

ANNE WEISS & BETTINA SCHULER

DAS WELTRETTER-



Schlag's einfach nach –
clevere Tipps für dein wunderbar
nachhaltiges Leben

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de



Cradle to Cradle Certified™ Pureprint
innovated by gugler*
Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv.
www.gugler.at

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: Emily Claire Völker, Shutterstock/Volha Kratkouskaya

Illustrationen: Shutterstock/Tupungato, Paket, Elena Pimukova, ANNA LESKINEN, Vasilitsova.Zoryana,

Anastasiia Kucherenko, olahgaris; Emily Claire Völker

Layout: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung – Köln

Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung – Köln; Andreas Linnemann, Oberhaching

Druck: Gugler GmbH, Österreich

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0406-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-794-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-793-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt



Einleitung 7

A wie Arbeitswelt 10

B wie Bettgeschichten 21

C wie Computer und Technik 31

D wie Dancing Queen 43

E wie Energie 56

F wie Finanzen 65

G wie Garten 72

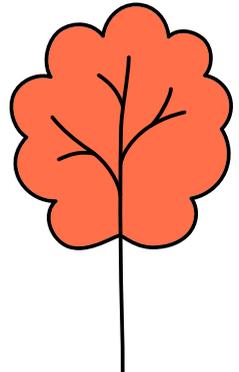
H wie Haushalt 83

I wie Ich 99

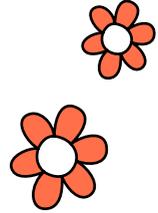
J wie Jenseits 107

K wie Kosmetika 113

L wie Lebensmittel 127



M	wie Mode	156
N	wie Nein	166
O	wie Om	172
P	wie Politik	179
Q	wie Quickies	190
R	wie Reisen	195
S	wie Sport	208
T	wie Tiere	216
U	wie Unternehmungslust	225
V	wie Verpackung	232
W	wie Wohnen	244
X	wie Generation XYZ	251
Y	wie Yuppie	259
Z	wie Zipperlein	266
	Danksagung	281
	Literatur, Filme, Websites	282
	Register	305



Einleitung

Eigentlich hat alles mit Bettinas Mutter angefangen. Oder besser, mit einem Besuch bei ihr im Sommer des letzten Jahres. Als sie nach dem Kaffeetrinken auf der Terrasse kurzentschlossen zur Alufolie griff, um ihrer Tochter die Reste des Käsekuchens für die Fahrt einzupacken, begann die lautstark zu protestieren. Erklärte erst, warum das Silberpapier gar nicht mehr verwendet werden sollte, und beklagte sich dann darüber, dass trotzdem alle ihr Brot darin verpacken, statt ein Bienenwachstuch zu verwenden. Bettina war gerade dabei, über die Zerstörung des Planeten und die Schlechtigkeit der Menschen an sich zu sinnieren, als ihre Mutter ihr den Teller mit dem übrig gebliebenen Kuchen uneingepackt in die Hand drückte und sagte: »Wenn ich wüsste, wo ich so etwas nachschlagen kann, würde ich es ja machen. Warum schreibst du es nicht auf?«

Die Idee für das Buch war geboren.

Denn so wie Bettinas Mutter geht es vielen Menschen. Ja, wir würden alle gerne umweltfreundlicher leben. Doch neben Job, Kochen und den Fußballspielen der Kids bleibt leider nur wenig Zeit, um Bienenwachstücher herzustellen oder sich selbst ein Spülmittel zu mixen. Also greifen wir am Wochenende, wenn das Gartenfest einer Freundin ansteht, doch wieder wie gewohnt zur Alufolie, um das Tiramisu heile von A nach B zu transportieren, und beruhigen das schlechte Gewissen mit einer Weihnachtsspende an Greenpeace. Denn das Leben ist ohnehin schon kompliziert. Warum es sich also noch schwerer machen?

Im Grunde unseres Herzens wissen wir, dass der Gelbe Sack viel zu sehr überquillt, dass wir unseren Thermobecher mitnehmen sollten, weil wir sonst wieder zur Einwegware greifen, und dass es mit dem billigen Schnitzel und dem Anspruch auf globale Mobilität so nicht weitergeht. Doch gleich-

zeitig sind wir alle ja schon froh, wenn wir den stressigen Alltag auf die Reihe bekommen, und befürchten, dass die Umweltfreundlichkeit unsere ohnehin schon volle To-do-Liste vollends sprengt.



Die gute Nachricht ist: Das muss nicht sein.

Denn genau dafür gibt es jetzt *Das Weltretter-ABC*.

Dank dieses Buches findest du nicht nur im Nu eine umweltfreundliche Alternative zu Geschenkpapier, Shampoo oder herkömmlichem Dünger. Nein, du kannst dadurch sogar noch jede Menge Geld sparen. Denn entgegen der landläufigen Meinung kostet ein umweltfreundliches Leben weder besonders viel Zeit noch Geld. Und du musst auch nicht immer gleich wissen, wie es geht. Sondern nur, wo es steht!

Das Register hilft schnell und unkompliziert, genau die richtige Alternative für Alufolie, Haushaltsreiniger oder Zahnpasta zu finden. Unter diesen und vielen weiteren Stichwörtern findest du eine Anleitung, wie du etwas umweltbewusst herstellen oder wo du es besorgen kannst. Und falls du wissen willst, warum es für die Umwelt besser ist, wenn du die Alufolie gegen ein Bienenwachstuch austauschst oder dein Waschmittel selbst herstellst, kannst du ganz einfach die Einleitung zu den entsprechenden Kapiteln lesen, ohne das Internet lange nach seriösen Quellen durchforsten zu müssen.

Eins ist uns ganz wichtig. Erstens: Du kannst etwas tun, jeden Tag – ein Klacks mit diesem Buch und einer Portion guter Laune. Es fühlt sich gut an, aktiv zu werden. Zweitens: Es kann nicht nur in unserer Verantwortung beim Konsumieren und Wählen liegen. Gerade Menschen mit Macht müssen verantwortungsvoll mit unserer Welt umgehen und dies nicht als individuelle Verantwortlichkeiten abschieben. Schließlich wissen wir von Spider-Man:

Mit großer Macht kommt große Verantwortung.

Und letztlich können sich auch die Menschen, die Staaten lenken und Firmen leiten, keinen neuen Planeten backen. Also wollen wir, dass die aus den obersten Etagen mitmachen müssen, dass Ölfirmen, Kohleunternehmen, Parteien und Staatshäupter für mehr Klimagerechtigkeit und Naturschutz eintreten. Wie? Dieser Frage haben wir ein eigenes Kapitel gewidmet – *P wie Politik* (siehe Seite 179). Es erinnert daran, dass der ökologische Fußabdruck

für alle Füße gilt. Wie wichtig es ist, politisch und gesellschaftlich etwas zu bewegen. Und dass wir es der nächsten Generation schulden, den Planeten nicht zu schrotten – damit auch sie eine Zukunft hat.

Das will auch Bettinas Mutter, die sich dieses Buch in die Küche direkt neben ihre Kochbücher gestellt hat, damit sie es sieht, wenn sie für die nächste Generation Klöße kocht. Immer wenn sie Backpapier, Spülmittel oder Teebeutel auf die Einkaufsliste setzen will, schaut sie kurz nach, ob es nicht eine umweltfreundliche und günstige Alternative gibt.

Das Geld, das sie dadurch spart, sammelt sie in einem großen Weckglas in ihrem Küchenschrank. Wenn es voll ist, das hat sie Bettina versprochen, fahren sie von dem Geld gemeinsam in den Urlaub. »Aber nicht mit dem Flieger!«, hat sie dabei betont. Denn dass Fliegen umweltschädlich ist, weiß sie auch ohne das Buch.

* PS: Dieses Buch ist zur großen Freude der Autorinnen als Cradle-to-Cradle-Produkt hergestellt. Gegenstände, die nach diesem Prinzip produziert werden, können schadstofffrei zurück in die Natur überführt werden oder nach dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft immer wieder zu anderen technischen Produkten umgearbeitet werden. Ein großes Dankeschön an den Verlag!

* PPS: In diesem Buch wird es unter anderem um den menschengemachten Klimawandel gehen, der von verschiedenen Gasen wie Wasserdampf, Kohlenstoffdioxid, Lachgas und Methan in unterschiedlicher Stärke angetrieben wird. Methan wirkt kurzfristig zum Beispiel um ein Vielfaches stärker als Kohlenstoffdioxid, das die meisten Menschen als Klimagas unter dem Begriff CO₂ kennen. Um nicht jedes Mal aufzudröseln, um welche Gase es sich genau handelt, wird ihre jeweilige Klimawirkung oft unter dem Begriff CO₂-Äquivalente, kurz auch CO₂e, zusammengefasst.

Da wir das Buch lesbar gestalten wollen und weil dies auch umgangssprachlich so gemacht wird, haben wir immer CO₂ geschrieben.

* PPPS: Wir haben meist versucht, genderneutrale Begriffe zu finden - wo es nicht möglich war, verwenden wir die weibliche Form.



Du findest, ein Buch, das Spaß macht und ein Gefühl der Leichtigkeit vermittelt, darf nicht mit Arbeit anfangen? Pustekuchen, genau deswegen *fängt* es damit an. Ein gutes Rezept gegen's Prokrastinieren ist nämlich immer noch: als Erstes gehen, was du für die größte Aufgabe hältst.

Üblicherweise verbringen wir acht Stunden pro Tag am Arbeitsplatz, und das etwa 255 Mal im Jahr. Der Arbeitsplatz ist also ein Ort, an dem Nachhaltigkeit wirklich etwas bewirken kann! Und hier besteht eine Menge Nachholbedarf: Bei einer Umfrage von Statista erklärten 33 Prozent der Befragten, dass ihr Unternehmen keine Nachhaltigkeitsstrategie in Bezug auf die Büro- und Geschäftsprozesse hat. Bei kleinen Firmen waren es sogar 44 Prozent.

Wie richtest du dir fürs Homeoffice ein grünes Traumbüro ein? Und wenn die Arbeit dich ins Büro führt: Wie kannst du auch dort den ökologischen Fußabdruck verkleinern und für alle bessere Bedingungen schaffen? Darum geht's in diesem Kapitel. Wir garantieren, dass vieles, was wir vorschlagen, leichter ist als dein letztes Gehaltsgespräch.

Arbeitsweg

Der Arbeitsweg ist eine große Emissionsquelle: Denn durch die auf ein unanständiges Maß gestiegenen Wohnkosten in den Ballungsräumen und Subventionen wie Eigenheimzulage, Pendlerpauschale, Steuerermäßigung-

gen auf Diesel, Pauschalbesteuerung von privat genutzten Dienstwagen oder Baukindergeld hat es viele Menschen in umliegende Gemeinden gezogen.

Der Pendelverkehr wächst stetig, in den letzten zehn Jahren um das Doppelte, wie das Statistische Bundesamt ermittelte. Rund die Hälfte der berufstätigen Menschen legen hierzulande über 10 Kilometer und mehr zur Arbeit zurück, bei jeder fünften Person sind es sogar 25 Kilometer. Und das Pendeln hat nicht nur Auswirkungen auf die Umwelt, weil zwei Drittel ihren Arbeitsweg mit dem Auto zurücklegen, sondern auch psychische Folgen wie Burn-out oder Auswirkungen auf die Beziehung, wie es die Arbeits- und Organisationspsychologin Antje Ducki erforscht. Das Pendeln ist zudem sozial ungerecht, weil unsere Infrastruktur andere Verkehrsteilnehmende benachteiligt, die mit ihrem Rad oder zu Fuß weniger Platz verbrauchen. Da wir für ein erhöhtes Fahraufkommen mehr Straßen brauchen, führt es letztlich auch zur Zerschneidung und Versiegelung der Landschaft durch Straßenbau. Ganz zu schweigen davon, dass es durch Lärm und Verschmutzung Menschen krank macht und den Lebensraum von Wildtieren einschränkt.

Doch natürlich will kein Mensch dauerhaft einen Lockdown, selbst wenn wir damit Klimagase einsparen. Aber was, wenn wir etwas mehr im Homeoffice arbeiten, sofern es im jeweiligen Job möglich ist? Greenpeace veröffentlichte 2020 eine Studie des Berliner Instituts für Zukunftsstudien und Technologiebewertung (IZT), aus der hervorging, dass die Verkehrsemissionen um 5,4 Millionen Tonnen sinken könnten, wenn dauerhaft 40 Prozent der Berufstätigen an zwei Tagen wöchentlich daheimblieben. Das wären 18 Prozent aller durch Pendeln entstehenden Emissionen. Zudem entlaste dies die Straßen, da jährlich insgesamt 35,9 Milliarden Personenkilometer weniger gefahren würden.

Alternative 1: Die einfachste Idee, um auf dem Weg zur Arbeit Klimagase einzusparen, ist eine **Fahrgemeinschaft**. Durchschnittlich sitzen im Berufsverkehr 1,2 Personen im Auto. Je mehr Menschen aber transportiert werden, umso umweltfreundlicher ist der Weg. Wenn du eine weitere Person mitnimmst, sparst du bei einem Arbeitsweg von 5 Kilometern pro Strecke



jährlich bis zu 255 Kilogramm CO₂ – und 120 Euro im Jahr, wenn ihr euch die Fahrtkosten teilt. Je mehr Menschen das tun, desto weniger Staus gibt es, und nicht zuletzt erfährst du in der vertraulichen Umgebung des Faradaykäfigs viel mehr Flurfunk.

Alternative 2: Fahr so oft wie möglich mit **öffentlichen Verkehrsmitteln**, vor allem, wenn dein Betrieb ein Firmenticket anbietet. Falls er das noch nicht tut, besprich dies mit dem Betriebsrat oder mach eine Eingabe, damit bald auch andere von dem günstigeren Ticket profitieren. In der Bahn kannst du dann locker wichtige Unterlagen für die nächste Konferenz lesen – oder ein tolles Buch.

Alternative 3: Nutze das **Rad**, wenn der Arbeitsweg nicht zu lang ist. Die Techniker Krankenkasse ermittelte 2017, dass Pendelnde häufiger krank sind und unter Depressionen leiden. Eine andere Studie ergab, dass sich Radfahrende wohler fühlen als diejenigen, die im Auto zur Arbeit fahren. Erwähne im Personalgespräch, dass du künftig mit einem E-Bike zur Arbeit kommen möchtest – vielleicht ist auch eines als Gehaltsextra drin. Und auch als Selbstständige kannst du den Kaufpreis deines Pedelec und Zusatzkosten wie Wartung und Reparatur von der Steuer absetzen, denn E-Mobilität wird gesetzlich gefördert: Bis 400 Euro gilt die Anschaffung als geringwertiges Wirtschaftsgut und kann sofort abgesetzt werden. Ein teureres Fahrrad wird über die nächsten sieben Jahre abgeschrieben. Als Nachweis für den betrieblichen Gebrauch gilt ein Fahrtenbuch – elektronisch bei Fahrtenbuch Express, Vimcar und TravelControl – oder ein zweites Fahrrad, das dann als Privatfahrrad nachweisbar ist. Neben der Abschreibung des Fahrradkaufs kannst du in der Steuererklärung anteilige Kosten der Berufsnutzung von den Gesamtkosten deines Fahrrads – also Abschreibung plus Kosten für Reparatur, Instandhaltung und Zubehör – abziehen.



Briefumschläge

Viele Schreibwarengeschäfte bieten Umschläge aus Recyclingpapier an, oft sogar einzeln oder nur mit einer Papierbanderole statt mit einer Plastikverpackung. Wenn du magst, kannst du aus altem Papier einen Briefumschlag selbst falten, aus veralteten Landkarten etwa sieht das sehr hübsch aus.

Auch gebrauchte Umschläge lassen sich, je nachdem wie mitgenommen sie sind, prima wiederverwerten.

Büro

Werfen wir einen kurzen Blick zurück ins Jahr 2020: Ein Virus stellt unser Leben auf den Kopf. Im ersten Lockdown wird es plötzlich so ruhig auf den Straßen, dass wir selbst in der Großstadt Vogelgezwitscher hören und bei geöffnetem Fenster schlafen können, weil kaum jemand draußen ist und keiner mehr mit dem Auto zur Arbeit braust. Viele von uns werden virtuos in der Benutzung eines Videokonferenzprogramms und verwenden Onlinepinnwände, als hätten sie nie woanders etwas hingeklebt. Der Energieverbrauch der Büros sinkt wegen der Heimarbeitszeiten stark. Wie eine Studie des Vodafone Institute mit dem Carbon Trust ergab, sparen wir trotz der Mehrenergie, die wir nun zu Hause verbrauchen, insgesamt Energie, und zwar durch die nicht genutzte Büroinfrastruktur und dadurch, dass wir nicht zur Arbeit pendeln.

Aber wie können wir unseren Büroalltag dennoch grüner gestalten? Indem wir möglichst viel Nachhaltigkeit für alle umsetzen: die Firma auffordern, auf erneuerbare Energie umzustellen (mehr Tipps zum Energiesparen, die sich bei dir zu Hause und im Büro umsetzen lassen, findest du in den Kapiteln ab Seite 31 und Seite 56), mit Recyclingpapier zu drucken oder so weit wie möglich papierfrei abzuspeichern, Bioessen in der Kantine anzubieten und möglichst wenig Fleisch, Fahrradständer einzurichten und abgasfreie Mobilität zu fördern oder bei Gratifikationen auf Klimakiller zu verzichten.

Büromaterial

Das meiste Büromaterial kaufen wir doppelt und dreifach, weil wir es verlegt haben. Verwahre Locher, Vielzweckklammern oder Radiergummi daher so, dass du sie jederzeit findest.

Burn-out

Der uncoole Name für Burn-out ist Erschöpfungsdepression, und die kommt häufiger in Unternehmen vor, die keinen Wert auf Nachhaltigkeit legen. Um



nicht zu erkranken, solltest du öfter mal nein sagen (mehr dazu ab Seite 166) und auf dich achten. Wenn es so weit ist, hilft sonst nur noch der Weg in eine Praxis. Ideen, wie du dir selbst etwas Gutes tust, findest du ab Seite 99 – und spezielle Yogaübungen auf Seite 177 f..

Computer

Vollkommen ethisch und nachhaltig produzierte Laptops und PCs gibt es nicht, aber du kannst einiges tun, um die Bilanz deines Geräts zu verbessern. Tipps dazu findest du auf Seite 38.

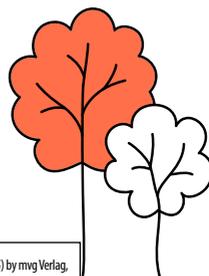
Drucken

Am besten ist ein möglichst papierloses Büro. Alles, was du nicht unbedingt ausgedruckt brauchst, kannst du als PDF speichern. Wenn dies wegen der rechtlichen und betriebsinternen Vorschriften zur Aktenaufbewahrung nicht möglich ist, kannst du umweltfreundlich tricksen:

Tipp 1: Kauf einen Drucker und Patronen oder Kartuschen mit Ökosiegel. Du solltest dich beim Kauf nach den Druckkosten pro Seite erkundigen, um zu erfahren, wie umweltfreundlich das Gerät im Gebrauch ist. Achte unbedingt darauf, dass die Farbpatronen sich einzeln austauschen lassen. Bei Kombipatronen musst du nämlich, sobald eine Farbkammer leer ist, gleich die ganze Patrone austauschen, selbst wenn in den anderen noch Tinte sein sollte.

Tipp 2: Naturgerechter und günstiger ist es, Recyclingpapier zu verwenden, das kompostierbar ist, und alles, was nicht so wichtig ist, nur in der farbreduzierten Einstellung »Entwurf« und auf bereits einseitig verwendetem Papier zu drucken. Eine Verkleinerung auf 80 Prozent, ein doppelseitiger Ausdruck oder zwei Seiten auf einem DIN-A4-Blatt auszudrucken, spart ebenfalls Tinte.

Tipp 3: Verwende Schriftarten mit schlankeren Buchstaben wie Cambria oder Calibri – das spart Tinte.





Anne erzählt: Um keine Loseblattsammlung herumfliegen zu haben, fasse ich einen Stapel bereits einseitig beschrifteter Schmierblätter an der langen Seite mit zwei Allzweckclips zusammen. So sieht es mindestens so schön aus wie ein neuer Block und von beiden Seiten vollgeschriebene Blätter kann ich leicht entfernen und ins Altpapier werfen.

E-Mails

E-Mails sind Daten, deren Speichern und Versenden Energie frisst – durch den Betrieb von rund 45 Milliarden Servern weltweit. Laut der Zeitschrift *Ökotest* ist eine einzelne E-Mail deswegen für den Ausstoß von 10 Gramm Kohlenstoffdioxid verantwortlich – und hat damit die Klimabilanz einer Plastiktüte. Eine Nachricht, die mit Anhang 1 Megabyte groß ist, emittiert doppelt so viel.



- Tipp 1:** Lösche große Anhänge, wenn du sie nicht benötigst, oder speichere sie auf einem USB-Stick ab.
- Tipp 2:** Bevor du E-Mails verschickst, **entferne den Rattenschwanz der vorangegangenen Konversation.**
- Tipp 3:** Bewahre E-Mails nicht länger auf als nötig, **lösche sie in regelmäßigen Abständen** und leere den Papierkorb.
- Tipp 4:** **Zippe Fotos und größere Dateien** vor dem Verschicken und sende sie nur, wenn es unbedingt nötig ist.
- Tipp 5:** Newsletter und Benachrichtigungen, die du ohnehin nicht liest, solltest du **abbestellen.** Das stresst dich auch weniger.
- Tipp 6:** **Druck keine E-Mails aus.** Der Nutzen ist minimal, der Ressourcenverbrauch vergleichsweise riesig.



Handy

Jedes Jahr ein neues Smartphone, um bei geschäftlichen Treffen zu glänzen? Besser nicht, denn die Herstellung verbraucht enorm viel Energie und Ressourcen. Und viele der Rohstoffe, die in den Geräten verbaut sind, wer-

den, was Umwelt und Arbeitskräfte angeht, unter nicht zu vertretenden Bedingungen gewonnen.

Allein die in der EU genutzten Smartphones verursachen daher aufs Jahr gerechnet durch ihren Lebenszyklus von der Herstellung bis zur Entsorgung 14 Millionen Tonnen CO₂. Genutzt werden die Geräte jedoch durchschnittlich weniger als drei Jahre. Würden wir sie nur ein Jahr länger nutzen, fielen 2 Millionen Tonnen weniger Treibhausgase an, wie das Europäische Umweltbüro 2019 ermittelte.

Besser ist es also, sich einzumischen und sich etwa ein Recht auf Reparatur einzusetzen (siehe Seite 182). Und bis dahin auf eine modulare Bauweise oder »refurbishte«, also rundum erneuerte Gebrauchtware zu setzen: Was die ökologische Wahl für dein Mobiltelefon ist, findest du auf Seite 41. Weitere Tipps, wie deine Geräte lange überleben: <https://langlebetechnik.de>.

Homeoffice

Richte deinen Homeoffice-Platz umweltfreundlich und gemütlich ein!

Tipp 1: Gönn dir eine **Steckerleiste mit Abschaltknopf** für den Feierabend. Denn der Stand-by-Modus verbraucht Strom – das macht sogar rund ein Zehntel des gesamten Stromverbrauchs aus und spart, wenn du es im ganzen Haus anwendest, zwischen 50 und 100 Euro pro Jahr. Oder investiere in eine automatische Stromsparleiste, die erkennt, wann deine Geräte vom Strom abgenabelt werden können.

Tipp 2: Schalte Beleuchtungen ab, sobald du sie nicht mehr brauchst, nutze Ökostrom (siehe Seite 63) oder Energiesparlampen (siehe dazu auch Seite 59).

Tipp 3: Stell dir eine Kanne mit **Infused Water** – Leitungswasser mit saisonalen Beeren oder Kräutern – an deinen Platz und gönn dir regelmäßige Pausen. So geht nachhaltiges Arbeiten!





Homeoffice ist nichts für jeden. Während einige gern zu Hause arbeiteten, stöhnten andere unter dem virtuellen Stress, wie das Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik FIT herausfand: Zwar waren Führungskräfte stärker an das digitale Arbeiten gewöhnt, aber Eltern kamen meist schlechter mit der Heimarbeit klar, ebenso jene, die wenig Medienerfahrung hatten. Die Erfahrungen waren so unterschiedlich wie die Menschen, dazu kommen Arbeitsplatzverlustängste, die Anforderungen des Haushalts sowie mangelnde Work-Life-Balance. Wenn wir die Chance nutzen, flexibler zu arbeiten, dann ist es wichtig, auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen zu schauen.

Klebeband

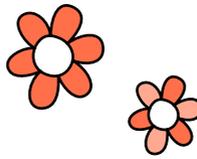
Letztlich ist Klebeband Plastik zum Kleben – und das Papierrecycling wird dadurch erschwert. Grundsätzlich musst du kleinere Reste von Klebeband oder Tackerklammern nicht aus deinem Papiermüll klauben, weil es Maschinen gibt, die das Papier aufbereiten. Wenn alles mit Klebeband zugekleistert ist oder falls das Papier mit anderen Plastikbeschichtungen verunreinigt ist, solltest du diese jedoch entfernen, bevor du es in die Altpapiertonne wirfst, weil es dann besser verwertet werden kann.

Alternative 1: Selbst die bekannteste Klebefilmmarke hat umweltfreundlichere Produkte auf den Markt gebracht. Das durchsichtige Klebeband besteht immerhin aus 100 Prozent Rezyklat und lösungsmittelfreiem Klebstoff. Trotzdem ist es besser, kein Plastik zu verwenden.



Alternative 2: Es gibt **Packband aus Papier**, das ohne Lösungsmittel auskommt – zum Beispiel im Unverpacktladen und inzwischen auch oft in deiner Postfiliale.

Alternative 3: Verwende **Vielzweckclips oder Büroklammern**, wo immer es passt.



Kopieren

Um Toner herzustellen, kommen pro Jahr 552 Millionen Liter Rohöl zum Einsatz, außerdem enthält die Farbe schädliche Stoffe. Da auch Papier ressourcenintensiv ist, am besten nur kopieren, wenn es wirklich nötig ist.

Alternative 1: Verwende lieber **Biotoner**, deren Tintengranulat mit Soja- oder Maisöl aus nachhaltigem Anbau produziert wird. Je nach Firma werden damit bis zu 40 Prozent Rohöl eingespart und es werden keine giftigen Stoffe wie Benzol verwendet.



Alternative 2: Verwende **Recyclingpapier** und achte bei der Neuanschaffung eines Kopierers auf Umweltfreundlichkeit. Siehe auch: Drucken, Seite 14.

Ladekabel

Für jedes Gerät ein anderes Kabel? Am besten, du achtest schon beim Kauf darauf, dass deine Geräte alle über denselben Anschluss zu laden sind, beispielsweise USB oder Mini-USB.

Ein stabileres Kabel, mit Stoff ummantelt, sorgt für mehr Langlebigkeit. Oder verwahre alte Kugelschreiberfedern und ringele sie um die Sollbruchstelle an deinem normalen Kabel, um diese zu stabilisieren – je länger es hält, desto besser für die Umwelt.

Kaputte Kabel gehören nicht in den Hausmüll oder in die Gelbe Tonne, sondern zum Wertstoffhof: Sie enthalten Aluminium, manchmal auch Kupfer. Wenn diese Materialien durch fachgerechte Entsorgung wiederverwendet werden können, schonst du Ressourcen.

Raumklima

Sofern du keine Stauballergie hast – dann solltest du auf Zimmerpflanzen generell verzichten –, verbessern Pflanzen am Arbeitsplatz das Raumklima. Eine norwegische Studie ergab, dass ein begrüntes Büro die Mikroerholung fördert: So kannst du dich besser konzentrieren und wirst produktiver.



Suchmaschinen

Im Internet zu recherchieren, ist auf die gleiche Weise schädlich fürs Klima wie große Mailanhänge zu verschicken. Überlege also, ob du gewisse Dinge nicht anderweitig recherchieren kannst (etwa indem du deine Kollegin fragst), und nutze umweltfreundliche Suchmaschinen mit ökologischen Zielen (die beispielweise ihre Einnahmeüberschüsse an gemeinnützige Naturschutzorganisationen spenden), siehe auch Seite 34.



Tischkalender

Eine praktische Verwendung für dein Schmierpapier! Gestalte deinen Kalender selbst, und zwar ein Blatt für jeden Monat: Die unbeschriebene Seite teilst du im Querformat mit sieben Spalten senkrecht für die Wochentage und fünf Spalten waagrecht als Tabelle ein. Die 1 trägst du bei dem Wochentag ein, mit dem der jeweilige Monat beginnt, ab da nummerierst du die Kästchen durch.

Fass diese Monatsblätter mit einer Vielzahlklammer an der oberen Seite zusammen – oder häng sie nebeneinander an deine Pinnwand.

Vorschlagswesen

Gibt es bei euch im Unternehmen bereits eine Person, die für das Thema Nachhaltigkeit zuständig ist? Wenn nicht, reg bei deinen Vorgesetzten an, dass eine solche Stelle geschaffen wird. Kolleginnen kannst du ebenfalls mit grünen Bürogedanken anstecken – dann hast du die Arbeitswelt gleich doppelt gerettet!

Je weitere Kreise deine Umweltideen ziehen, desto besser. Wenn das ganze Unternehmen etwas umsetzt, kann sogar eine kleine Änderung, wie die Drucker neu einzustellen, große Wirkung entfalten.

Darum sag an den entsprechenden Stellen, wie sich dein Unternehmen verbessern kann. Von der Verwendung schonender Reinigungsmittel für den Büroputz bis zu E-Bikes als Firmenfahräder und dem Buchen grüner Hotels für Geschäftsreisen – im großen Stil hat dies jede Menge gute Auswirkungen. Und die Firmenleitung freut sich darüber, wenn sie mit deinen Tipps ihr grünes Image ausbaut und gleichzeitig Kosten reduziert.

Vorstellungsgespräch

Wer möchte schon gern in einem Konzern arbeiten, der die Umwelt vernichtet? Wenn du wählen kannst, mach Sozialkriterien und Umweltfreundlichkeit zu der Bedingung, deine Arbeitskraft für ein Unternehmen einzusetzen.

Es gibt dann auch keinen unangenehmen Moment mehr, wenn dich die Personalerin am Schluss des Einstellungsgesprächs fragt: »Möchten Sie noch was über unsere Firma wissen?« Denn natürlich interessieren dich die Nachhaltigkeitsstrategie deines möglichen neuen Wirkungskreises und die ethischen Grundsätze des Unternehmens.

Zeitverschwendung

Wie wäre es damit, gleich einen Umweltjob zu suchen? Nicht nur die Bundesagentur für Arbeit hat einen Sektor »Natur und Umweltschutz«, in dem du suchen kannst – es auch gibt jede Menge grüne Onlinejobbörsen: Große Jobportale sind www.nachhaltigejobs.de, <https://goodjobs.eu/> und www.greenjobs.de, auf www.jobverde.de findest du neben grünen Stellenangeboten Infos über den Arbeitsmarkt und Weiterbildungsangebote. Die Seiten www.eejobs.de, <https://stellenmarkt-umweltschutz.de/start/> und www.green-energy-jobs.net bieten Jobs im Sektor »erneuerbare Energien«, unter www.ngojobs.eu und www.kampajobs.de findest du Stellenangebote in gemeinnützigen Organisationen. Ein Klassiker ist der Wissenschaftsladen Bonn, die den Stellenmarkt nach sinnstiftenden Jobs durchforsten und die Ergebnisse kostenpflichtig anbieten, www.oekojobs.de bietet Praktika, Aushilfsjobs, Freiwilligendienste und Workcamps und feste Stellen – europaweit.



Weltretten leicht gemacht: Blutplasmaspende

Wenn du dich bester Gesundheit erfreust und nichts gegen Zipperlein brauchst, ist das ein großes Glück. Und da sich Glück erfahrungsgemäß verdoppelt, wenn man es teilt: warum nicht von deiner Gesundheit anderen etwas abgeben?



Für den Fall, dass du mindestens 18 Jahre alt bist und wenigstens 50 Kilogramm wiegst, haben wir eine gute Nachricht: Du kannst Blutplasma spenden und Leben retten – das ist Weltrettung auf einem sehr persönlichen Level!

Bei der Plasmaspende wird dem Körper nur der flüssige Teil des Blutes entnommen, die zellulären Bestandteile werden dem Körper wieder zugeführt. Besonders wichtig ist Blutplasma für die Herstellung von Arzneimitteln, die unter anderem für das Überleben immunerkrankter Menschen wichtig sind. Über eine Million Menschen weltweit sind auf solche Medikamente angewiesen. Für viele von ihnen sind es die einzigen Präparate, die ihnen zur Behandlung ihrer Krankheit zur Verfügung stehen.

Es ist nicht schwer, dabei mitzuhelfen, dass genügend Blutplasma vorhanden ist. Das Einzige, was du dafür tun musst, ist, regelmäßig ein Spendezentrum aufzusuchen und ein klein wenig Zeit mitzubringen. Alles in allem dauert der Vorgang nicht viel länger als eine Folge deiner Lieblingsserie zu streamen – circa eine Dreiviertelstunde.



Bei den Spendezentren von Haema kannst du online einen Termin buchen, damit alles zügig abläuft und in deinen Terminplan passt. Schau einfach unter: www.haema.de

Vor jeder Spende solltest du ausreichend gegessen und getrunken haben – aber natürlich keinen Alkohol, sondern nur Erfrischungsgetränke, am besten Wasser. Freundliches medizinisches Personal lässt dich vor der ersten Plasmaspende einen Fragebogen ausfüllen. Danach untersucht es deinen Puls und Blutdruck und misst deine Temperatur und den Hämoglobinwert deines Blutes, um festzustellen, ob du gesund und spendefähig bist. Zudem

wird dir Blut abgenommen, das unter anderem auf HIV, Hepatitis und Proteingehalt untersucht wird. Anschließend musst du circa eine Woche auf die Ergebnisse warten. Erst dann darfst du das erste Mal Plasma spenden. Sollte der Hinweis auf eine Erkrankung gefunden werden, wirst du darüber vertraulich informiert. Bei jeder Spende wird dein Blut erneut getestet – so bekommst du bei jeder Spende einen kostenfreien Gesundheitscheck geschenkt.

Für die Spende wird deine Vene wie bei einer Blutspende punktiert. Über einen Schlauch fließt das Blut in ein spezielles Gerät. Dieses trennt das Blut in seine flüssigen und festen Bestandteile – in Blutplasma und Blutzellen. Das Plasma wird in einem Beutel gesammelt, die Blutzellen bekommst du wieder zurück. Je nach Körpergewicht werden 650 bis 850 Milliliter Plasma entnommen.

Nach der Spende solltest du dich mindestens noch eine halbe Stunde ausruhen. Körperliche Anstrengung und Stress solltest du den restlichen Tag über vermeiden.

Die Blutplasmaspende ist ein wesentlich schonenderes Verfahren als die Vollblutspende. Bereits nach zwei Tagen hat der Körper sich von der Spende regeneriert. Deshalb darfst du auch im Abstand von zwei spendenfreien Tagen bis zu 60-mal innerhalb eines Jahres Blutplasma spenden.

WICHTIG: Du hast ein frisches Tattoo? Es muss mindestens vier Monate alt sein, bevor du wieder spenden darfst. Bei größeren, stetig erweiterten Tattoos kann es sein, dass du nicht mehr spenden darfst.

Auch Schwangere oder Stillende dürfen nicht spenden.

Während es nicht relevant ist, ob du die Antibabypille nimmst, können andere regelmäßig eingenommene Medikamente dich von der Spende ausschließen.



Tipp: Du willst jetzt direkt loslegen? Hier findest du ein Spendezentrum von Haema in deiner Nähe:

www.haema.de/standorte/

Auf der Website www.haema.de steht außerdem, was es zu beachten gilt, welche Prämien es für dich gibt und welche Aktionen in den Spendezentren geplant sind.

Trau dich, tu was Gutes – schau rein und spende!



Anne erzählt: Dir ist es unangenehm, wenn du an eine Nadel in deinem Arm denkst? Ich bin langjährige Blutspenderin und habe damit angefangen, weil ich etwas Mutiges und Besonderes tun wollte. Etwas, bei dem ich sofort ein

besseres Gefühl habe, etwas, mit dem ich ganz direkt helfen kann. Mein erstes Mal lief in etwa so ab:

»Kommst du mit zum Blutspenden?«, fragte meine Freundin Sabine, mit der ich als Studentin zusammenwohnte, eines Tages. Natürlich wollte ich mir keine Blöße geben und sagte lässig:

»Na klar, hab' ich schon hundertmal gemacht.«

Gemeinsam gingen wir zu einer der mobilen Spendestationen in einem Bus auf dem Marktplatz. Als ich den Spendenbus betrat, machte ich gleich meinen Oberarm frei. »Die machen doch zuerst den Test fürs Hämoglobin«, meinte Sabine.

»Klar, weiß ich doch«, sagte ich und errötete. »Mir ist hier drin nur warm.«

Sie grinste.

Die Ärztin schnappte sich meinen Finger, und bevor ich noch ›Piep‹ sagen konnte, hatte sie schon mit einer Nadel reingepikst und einen Blutstropfen herausgedrückt.

Eigentlich hatte ich gehofft, mit meiner rein pflanzlichen Kost eine kleine Blutarmut zu haben, aber es war alles in Ordnung, auch die restliche Anamnese. Und so wurden Sabine und ich wenig später auf die

Tragen gebeten, wo uns Blut abgezapft werden sollte. Als ich die Nadel sah, wäre ich am liebsten aufgesprungen und gegangen. Aber plötzlich dachte ich: ›Das ist die Chance!‹ Nicht nur vor Sabine die Nerven zu behalten, sondern es wirklich durchzustehen. ›Wenn ich das schaffe‹, dachte ich, ›dann kann mir nicht mehr so schnell jemand was vormachen.‹

Den Einstich merkte ich dann kaum. Ich blieb ruhig, während auf einer Wippe der Blutbeutel in Bewegung gehalten wurde. Mit jedem Wippen wuchs mein Stolz, es geschafft zu haben. Und als ich schließlich nach der kurzen Ruhepause ins Freie trat, sah ich vermutlich aus, als hätte ich gerade die Olympiade im Blutspenden gewonnen. Ehrenmedaille: Anne Weiss!

Natürlich kann man auch eine ausgewachsene Phobie haben. (Dann wäre es gut, sich in einem psychologischen Rahmen darum zu kümmern – immerhin sind Phobien etwas sehr Lästiges!)

Ein Unbehagen zu überwinden, macht dich nicht nur zur Superheldin, sondern auch in anderen Situationen stark. Es half mir, als ich kurz darauf vom Dreimeterturm springen sollte. Genau wie bei der nächsten Uni-Prüfung. Seither halte ich stets nach kleinen Mutproben Ausschau. Nichts macht mich so zufrieden wie meinen inneren Schweinehund zu überwinden. Am besten fühlt es sich an, wenn es einem guten Zweck dient – darum spende ich auch Plasma und Blut, wann immer ich kann!



[Unter diesem Link können Sie auf Amazon das vollständige E-Book »Das Weltretter-ABC« für Ihren Amazon Kindle erwerben.](#)

[Wenn Sie das komplette E-Book »Das Weltretter-ABC« im PDF-Format für Ihren E-Book-Reader kaufen möchten, können Sie dies auf thalia.de tun.](#)

[Falls Sie lieber das gedruckte Buch »Das Weltretter-ABC« lesen wollen, können Sie dieses hier bestellen.](#)