



# Nachhaltiges Handeln



Ihre ganz persönliche 21-Tage-Challenge

# Grundregeln für nachhaltigen Konsum

**Re-think**

## Überdenke

Achten Sie beim Kauf von Konsumgütern auf Qualität, Verbrauch und fairen Handel.

**Re-fuse**

## Verweigere

Weigern Sie sich, immer gleich alles zu kaufen.

**Re-duce**

## Reduziere

Verzichten oder versuchen Sie, das ein oder andere zu teilen.

**Re-use**

## Verwende weiter

Verwenden sie Konsumgüter so lange wie möglich bzw. geben Sie diese an andere weiter.

**Re-pair**

## Repariere

Pflegen und reparieren Sie Konsumgüter so, dass Sie lange etwas davon haben.

**Re-cycle**

## Verwerte wieder

Vermeiden Sie Abfall und führen Sie das, was nicht mehr zu gebrauchen ist, möglichst dem Recycling zu.

## Nachhaltig Handeln

Schonend mit den Ressourcen der Erde umgehen.

Wir laden Sie ein, in den kommenden Wochen oder Monaten **KONKRET** zu werden. Auf den nächsten Seiten schlagen wir Ihnen 21 alltagstaugliche Herausforderungen zum nachhaltigen Handeln vor.

## Warum?

Natürliche Ressourcen (Rohstoffe, Landschaft, Wasser, Luft) sind unsere Lebensgrundlage auf diesem Planeten – und einige davon nicht erneuerbar.

Ungebremster Konsum – ob Produkte oder Dienstleistungen – und der damit verbundene Verbrauch natürlicher Ressourcen schadet der Umwelt. Wir verbrauchen heute fast doppelt so viele Rohstoffe als vor 30 Jahren.

Klimaveränderungen, Artensterben, Müllberge – schon heute spüren wir die Auswirkungen unseres Lebensstils.

## Jeder Tag zählt

Wir alle können ganz praktisch zum Schutz unserer Umwelt beitragen. In großen, aber auch in kleinen Schritten.

*Beginnen Sie HEUTE!*

## Verpackungen reduzieren

Für die Produktion von Papier, Pappe und Plastik werden die Rohstoffe Holz bzw. Erdöl, sowie Wasser und Energie verbraucht.

- Stoffbeutel / Netz für den Einkauf von Obst und Gemüse nutzen
- Eigenen Behälter mitnehmen, um Käse oder Wurst an der Frischetheke zu kaufen
- Ein Stück Seife anstelle von Flüssigseife kaufen
- Beim Kauf von Brot oder Brötchen einen Brotbeutel verwenden

*Säge nicht den Ast ab  
auf dem du sitzt.*



## Papierverbrauch reduzieren

Deutschland verbraucht so viel Papier wie die Kontinente Afrika und Südamerika zusammen. Für die Herstellung werden Bäume gefällt und viel Wasser und Energie verbraucht.

- Schild »Bitte keine Werbung« an den Briefkasten kleben
- Drucker auf beidseitiges Drucken umstellen
- Stoffservietten verwenden

## Nachhaltige Verpackungen bevorzugen

Mehrwegflaschen aus der Region sind die umweltfreundlichsten Getränkeverpackungen. Sie benötigen insgesamt betrachtet – einschließlich Transport und Reinigung – weniger Rohstoffe und Energie.

- Mehrwegflaschen anstelle von Getränkekartons, Dosen und Einwegflaschen kaufen

*Das Geheimnis des  
Könnens liegt im Wollen.*



## Auf Plastik verzichten

Neben dem Ressourcenverbrauch für die Produktion ist auch die Entsorgung von Plastikabfällen problematisch. Sie sind nicht biologisch abbaubar. Gelangt Plastik in die Natur, gefährdet es Lebewesen und Umwelt. Bei Zersetzungsprozessen werden gefährliche Inhaltsstoffe freigesetzt. Mikroplastik – z.B. in Kosmetikartikeln und Textilien eingesetzt – ist mittlerweile in Wasser, Luft und Boden zu finden.

- Keine Frischhaltefolie verwenden**
  - ▶ Nutzen Sie z.B. einen wiederverwendbaren Behälter oder ein Bienenwachstuch.
- Shampoo oder Duschgel ohne Mikroplastik kaufen**
  - ▶ Die App Codecheck und Mikroplastik-Checklisten im Internet bieten eine Orientierungshilfe.
- Geschenk nicht in Folie einpacken**
  - ▶ Verwenden Sie stattdessen z.B. ein Tuch, einen Stoffbeutel, eine alte Dose oder selbst gebasteltes Geschenkpapier.



*Das Leben ist zu kurz für irgendwann.*

## Bewusster Umgang mit Lebensmitteln

Unsere Lebensmittel sind kostbar – und trotzdem landen in Deutschland jährlich rund 12 Millionen Tonnen im Müll. Die Produktion dieser Lebensmittel hat durch Flächennutzung, Tierhaltung, Transport und vieles mehr erheblichen Einfluss auf den Ressourcen- und Klimaschutz.

- Saisonales und regionales Obst und Gemüse kaufen**
  - ▶ Lange Transporte sind energieaufwendig.
- Mit Lebensmittelresten ein Gericht zubereiten**
  - ▶ Auf verschiedenen Internetseiten finden Sie Rezepte nach Eingabe der vorhandenen Reste.
- Verschenken Sie nicht verwendete Lebensmittel**
  - ▶ Im Landkreis Osterholz gibt es mehrere Foodsharing-Gruppen. Informieren Sie sich im Internet oder auf Social-Media-Kanälen.

*Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.*

Der Saisonkalender für Obst und Gemüse



## Längere Nutzung

Schon gewusst?

Würden weltweit alle Menschen so leben wie in Deutschland, bräuchten wir 2,7 Erden, um uns ernähren, zu kleiden, um wohnen und mobil sein zu können.

- Nicht mehr benötigte Gegenstände zu einer Tauschbörse bringen**
  - ▶ Diese finden Sie z.B. im Entsorgungszentrum Pennigbüttel und auf den Wertstoffhöfen in Schwanewede und Lilienthal.
- Ein Repair Café besuchen**
  - ▶ z.B. in Osterholz-Scharmbeck, Lilienthal, Hambergen oder Hüttenbusch. Die Adressen finden Sie auf unserer Homepage [www.aso-ohz.de](http://www.aso-ohz.de).
- Das alte Handy zu einer Handy-Sammelstelle bringen**
  - ▶ Fast 200 Millionen Handys – und damit wertvolle Rohstoffe – liegen in Deutschland ungenutzt in den Schubladen.

Rohstoffe sind die Grundlage unseres Wohlstandes.



Wegwerfen? Denkste!

## Bewusst einkaufen

Umweltfreundliche Produkte sind wichtig, sie müssen aber auch gekauft werden.

- Auf Umweltsiegel achten**
  - ▶ Blauer Engel, Bio, Fairtrade, MSC, ... in vielen Bereichen gibt es Siegel, die den nachhaltigen Einkauf erleichtern.
- Toilettenpapier aus 100% Altpapier kaufen**

## ... und einiges mehr

- Bei einem Spaziergang Müll aufsammeln**
- Den eigenen ökologischen Fußabdruck bestimmen**
  - ▶ Für unseren Lebensstil – u.a. essen, kleiden, wohnen, fortbewegen – werden Ressourcen verbraucht. Die zur Herstellung dieser Ressourcen benötigte Fläche ist das Maß des ökologischen Fußabdrucks. Testen Sie ihn z.B. hier: [www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de).

Wir haben nur diese eine Erde.



# Internetadressen

Für weitere Informationen finden Sie hier eine Auswahl an Internetadressen:

<b>Allg. Informationen</b>	<a href="http://www.nabu.de">www.nabu.de</a> <a href="http://www.bund.de">www.bund.de</a> <a href="http://www.greenpeace.de">www.greenpeace.de</a> <a href="http://www.wwf.de">www.wwf.de</a> <a href="http://www.verbraucherzentrale.de">www.verbraucherzentrale.de</a> <a href="http://www.utopia.de">www.utopia.de</a>
<b>CO<sub>2</sub> Rechner</b>	<a href="http://www.uba.co2-rechner.de">www.uba.co2-rechner.de</a>
<b>Einkauf</b>	<a href="http://www.ecotopten.de">www.ecotopten.de</a>
<b>Handysammlung</b>	<a href="http://www.handyfuerdieumwelt.de">www.handyfuerdieumwelt.de</a>
<b>Lebensmittel</b>	<a href="http://www.zugutfuerdietonne.de">www.zugutfuerdietonne.de</a>
<b>Konsum</b>	<a href="http://www.nachhaltigerkonsum.de">www.nachhaltigerkonsum.de</a> <a href="http://www.nachhaltiger-warenkorb.de">www.nachhaltiger-warenkorb.de</a>
<b>Ökol. Fußabdruck</b>	<a href="http://www.fussabdruck.de">www.fussabdruck.de</a> <a href="http://www.bundjugend.de/oekologischer-fussabdruck">www.bundjugend.de/ oekologischer-fussabdruck</a> <a href="http://www.ifixit.com">www.ifixit.com</a>
<b>Reparieren</b>	<a href="http://www.reparatur-initiativen.de">www.reparatur-initiativen.de</a>
<b>Saisonkalender</b>	<a href="http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/saisonkalender">www.deutsches-obst-und-gemuese.de/ saisonkalender</a>
<b>Umweltsiegel</b>	<a href="http://www.siegelklarheit.de">www.siegelklarheit.de</a>
<b>Upcycling</b>	<a href="http://www.talu.de">www.talu.de</a> <a href="http://www.diy-academy.eu">www.diy-academy.eu</a>

Die 21 Herausforderungen aus verschiedenen Themenfeldern des nachhaltigen Handelns sollen eine konkrete Unterstützung sein. Sie sind im Alltag einfach umzusetzen – auch wenn sicherlich nicht alle Aufgaben für alle passen. Entscheiden Sie selbst, wo und wie Sie nachhaltig handeln können und wollen.

Vielleicht bringt diese Challenge neue Denkanstöße, neue Ideen oder neue Erfahrungen.

## Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung

Sie können uns gerne Ihre Erfahrungen oder Vorschläge zu nachhaltigem Handeln mitteilen.

Schreiben Sie uns an:  
[info@aso-ohz.de](mailto:info@aso-ohz.de) – Betreff: 21-Tage-Challenge

oder

Abfall-Service Osterholz GmbH  
Abfallberatung  
Siemensstraße 4b  
27711 Osterholz-Scharmbeck

Wir sind gespannt auf Ihre Beiträge.  
Ihr ASO Team  
Osterholz-Scharmbeck 2021

Lassen Sie uns  
gemeinsam handeln!



**Abfall-Service Osterholz GmbH**  
Siemensstraße 4 b  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Telefon 04791/96 44-0  
info@aso-ohz.de  
www.aso-ohz.de