbeutel, Gürtel und Handtaschen aus Krokodil-, Schlangen- und Eidechsenhaut verzichten
- Schnitzereien aus Tropenhölzern meiden
- Keine lebenden Souvenirs mitnehmen
- Auf den Verzehr exotischer Speisen aus gefährdeten Arten verzichten, z.B. Haie, Wale, Schlangen
- Pisten mit Kunstschnee meiden
- Umweltfreundliche Skigebiete bevorzugen, wo es keinen Kunstschnee gibt, die Pisten nicht künstlich präpariert werden und die Liftbetreiber auf regenerative Energie zurückgreifen



Wo fahren wir denn dieses Jahr hin?! Auch für den Urlaub gibt es allerlei Tipps, um die Umwelt zu schonen.

2.10. Re-/Upcycling

- Mülltrennung
 - Bio kompostieren oder in die Biotonne
 - Papier in Altpapiertonne
 - Glas in Glascontainer
 - Kunststoffe in den gelben Sack
 - Metalle auf den Wertstoffhof
- Erstmal reparieren (lassen)
- Alte Kleidung spenden oder über Second-Hand-Plattformen und Läden, Flohmärkte oder Verkaufs- und Tauschbörsen weitergeben
- Klamottentauschpartys veranstalten
- Aus nicht mehr benötigten Gegenständen oder Verpackungen etwas Neues basteln
- Müll in der Natur aufsammeln, Bsp.: Teilnahme am Dreck-Weg-Tag oder einfach beim nächsten Spaziergang eine Mülltüte mitnehmen.



Wusstest du, ...

... dass allein Deutschland im Jahr 2019 805 Millionen Tonnen Treibhausgase erzeugt hat? Den Großteil davon durch die Energiewirtschaft, die Industrie und den Verkehr.

... dass du deinen eigenen ökologischen Fußabdruck berechnen kannst? Der ökologische Fußabdruck berechnet die Fläche auf der Erde, die gebraucht wird, um den Lebensstil eines einzelnen Menschen langfristig zu ermöglichen.



*Überflüssig, wenn jede*r seinen Müll in den Eimer schmeißt.*



3. Meine Notizen:

4. Nachhaltigkeit im JRK-/ DRK-Alltag

Nicht nur Zuhause können wir die Welt ein kleines bisschen besser machen – das geht auch im OV /KV!

4.1. Gruppenstunden

- Das Thema „Nachhaltigkeit“ in der Gruppenstunde behandeln, schau doch hierzu in die Unterlagen der Klima-Kampagne rein!
- An nachhaltigen Projekten in der Umgebung teilnehmen oder selbst welche starten (z.B. offiziellen oder eignen Dreck-Weg-Tag)
- Fahrgemeinschaften bilden oder Öffentliche Verkehrsmittel nutzen um zu Ausflugszielen, Gruppenstunde oder Veranstaltungen zu gelangen
- Auf die Mülltrennung achten
- Papierreste weiterverwenden, z.B. als Schmierzettel
- Beim Basteln auch mal Dinge up- oder recyceln
- Weniger ausdrucken
- Dateien digital versenden (wie wär's mit einem digitalen Gruppenbuch?)
- Papier anstelle von Plastikumschlägen verwenden
- Recyclingpapier verwenden
- Druckbleistifte mit Mine zum Nachfüllen verwenden
- Auch Kugelschreiber und Fasermarker kann man nachfüllen
- Bei Schreibmaterial auf Umweltsiegel wie den „Blauen Engel“ achten
- Mehrwegflaschen
- Eigenes Trinken in wiederverwendbaren Flaschen mitbringen
- Wenn gemeinsam gekocht wird, saisonale und regionale Produkte kaufen
- Auch auf die CO₂-Bilanz von Lebensmitteln achten
- Möglichst plastikfrei einkaufen
- Kein Einmalgeschirr verwenden
- Reste den Kindern in wiederverwendbaren Behältern mitgeben
- Süßigkeiten (als Geschenk, Snack), in größeren Verpackungen kaufen
- Verbandmaterial etc. zu Übungszwecken mehrmals verwenden

4.2 (Groß)-Veranstaltungen

- Behälter für die Mülltrennung zur Verfügung stellen
- Essensreste verwerten
- Obst und Gemüse in einer Schüssel waschen und nicht unter fließendem Wasser
- Kochen mit Deckel spart Energie
- Töpfe auf eine Herdplatte passender Größe stellen
- Restwärme nutzen
- Weiterverwenden: wenn z.B. Gemüse in Wasser gekocht wurde, kann man dieses Wasser für die Zubereitung der Soße verwenden
- Backofen nicht vorheizen
- Umluft der Ober- und Unterhitze vorziehen
- Spülmaschine nur laufen lassen, wenn sie auch voll ist
- Kühlschränke auf 7 Grad Celsius einstellen
- gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen lassen
- Leitungswasser trinken
- Thermoskanne zum Warmhalten von heißen Getränken oder auch Suppen verwenden
- saisonale und regionale Produkte kaufen
- Fisch und Fleischkonsum reduzieren, z.B. vegetarischen Tag einführen
- Glasflaschen Dosen und Plastikflaschen vorziehen
- Lebensmittel in größeren Portionen kaufen
- Bei Lebensmitteln auf die CO₂-Bilanzen achten, besonders auf dem Transportweg
- Nutze Dinge mehrmals/ keine Einwegprodukte
- Kaffeefilter aus umweltfreundlich recyceltem Papier verwenden
- Kochlöffel, etc. aus Holz verwenden
- Wiederverwendbare Silikon-/Teflonbackmatte anstatt Backpapier

- Essen verteilen am Ende der Veranstaltung
- Essensplan machen (Resteverwertung) und ein Großeinkauf (spart Transportweg)
- Palmöl vermeiden
- Möglichst plastikfrei einkaufen
- Weniger ausdrucken
- Dateien digital versenden
- Papier anstelle von Plastikumschlägen verwenden
- Recyclingpapier verwenden
- Druckbleistifte mit Mine zum Nachfüllen verwenden
- Auch Kugelschreiber und Fasermarker kann man nachfüllen
- Bei Papier/Schreibmaterial auf Umweltsiegel wie den "Blauen Engel" achten
- Fahrgemeinschaften bilden
- Vorausschauend fahren, langsam beschleunigen und möglichst gleich bleibende Geschwindigkeiten fahren
- Kurzstreckenflüge meiden
- Wenn geflogen werden muss, CO₂-Ausgleich zahlen
- Jeder bringt seine eigenen Hygieneartikel und Handtücher mit
- Handtücher mehrmals verwenden
- Feste Seife



Bei Großveranstaltungen: Wenn ein KV z.B. mit einem großen Bus statt vielen kleinen Bussen anreist, kann das Geld sparen und die Umwelt schonen.

4.3. Rotkreuzheim/Geschäftsstelle

- Licht ausmachen & Stecker ziehen
- Mehrfachstecker ausschalten
- Regelmäßig lüften: Stoßlüften anstatt dauerhaft das Fenster gekippt halten
- Heizung ausschalten
- Bildschirmhelligkeit reduzieren
- Wieder-aufladbare Batterien verwenden
- Elektrogeräte wie z.B. Drucker und Telefon teilen
- Keine Möbel vor die Heizung stellen
- Elektrogeräte nicht direkt an die Wand stellen
- Beim Kauf von neuen Elektrogeräten auf die Energieeffizienzklassen achten
- Wind- und Solarenergie nutzen
- Papierreste weiterverwenden, z.B. als Schmierzettel
- Weniger ausdrucken & Dateien digital versenden
- Papier anstelle von Plastikumschlägen verwenden
- Recyclingpapier verwenden
- Druckbleistifte mit Mine zum Nachfüllen verwenden
- Auch Kugelschreiber und Fasermarker kann man nachfüllen
- Diensthandy und/oder -laptop nach der Arbeit ausschalten
- Bei Schreibmaterial auf Umweltsiegel wie den "Blauen Engel" achten
- Wenn möglich laufen oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren
- Öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- Fahrgemeinschaften bilden
- Behälter für Mülltrennung zur Verfügung stellen
- Eine Müllstation mit verschiedenen Mülleimern zum Trennen für den gesamten Flur/Abteilung/ Bereich zur Verfügung stellen.
- Mehrwegflaschen

4.3. Rotkreuzheim/Geschäftsstelle

- Jeder bringt seine eigenen Getränke mit
- Spülmaschine nur laufen lassen, wenn sie auch voll ist
- Filter aus umweltfreundlich recyceltem Papier für die Kaffeemaschine verwenden
- Gemeinsam kochen
- Essensplan, wer wann Essen mitbringt
- Händetrockner oder Handtücher anstatt Papiertücher
- Handtücher mehrmals verwenden
- Feste Seife
- Waschmaschine nur nutzen, wenn sie voll ist
- waschbare Tücher anstatt Schwämme
- Kleidung (mit Kunststoffanteil, Bsp. Polyester) in speziellen Säcken waschen, damit sich Faser/Mikroplastik nicht in Waschmaschine verirrt
- Lufterfrischer und WC-Steine meiden
- Weichspüler meiden, alternativ Essig hinzugeben
- Umweltfreundliche Reinigungsmittel nutzen
- Haushaltsartikel nutzen
- Beim Kauf von Kleidung (z.B. Dienstkleidung) auf Herkunft und Material achten

Es ist natürlich klar, dass viele Punkte auf der Liste sind, auf die Arbeitnehmende nur bedingten Einfluss üben können. Dennoch ist es wichtig, dass jede*r das Möglichste leistet. Sensibilisierung und Thematisierung von umweltschonenden Maßnahmen ist sowohl gegenüber dem*der Arbeitgeber*in als auch unter Kolleg*innen eine bedeutende Aufgabe.



„Jede große Reise beginnt mit dem ersten Schritt“ – auch Geschäftsstellen und OV's können nachhaltig arbeiten. Lasst es uns einfach ausprobieren.

5. Anhang:

5.1 Quellen und weiterführende Links:

<https://www.codecheck.info/news/Diese-6-Lebensmittel-sind-die-groessten-Klimasuender-332307#:~:text=Rindfleisch%20sorgt%20nach%20Kakao%20und,f%C3%BCr%20ein%20Kilogramm%20Rindfleisch%20verursacht.>

Saisonkalender für saisonales Gemüse:
<https://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html>

Mehr Informationen zu Foodsharing :
www.foodsharing.de

Infos zu Mikroplastik:
https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf

<https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/muellproblem/>

Co₂-Ausgleich:

<https://www.atmosfair.de/de/>

<https://www.myclimate.org/>

<https://www.arktik.de/>

Insektenhotels:

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/mission-gruen/17063.html>

<http://www.insekten-hotels.de/>

Wurmboxen:

<https://schrotundkorn.de/umwelt/wurmboxe-zum-selberbauen>

<https://www.youtube.com/watch?v=PIS9KHma9Q8>

<https://www.wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner/>

https://uba.co2-rechner.de/de_DE/living-hs#panel-calc

Noch mehr Links:

<https://www.wwf.de>

<https://umweltbundesamt.de>

Für die Kleineren unter Euch:

<https://www.zdf.de/kinder/logo>

<https://www.kika.de/index.html>

<https://www.jrk-rlp.de/kampagnen/kampagne-klimahelfer-aender-was-bevors-das-klima-tut/>

Bildnachweise:

Pixabay

DRK-LV Rheinland-Pfalz e.V. / Referat JRK

5. Anhang:

5.1 Mülltrennung

Achtung, je nach Region können die Farben der Tonnen und Entsorgungsangaben variieren. Achte deswegen in fremden Städten zusätzlich auf die Beschriftung der Tonne bzw. den bereits vorhandenen Inhalt.

Übliche Entsorgung:

Gelbe Tonne (Leichtverpackungen):

- Verpackungen aus Kunststoff, Aluminium, Weißblech
- Getränkekartons
- Kaffeekapseln
- Becher von Milchprodukten und Margarine
- Tuben, z.B. Zahnpasta
- Getränke-, Konserven und Tierfutterdosen
- Flaschen von Spül-, Wasch- und Körperpflegemitteln
- Styropor
- Folien
- Plastiktüten
- Aluminiumschalen
- Metallverschlüsse und Schraubdeckel
- Leere Spraydosen
- Verpackungsfolien
- Getränkeflaschen (Einweg)
- Einweggeschirr
- Arzneimittelblister
- Butterwickler
- Eisverpackungen
- Menüschilder von Fertiggerichten
- Müsliriegelpapier
- Nudeltüten
- Schokokusskarton
- Schokoladenfolie
- Holzschachteln und -kistchen

Schwarze Tonne (Restmüll):

- Fotos
- Gummi
- Zigarettenstummel
- Windeln
- Binden, Tampons
- Kleintier- und Katzenstreu
- Asche
- Tapetenreste
- Staubsaugerbeutel
- Papiertaschentücher
- Gebrauchsgegenstände aus Kunststoff, z.B. Spielzeug, Schüsseln, Blumentöpfe

Schwarze Tonne (Restmüll):

- Filzstifte
- Musik- und Videokassetten
- Pflaster und Verbandsmaterial
- Stoffreste
- Zahnbürste
- Wachsreste
- Leder
- Frittierfett
- Kohlepapier
- Porzellan
- Kehrriech
- ...

Braune Tonne (Biomüll):

- Küchen- und Grünabfälle
- Obst- und Gemüsereste
- Knochen, Gräten, Fleischreste
- Verdorbene Nahrungsmittel
- Kartoffel-, Eier- und Nussschalen
- Laub, Blumen und Blumenerde
- Baum- und Strauchschnitt
- Kaffeepads
- Teebeutel
- Brotreste
- Haare
- Wildkräuter
- Schnittblumen
- Einzelne Lagen Küchen- oder Zeitungspapier

Blaue Tonne (Papiermüll):

- Papier
- Pappe
- Karton
- Briefumschläge ohne Sichtfenster
- Hochglanzmagazine
- Zeitung
- Kataloge
- Telefonbücher
- Hefte
- Bücher
- Schreibpapier
- Geschenk- und Verpackungspapier
- Wellpappe
- Eierkartons
- Mehl- und Zuckertüten

Altglas:

- Einwegglasflaschen und -gläser
- Einmach- und Konservengläser
- Kaputtes Glas

5.2 Siegel-Guide

Siegel, Siegel, Siegel! Mittlerweile findet man die kleinen Symbole auf fast allen Produkten. Doch wofür stehen sie überhaupt und wer steckt dahinter? Hier eine kleine Übersicht. Wir haben uns auf die wichtigsten und weit verbreiteten Siegel konzentriert und eine Auswahl getroffen.

FSC steht für Forest Stewardship Council und ist eine unabhängige, gemeinnützige Nicht-Regierungsorganisation. Ziel ist es, eine ökologisch angepasste, sozial förderliche und wirtschaftliche rentable Bewirtschaftung der Wälder zu ermöglichen.

PEFC steht für „Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes“ und ist das in Deutschland verbreitetste Waldzertifizierungssystem und steht für nachhaltige Waldwirtschaft. Die Wälder werden in ihrer Funktion erhalten, gefällte Bäume werden ersetzt, die Erhaltung der Artenvielfalt gefördert.

MSC steht für Marine Stewardship Council. Deren Ziel ist der Erhalt von Fischbeständen und gesunden Meeren, die Sicherung von Fisch als Nahrungsquelle und Lebensunterhalt sowie die Nachhaltigkeit der globalen Fischerei. Dabei kann man stets nachvollziehen, woher das Produkt kommt.

Das **EU-Biosiegel** kennzeichnet in der Europäischen Union biologisch erzeugte Produkte. Diese müssen die Normen der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau erfüllen, darunter strenge Bedingungen für Herstellung, Verarbeitung, Transport und Lagerung.

Der Blaue Engel deckt die breite Masse der Produkte, von Haushalt über Papier zu Elektronik, ab. Stets wird darauf geachtet, dass Ressourcen bei der Herstellung gespart werden, aus nachhaltig produzierten Ressourcen hergestellt wird, schädliche Substanzen für Umwelt und Gesundheit vermieden werden und das Produkt besonders langlebig und gut recycelbar ist. Geführt wird der Blaue Engel vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit. Das Umweltbundesamt entwickelt die Kriterien, die Jury Umweltzeichen beurteilt unabhängig und ehrenamtlich die Produkte und Unternehmen und die Organisation RAL gGmbH prüft nach.



Infos zu FSC-zertifiziertem Holz findet ihr hier:
<https://www.fsc-produkte.de/>



Infos zu PEFC-zertifiziertem Holz findet ihr hier:
<https://pefc.de/uber-pefc/hintergrunde-und-ziele/>



Infos zu MSC-zertifiziertem Fisch findet ihr hier:
<https://www.msc.org/de/ueber-uns/der-msc>



Infos zur EU-Bio-Richtlinie gibt's hier:
https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organics-glance/organic-logo_de



Infos zum Blauen Engel findet ihr hier:
<https://www.blauer-engel.de/de>

5.2 Siegel-Guide

Die Siegel von „demeter“, „bioland“ und „Naturland“ werden von den jeweiligen Vereinen Demeter e.V., bioland e.V. und Naturland e.V. vergeben und legen deutlich strengere Richtlinien als das EU-Biosiegel für eine Auszeichnung zu Grunde, unter anderem muss der gesamte Betrieb umgestellt werden, eine teilweise Umstellung einzelner Produktionsbereiche ist damit ausgeschlossen. Bei „demeter“ müssen z.B. 100 % des Tierfutters biologisch hergestellt werden. Diese drei Siegel sind deutsche Siegel und nicht europaweit gültig/ erhältlich. Die dahinterstehenden Verbände gelten als die Bio-Pioniere. Ihre Siegel und ihre Arbeit sind älter als das EU-Bio-Siegel.

Der **Grüne Knopf** bezieht sich auf die Herstellung von Kleidung, aktuell nur auf die serienmäßige Anfertigung und die Textilveredlung, z.B. Färben von Stoffen. Die Produkte müssen dabei nicht nur Umweltauflagen, u.a. Vermeidung von Schadstoffen und Verminderung von Abwasseremissionen, gerecht werden, sondern auch sozialen Anforderungen, wie das Verbot der Kinder- und Zwangsarbeit, Mindestlohn, Arbeitsschutz und –sicherheit. Inhaber ist das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.

Das **GOTS-Siegel** zeichnet Kleidung aus, die nach dem „global organic textile standard“ zertifiziert wurde. Bei diesem Siegel geht es um den Aufbau einer Produktionskette nach nachvollziehbaren, sozialen und ökologischen Standards. Die Produktionskette beginnt bereits beim Anbau der Pflanzen und schließt auch Handel und Transport mit ein. Mindestkriterien des Arbeiterschutzes müssen ebenfalls eingehalten werden.

Das **EU-Energielabel** bzw. die **EU-Energieverbrauchskennzeichnung** ist entstanden durch Verordnungen und Richtlinien der EU. Ziel war es unter anderem die Hersteller dazu anzuspornen, möglichst energieeffiziente Produkte herzustellen. Auf fünfzehn Produktgruppen kann man einer Farbskala von Dunkelgrün bis Rot die Energieeffizienz sowie weitere Informationen, z.B. zum Jahresenergieverbrauch, entnehmen.



Infos zu den Richtlinien von Naturland und Demeter findet ihr hier: <https://www.naturland.de>, <https://www.bioland.de> und <https://www.demeter.de>



Infos zu den Richtlinien vom Grünen Knopf gibt's hier: <https://www.gruener-knopf.de/>



Infos zu den Richtlinien von GOTS gibt's hier: <https://global-standard.org>



Infos zum EU-Energielabel findet ihr hier: https://ec.europa.eu/info/energy-climate-change-environment/standards-tools-and-labels/products-labelling-rules-and-requirements/energy-label-and-ecodesign_de

5.3 Rezepte

Badesalz

Zutaten:

- Glas mit Deckel (500ml)
- 500 g „totes Meer“-Salz
- Flüssige Bio-Lebensmittelfarbe/ selbstgemachte Lebensmittelfarbe
- 3 – 8 Tropfen ätherisches Öl

Anleitung:

Salz mit ein paar Tropfen der Lebensmittelfarbe einfärben. Darauf achten, dass alles gut vermischt wird. Ätherisches Öl mit dem eingefärbten Salz mischen. Badesalz in das Glas füllen.

Lippenpeeling

Zutaten:

- Kleines verschließbares Glas
- 18 g Zucker
- Prise Zimt
- Prise Muskat
- 1 gehäufte TL Kokosöl
- ½ TL Rizinusöl
- 2 Tropfen Vitamin-E-Öl

Anleitung:

Gefäß gründlich reinigen und desinfizieren. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Kokosöl und Rizinusöl über einem Wasserbad bei geringer Hitze zum Schmelzen bringen. Öl vom Herd nehmen und das Vitamin-E-Öl dazugeben. Die Flüssigkeit vorsichtig mit den trockenen Zutaten vermengen und warm in das Glas füllen.

Bodypeeling (Rosmarin-Minze):

Zutaten:

- Einmachglas (ca. 290 ml)
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- 270 g grobes Salz
- 100 ml Olivenöl
- 3 – 6 Tropfen ätherisches Öl (Minze)

Anleitung:

Rosmarin zerkrümeln. Salz, Rosmarin, Olivenöl und ätherisches Öl in einer Schüssel vermischen. Bodypeeling in das Einmachglas füllen. (Wenn das Glas verschlossen ist und kein Wasser in das Peeling dringt, hält dies bis zu drei Monate).

Anti-Pickel-Gesichtsmaske

Zutaten:

- 2 EL Bio-Honig
- 1 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft einer Bio Zitrone

Anleitung:

Zutaten mischen und direkt auf das Gesicht auftragen (Mund- und Augenpartie auslassen). Einwirken lassen und mit warmem Wasser nach 20 Minuten entfernen.

Duftkerze

Zutaten:

- 2 kleine Gläser mit Deckel (je 80 ml)
- 2 Kerzendochte mit Fuß 8cm
- 2 Holzspieße
- 180 g Kerzenwachsreste (geruchslos!)
- Duftöl oder ätherisches Öl

Anleitung: Je einen Docht um einen Holzspieß wickeln. Den Holzspieß mittig auf den Rand des Glases legen, sodass der Docht gut steht. Wachs über einem heißen Wasserbad schmelzen (Achtung: dauert sehr lange). Einige Tropfen des Öls zum Wachs geben und kurz verrühren. Das Wachs in die Gläser füllen und aushärten lassen. Den Docht auf 1,5 cm zurückschneiden.

Orangenöl

Zutaten:

- Glasflasche mit weiter Öffnung (mind. 0,6 l)
- 5 Bio-Orangen
- 500 ml Sonnenblumenöl

Anleitung:

Die Bio-Orangen mit heißem Wasser waschen und anschließend trocken reiben. Die Orangen schälen. Dabei darauf achten, dass sich möglichst nichts der weißen inneren Schicht der Schale daran befindet. Die Schalen nun im Ofen bei 60 Grad Umluft in 3 bis 4 Stunden trocknen lassen. In eine Flasche mit weiter Öffnung geben und das Sonnenblumenöl darüber gießen. Die Flasche fest verschließen, gut schütteln und 3 bis 4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.

Deutsches Rotes Kreuz 



JRK Rheinland-Pfalz



**DRK-Landesverband
Rheinland-Pfalz e.V.**

Jugendrotkreuz

Mitternachtsgasse 4

55116 Mainz

Tel.: 06131 2828 1213

Fax: 06131 2828 1299