



Ein Schulprojekt von Alice, Helen und Zuza
Der GHS

Inhaltsverzeichnis: Eine verbesserte Zukunft

0.0 Buch Einleitung

1. Nachhaltige Ernährung

1.1 Die Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

1.2 Auswahl der Lebensmittel

1.3 Die gesundheitliche Verträglichkeit

1.4 Umweltliche Verträglichkeit

1.5 Menschliches Wohlbefinden und die soziale Verträglichkeit

1.6 Fünf Dimensionen der nachhaltigen Ernährung

1.7 Umsetzbarkeit für jeden Menschen

1.8 Praktische Tipps zum Integrieren

2. Nachhaltiges Wohnen:

2.1 Was bedeutet Nachhaltiges Wohnen?

2.2 Wie kann man das umsetzen?

2.3 Wo kann man dafür einkaufen?

3. Nachhaltige Mobilität:

3.1 Was gehört zu einer nachhaltigen Mobilität?

3.3 Wie kann man nachhaltige Mobilität umsetzen?

3.4 Wie kann man es noch nachhaltiger machen?

3.5 Ziele für jetzt und die Zukunft

4. Fast Fashion:

4.1 Definition und Ursprung

4.2 Produktion und Arbeitsbedingungen

4.3 Auswirkungen auf die Umwelt

4.4 Aussicht für die Zukunft

4.5 Lösungsansätze

Einleitung

Wir alle kennen diese Situation mit Sicherheit: Man geht in einem beliebigen Supermarkt, wie beispielsweise Edeka, Penny, Aldi usw. und läuft dann in Richtung, der Obst und Gemüse Abteilung. Da angekommen, will man sich vielleicht Erdbeeren oder andere Sommerfrüchte holen, die im Winter nicht wachsen. Da Erdbeeren saisonale Früchte sind, und damit nur im Sommer wachsen, sind diese während des Winters nicht verfügbar. In dem Fall jedoch befinden sich die Erdbeeren im Obstregal. Dabei kommen mir immer einige Fragen in den Kopf:

Wie kommen diese Lebensmittel in den Laden, obwohl diese nicht saisonal sind?

Warum sind diese Lebensmittel, wenn sie nicht regional sind, so teuer?

Sind die Arbeitsbedingungen für diejenigen die dort arbeiten fair?

Dieses Buch ist ein Projekt einer Gesamtschule, wozu ein Buch über den nachhaltigen Lifestyle geschrieben wird. Drei Mitschüler*innen aus dem 12. Jahrgang haben dies

übernommen. In dem Buch möchten wir die oben genannten Fragen, als auch viele anderen beantworten und erläutern. Dafür haben wir uns entschieden unser Buch in 4 verschiedene Themen zu gliedern.

1. Nachhaltige Ernährung
2. Nachhaltiges Wohnen
3. Nachhaltige Mobilität
4. Fast Fashion

Das erste Kapitel thematisiert alles rund um nachhaltige Ernährung, also wie ernährt man sich nachhaltig und gesund, Lebensmittel Empfehlung usw. Danach folgt, das nachhaltige Wohnen und die nachhaltige Mobilität. Dieser Bereich greift zum Beispiel Themen wie: Wie kann ich Strom sparen, wie bewege ich mich umweltfreundlicher usw. Das letzte Kapitel des Buches, ist über der nachhaltigen Nutzung von Kleidung. Das Thema Fast Fashion spielt hierbei eine wichtige Rolle. Fragen wie: Was mache ich mit Kleidung, die ich nicht mehr tragen möchte, usw..

Der Grund, warum wir uns für diese Projektidee entschieden haben, ist weil wir es sehr wichtig fanden, ein Buch zu schreiben, über einen nachhaltigen Lifestyle, der für alle ermöglicht werden kann. Egal ob man viel

oder wenig Geld verdient. Jede Person sollte das Ziel nachhaltiger für sich und die Umwelt erreichen können, damit wir diesen Planeten wieder verbessern können.

1.1 Nachhaltige Ernährung

Bei dem Thema Nachhaltigkeit spielt die Ernährung eine große und wichtige Rolle, da sie eine Form des täglichen Konsums ist und daher dauerhaft praktiziert werden kann.

Die nachhaltige Form der Ernährung verfolgt im Allgemeinen das Ziel, regionale Lebensmittel und Ressourcen so schonend wie möglich zu produzieren sowie saisonal zu vermarkten. Dies ist jedoch erstmal nur die Art der nachhaltigen Produktion und Vermarktung. Bei unserem Anleitungs-Buch für den nachhaltigen Alltag geht es grundsätzlich, um die persönliche Art und Weise nachhaltig zu konsumieren und seinen Alltag so nachhaltig wie für jede individuelle Person möglich ist, zu gestalten.

Dies ist die Einführung ins erste Thema des Buches, in diesem Ober-Kapitel (nachhaltige Ernährung) sind mehrere Kapitel aufgeteilt, sie dienen für eine sorgfältige Übersicht und sie sollen beim Nachschlagen helfen. Die untergeteilten Kapitel sind:

- ✿ Die Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung
- ✿ Auswahl der Lebensmittel
- ✿ Die Gesundheitliche Umsetzbarkeit
- ✿ Umweltliche Verträglichkeit
- ✿ Menschliches Wohlbefinden und die soziale Verträglichkeit
- ✿ 5 Dimensionen der nachhaltigen Ernährung
- ✿ Umsetzbarkeit für jeden Menschen
- ✿ Praktische Tipps zum Intrigieren ins tägliche Leben

Wir versuchen mit diesem Projekt Nachhaltigkeit im Alltag für jeden erreichbar und attraktiv zu machen. Mit den Tipps und Erklärungen, die man hier bekommt, kann man das nachhaltige Leben ohne weitere Probleme durchsetzen und ins alltägliche Leben intrigieren.

1.2 Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung und die allgemeine Definition von nachhaltiger Ernährung. Die definierbaren Grundsätze dieser Lebensweise sollten eine gute und erleichterte Einstiegsmöglichkeit zur nachhaltigen Ernährung bieten und einen guten Übergang ins alltägliche bringen.

Die eigene Motivation spielt erstmal eine große Rolle, um überhaupt anzufangen sich nachhaltig zu ernähren. Die persönlichen Interessen sind hierbei essenziell, um diese Art und Weise sich zu ernähren auf lange Zeit durchführen zu können. Recherche, die von eigenem Interesse angetrieben wird, ist hier gefragt, dafür kann dieses Buch sehr behilflich sein, um sich ausreichend für den Einstieg und langfristige Durchführung zu informieren und erfolgreich die nachhaltige Ernährung in den Alltag integrieren kann. Grundsätzlich muss man auch verstehen, dass die erfolgreiche Durchführung der nachhaltigen Ernährung nicht schwierig ist und keine unbedingt strikten Regeln befolgt. Man sollte sich darauf fokussieren, was man selbst willig ist zu ändern und zu welchen Kapazitäten man fähig ist die nachhaltige Ernährung durchzuführen. Das eigene Interesse verleiht dem Konsumenten Stabilität und eine bestimmte

Disziplin diese Art der Ernährung auf Dauer einzuhalten. Man sollte motiviert sein dem Wunsch zu verfolgen Ressourcen schonend zu nutzen, auf den eigenen ökologischen Fußabdruck Acht zu geben und zu verringern, auch sozial gerecht zu handeln und sich wenn möglich zu den verschiedenen relevanten Themen bezüglich der nachhaltigen Ernährung zu informieren.

Das pflanzenbetonte Essen ist der erste Grundsatz der nachhaltigen Ernährung, denn überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide haben eine bessere CO₂-Bilanz und schonen Ressourcen.

Dazu muss man verstehen, was beispielsweise die Massentierhaltung für negative Auswirkungen auf das Klima hat:

Die Treibhausgasemissionen: Die Nutztierhaltung ist für etwa 14,5% der globalen Treibhausgase verantwortlich (laut FAO). Besonders problematisch ist Methan (CH₄), das bei der Verdauung von Wiederkäuern wie Rinder, Schafe usw. entsteht → es ist über 25-mal klimaschädlicher als CO₂.

Der Futtermittelanbau: Für Soja und Getreide als Futter werden riesige Flächen gerodet, vor allem und am prägnantesten im Amazonasgebiet. Das setzt große Mengen CO₂ frei und zerstört dazu auch natürliche Kohlenstoffspeicher.

Der Land und Wasserverbrauch: Ein Drittel der eisfreien Landfläche wird für Nutztierhaltung oder den Futteranbau genutzt. Die Produktion von 1kg Rindfleisch benötigt ca. 15.000 Liter Wasser und verursacht 20-30kg CO₂- Äquivalente.

Der Energieaufwand: Stallheizung, Lüftung, Transport, die Schlachtung und Kühlung verbrauchen wertvolle fossile Energie.

Kreislaufprobleme: Den riesigen Gallenwegen setzen Methan und Lachgas frei, vermauern somit Böden und belasten das Grundwasser.

Deshalb ist es äußerst effektiv sich eher pflanzlich zu ernähren und im besten Falle komplett auf tierische Produkte zu verzichten.

Ein weiterer Grundsatz ist saisonales und regionales Einkaufen der Lebensmittel zu bevorzugen. Das verkürzt Transportwege, reduziert Lagerungsenergie und unterstützt lokale Wertschöpfung.

Bei diesem Grundsatz kommen mehrere Vorteile ins Spiel, auch für den Verbraucher.

Der Erhalt von Sortenvielfalt: Saisonale Landwirtschaft braucht robuste, angepasste Sorten- und nicht monotone Hochleistungszüchtungen für Lagerfähigkeit und Transport.

Weniger Verpackungsmüll: Regionale Wege kommen oft mit loser Ware aus, während Importe häufig in Plastik eingeschweißt werden.

Geringere Kühl- und Lagerenergie: Saisonale Produkte aus der Region müssen nicht wochenlang in

energieintensiven Kühlhäusern gelagert oder aus klimatisierten Gewächshäusern importiert werden.

Kürzere Transportwege: Weniger Lkw-, Flug- oder Schiffsverkehr bedeutet deutlich geringere CO₂-Emissionen. Regionale Ware legt oft nur wenige Kilometer zurück, statt tausende.

Die Unterstützung lokaler Wirtschaft: Der Kauf beim Bauern oder im regionalen Markt sichert nicht nur Arbeitsplätze, sondern schont auch die Landschaften und fördert kurze Lieferketten- oft mit fairen Preisen für Erzeuger.

Frische und schmackhafte Ware: Saisonales Gemüse und Obst wird im natürlichen Reifezeitraum geerntet, nicht unreif für den Transport. Das verbessert Nährstoffdichte und Geschmack.

Zum Thema „regional“ muss man hinzufügen, dass: Regional nicht automatisch immer besser ist, (z. B. Kann

ein beheiztes Gewächshaus im Winter mehr Energie brauchen als der Import per Schiff).

Aber saisonal + regional kombiniert ist meist die Klima und Ressourcen schonendste Wahl.

Der folgende Grundsatz ist die Lebensmittelverschwendung und wie man dieses vermeiden sollte. Durch beispielsweise genaue Planung, Resteverwertung und richtige Lagerung senkt man Abfälle, die Klimagase erzeugen.

Vorrat checken: Vor dem Einkauf Kühlschrank und Vorratsschrank kontrollieren.

Das richtige Lagern: Durch ein inkorrektes Lagerverhältnis reduziert sich die Haltbarkeit der Produkte.

Weitere Aspekte der Lebensmittelverschwendung werden im Kapitel 1.5 (Die umweltliche Verträglichkeit) dargestellt, wo es mehr ins Detail geht, wie man den am

effektivsten die Verschwendung von Lebensmittel vermeiden kann.

Der nächste Grundsatz ist das Wählen der Bio-Qualität. Die Bio-Qualität zu bevorzugen hat mehrere Vorteile, sowohl für die Umwelt als auch für die eigene Gesundheit:

Keine synthetischen Pestizide und Mineraldünger: In der Bio-Landwirtschaft sind chemisch-synthetische Pestizide und leicht lösliche Stickstoffdünger verboten. Das schützt Bienen, Bodenorganismen und das Grundwasser vor giftigen Rückständen.

Der Artenschutz und die Biodiversität: Bio-Betriebe sind verpflichtet, mindestens 10% der Fläche als ökologisch Vorrangfläche zu belassen (wie z. B. Hecken, Brachen). Die Vielfalt an Pflanzen, Insekten und Vögeln ist dadurch deutlich höher als in konventionellen Monokulturen.

1.3 Auswahl der Lebensmittel

Die Auswahl der Lebensmittel kann am Anfang möglicherweise als schwierig empfunden werden, manche Menschen würden sich um die Kosten sorgen oder die Umsetzung auf Dauer. Hier ist es wichtig saisonal und regional einzukaufen, so viel wie man es kann, man muss nicht von 0 auf 100 alle Bedingungen der Auswahl an Lebensmittel umsetzen. Es ist wichtig die Angewohnheiten nicht zu überfördernd einzuführen oder sich mit dem Thema erstmal gut auseinander zu setzen. Man könnte sich mit seinem regionalen Umfeld und der Agrikultur auseinandersetzen, um ein Gefühl dazu zu bekommen welche Lebensmittel man wählen könnte.

Hierbei ist auch wichtig, inwiefern man sich mit diesem Thema auseinandersetzen möchte. Viele Menschen tendieren eher dazu solche Themen wie Ernährung nebenbei zu tun und dem nicht zu viele Gedanken zu schenken, was natürlich verständlich ist. Nicht jeder, oder eher die meisten, haben genug Zeit in der hektischen und effizienten Gesellschaft, in der wir leben, sich mit dem Thema Ernährung all zu viel auseinander zu setzen.

In diesem Kapitel werden Beispiele für die Auswahl von Lebensmitteln und Beispiele für die Einkaufslisten

präsentiert, die es vereinfachen eine nachhaltige Ernährung zugänglich und barrierefrei zu führen.

Die nachhaltige Lebensmittelauswahl orientiert sich an Umwelt-, Gesundheits- und Sozialkriterien. Hier ist eine Übersicht, an der man sich orientieren kann, worauf man beim Einkauf achten sollte:

1. Pflanzenbetont und abwechslungsreich:

Eine Basis aus Vollkorngetreide (Hafer, Dinkel, Roggen), Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Nüsse, Samen.

Gemüse & Obst: täglich 5 Portionen- bevorzugt hier regional, saisonal und Biolebensmittel.

*Tierische Produkte stark reduzieren oder komplett verzichten: besonders Rind und Lammfleisch (schlechteste CO₂-Bilanz). Falls Fleisch→Geflügel oder Schwein aus Bio-Weidehaltung.

2. Saisonal und regional einkaufen:

Einen Saisonkalender nutzen (z. B. heimische Äpfel im Herbst/Winter, Spargel im Frühling, Tomaten im Sommer).

Regionale Bio-Kisten nutzen und Wochenmärkte oder Hofläden bevorzugen.

*Vorsicht bei: Importiertem Obst (z. B. Avocados, Mangos usw.) oder auch Beeren im Winter, die aus beheizten Gewächshäusern importiert werden oder auch Flugware sind.

3. Auf Bioqualität achten:

Vor allem bei diesem Obst/Gemüse (dünnhäutig): Erdbeeren, Äpfel, Trauben, Salat, Tomaten, Paprika und Blattgemüse.

Tierische Produkten: Milch, Eier, Käse und Fleisch. Wegen Tierwohl und Antibiotikaverzicht wird es empfohlen bei diesen Produkten auf die Bio-Qualität zu achten.

Empfindliche Kulturen: Kartoffeln, Karotten, Zitrusfrüchte (auch wenn schädlingsanfällig).

*Bei Budgetknappheit: Mindestens bei den so genannten "Dirty Dozen" (Liste der am stärksten pestizidbelasteten Sorten) zu Bio greifen.

4. Weniger verarbeitet & unverpackt:

Vollwertige Lebensmittel: Haferflocken statt Frühstücksflocken (die meist exzessiv verpackt sind), ungeschälter Reis, Hülsenfrüchte trocken.

Unverpackt kaufen: Im Unverpacktladen oder auf dem Markt-meidet Plastik und Aluminium.

*Selbst machen: Zum Beispiel Brot, Jogurt, Pesto, Hummus (das einige von vielen Beispielen) - spart Verpackung und Zusatzstoffe.

5. Lebensmittelabfälle vermeiden durch eine kluge Auswahl:

Rettungsprodukte nutzen: krummes Gemüse ("zu gut für die Tonne"-Kisten), abgelaufenes MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) prüfen!

Langhaltbare Basics: Trockene Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln, Reis, Haferflocken, Dosen ohne BPA (Tomaten, Mais)

Tiefkühlware: Regionale TK-Kräuter, -Beeren oder Gemüse Mix's (oft schonend gefrostet, weniger Verderb).

6. Faire & Klimafreundliche Importe (wenn nötig):

Unvermeidbare Importe wie Kaffee, Tee, Kakao, Bananen, Gewürze nur mit Fairtrade- oder Bio-Siegel kaufen.

Besser meiden: Fleisch, Shrimps und nicht saisonale Beeren aus Übersee.

7. Wasserschonend einkaufen:

Geringer Wasserfußabdruck: Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

Hoher Wasserfußabdruck: Mandeln (besonders aus Kalifornien), Avocados, Reis (Nassreisanbau), Rindfleisch usw.

Beispielhafte Alternative: Hanf- oder Dinkelmilch statt Mandelmilch; Linsen statt Reis.

1.4 Die Gesundheitliche Umsetzbarkeit

Die gesundheitliche Umsetzbarkeit bei einer nachhaltigen Ernährung ist grundsätzlich sehr gut. Sie kann tatsächlich sogar gesünder als die typische Mischkost sein. Allerdings erfordert sie etwas mehr Wissen und gute Planung, um Nährstoffmängel zu vermeiden.

Hier sind die wichtigsten Aspekte:

Vorteile für die Gesundheit:

Mehr Ballaststoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe durch hohen Gemüse-, Obst- und Vollkornanteil.

Weniger gesättigte Fettsäuren durch Reduktion von Fleisch & Wurstwaren.

Geringere Aufnahme von Pestizidrückständen bei Bio-Ware.

Positiver Einfluss auf Herz-Kreislauf-System, Diabetesrisiko und Darmgesundheit.

Mögliche Risiken & Gegenmaßnahmen:

Kritische Nährstoffe, die gedeckt werden müssten und wie man diese nachhaltig decken kann:

Vitamin B12:

Warum ein Risiko bestehen könnte:

Kommt überwiegend nur in tierischen Lebensmitteln vor. Bei stark reduziertem Fleisch-/ Milchkonsum kann es zum Mangel kommen.

Wie man ihn nachhaltig deckt:

- Bio-Eier, Bio-Milchprodukte (in Maßen)
- Angereicherte Lebensmittel (z. B. B12 in mancher Pflanzenmilch)
- Supplemente (sicherste, klimafreundliche Lösung)

Eisen:

Warum ein Risiko bestehen könnte:

Pflanzliches Eisen (Nicht-Häm-Eisen) wird schlechter aufgenommen als tierisches.

Wie man ihn nachhaltig deckt:

- Hülsenfrüchte, Vollkorn, grünes Blattgemüse, Nüsse

-Kombination mit Vitamin C (z. B. Linsen + Paprika)
verbessert Aufnahme

-Kaffe/Schwarztee erst 1 Stunde nach Mahlzeiten
vermeiden

Jod:

Warum ein Risiko bestehen könnte:

In Regionen mit jodarmen Boden. Milchprodukte
Seeprodukte sind wichtige Quellen- fallen bei vegan-/
vegetarisch teilweise weg.

Wie man ihn nachhaltig deckt:

-Jodsalz verwenden (günstig, nachhaltig)

-Algen (Achtung: übermäßig kann zu viel Jod geben,
besser kontrollierte Produkte)

Kalzium:

Warum ein Risiko bestehen könnte:

Bei Verzicht auf Milchprodukte kann die Zufuhr sinken.

Wie man ihn nachhaltig deckt:

-kalziumreiches Mineralwasser (über 200 mg/l)

- Grünkohl, Brokkoli, Sesam, Mandeln

- kalziumfester Tofu

Omega-3-Fettsäuren:

Warum ein Risiko bestehen könnte:

Fetter Seefisch ist die beste Quelle, aber Überfischung und Schadstoffe problematisch.

Wie man ihn nachhaltig deckt:

- Leinsamen, Walnüsse, Chiasamen, Rapsöl

- Algenöl (direkte DHA-Quelle, nachhaltiger als Fisch)

Vitamin D:

Warum ein Risiko bestehen könnte:

Wird vor allem durch Sonne gebildet; in nördlichen Breiten ganzjährig oft zu niedrig.

Wie man ihn nachhaltig deckt:

- Freiland-Eier (Bio), Pilze (nicht optional)

- Supplement im Winter (auch für Nicht-Veganer empfohlen)

Besondere Personengruppen:

- Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren haben einen erhöhten Bedarf an den oben genannten Nährstoffen. Hier ist besondere Aufmerksamkeit oder ein Supplement sinnvoll.

- Vegane Ernährung als strengste Form der nachhaltigen Ernährung ist gesundheitlich umsetzbar, aber B12-Supplemente sind zwingend nötig; zusätzlich auf Eisen, Jod, Kalzium, Selen und Proteinvierfalt achten.

1.5 5 Dimensionen der nachhaltigen Ernährung

Beim nachhaltigen Leben spielt die Ernährung eine große und bedeutende Rolle und wird auch als Teil des nachhaltigen Konsums angesehen. Der Verbraucher sollte sich mit dem Einkauf von nachhaltigen Lebensmitteln, das Minimieren von Verschwendung und mit der Entsorgung sorgfältig auseinandersetzen. Dabei konzentriert sich die Wirtschaft immer stärker auf bestimmte Forderungen für mehr Nachhaltigkeit in Landwirtschaft und Ernährung. Dazu fokussieren sich auch zahlreiche Fachinstitutionen der Ernährungskommunikation sowie die Wirtschaft, Politik und Medien ebenfalls auf diese Zusammenhänge.

Gleichzeitig ist das Ziel noch nicht ausreichend umgesetzt und in der Bevölkerung verankert. Das macht es aber umso wichtiger über die nachhaltige Ernährung aufzuklären und den Zugriff auf die Informationen rund um das nachhaltige Leben und die dazu passende Ernährung anzubieten. Ich werde im Folgenden die wichtigsten Argumentationslinien für eine nachhaltige Ernährung nennen und ausführlich darauf eingehen, wie man ein individuelles Optimum für sich selbst findet und dieses so erreichbar wie möglich für sich selbst macht.

Die Ernährung ist ein gesellschaftlicher Bereich, in dem viele Menschen persönliche Ansatzpunkte suchen und an denen festhalten, deshalb sehe ich es als äußerst wichtig die individuellen Aspekte mit einzubeziehen und auf diese Art und Weise die Ausführung der nachhaltigen Ernährung für jeden attraktiv zu machen.

1. Ökologische Dimension:

Umwelt

Ziel: Schutz von Klima, Böden, Wasser, Biodiversität & Ressourcen.

2. Soziale Dimension:

Fairness & Gerechtigkeit

Ziel: Faire Arbeitsbedingungen, Zugang zu gesundem Essen für alle.

3. Ökonomische Dimension:

Wirtschaftliche Tragfähigkeit

Ziel: Langfristig rentable und faire Wirtschaftskreisläufe.

4. Gesundheitliche Dimension:

Wohlbefinden & Nährstoffversorgung

Ziel: Förderung der menschlichen Gesundheit durch die Ernährung

5. Ethisch-kulturelle Dimension

Tierwohl & kulturelle Identität

Ziel: Respekt vor Tieren, Pflanzen und kulturellen Essgewohnheiten.

Das Zusammenspiel der 5 Dimensionen

Eine Ernährung ist echt nachhaltig nur dann, wenn sie alle 5 dieser Bereiche positiv beeinflusst. Also nicht nur klimafreundlich ist, sondern auch sozial gerecht, wirtschaftlich tragfähig, gesund und auch ethisch vertretbar.

(In der Praxis muss man oft Kompromisse finden, aber die 5 Dimensionen bieten einen guten Bewertungsrahmen).

1.6 Umsetzbarkeit für jeden Menschen

Im Grunde ist die nachhaltige Ernährung für jeden Menschen umsetzbar, denn es geht nicht darum eine konsequente und perfekte Ernährung zu führen, sondern eher darum so viel wie man als Individuum durchsetzen kann und möchte zu tun. Auch weitere Faktoren in die Ernährung eine spielen eine Rolle, wie z.B. der Hunger

gestillt wird oder ob man ausreichend Budget hat. Für viele Menschen spielt der Glaube, der Lifestyle, ihre Gesundheit und eine bestimmte Einstellung usw. eine Rolle, die die Menschen sowie so schon darin beschränkt wie wir uns Tag für Tag ernähren.

Fazit:

Das Wichtigste, was man über die nachhaltige Ernährung wissen sollte, ist dass es kein "alle oder nichts" Projekt ist, wer auch nur 50% der Grundsätze umsetzt lebt bereits umwelt- und gesundheitsfreundlicher als der Durchschnitt.

2. Nachhaltiges Wohnen

Nachhaltiges Wohnen.

Habt ihr euch auch schon mal Gedanken darüber gemacht, was eigentlich alles zum nachhaltigen Leben dazu gehört? Nein? Dann seid ihr hier genau richtig.

Im Folgenden werde ich euch aufklären, wie man am besten nachhaltig wohnt und wie man das dann umsetzen kann. Wo kann man am besten einkaufen und worauf sollte man alles achten. Das und vieles mehr werde ich mit euch besprechen.

Was genau bedeutet nachhaltiges Wohnen?

Nachhaltiges Wohnen bedeutet weit mehr als nur energiesparende Glühbirnen zu verwenden oder den Müll zu trennen. Dazu gehört ebenso die Umwelt und Ressourcen zu schonen. Es heißt so viel wie energieeffiziente Technik zu nutzen, ein bewusster Umgang mit Wasser, nachhaltige Materialien zu verwenden und seinen eigenen Konsum zu reduzieren. Es beschreibt eine ganzheitliche Lebensweise bis die ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekte des Wohnens in Einklang gebracht werden.

Man könnte es im Anspruch nehmen energiesparende Haushalte Geräte zu verwenden sowie die Nutzung von langlebigen und umweltfreundlichen Möbeln

2.1 Die Umsetzung

Haben sie schon mal darüber nachgedacht, wie Ihr ökologischer Fußabdruck wäre, wenn sie weiterhin so

leben wie zuvor? Dann sollten sie am besten jetzt damit starten.

Fangen wir erstmals mit den Fakten an, wie man seinen ökologischen Fußabdruck verringern könnte.

Dort wäre der bewusste Konsum, die Ressourcenschonung und ebenso die der Einsatz energieeffizienteren Technik.

Zunächst würde der Einsatz moderner Technologien den Energieverbrauch drastisch senken.

Zum einen gehören dazu Wärmepumpen, das sind schon 50% weniger Verbrauch als herkömmliche Heizungen, dann die Geothermie, LED-Beleuchtung und zu guter letzte smarte Thermostate.

Erneuerbare Energien

Doch kommen wir nun zu den erneuerbaren Energien, denn die Eigenerzeugung von Strom durch Photovoltaikanlagen, idealerweise in Kombination mit Stromspeicher, ist ein zentraler Baustein.

Aber wie sieht es bei den Baustoffen und der Dämmung aus? Sie können seine Verwendung von nachwachsenden und recycelbaren Rohstoffen wie Holz, Kork, Hanf oder Schaumglas bevorzugen. Denn eine gute Dämmung reduziert Wärmeverlust.

Der Stromverbrauch

Nun gibt es einen Faktor, den viele Haushalte vernachlässigen, den Stromverbrauch.

Viele Haushalte neigen dazu sehr viel Strom zu nutzen, obwohl es gar nicht gebraucht wird.

Wie an einem sonnigen Tag das Licht zu verwenden oder Wäsche zu waschen mit weniger Wäsche und wenn sie unbedingt waschen wollen, dann könnten sie ihre Familienmitglieder fragen, ob sie vielleicht auch dreckige Wäsche haben.

Achten sie darauf, dass sie ihre Spülmaschine nur verwenden, wenn diese auch voll ist oder sie Spülen es ganz einfach ab.

Heutzutage passiert es vielen Haushalten, dass sie dazu neigen beim Fernseher gucken einzuschlafen, wenn sie jedoch selbst schon merken das sie müde sind, würden wir ihnen raten den Fernseher auszuschalten damit er nicht die ganze Nacht durchläuft. Können sie allerdings nicht ohne einschlafen gibt es extra für solche Fälle eine Funktion, diese nennt sich Sleptimer. Dieser ist extra dafür solche Situationen geeignet damit der Fernseher nach einiger Zeit von selbst ausgeht, sie können somit selbst entscheiden, wann ihr Fernseher ausgeht.

Solaranlagen

Als Alternative kann man auch Solarenergien benutzen für Warmwasser und Strom.

Man sollte immer im Gewissen haben, dass die Solaranlagen nicht gerade günstig sind, sich jedoch sehr lohnen und schon viel beitragen würden.

Wenn sie auf einen Speicher ihrer Solaranlage in verzichten können, könnte sie das bis zu 15.000€ kosten. Mit einem Speicher, bis zu 25.000€. Anschließend gehört die Versicherung noch mit dazu, die bis zu 500€ kostet.

Im Ganzen bedeutet das, je größer die Anlage, desto geringer meist der Preis.

Doch sollten sie ein extra Speicher verlangen sollte es 3.000€-8.000€ extra kosten, denn ein Stromspeicher erhöht den Energieverbrauch.

Der Wasserverbrauch

Nachhaltiges Wohnen und ein bewusster Umgang mit Wasser sind entscheidende Schritte, um Ressourcen zu schonen, Energie zu sparen und aktiv zum Klimaschutz beizutragen. Aufgrund von Hitzeperioden und Klimawandel wird Wasser auch in Deutschland knapper, was einen Wandel im Konsumverhalten notwendig macht.

Hier haben wir nun praktische Tipps und Ansätze für sie, um Wasser im Alltag nachhaltiger zu nutzen.

1. Wassersparen im Badezimmer:

Wassersparer installieren, durch den Einsatz von Strahlreglern (Parlatorien) am Wasserhahn und Sparduschköpfen kann der Wasserverbrauch deutlich gesenkt werden, ohne spürbaren Komfortverlust.

Duschen statt Baden, ein Vollbad verbraucht wesentlich mehr Wasser als eine kurze Dusche.

Wasser abstellen, beim Zähneputzen, Einseifen oder Rasieren den Wasserhahn konsequent zudrehen. Toilettenspülung, die Spartaste der Toilettenspülung nutzen.

2. Wasserbewusst in der Küche:

Geschirrspüler nutzen: eine vollebeladene Spülmaschine ist wassereffizienter als Spülen von Hand. Waschmaschine, Waschmaschine und Geschirrspüler nur voll beladen einschalten.

Trinkwasser aus der Leitung oder Leitungswasser zu trinken ist nachhaltiger als abgefülltes Wasser, da Transport und Verpackung entfallen.

3. Garten und Außenbereich:

Zisterne nutzen, Regenwasser in einer Zisterne sammeln und zum Gießen verwenden. Richtig Gießen, Pflanzen früh morgens oder spät abends gießen, um Verdunstung zu minimieren.

4. Weitere Aspekte:

Energie sparen, da warmes Wasser Energie benötigt, spart gleichzeitig Wasser und Heizenergie. Ökologisch putzen: die Verwendung umweltfreundlicher Reinigungsmittel schont das Abwasser.

Bewusster Konsum bedeutet weniger Produkte einzukaufen, da die Herstellung vieler Güter indirekt Wasser verbraucht. Durch diese Maßnahmen wird nicht nur die Umwelt geschützt, sondern auch die Kosten für Wasser und Energie gesenkt.

Die richtige Mülltrennung

Jetzt ist es aber so dass die meisten gar nicht auf ihre Mülltrennung achten, doch ein bewusster Umgang mit Müll lassen sich durch einfache Änderung im Alltag umsetzen, ohne den Lebensstandard senken zu müssen. Es geht darum Ressourcen zu schonen, Verpackungen zu reduzieren und Produkte länger zu nutzen.

Hier haben wir ein paar Tipps für sie, die sie anwenden können für ihr nachhaltigeres Zuhause.

Als erstes können sie anfangen ihre Verpackungen zu reduzieren, zum Beispiel können sie unverpackte Lebensmittel kaufen, Jutebeutel statt Plastiktüten verwenden und Nachfüllpackungen bevorzugen.

Mehrweg statt Einweg: Glasflaschen, eigene Kaffeebecher wiederverwendbare Behälter nutzen.

Sollte mal ein Möbelstück oder ein Elektrogerät kaputt gehen, reparieren sie es, anstatt es wegzuwerfen.

Jetzt kommen wir aber zu dem eigentlichen Hauptproblem, wie schon erwähnt die Mülltrennung. Sie müssen anfangen konsequent zu werden. Das bedeutet die Trennung von Papier, Bio-Müll, Werkstoffe (Plastik) und natürlich Glas.

Natürlich gibt es dort auch die Problemstoffe, die oft nicht richtig entsorgt werden. Dazu gehören Batterien, Elektrogeräte und Chemikalien. Diese Stoffe können an

bestimmten Sammelstellen abgegeben werden, wie zum Beispiel bei sämtlichen Supermärkten.

Der Einstieg in ein nachhaltiges kann klein beginnen, zum Beispiel im Badezimmer durch feste Seifen statt Flüssigseifen in Plastikflaschen.

Heizen und Lüften

Eine letzte Sache für sie, die wir ihnen noch mitgeben wollen ist, dass nicht vielen bewusst ist auch mal die Heizung auszuschalten, wenn man lüftet. Es kann sehr viel Energie verbrauchen und ist auch nicht gut für die Gesundheit. Dies zielt darauf ab, Feuchtigkeit abzuführen und Schimmel zu vermeiden, ohne wertvolle Wärmeenergie zu verschwenden.

Beim Lüften sollten sie darauf achten, dass sie drei bis viermal am Tag lüften. Wenn sie dies einhalten, merken sie was für einen Unterschied es gibt und was das mit ihrem Körper macht. Was ich ihnen allerdings noch mitgeben kann, ist, dass sie immer Stoßlüften sollten, statt ihr Fenster auf Kipp zu machen.

Das Stoßlüften für mindestens 5-10min, um somit die Luft schnell auszutauschen, ohne die Wände auszukühlen.

Wenn es sogar möglich ist, das Fenster auf den gegenüberliegenden Seiten des Hauses gleichzeitig zu öffnen, um Durchzug zu erzeugen, ist dies zu bevorzugen. Das verkürzt die Lüftungszeit und die Wärmeenergie bleibt in den Wänden vorhanden.

Achten sie darauf, wie das Wetter in diesen Zeitpunkt ist, denn je kälter es draußen ist, desto kürzer sollte gelüftet werden. Im Winter reicht es sogar bis zu 5 Minuten.

2.3 Wo sollte man am besten einkaufen

Jetzt stellt sich die Frage, wie und wo kaufe ich dafür ein? Hier haben wir die Antwort für sie und helfen dir.

Es wäre optimal Holz, recycelte Baustoffe, Hanf, Kork oder Lehm zu verwenden. Das würde dich schon einen Schritt weiterbringen.

Es kann einem schwer fallen, solche Produkte zu finden, doch Optionen gibt es immer. Gebrauchte Möbel vom Flohmarkt oder aus dem Secondhandladen funktionieren meist immer. Optimal sind auch günstigere Möbel.

Um Möbel nachhaltiger einzukaufen, ist die beste Strategie, die Lebensdauer bestehender Produkte zu verlängern, gefolgt vom Kauf von Produkten aus ökologischen Materialien und verantwortungsvoller Produktion.

Hier sind die besten Anlaufstellen und Methoden:

1.Secondhand und Kreislaufwirtschaft:

Dort wären einmal die lokalen Secondhandläden, Flohmärkte und Sozialkaufhäuser. Hier finden sich hochwertige Möbel oft zu günstigen Preisen, was Ressourcen spart.

Dann gibt es die Online-Plattformen, wie zum Beispiel eBay Kleinanzeigen, Vinted, Etsy oder spezialisierte Plattformen wie Revive, die eine große Auswahl bieten.

Es bietet sich aber auch ein „Möbel-Makeover-Projekt“ an, wo tot geglaubte Möbel aufgearbeitet werden, wie die Möbelkiste, die bringen alte Stücke zurück in den Kreislauf.

2.Spezialisierte Fachhändler für Öko- und Naturmöbel:

- Biomöbel Gesenke, Möbel mit Fokus auf Naturmaterialien und Nachhaltigkeit
- Grüne Erde, bekannt für metallfreie Möbel und Naturmatratzen
- Herr Lars Möbelmanufaktur, Massivholzmöbel.
- Hartmann Naturmöbel, spezialisiert auf nachhaltige Naturmöbel

- Tikamoon, Hersteller von Möbeln aus Massivholz.

3. Nachhaltige Optionen bei bekannten Anbietern:

IKEA, sie nutzen FSC-zertifiziertes Holz und bieten mit dem „Zweiten-Leben“-Service Optionen zur Kreislaufwirtschaft an.

4. Worauf beim Kauf achten?

Materialien: Achten sie auf Massivholz, Altholz, recycelte Materialien oder FSC-zertifiziertes Holz, auf Zertifikate wie FSC, Ökotex, „Der Blaue Engel“.

Qualität: Langlebige Möbel sind nachhaltiger als günstige Fast-Furniture-Teile, da sie seltener ersetzt werden müssen.

Regionalität: Heimische Hölzer wie z.B. Eiche, Buche und Kiefer vermeiden lange Transportwege.

Der nachhaltige Kauf ist der, der gar nicht erst nötig ist oder ein gebrauchtes Produkt nutzt. Wenn neu, dann langlebige Produkte aus ökologischen Materialien.

Der letzte Schliff

Es gab schon viele Versuche und es hat sich ergeben, dass Ansätze wie Tiny House, Passivhäuser, Smart Home und Co-Living den Flächen und Energieverbrauch reduzieren. Nachhaltiges Wohnen hat auch viele Vorteile.

Vor allem schont es nicht nur die Umwelt, sondern bietet durch geringere Nebenkosten auch wirtschaftliche Vorteile, es fördert die Gesundheit durch Schadstoffarme Materialien und steigert den Wert der Immobilie. Nun liegt es an ihnen, wie sie ihre Lebensweise verändern, ausprobieren schadet nicht.

3.1 Die nachhaltige Mobilität

Mobilität spielt in unserem Alltag eine sehr wichtige Rolle. Jeden Tag fahren Menschen mit dem Auto zur Arbeit, mit dem Bus zur Schule oder mit dem Zug in andere Städte. Ohne Mobilität könnten viele Menschen ihren Alltag gar nicht richtig bewältigen.

Doch die Art, wie wir uns heute fortbewegen, bringt auch viele Probleme mit sich. Vor allem der hohe Ausstoß von CO₂, die Luftverschmutzung, der Lärm in den Städten und der große Verbrauch von fossilen Brennstoffen belasten die Umwelt immer stärker.

Deshalb wird das Thema der nachhaltigen Mobilität immer wichtiger.

Nachhaltige Mobilität bedeutet, dass Menschen sich fortbewegen können, ohne dabei die Umwelt stark zu schädigen oder die Lebensqualität anderer Menschen zu verschlechtern.

Dabei geht es nicht nur um den Schutz der Natur, sondern auch darum, dass Mobilität für alle Menschen zugänglich, sicher und bezahlbar bleibt. Besonders in Zeiten des Klimawandels suchen viele Länder nach neuen

Möglichkeiten, Verkehr umweltfreundlicher zu gestalten. Elektroautos, Fahrräder, öffentliche Verkehrsmittel und moderne Technologien spielen dabei eine große Rolle.

Das Thema betrifft nicht nur Politiker oder große Unternehmen, sondern jeden einzelnen Menschen und ja, auch sie betrifft es. Jeder kann durch kleine Veränderungen im Alltag dazu beitragen, die Umwelt zu schützen und nachhaltiger zu leben. Deshalb ist es wichtig, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und zu verstehen, warum nachhaltige Mobilität für unsere Zukunft so bedeutend ist.

Was gehört zur nachhaltigen Mobilität?

Zur nachhaltigen Mobilität gehören viele verschiedene Bereiche. Dabei spielen unterschiedliche Verkehrsmittel und verschiedene Maßnahmen eine wichtige Rolle.

Ein großer Bestandteil nachhaltiger Mobilität sind öffentliche Verkehrsmittel wie Busse, Straßenbahnen und Züge. Sie können viele Menschen gleichzeitig transportieren und verursachen dadurch weniger CO₂ pro Person als Autos. Vor allem elektrische Züge oder Busse mit alternativen Antrieben helfen dabei, die Umwelt zu entlasten. Deshalb investieren viele Städte und Länder immer stärker in den Ausbau des öffentlichen Nahverkehrs.

Auch das Fahrrad gehört zu den wichtigsten Bestandteilen der nachhaltigen Mobilität. Fahrradfahren verursacht keine schädlichen Abgase, benötigt wenig Platz und ist zusätzlich gesund für sie. Viele Städte bauen deshalb neue Fahrradwege und Fahrradstationen, damit mehr Menschen das Fahrrad nutzen können. Besonders in Innenstädten kann das Fahrrad oft sogar schneller sein als das Auto.

Zu der nachhaltigen Mobilität gehört außerdem das Zufußgehen. Kurze Wege müssen nicht immer mit dem Auto gefahren werden.

Wenn sie öfter laufen, wird nicht nur die Umwelt geschont, sondern auch die Gesundheit verbessert. Deshalb versuchen moderne Städte, Fußgängerzonen und sichere Gehwege auszubauen.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind Elektrofahrzeuge. Elektroautos stoßen während der Fahrt kein CO₂ aus und gelten deshalb als umweltfreundlicher als Fahrzeuge mit Benzin- oder Dieselmotoren. Allerdings hängt die Nachhaltigkeit auch davon ab, wie der Strom erzeugt wird.

Wenn der Strom aus erneuerbaren Energien wie Windkraft oder Solarenergie stammt, sind Elektroautos deutlich klimafreundlicher.

Auch Carsharing wird immer beliebter. Dabei teilen sich mehrere Menschen ein Auto, anstatt dass jeder ein eigenes besitzt. Dadurch werden weniger Fahrzeuge benötigt, was Platz spart und Ressourcen schont. Vor

allem in großen Städten kann Carsharing helfen, den Verkehr zu reduzieren.

Zur nachhaltigen Mobilität gehören außerdem moderne Technologien. Digitale Apps helfen dabei, Fahrgemeinschaften zu bilden oder die schnellste Verbindung mit Bus und Bahn zu finden. Intelligente Verkehrssysteme können Staus vermeiden und den Verkehr besser steuern.

Wie kann man nachhaltige Mobilität umsetzen?

Die Umsetzung nachhaltiger Mobilität ist eine große Aufgabe, bei der Politik, Unternehmen und Bürger zusammenarbeiten müssen. Zunächst müssen öffentliche Verkehrsmittel stärker ausgebaut werden. Busse und Bahnen müssen pünktlich, modern und bezahlbar sein, damit mehr Menschen bereit sind, auf das Auto zu verzichten.

Außerdem müssen Städte fahrradfreundlicher gestaltet werden. Sichere Fahrradwege, ausreichend Fahrradparkplätze und gute Beleuchtung können dazu beitragen, dass mehr Menschen das Fahrrad nutzen. Auch Schulen und Unternehmen können Fahrradfahren fördern.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist der Ausbau erneuerbarer Energien. Elektroautos bringen nur dann Vorteile für das Klima, wenn der Strom sauber erzeugt wird. Deshalb müssen Windkraftanlagen, Solaranlagen

und andere erneuerbare Energiequellen weiter ausgebaut werden.

Die Politik kann ebenfalls viel bewirken. Durch strengere Umweltgesetze, Förderungen für Elektroautos oder günstigere Bahntickets können Menschen motiviert werden, nachhaltiger unterwegs zu sein.

Auch Unternehmen tragen Verantwortung. Viele Firmen bieten mittlerweile Jobtickets für Bus und Bahn an oder ermöglichen Homeoffice, damit weniger Menschen täglich pendeln müssen. Dadurch kann der Verkehr reduziert werden.

Jeder einzelne Mensch kann und auch sie können einen Beitrag leisten. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen. Wer öfter zu Fuß geht, mit dem Fahrrad fährt oder öffentliche Verkehrsmittel nutzt, schützt die Umwelt. Fahrgemeinschaften sparen ebenfalls Energie und Kosten.

Wie kann man Mobilität noch nachhaltiger machen?

Damit die Mobilität noch nachhaltiger wird, müssen weiterhin neue Ideen entwickelt werden. Eine Möglichkeit besteht darin, mehr Menschen von Autos auf Busse und Bahnen umzulenken. Dafür müssen öffentliche Verkehrsmittel attraktiver werden.

Auch neue Technologien können helfen. Wasserstofffahrzeuge oder klimafreundliche Kraftstoffe könnten besonders im Flug- und Schiffsverkehr wichtig werden, da diese Bereiche schwer komplett elektrisch betrieben werden können.

Smart Cities könnten in der Zukunft ebenfalls eine große Rolle spielen. Dabei werden moderne Technologien genutzt, um den Verkehr besser zu organisieren. Ampeln könnten sich automatisch an den Verkehr anpassen und Staus vermeiden.

Außerdem sollten Städte so geplant werden, dass Menschen kurze Wege haben. Wenn Schulen, Supermärkte und Arbeitsplätze näher zusammenliegen, müssen Menschen weniger fahren. Dadurch sinkt der Verkehr automatisch.

Denken sie bitte immer daran, der Klimawandel betrifft die ganze Welt. Deshalb müssen Länder gemeinsam Lösungen entwickeln und voneinander lernen.

Ziele für jetzt und für die Zukunft

Die nachhaltige Mobilität verfolgt viele wichtige Ziele. Eines der größten Ziele ist der Schutz des Klimas. Der Verkehrssektor gehört weltweit zu den größten Verursachern von Treibhausgasen. Deshalb soll der

Ausstoß von CO₂ deutlich reduziert werden. Viele Länder haben sich vorgenommen, bis zum Jahr 2050 klimaneutral zu werden.

Ein weiteres Ziel ist die Verbesserung der Luftqualität. Besonders in Großstädten leiden viele Menschen unter schlechter Luft durch Abgase von Autos und Lastwagen. Nachhaltige Mobilität soll dafür sorgen, dass weniger Schadstoffe ausgestoßen werden und die Luft sauberer wird.

Auch die Verringerung von Lärm ist ein wichtiges Ziel. Viele Menschen fühlen sich durch den ständigen Verkehrslärm gestört. Elektrofahrzeuge und weniger Autos in den Innenstädten könnten dabei helfen, Städte ruhiger und angenehmer zu machen.

Außerdem soll die nachhaltige Mobilität dafür sorgen, dass alle Menschen mobil bleiben können. Nicht jeder besitzt ein Auto oder kann sich teure Verkehrsmittel leisten. Deshalb müssen Busse, Bahnen und andere Angebote für alle Menschen zugänglich und bezahlbar sein.

Für die Zukunft gibt es noch viele weitere Ziele. Städte sollen grüner und lebenswerter werden. Autos sollen weniger Platz einnehmen, damit mehr Raum für Parks, Spielplätze und Fahrräder entsteht. Außerdem arbeiten viele Unternehmen an neuen Technologien wie selbstfahrenden Autos oder an umweltfreundlichen Flugzeugen.

Fast Fashion: Einführung

Neue Kollektionen jede Woche, niedrige Preise, ständig wechselnde Trends und Übermaß an Kleidung und Transporten: Fast Fashion spielt in der heutigen Zeit eine sehr große Rolle. Mode und Trends prägen die Menschen auf der ganzen Welt, und obwohl es so umweltbelastend ist, ist es doch so beliebt, dass die Verschwendung von Textilien, Materialien, die Ausbeutung von Menschen und der Ausstoß von Treibgasen in den Hintergrund rückt.

Das Kapitel Fast Fashion umfasst genau diesen Themenbereich: wie Fast Fashion entstanden ist, wie sieht die Ausbeutung der Arbeiter aus und welche Arbeiter sind das, die dort Kleidung herstellen, wie sehen die Arbeitsbedingungen aus und welche Lösungsansätze gibt es und was sollte man in der Zukunft besser machen.

Hier nochmal eine genaue Darstellung zu den aufstehenden Kapiteln:

1. Definition und Ursprung

Was bedeutet Fast Fashion genau und wo hat der Begriff seinen Ursprung?

2. Produktion und Arbeitsbedingungen

In welchen Ländern oder Regionen findet die Kleidungsproduktion statt?

Wie sind die Arbeitsbedingungen dort?

Welche Firmen sind das, die abhängig sind von solchen Standorten?

3. Auswirkung auf die Umwelt

Welche Auswirkung hat die Kleidungsproduktion auf die Umwelt?

Werden andere Lebewesen dadurch gefährdet?

Wie werden Materialien, die von der Produktion übergeblieben sind, entsorgt, wenn diese überhaupt entsorgt werden?

4. Aussicht auf die Zukunft?

Wie wird die Zukunft aussehen, wenn wir weiter so machen, wie wir es gerade angehen?

Haben wir noch eine Chance etwas zu ändern?

5. Lösungssätze

Was können wir zur Besserung beitragen?

Gibt es Optionen, die wir nutzen können, auch mit wenig Geld?

4.1 Definition und Ursprung

Stell dir vor, du stehst morgens vor deinem Kleiderschrank und suchst nach dem perfekten Outfit für die Schule. Du greifst nach einem Oberteil, was du erst vor drei Wochen für neun Euro gekauft hast. Es sitzt gut, aber der Stoff fühlt sich dünn an und du hast dieses gerade nur 3 Mal getragen. Es war nicht teuer. Im Supermarkt nebenan liegt gerade ein neues, modisches Top für sieben Euro.

Das ist eine sehr typische Alltagsszene, ganz besonders in unserer Zeit. Wir leben in einer Welt, in der Kleidung billig, schnell und unbegrenzt verfügbar ist. Wir kaufen, tragen kurz, entsorgen – und kaufen neu.

Was ist Fast Fashion?

Der Begriff „Fast Fashion“ ist dem Begriff „Fast Food“ sehr ähnlich. Er bezeichnet den Bereich in der Bekleidungsindustrie, bei dem in kürzester Zeit große Mengen an Kleidung produziert werden. Beim Material wird meist das günstigere genommen, so dass der Stoff meist nicht lange hält.

Typische Merkmale von Fast Fashion sind:

- sehr niedrige Preise (z. B. T-Shirts für 3 €, Hosen für 8€)

- geringe Material- und Verarbeitungsqualität (Synthetikfasern, ausfransende Nähte)
- hohe Wechselraten (Kleidung wird, wenn neue Trends vorhanden, aussortiert)

Bekannte Marken wie Zara, H&M, Shein, Primark oder Bershka gelten als Hauptvertreter dieser Industrie. Sie schaffen es, jede Woche neue Ware in die Läden zu bringen, die oftmals teurer verkauft werden als der Wert des Materials.

Der Ursprung von Fast Fashion

Fast Fashion stammt aus dem späten 20. Jahrhundert. Während Kleidung früher teuer, langlebig und oft von Schneidern maßangefertigt wurden, änderte sich das mit der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert

Maschinen ermöglichten Massenproduktionen, wodurch weniger Arbeiter gebraucht wurden und somit durch viel mehr Waren mehr Geld verdient wurde.

Der eigentliche Durchbruch der Fast Fashion kam in den 1960er- und 1970er-Jahren mit dem Aufkommen von der günstigen Produktion in Asien (z. B. Südkorea). Niedrige Löhne und lange Arbeitszeiten machten eine billige Herstellung möglich.

In den 2000er-Jahren beschleunigte das Internet den Trend zusätzlich. Social Media, später Plattformen wie Instagram oder TikTok machten Trends noch erreichbarer für alle Personen. Ein gutes Beispiel ist die Marktkette Shein: Diese bringt täglich Tausende neue Artikel heraus – und nutzt Algorithmen, um zu wissen, was wir morgen kaufen wollen.

4.2 Produktion und Arbeitsbedingungen

Wenn wir ein neues Kleidungsstück kaufen möchten, sei es ein T-Shirt für wenige Euro oder ein Kleid für einen besonderen Anlass – denken wir selten darüber nach, was das Kleidungsstück für einen Weg zurückgelegt hat, bevor es im Laden landet. Wir sehen das fertige Produkt, nicht welche Menschen es genäht haben, nicht unter welchen Bedingungen diese arbeiten mussten und müssen. Dabei ist die globale Textil- und Bekleidungsindustrie eine der Branchen, die die Menschenrechte am meistens missachtet.

Die Akteure der globalen Textilproduktion

Die Produktion von Kleidung ist heute in hohem Maße globalisiert. Die großen Modemarken wie zum Beispiel Zara, H&M und C&A, über Kleidungsdiscounts wie bei KiK bis hin zu hochpreisigen Labels wie Tommy Hilfiger,

Calvin Klein oder Lacoste lassen ihre Kleidung überwiegend in Entwicklungsländern produzieren. Besonders bedeutend ist dabei Bangladesch, das nach China der zweitgrößte Kleidungsexporteur ist. Rund 4 Millionen Menschen, wobei 75% von ihnen Frauen sind, arbeiten dort in etwa 3.500 Textilfabriken. Diese Arbeiter dort stammen oft aus eher ländlichen Regionen, haben nur eine gewisse bis zu gar keine Bildung und sind wegen ihrer wirtschaftlichen Lage auf jede sich bietende Arbeit angewiesen. Warum Großkonzerne Länder wie Bangladesch bevorzugen, ist sehr simpel: Die Löhne sind extrem niedrig. Während in Deutschland der Mindestlohn im Jahr 2026 bei 13,90 Euro pro Stunde liegt, verdienen die Arbeiter/-innen in Bangladesch oft nur einen sehr kleinen Anteil davon.

Der Informelle Sektor: Keine Verträge, keine Rechte

Eine der gravierendsten Probleme in der Textilindustrie ist die Anzahl der Beschäftigten im informellen Sektor. Eine Studie der Asia Floor Wage Alliance zeigt, dass 92 Prozent der befragten Textilarbeiter/-innen in Bangladesch keinen schriftlichen Arbeitsvertrag haben. Das bedeutet, dass sie keine rechtlich gesicherten Arbeitsbedingungen haben, keinen Anspruch auf von ihnen festgelegte Arbeitszeiten, Urlaub oder die Wahl zu kündigen. Das bedeutet, würde den Arbeitern ein Unfall passieren, würden sie kein Geld von der Krankenkasse oder Urlaub bekommen, weil sie keinen Vertrag abgeschlossen haben und somit weder einen sicheren

Arbeitsplatz haben noch würde es den Arbeitgeber interessieren.

Der informelle Sektor ist sozial ein sehr großes Problem, jedoch eine enorme Geldzufuhr für globale Akteure. Um rechtliche Verpflichtungen wie Sozialabgaben oder dem Kündigungsschutz aus dem Weg zu gehen, stellen sie verschiedene Arbeiter aus Niedriglohnländern ohne einen Vertrag ein.

Geschlechtsspezifische Ausbeutung: Frauen in der Überzahl

Die Textilindustrie ist eine weiblich geprägte Branche, was auch einige Gründe hat. Frauen werden bewusst eingestellt, weil sie als fügsamer, arbeitsamer und gehorsamer gelten. Sie haben oft keine andere Wahl als in der Fabrik zu arbeiten, da sie gesellschaftlich untergeordnet sind. Die Arbeitsbedingungen für Frauen sind sehr prekär. Neben den extremen niedrigen Löhnen kommen auch oft Ereignisse der Diskriminierung und Belästigung hinzu. Dazu gehören Probleme wie häusliche Gewalt, Arbeitsausbeutung usw.

Aber auch körperliche Probleme wie Nacken- oder Rückenschmerzen und physische Probleme, die durch Trauma oder Stress erzeugt werden, können auch auftreten.

Unterdrückung der Arbeiter durch Arbeitgeber

Um Arbeitsbedingungen zu verbessern, sollten Arbeiter das Recht auf eigene Meinung haben und das Recht Verbesserungsvorschläge zu äußern. Dies wird den Arbeiter/-innen in den Textilfabriken und in anderen Branchen des informellen Sektors oft verboten bzw. vorenthalten.

Amnesty International hat in zwei Berichten, mit den Titeln "Stitched Up" und "Abandoned by Fashion" die Unterdrückung von Arbeitnehmern in Ländern wie Bangladesch, Indien, Pakistan und Sri Lanka dokumentiert. Diese kommen zu der Erkenntnis, dass die globale Modeindustrie "bis heute nach kolonialen Mustern" fungiert: "Sie schöpft billige Arbeitskraft aus dem globalen Süden ab, um Gewinne im globalen Norden zu maximieren. Armut, Unsicherheit und gefährliche Arbeitsbedingungen sind dabei kein unerwartetes Nebenprodukt der Branche, sondern ein integraler Bestandteil ihres Systems", so Yasmin Khuder, die Expertin für Klima, Wirtschaft & Menschenrechte bei Amnesty International Österreich.

Durch diese Untersuchung stellt man fest, dass in den vielen unterschiedlichen Ländern die Arbeiter/-innen dort gehindert werden Gewerkschaften zu gründen oder ihnen beizutreten. Auch wenn einige einer Gewerkschaft beitreten würden, würde dies nicht funktionieren. Arbeitgeber bedrohen und schikanieren diese, welche dann Gewalt oder mögliche Entlassung fürchten müssen.

Außerdem stellte man in den Berichten von Amnesty International fest, dass viele internationale Modemarken, ihre Pflicht, die Menschenrechte einzuhalten, nicht erfüllen. Es scheint sie nicht zu interessieren, dass sie die Menschenrechte verletzen, weil sie ja Profit machen. Dabei werden die Marken nach den UN-Leitprinzipien verpflichtet, diese Menschenrechte einzuhalten und zu befolgen.

Geschwindigkeitsdruck in den Fabriken der Fast Fashion Branche

Wie das Wort Fast Fashion schon zeigt, geht es bei Fast Fashion hauptsächlich um schnelle Mode. Unternehmen wie Zara basieren darauf, neue Kollektionen in kürzester Zeit, also von der Phase, in der es produziert wurde, bis zu der Phase, in der die Ware im Laden ist, herauszubringen. Diese Geschwindigkeit hat erhebliche Auswirkungen auf die Arbeitsbedingungen in den Niedriglohnländern. Statistiken zeigen, dass Zara in den letzten Jahren zunehmend aus Flugtransporten profitiert, um Kleidung von den Textilzentren in Bangladesch, Indien usw. zu den Lagern hier in Europa zu transportieren.

Das Umstellen auf den Flugtransport als "letztes Mittel", um pünktliche und schnelle Lieferungen zu erhalten, erhöht den Druck und den Stressfaktor für viele Arbeiter/-innen massiv. Sie müssen Kleidung in kürzester Zeit produzieren, arbeiten oft Überstunden, erhalten Zahlungen oft erst verzögert und sind Belästigungen

ausgesetzt. Die Kosten für den Lufttransport, die deutlich höher sind als für Schiffstransporte, verschärfen zusätzlich auch den wirtschaftlichen Druck, den es ohnehin schon gibt.

Die Geschwindigkeitslogistik der Fast Fashion Branche zwingt die Fabriken viele Waren in extrem kurzer Zeit zu produzieren. Dies führt nicht nur zu mehr Stress für die Arbeiterinnen, sondern auch zu mehr informelle Beschäftigte, da solche Großfirmen viele Arbeiter-/innen einstellen müssen, so schnell wie möglich und ohne Bürokratie.

4.3 Auswirkungen auf die Umwelt

Vielen ist, glaube ich, nicht bewusst, was so ein simples Kleidungsstück doch für eine große Auswirkung auf die Umwelt hat: Zahlreiche Verschmutzungen, hohe CO₂-Emissionen und die Gefährdung vieler Tierarten.

Wasserkrise

Die Modeindustrie ist der zweitgrößte Wasserverbraucher der Welt – direkt nach der Landwirtschaft. Besonders der Anbau von Baumwolle benötigt eine sehr große Menge an Wasser. Für ein einziges Baumwoll-T-Shirt werden etwa 2.700 Liter Süßwasser benötigt. Eine Jeans verbraucht sogar 7.500

bis 10.000 Liter. Das Problem hier ist, Baumwolle wird meist in warmen Regionen angepflanzt, wo es auch über das Jahr verteilt nicht sehr viel regnet.

Wasser Verschmutzung durch Textilien Produktion

Die Textilindustrie ist für etwa 20 Prozent der weltweiten industriellen Wasserverschmutzung verantwortlich. Besonders die Färbung und Veredelung von Textilien stößt eine Menge von giftigen, chemischen Stoffen aus. In Ländern wie Bangladesch, Indien und China fließt das ungeklärte Abwasser direkt aus den Fabriken in die Flüsse. Nicht nur werden dadurch zahlreiche Fische und andere Meereslebewesen getötet, zudem kann dies nicht mehr als Trinkwasser genutzt werden

CO₂ Ausstoß

Die Textil- und Bekleidungsindustrie ist für etwa 8 bis 10 Prozent der weltweiten CO₂-Emissionen verantwortlich. Fast Fashion ist eine energieintensive Produktion.

Maschinen, Heizung, Kühlung und chemische Prozesse verbrauchen enorme Mengen an Strom, der meist aus fossilen Brennstoffen stammt, wie auch die verschiedenen Materialien. Beispielsweise werden

Fasern wie Polyester, Nylon und Acryl aus Erdöl hergestellt und ihre Produktion ist extrem energieaufwendig.

Auch der Transportweg ist meistens nicht sonderlich kurz. Kleidung wird oft um die halbe Welt verschifft, z.B. von der Baumwollfarm in Indien zur Spinnerei nach China, zur Färberei nach Bangladesch, zur Näherei nach Vietnam und schließlich ins Lager nach Deutschland.

Plastik schadet dem Meer und der Umwelt

Im Meer werden die Mikrofasern von Fischen, Muscheln und anderen Lebewesen gegessen. Über die Nahrungskette landen sie schließlich auch auf unseren Tellern. Viele Tiere können durch den verursachten Plastikmüll sterben. Auch wir essen diesen Fisch dann und essen dabei das Plastik mit.

Dazu kommen auch noch die vielen Plastikberge mit weg geworfenen Restmaterialien, die nicht verwendet wurden.

Verwendung von Chemikalien

Die Textilindustrie ist eine chemische Industrie. Über 2.000 verschiedene Chemikalien werden bei der Herstellung von Kleidung eingesetzt, von Bleichmitteln

zu verschiedenen Farbstoffen. Über 3.500 verschiedene Chemikalien werden genutzt. Dies kann eine schädliche Auswirkung auf die Umwelt, aber auch auf die Arbeiter haben, die dort arbeiten.

4.4 Aussicht für die Zukunft

Es gibt zwei verschiedene Ansichten, wie es in der fernen Zukunft aussehen könnte:

Szenario 1: Man verändert nichts und macht so wie jetzt weiter

Wenn sich nichts grundlegend ändert, werden sich die Probleme der Fast-Fashion-Industrie weiter verschlechtern. Die CO₂-Emissionen würden weiterhin steigen und die Erde würde weiter erwärmt werden, was zu Eisgletscherschmelzung führen kann, die zu Überflutungen, Unwetterwarnungen, Dürren usw. führen kann. Gleichzeitig würde die Wasserknappheit in den Baumwollanbaugebieten wie Indien, Usbekistan oder Pakistan zunehmen. Flüsse, die heute schon austrocknen, würden komplett verschwinden – Trinkwasser würde sehr knapp werden, Ernte würde ausfallen.

Die Müllberge würden weiterwachsen. Die Menschen würden immer noch durch „superiore Mächte“ unter Korruption leiden. Große Textilfirmen würden weiterhin

Profit machen und Geld verdienen. Somit würde auch die weltweite Disparität höher werden.

Kurz gesagt: Wenn wir so weitermachen wie bisher, steuern wir auf eine Zukunft mit zerstörter Umwelt, kranken Menschen und ungerechten Arbeitsbedingungen zu

Szenario 2: Wir versuchen etwas zu ändern

Es geht aber auch anders. Eine nachhaltige Zukunft ist möglich – wenn Politik, Wirtschaft und Gesellschaft gemeinsam zusammenarbeiten.

Kleidung wäre von Anfang an so designt, dass sie repariert, recycelt oder am Ende ihrer Lebenszeit biologisch abgebaut werden kann. Es gäbe dadurch viel weniger Textilmüll und verschmutzte Meere.

Gesetze wie, dass ein Kleidungsstück mindestens 4 Jahre haltbar sein sollte und falls nicht, es eine eigenverantwortliche Rückerstattung an den Verkäufer geben sollte.

Hersteller müssten Ersatzteile oder ein neues Kleidungsstück bereitstellen. Gleichzeitig würden Fast-Fashion-Konzerne zur Verantwortung gezogen, zum Beispiel durch Steuern. Unternehmen zahlen, wenn ein enormer Ressourcenverbrauch zur Herstellung

gebraucht wird. Es sollten Verbote von Wegwerfkleidung eingeführt werden

Um die Produktion CO₂ neutraler zu machen, würde man anstatt Synthefasern, recycelte Plastikfaser nutzen.

Durch solche Änderungen würde sich unser Verbraucherkonsum enorm verändern. Die Gesellschaft würde weniger, dafür aber hochwertiger kaufen. Secondhandstores würden von Personen mehr genutzt werden.

Natürlich ist so eine Ansicht nur realistisch, wenn man nicht alles auf einmal versucht zu ändern.

4.4 Lösungsansatz

Fast Fashion ist ein weltweit verbreitetes Phänomen. Es gibt nicht viel, was man machen kann, um das endgültig zu stoppen. Jede Person selbst kann aber selber was dazu beitragen, um das wenigstens etwas zu minimieren:

Secondhand

Secondhandstores sind eine nachhaltigere Option, um seine Kleidung zu kaufen. Anstatt in Kleidungsgeschäften wie Zara, H&M usw. die Kleidung zu kaufen, kann man in Secondhandstores gehen und sich dort Kleidung aussuchen. Gebrauchte Kleidung von anderen Personen

werden dort zu niedrigeren Preisen verkauft und wiederverwendet. Somit wird Kleidung, die nicht mehr genutzt wird, aber trotzdem noch vom Material her nicht sehr abgenutzt ist, erneut zum Kauf angeboten.

Weniger und das kaufen, was man braucht

Oft kaufen wir vieles aus dem Supermarkt und bedenken nicht dabei, ob wir das wirklich brauchen oder ob es doch nur im Schrank liegen bleibt und nicht mehr angezogen wird. Deswegen sollten wir uns Gedanken machen, ob wir diese Sachen wirklich brauchen oder nicht. Anstatt 5 Hosen zu kaufen, vielleicht dann nur 2. Ihr spart dadurch auch euer Geld. Leider wird der Kauf von Kleidung, die in solchen Industrieländern hergestellt werden, weniger vorangetrieben.

Tauschen statt kaufen

Tauschen ist eine weitere Option, die man nutzen kann, um Kleidung weiter zu verwenden, untereinander mit Freunden, Familie, Arbeitskollegen usw. Kleidung, die einem nicht mehr gefällt oder doch zu klein ist, kann man an Verwandte weitergeben, wenn diese es haben wollen.

Außerdem könnte man diese Kleidung einfach auf Onlineseiten anbieten, wie z.B. eBay Kleinanzeigen und dadurch auch etwas Geld verdienen.

Auch lokale Flohmärkte sind eine Option. Sich über solche Veranstaltungen zu informieren und sich da anzumelden, ist eine gute Option um die Kleidung weiter zu verwenden

Man kann Kleidung auch zu lokalen Kleiderspendencontainern bringen. Dort werden Kleidung, Schuhe usw. gesammelt, die später an Kinder, Familien oder Personen, die nicht viel haben, verteilt. Durch diese Aktion kann man auch etwas Gutes für andere machen, die sich z.B. sowas wie Kleidung nicht leisten können.

Reparieren statt wegschmeißen

Statt kaputte Kleidung wegzuerwerfen, repariere sie. Ein Loch in der Socke kann einfach zugenäht werden. Ein Knopf an der Jacke fehlt? Anstatt die Jacke nicht mehr anzuziehen, einfach einen neuen Knopf annähen.

Wie gerade schon gesagt, nähen ist eine Option um Kleidung wieder in Ordnung zu bringen. Es gibt viele gute Tutorials, wenn man das Nähen lernen möchte, und wenn man es einmal kann, kann kaputte Kleidung gut gerettet werden

Upcycling, also etwas Altes in etwas Anderes verwandeln. Ihr habt eine alte Jeans zu Hause, die ihr nicht mehr nutzt? Macht eine Tasche daraus oder einen Gürtel. Ihr könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen. Die Möglichkeiten, die es gibt, aus Kleidung so viel mehr als nur ein Stück Stoff zu machen, ist riesig.

Nicht nur geht das mit Kleidung, auch mit Schuhen. Eure Schuhe sind kaputt? Anstatt neue zu kaufen, geht man einfach zum Schuster. Und seien wir mal ehrlich, teilweise kostet die Reparatur weniger als ein neues Paar Schuhe.

Bewusste Pflege – damit Kleidung länger hält

Der richtige Umgang mit Kleidung ist sehr wichtig, denn nicht nach jedem Tragen muss ein Kleidungsstück sofort in die Waschmaschine. Einfaches Lüften reicht teilweise aus, so dass man es doch 2-3 Tage länger tragen kann.

Sie sollten ihre Klamotten auch nicht bei zu hoher Temperatur waschen. 30 Grad sind oftmals ausreichend. Damit sparen sie Energie und unterstützen die Umwelt.

Klamotten nach der Wäsche aufzuhängen, anstatt in den Trockner zu geben, ist eine deutlich nachhaltigere Option. Der Strom wird gespart, das macht es also günstiger. Zudem bleibt der Geruch des Weichspülers beim Lufttrocknen permanenter.

Realistisch bleiben

Kein Mensch schafft es komplett auf Fast Fashion zu verzichten. Vielleicht kaufst du ab und zu doch ein günstiges Teil, weil es gerade in dein Budget passt oder weil du etwas Bestimmtes brauchst? Das ist okay. Nachhaltigkeit ist kein Wettbewerb. Es geht nicht darum, wer sich ökologischer kleidet, ernährt oder einfach ökologischer lebt, sondern es geht darum, für sich selber ein wenig umweltbewusster zu leben. Es klappt nicht immer nur ökologisch zu leben, weil - um ehrlich zu sein - das nicht immer ins Budget passt. Aber es würde schon ausreichen, wenn jede Person in kleinen Schritten anfängt. Zum Beispiel verkauft man erst Kleidung, die man nicht mehr möchte, bevor man dann sich irgendwo im Secondhandstore etwas holt

Kleinschrittig anzufangen und dann immer mehr zu machen ist besser als gar nichts zu machen.