

Kerstin Hack



Umweltfreundlich

Impulse, unsere Welt zu erhalten

DE



Kerstin Hack: Umweltfreundlich – Impulse, unsere Welt zu erhalten
Impulsheft Nr. 13

© 2007 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - visuellewerkstatt.de (1), jarts (2), Gerti G. (5), maiwald (7),
godoza (9), claudiarndt (11), zazou (15), judigrafie (17), Alex- (19), thesweetg (23),
luxuz:: (25, 27), seraph (29); sxc.hu (21)

Lektorat: Ben Marienfeld

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-44-2

Zitate sind der Zitate-Sammlung »Gut gesagt« entnommen,
Down to Earth Verlag

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia Tel: 06406 - 8346 0
Robert-Bosch-Str. 10 Fax: 06406 - 8346 125
35460 Staufenberg bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte finden Sie unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Umweltfreundlich – Impulse, unsere Welt zu erhalten

Keiner kann alles tun, aber jeder kann etwas tun.

Umwelt- und Klimaschutz ist in aller Munde und es wird viel über seine globalen und politischen Aspekte diskutiert. Jeder kann etwas tun. Viele kleine umweltfreundliche Handlungen bewirken zusammen etwas. Dieses Impulsheft enthält Tipps für umweltbewusstes Handeln im Alltag, von Körperpflege bis Transport, die jeder umsetzen kann.

Dem einen gehen die Vorschläge sicher zu weit, dem anderen nicht weit genug. Nicht jeder kann und will alles tun, was theoretisch möglich wäre. Für Hartz IV Empfänger sind Bioprodukte zu teuer, aber Kräuter auf dem Balkon machbar. Dieses Heft will dir kein schlechtes Gewissen machen, sondern dich motivieren, das zu tun, was du tun kannst und willst. Was und wie du es tun willst, ist deine Sache. Schritt für Schritt.

Tipps zur Umsetzung

Umweltfreundlichkeit leben fängt mit einer freundlichen Haltung gegenüber den Menschen und Lebewesen, die unseren Planeten bevölkern, an. Wir handeln umweltfreundlich, weil wir uns mit ihnen verbunden fühlen und die Welt für sie und uns selbst pflegen und erhalten wollen. Und auch, weil wir wissen, dass die Welt, in der wir leben, nicht uns gehört, sondern uns nur anvertraut wurde.

Deshalb gehört Lächeln und freundlicher, wertschätzender Umgang mit Menschen, Lebewesen und Ressourcen ebenso zum Umweltschutz, wie Mülltrennung. Wenn wir unsere Welt und ihre Bewohner bestaunen und achten, fällt es uns leichter, aus Liebe auf die eine oder andere Bequemlichkeit zu verzichten. Das kann bedeuten, Müll aufzusammeln oder gleich weniger zu produzieren. Und wir dürfen freundlich mit uns selbst sein und uns für umweltfreundliches Handeln loben und belohnen.



Einige Impulse dieses Heftes beziehen sich auf einmalige Handlungen, andere auf das Einüben von neuem Verhalten. Man muss etwas mehrfach gemacht haben, bis es zur Routine wird. Erfolg motiviert zum Weitermachen. Nimm dir deshalb besser nicht zu viel vor, sondern lieber nur eine oder zwei Sachen, die du in deinem Tempo umsetzt.

Du kannst das Heft einsetzen, indem du...

- alles durchliest und dich auf einen Bereich fokussierst.
- jede Woche ein neues Handlungsmuster einübst.
- es gemeinsam mit Anderen liest und umsetzt.
- bei den »mach ich« Kästchen markierst, was du umsetzt.
- eigene Ideen für umweltfreundliches Handeln entwickelst.
- das Heft immer wieder zur Hand nimmst, wenn du dir Impulse für bewusstes Leben wünschst.
- es verschenkst und so anderen Impulse für ein umweltfreundliches Leben gibst.

Die Gabel und die Flasche entscheiden, wie alt man wird.
—Charles Aznavour

Frisch und natürlich

mach ich:

Regelmäßige Rohkosttage, an denen du nur unbehandelte Lebensmittel und Wasser zu dir nimmst, tun deinem Körper gut und entlasten die Umwelt. Kaufe möglichst viele Produkte, die natürlich produziert wurden und bereite sie ganz natürlich zu.

Fleisch zerfleischt

Um ein Kilo Fleisch zu produzieren, müssen mehrere Kilo pflanzliche Nahrungsmittel verfüttert werden. Und der Kohlendioxidausstoß der Fleischindustrie ist höher, als der gesamte Ausstoß aller Fahrzeuge. Verzichte möglichst auf Fleischwaren oder gönne sie dir nur gelegentlich und ganz bewusst.



Lebensmittel selbst anbauen

Kräuter, Tees und Gemüsesorten lassen sich auch im eigenen Zuhause anbauen. Neben der Freude, selbst erzeugte und schadstofffreie Nahrungsmittel zu genießen, entlastet Eigenanbau durch Wegfall von Verpackung und Transport die Umwelt erheblich.

Saisonale und regionale Lebensmittel verwenden

Dass Erdbeeren im Winter weder gesund noch umweltfreundlich sind, hat sich ebenso herumgesprochen, wie das nicht alles exotische gut für den Körper ist. Achte beim Kauf von Lebensmitteln darauf, dass sie gerade ihre Erntezeit haben und dass ein großer Teil der verwendeten Lebensmittel aus heimischen Regionen kommt. Achte beim Restaurantbesuch darauf, woher das Lokal seine Lebensmittel bezieht und honoriere die Verwendung ökologischer und fair gehandelter Produkte.

Umweltfreundlich unterwegs

7

Ich glaube an das Pferd. Das Automobil ist eine vorübergehende Erscheinung. —Wilhelm II.

Etwa 30% aller Energie in Deutschland wird im Verkehr verbraucht. Hier lohnt es sich, nach Alternativen zu suchen.

Kurzstrecken vermeiden

mach ich:

Vermeide es, Kurzstrecken mit dem Auto zu fahren. Falls eine Autofahrt unvermeidbar ist, überlege, wie du mehrere Besorgungen miteinander verbinden kannst. In Städten ist man mit dem Rad häufig schneller, als mit dem PKW.

Autos teilen

55 Millionen Autos fahren auf Deutschlands Straßen. Alternativen zum Privat-PKW sind Car-Sharing-Pools oder sich einen PKW mit Bekannten zu teilen. Fahre gemeinsam mit Nachbarn zum Lebensmittel-, Bau- oder Möbelmarkt.



Umweltfreundliche PKWs □

Alternativen zu Benzin und Dieselmotoren sind Hybridfahrzeuge oder Autos, die mit (Solar-)Strom, Rapsöl oder Erdgas betrieben werden. Auf Gebläse zu verzichten spart ebenso Energie, wie im Winter auf das Aufwärmen zu verzichten und immer auf den richtigen Reifendruck zu achten. Kavaliertstart und Lichtgucken sind etwas für Anfänger. Fahre entspannt – das spart Sprit und Nerven.

Fernreisen □

Mal schnell für ein paar Tage irgendwo hin jetten ist auch angesichts niedriger Flugpreise sehr reizvoll. Bei www.atmosfair.de kannst du erfahren, wie hoch die CO₂-Belastung der geplanten Reise ist und durch einen Beitrag für Klimaprojekte finanziell ausgleichen. Je weiter weg – umso länger bleibe dort, damit es sich lohnt. Achte auch am Urlaubsziel auf umweltfreundliches Verhalten.



Praktisch und konkret

Hier will ich auf umweltfreundliches Handeln achten:

Folgendes umweltfreundliches Verhalten will ich einüben:

So will ich andere zu Umweltfreundlichkeit motivieren:



Kerstin Hack
Spring

Hinein ins volle Leben, 144 Seiten

Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Verhaltensmuster abzulegen und sich auf das Leben einzulassen – voll und ganz.

..... 12,80 €

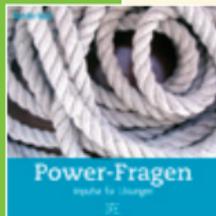


Kerstin Hack
Glück

Impulse für ein reiches Leben, 32 Seiten

Glück wächst, wenn wir unser Leben gut gestalten. Dieses Heft gibt Anregungen für Haltungen und Handlungen, die glücklich machen.

..... 2,00 €



Kerstin Hack
Power-Fragen

Impulse für Lösungen, 32 Seiten

Ein Heft, voller inspirierender, provokanter, frecher und ungewöhnlicher Fragen, die helfen, dort Lösungen zu entdecken, wo man bisher nur Mauern gesehen hat.

..... 2,00 €

Umweltfreundlich

Keiner kann alles tun. Aber jeder kann etwas tun. Wir wollen umweltfreundlich leben, aber vergessen im Alltag häufig, umweltbewusst zu handeln.

Dieses Heft enthält mehr als 50 kleine und große Umwelttipps, die von jedem umgesetzt werden können. Sie motivieren zum Mitmachen und geben das gute Gefühl: Ich trage meinen Teil zum Schutz unserer Welt bei.
Ideal für alle, die unsere Welt erhalten wollen.

Extra: Liste mit den besten Internet-Tipps zum Thema.

DE

ISBN 978-3-935992-44-2



9 783935 992442

