

# Klimaschutz beginnt bei dir!

## Ohne Eis Kein Eisbär!!!



### Was können wir tun?

#### Warum Einzelaktionen helfen?

Ein erster Grund: Auch wenn jeder von uns nur einen winzigen Teil der benötigten Veränderung bewirken kann, können wir durch Einzelaktionen und einen bewussteren CO<sub>2</sub>-ärmeren Lebensstil helfen, neue Normen zu schaffen. Indem wir neue Möglichkeiten finden, besser und umweltfreundlicher zu leben, zeigen wir anderen, dass es möglich ist. Alles was wir also tun, macht es für unsere Mitmenschen normaler, es uns gleich zu tun. Wenn wir einem nachhaltigen Trend folgen, ermutigen wir damit andere, es uns gleichzutun. Durch unserer eigene Veränderung beweisen wir zusätzlich den Politikern und Unternehmen, dass wir es ernst meinen. Die Reduzierung des eigenen Fußabdrucks, unterstreicht also die Forderung nach einer CO<sub>2</sub>-armen Welt. Indem wir selbst CO<sub>2</sub>-ärmer werden, lernen wir auch die Probleme der Welt besser kennen, quasi aus erster Hand. Natürlich gibt es Dinge, die uns persönlich zurückhalten (zum Beispiel weniger zu fliegen, oder unsere Ernährung umzustellen), aber wir dürfen auch nicht erwarten, dass nachhaltige Entscheidungen immer leicht fallen und wir sollten auch nicht zu hart mit uns umgehen, weil wir nicht perfekt sind. Im Gegenteil. Man sollte sich mit den Punkten, bei denen man scheitert, genauer auseinander setzen und gerade an diesen Punkten Interesse zeigen, um an diesen Punkten zu arbeiten.

#### Wie kann ich meinen Fußabdruck verringern?

Jeder hat einen anderen Fußabdruck, was die Größe anbelangt. Um zu entscheiden, in welchen Bereichen es sich lohnt, etwas zu ändern, sollte man zu Beginn eine Vorstellung davon haben, wie sein Fußabdruck aussieht. Schritt 1: Verstehe dein CO<sub>2</sub>. In welchen Bereichen (zum Beispiel der Ernährung, des Wohnens, des Reisens, des Konsums, etc.) hast du den größten CO<sub>2</sub> Ausstoß, in welchen Bereichen einen niedrigen.

Schritt 2: Wähle deine Schlachtfelder: Nachdem du nun eine Vorstellung von der Größe und dem CO<sub>2</sub> Ausstoß in den einzelnen Bereichen deines Fußabdrucks kennst, kannst du dich entscheiden, wo du ansetzt - je nachdem, welcher Bereich wie groß ist und wie viel Aufwand du betreiben möchtest. Zum Beispiel:

Ich möchte Geld sparen	↔	Ist mir egal, ob es Geld kostet
Ich möchte Zeit sparen	↔	Ist okay, wenn ich mir dafür Zeit nehme
Ich möchte dabei gesünder werden	↔	Um meine Gesundheit kümmere ich mich an anderer Stelle
Das Projekt soll Spaß machen	↔	Es muss einfach und locker gehen

Schritt 3: Beginne mit einzelnen Bereichen. Suche für einzelne Bereiche deine eigenen Lösungen und Ideen, die für dich funktionieren können. Beispiele:

#### Lebensmittel:

- Esse weniger Fleisch und Milchprodukte
- Verzehre alles was gekauft wird
- Vermeide Nahrung, die per Luftfracht transportiert wird
- Versuche Verpackungen zu reduzieren

#### Reisen:

##### Autofahren:

- Fahre weniger Auto
- Gründe Fahrgemeinschaften

##### Fliegen:

- Nimm den Zug
- Mache näher an deinem Zuhause Urlaub

##### Kleidung:

- Kaufe seltener Neues
- Gebe getragene Kleidung weiter
- Wähle evtl. recycelte und nachwachsende Materialien

## Eisbären können bis 2100 ausgestorben sein!!!

#### Auf Veränderung drängen:

Parallel zum Verringern des eigenen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes ist es wichtig, auf die großen notwendigen Änderungen im System zu drängen. Wir brauchen nämlich beides! Jeder von uns hat andere Einflussmöglichkeiten. Der erste Schritt hierbei ist es also, sich über seine Einflussmöglichkeiten klar zu werden. Dazu können gehören:

- Familie
- Freunde und Bekannte
- Arbeit, Schule, Ausbildung, Uni
- Einkaufen (versuche dir mehr Wissen über nachhaltige Produkte anzueignen. Eine gute Quelle ist zum Beispiel [www.ethicalconsumer.org](http://www.ethicalconsumer.org) )
- Politik (wähle wenn du das Mindestalter erreicht hast)

Nehme an Protesten teil und verdeutliche so auch noch mal deine Meinung in der Öffentlichkeit.

## „Corona-Abfall“ im Mittelmeer

### Problem:

- Während der Pandemie wurde viel Plastik durch Masken und Einmalhandschuhen produziert
- Restaurants verpacken das Essen zum Mitnehmen in Styropor (=Plastik)
- Mehr Onlineshopping = mehr Verpackungsmüll
  - Wird zu Großteilen nicht recycelt
  - Landet in unseren Gewässern

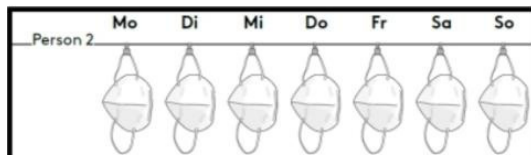
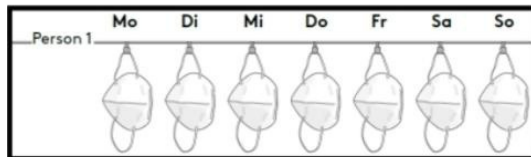
### Lösungen:

- Thermoaschen mitnehmen, wenn man essen holt
- FFP2 Masken können wiederverwendet werden → Studie der Uni Münster

### Möglichkeiten FFP2 Masken zu desinfizieren:

#### 7 Tage trocknen bei Raumluft

- Pro Wochentag eine Maske
- nach dem Tragen wird die Maske aufgehängt und 7 Tage (eine Woche) trocknen gelassen
- Trocknungsverfahren kann fünfmal durchgeführt werden



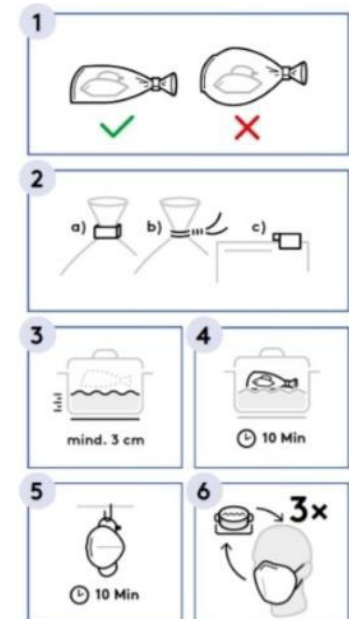
#### 80°C trockene Hitze

- vor der Desinfektion muss die Maske nach dem Tragen einen Tag bei Raumluft trocknen
- die Maske auf ein mit Backpapier belegtes Rost oder Blech legen
- Ofen auf 80°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Maske 60 Minuten im Ofen trocknen  
**(Achtung! Die Temperatur darf niemals 100°C überschreiten)**
- Maske danach auf dem Rost abkühlen lassen  
Verfahren kann fünfmal durchgeführt werden

Quelle: <https://www.fh-muenster.de/gesundheitsforschung/forschungsprojekte/moeglichkeiten-und-grenzen-der-eigenverantwortlichen-wiederverwendung-von-ffp2-masken-im-privatgebrauch/index.php>

#### 10 Minuten Kochen in Gefrier- oder Kochbeutel

- vor dem Kochen muss die Maske nach dem Tragen einen Tag bei Raumluft trocknen
- nur maximal 3 Masken pro Beutel (muss hitzebeständig sein)
- Maske in den Beutel legen und die Luft vor dem Verschließen herausstreichen
- Beutel in einen ca. 3 bis 4 cm hoch befüllten Topf mit kochendem Wasser legen (Beutel darf den Boden nicht berühren)
- Beutel 10 Minuten kochen und danach zum Auslüften aufhängen
- Verfahren kann dreimal durchgeführt werden



## „Corona-Abfall“ im Mittelmeer

### Problem:

- Während der Pandemie wurde viel Plastik durch Masken und Einmalhandschuhen produziert
- Restaurants verpacken das Essen zum Mitnehmen in Styropor (=Plastik)
- Mehr Onlineshopping = mehr Verpackungsmüll
  - Wird zu Großteilen nicht recycelt
  - Landet in unseren Gewässern

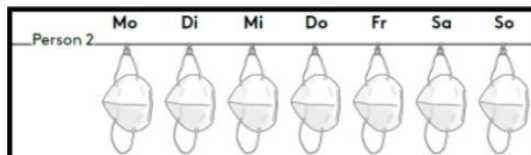
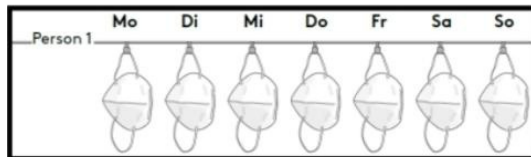
### Lösungen:

- Thermoaschen mitnehmen, wenn man essen holt
- FFP2 Masken können wiederverwendet werden → Studie der Uni Münster

### Möglichkeiten FFP2 Masken zu desinfizieren:

#### 7 Tage trocknen bei Raumluft

- Pro Wochentag eine Maske
- nach dem Tragen wird die Maske aufgehängt und 7 Tage (eine Woche) trocknen gelassen
- Trocknungsverfahren kann fünfmal durchgeführt werden



#### 80°C trockene Hitze

- vor der Desinfektion muss die Maske nach dem Tragen einen Tag bei Raumluft trocknen
- die Maske auf ein mit Backpapier belegtes Rost oder Blech legen
- Ofen auf 80°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Maske 60 Minuten im Ofen trocknen  
**(Achtung! Die Temperatur darf niemals 100°C überschreiten)**
- Maske danach auf dem Rost abkühlen lassen  
Verfahren kann fünfmal durchgeführt werden

Quelle: <https://www.fh-muenster.de/gesundheitsforschung/forschungsprojekte/moeglichkeiten-und-grenzen-der-eigenverantwortlichen-wiederverwendung-von-ffp2-masken-im-privatgebrauch/index.php>

#### 10 Minuten Kochen in Gefrier- oder Kochbeutel

- vor dem Kochen muss die Maske nach dem Tragen einen Tag bei Raumluft trocknen
- nur maximal 3 Masken pro Beutel (muss hitzebeständig sein)
- Maske in den Beutel legen und die Luft vor dem Verschließen herausstreichen
- Beutel in einen ca. 3 bis 4 cm hoch befüllten Topf mit kochendem Wasser legen (Beutel darf den Boden nicht berühren)
- Beutel 10 Minuten kochen und danach zum Auslüften aufhängen
- Verfahren kann dreimal durchgeführt werden

