

Daylemma-Karten

1.

Duschgel

Als Hautpeeling eingesetztes Mikroplastik gelangt über Fließgewässer in die Meere und verschmutzt diese unwiederbringlich.

Mikroplastik:

<https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/bund-einkaufsratgeber-mikroplastik/>

https://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/dokumente/Factsheets/Kosmetik_GP_Mikroplastik_Antworten.pdf

2.

Kosmetik

Nicht alle Duftstoffe im Abwasser sind leicht biologisch abzubauen, das nach Maiglöckchen riechende Lilial verwandelt sich so zum Beispiel zur Lilialsäure die bei Versuchsratten zur Störung der Fortpflanzung führte. Diese und andere Hormonelle Schadstoffe betreffen nicht nur uns Menschen sondern auch die Natur. Mineralöle in Kosmetika stehen unter verdacht gesundheitliche Risiken für den Menschen darzustellen.

Duftstoffe

http://www.deutschlandfunk.de/gefahr-aus-dem-duschgel.676.de.html?dram:article_id=28821

Hormonelle Schadstoffe

<https://www.bund.net/chemie/hormonelle-schadstoffe/schaeden-an-wildtieren/>

<http://www.weltderwunder.de/artikel/nachhaltige-kosmetik-haut-und-umwelt-einen-gefallen-tun>

Mineralöl

<https://www.test.de/Mineraloele-in-Kosmetika-Kritische-Stoffe-in-Cremes-Lippenpflegeprodukten-und-Vaseline-4853357-0/>

3.

Duschen

Wer warmes Wasser spart, spart Energie die zur Erwärmung des Wassers benötigt wird. ein voll aufgedrehter normaler Duschkopf verbraucht pro minute 10 Liter Wasser. Sparsames Duschen spart also nicht nur Wasser sondern auch Energie.

<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-NW/warmwasser-kosten>

4.

Kleidung

Bei den günstigen Modeketten zahlt der Verbraucher wenig, die Produktionskosten gehen aber auf kosten der Produzenten die häufig unter menschenunwürdigen Bedingungen arbeiten. Bei qualitativ hochwertiger Kleidung sind die Arbeitsbedingungen nicht zwangsläufig besser. Hält die Kleidung länger, wird jedoch das Klima durch weniger Produktion geschont. Das gleiche gilt bei second Hand Kleidung durch die längere Zeit der

Nutzung. Am besten ist es jedoch einfach selber zu reparieren oder erstmal zu überprüfen ob nicht noch genug im Kleiderschrank ist.

<https://saubere-kleidung.de/>

https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/wirtschaft/fairer_handel/fairer-handel-faire-mode-100.html

<https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/die-textilbranche-fast-fashion-und-wege-zu-nachhaltiger-bekleidung/>

5.

Frühstück

Die Tierhaltung zur Produktion von Fleisch setzt viele Klimaschädliche Gase frei, das gilt auch für die Produktion von tierische Produkte wie Milch oder Käse. Wie immer gilt aber auch hier, auf die Menge kommt es an.

Fleisch

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/massentierhaltung/massentierhaltung_fleischatlas_2018.pdf

<https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/fleischkonsum-klima-und-umweltbilanz/>

Nuss-Nougat Creme

Beim Nuss-Nougat Cremes ist, wie bei vielen anderen Fertigprodukten, beim Thema Palmöl obacht geboten. Sein Anbau gilt neben anderen Faktoren als Ursache für Urwaldrodung. RSPO zertifiziertes Palmöl ist ein Anfang zu nachhaltig produziertem Palmöl. Das Siegel hat aber noch schwächen. Am bestet sind Nuss-Nougat Aufstriche, die Biologisch hergestellt und Fair gehandelt wurden. So profitieren zum Beispiel auch Kakaobäuer*innen.

<https://www.nachhaltigkeitsrat.de/aktuelles/nachhaltiges-palmoel-boomt-zertifizierung-ist-umstritten/>

<http://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/palmoel/palmoel-segen-oder-fluch/>

<https://rspo.org/>

7.

Kaffeezubereitung

Schon heute Produzieren Kaffeekapseln 6000 Tonnen Müll jährlich. Aluminium wird unter sehr hohem Energieaufwand Produziert. Kaffeekapseln bestehe aus "frischem Aluminium". Das aus den Kapseln recycelte Aluminium kann hierfür nicht verwendet werden.

Besser ist es also den Kaffee gemahlen oder in Bohnen zu kaufen und als Filterkaffee oder im Vollautomaten zu benutzen, die dort entstehenden Abfälle sind kompostierbar, der Kaffee ist deutlich günstiger.

Fairtradekaffe ist meist nur wenige Euro teurer, leistet aber einen großen Beitrag für die faire Entlohnung der Kaffeebauern und fördert dort nebenbei soziale Projekte.

<https://www.facebook.com/tagesschau/videos/vb.193081554406/10156443434259407/?type=2&theater>

<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte-de/kaffee/hintergrund-fairtrade-kaffee.html>

8.

Saft

Der beliebteste Saft der Deutschen ist der Orangensaft, damit stehen wir weltweit an zweiter Stelle beim Orangensaftverbrauch nach den USA. Oft wird er unter unmenschlichen Bedingungen hergestellt. Arbeiter kommen in Kontakt mit giftigen Pestiziden und die Organisation in Gewerkschaften ist fast unmöglich. Fairtrade Orangensaft gibt den Orangenbauern eine faire Entlohnung. Wer nur selten Orangensaft trinkt, und auf Apfelsaft, der bei uns produziert wird, ausweicht, spart eine Menge an CO₂-Emissionen durch den langen Transportweg.

http://www.deutschlandfunkkultur.de/orangensaftproduktion-in-brasilien-ausgepresst.979.de.html?dram:article_id=329200

9.

Wasser unterwegs

PET Einwegflaschen werden nach ihrem Gebrauch nur zu 26 % zu neuen Flaschen recycelt. Aus 45% der Abfälle wird ein minderwertiges Produkt. Der Rest geht ins Ausland oder wird verbrannt. Wie bei PET Einwegflaschen ist auch die Neuproduktion von Einwegglasflaschen energieintensiv. Mehrwegflaschen aus Glas sind deutlich umweltfreundlicher. Mehrwegflaschen aus Plastik sind jedoch leichter und verbrauchen beim Transport deshalb weniger Energie. Beim Kauf sollte auf die Herkunft des Wassers geachtet werden. Je länger der Weg, desto mehr CO₂ Emissionen entstehen. Das Wasser aus der Leitung ist auf jeden Fall die günstigste Variante und benötigt keinen zusätzlichen Transport.

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/mehrweg/nabumehrwegguide.html>

<https://www.duh.de/mehrweg-klimaschutz0/einweg-plastikflaschen/>

<https://www1.wdr.de/wissen/technik/pet-recycling-112.html>

10.

Pausenverpflegung

Die Produktion von Aluminium braucht 25 mal soviel Energie wie die von Glas. Wenn man nicht an der Alufolie vorbeikommt, sollte man auf recyceltes zurückgreifen, das 95% weniger Energie bei der Produktion verbraucht.

Fertigverpackungen aus Plastik bilden einen großen Anteil am Müllaufkommen in Deutschland. Mehr als die Hälfte davon wird "energetisch verwertet", mit anderen Worten, für die Energieerzeugung verbrannt und geht somit als Rohstoff verloren.

Um Müll zu vermeiden ist also die wiederverwendbare Brotdose am sinnvollsten.

<https://wertstoffblog.de/2015/11/24/aluminiumfolie-das-wichtigste-zu-klimabilanz-gesundheit-srisiko-und-recycling-potential-des-aluminiums-von-der-rolle/>

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/verwertung-entsorgung-ausgewaehlter-abfallarten/kunststoffabfaelle#textpart-1>

11.

Stift

Am Schreiben kommt man in der Schule und auf der Arbeit nicht herum. Einweg Stifte sorgen für Müll. Besser ist es Stifte zu verwenden, die nachfüllbar sind. Bei Füllern ist es nicht nur billiger Patronen selber nach zu füllen, sondern spart auch noch Abfall.

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/alltagsprodukte/02576.html>

12.

Texte markieren

Trockentextmarker enthalten keine Lösungsmittel. Damit sind sie die umweltfreundlichste Methode, Texte zu markieren. Wenn es ein Textmarker mit Flüssigkeit sein muss, sollte dieser wiederbefüllbar sein, damit Plastikmüll vermieden wird.

http://www.stiftung-naturschutz.de/fileadmin/img/pdf/Publikationen/Schulzeit/Schulzeit_2013.pdf

<https://www.umweltdatenbank.de/cms/lexikon/38-lexikon-l/717-loesungsmittel.html>

13.

Licht im Klassenraum/ auf der Arbeit

Oft wird schon am hellen Tag das Licht in Klassenräumen/auf der Arbeit angeschaltet. Es lohnt sich aber, immer genau zu prüfen, ob das elektrische Licht wirklich notwendig ist. Situationen wie heruntergelassene Jalousien bei blendendem Licht und und gleichzeitigem elektrischen Licht sind zu vermeiden.

https://www.regensburg.de/fm/121/oekoschulprogramm_strom_klassenzimmerbeleuchtung.pdf

<http://www.umweltschulen.de/energie/stromfresser.html>

14./ 15.

Papier

Beim Bleichen von Papier mit Chlor kommt es zur Verunreinigung von Wasser. Chlorfrei gebleichtes Papier sagt nichts über den Ursprung der Fasern aus und wird somit aus "frischem" Holz produziert. Label wie das FSC und das PEFC sagen etwas über die Herkunft der Papierfasern aus nachhaltigen Waldbeständen aus. Am besten ist es jedoch, dem Papier ein zweites Leben zu geben und auf Papier mit dem Label des Blauen Engel zurückzugreifen. Dieses ist aus 100% Altpapier hergestellt und ist von handelsüblichem Papier fast nicht zu unterscheiden.

http://www.papier-und-mehr.de/druckerpapiere/wissenswertes/fachbegriffe_in_der_papierherstellung.html

<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/papier-recyclingpapier#textpart-2>

<http://www.fsc-deutschland.de/de-de/der-fsc/fsc-und-seine-wirkungen>

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/industrieverbrennung/holz-zellstoff-papierindustrie/zellstoff-papierindustrie#textpart-2>

16.

Lüften im Winter

Je kürzer gelüftet wird, desto weniger Heizungsenergie geht verloren. Bei langem Lüften wird nicht nur die Luft im Raum ausgetauscht, es kühlt sich auch der gesamte Raum ab, sodass beim Heizen zusätzlich Energie benötigt wird.

<https://www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/lueften-lueftungsanlagen-fenster/richtig-lueften/#c97901>

17.

Drucken

Wenn man Dokumente beidseitig bedruckt, spart man Papier. Gerade für den internen Bedarf im Büro ist dies sinnvoll. Falls man doch aus Versehen mal einen einseitigen Fehldruck in Auftrag gegeben hat, kann man diesen auf der Rückseite neu bedrucken. Wenn es sich um dabei um Dokumente für den internen Büroalltag handelt, ist es meistens nicht weiter schlimm, was auf der Rückseite zu finden ist. Man sollte aber beachten, dass man keine sensiblen Daten wie Namen oder Kontoangaben auf diese Weise offenlegt. Auch sollte man, bevor man etwas (beidseitig) ausdruckt, sich genau überlegen, ob der Druck tatsächlich notwendig ist und ob das Dokument nicht in digitaler Form auch reicht. Bleiben Dokumente digital, hat man weniger Kosten und auch weniger Papierkram, der sortiert werden muss.

http://www.umweltdialog.de/verbraucher/leben-und-wohnen/archiv/2013-10-21_Papierverbrauch-und-Nachhaltigkeit.php
<https://www.tinte24.de/drucker-magazin/umweltschonend-drucken-mit-diesen-5-tipps-wird-es-kinderleicht/>

18.

Nach Arbeitsende

Die Transformatoren im Netzteil von scheinbar ausgeschalteten Geräten verbrauchen noch Strom. Um dies zu vermeiden, ist es sinnvoll, Geräte auf dem Schreibtisch über zwischengeschaltete Steckdosenleisten mit eigenem An/Ausschalter konsequent vom Stromnetz zu trennen. Die wenigen Euros, die für diese Steckerleisten drauf gehen, hat man schnell wieder mit dem gesparten Strom im Portemonnaie.

<https://www.oekoside.de/oeko/buero/stromsparen-computer.php>

19.

Küchenpapier

Nur in wenigen Fällen braucht man wirklich Küchenpapier in der Küche. Die umgefallene Milch auf dem Fußboden lässt sich genauso gut mit einem wiederverwendbaren Lappen aufwischen. Das kann einiges an Müll sparen.

<https://utopia.de/ratgeber/kuechenrolle-kuechenpapier/>

20.

Baden

Ein Bad in der Badewanne verbraucht zwischen 120 und 150 Liter Wasser. Duschen verbraucht deutlich weniger erhitztes Wasser und spart damit einen Menge Energie.

<https://www.gruenspar.de/infopages/duschen-statt-baden>

21.

Smartphone

Ein Smartphone enthält kostbare und seltene Metalle, die endliche Ressourcen darstellen und nicht hundertprozentig recyclebar sind. Um unnötigen Elektroschrott und Ressourcenabbau zu vermeiden, sollte ein Smartphone möglichst lange genutzt werden. Auch eine Reparatur ist nicht immer abwegig.

Wenn es ein neues Smartphone sein muss, sollte über ein "Faires" Smartphone nachgedacht werden. Mit FairPhone und ähnlichem bietet der Markt bereits jetzt gute Möglichkeiten. Außerdem vermeidet ihr dadurch Menschenrechtsverletzung beim Abbau der Rohstoffe und der Produktion.

<https://www.oeko.de/fileadmin/pdfs/oekodoc/1110/2011-001-de.pdf>

<https://www.suedwind-magazin.at/was-in-einem-smartphone-steckt>

22.

Geschirr beim Grillen

Einwegartikel sind oft unproblematisch ersetzbar, sodass auch Kosten gespart werden, wenn man eigenes Geschirr dabei hat. Ein Einweg-Grill ist zwar praktisch, jedoch in der Produktion sehr energieintensiv, was durch die kurze, einmalige Nutzung nicht sinnvoll ist.

<https://www.bund.net/chemie/achtung-plastik/>

23.

Wäsche trocken

Wäsche trocknen kann man auch ohne Wäschetrockner wenn die Sonne draußen gerade nicht scheint. Beachten sollt man im Winter jedoch, dass das Trocknen in geschlossenen Räumen durch das notwendige Lüften auch Heizungsenergie verschlingen kann. Die Regeln des Stoßlüftens auch hierbei beachten! Sollten Minusgrade herrschen, wird die Wäsche draußen übrigens trotzdem trocken.

<https://www.haushaltstipps.com/Waeschepflege/Trocknen/Wohnung.html>