Arbeitskreis Nachhaltigkeit an der EGG
(Vorsitzender: Maurizio Puopolo; Material: Dr. Carola Jeibmann)

Klimafasten 2021

in Anlehnung an die Initiative der EKD (**https://www.klimafasten.de**)

Fastenideen

Inhaltsverzeichnis

01 Los geht‘ s!	3
02 Unser Fastenvorschlag	4
03 Fastenvertrag	5
04 Wochenthemen:	6 - 14
1 Wasserfußabdruck	6 - 7
2 Sparsames Heizen	8 - 9
3 Vegetarische Ernährung	10
4 Bewusstes Digital-Sein	11
5 Einfaches Leben	12
6 Anders Unterwegs Sein	13
7 Neues Wachsen Lassen	14

01 Los geht‘ s!

Liebe Schülerinnen und Schüler,

der Arbeitskreis *Nachhaltigkeit an der EGG* lädt euch alle zum Mitmachen bei der Aktion Klimafasten ein.

In dieser Broschüre erhaltet ihr viele tolle Ideen zu einem nachhaltigen Leben, damit uns der Planet Erde weiterhin als Lebensraum erhalten bleibt. Stöbert ein wenig herum und sucht euch ein Lieblingsthema aus und beginnt direkt mir den ersten drei Punkten. Los geht‘ s!

Überlegt nicht lange, sondern fastet einfach mit. Und da es mehr Spaß macht, gemeinsam zu fasten, ladet eure ganze Familie zum Mitfasten ein. Die Aktion dauert 40 Tage, vom dem 17. Februar bis zum 4. April.

Vierzig Tage kommen euch sicherlich recht lang vor. Doch an einem Tag pro Woche könnt ihr eine kleine Erholungspause einlegen, denn sonntags ist fastenfrei! Schafft ihr es an manchen Tagen nicht zu fasten, lasst euch nicht entmutigen und startet erneut. Zeigt, dass ihr Durchhaltevermögen habt und seid am Ende stolz auf euch. Vielleicht winkt dem einen oder anderen danach auch eine kleine Überraschung?

“Mit vereinten Kräften voraus!“

Jeder einzelne von euch ist wichtig! Unserer Zukunft zuliebe.

Viel Spaß beim Klimafasten wünscht euch
der Arbeitskreis *Nachhaltigkeit an der EGG* 🌱

02 Unser Fastenvorschlag

Natürlich steht dir frei, so zu fasten, wie du es für dich sinnvoll hältst. Wir machen dir hier einen Vorschlag zu einem gelingenden Fastenprojekt, in dem du jede Menge Dinge mit anderen teilen kannst.

- Suche dir ein Wochenthema aus den ersten sechs Wochen aus, das du besonders interessant findest. Dieses ist dein **Hauptthema** für die gesamte Fastenzeit.
- Schreibe in den **Fastenvertrag** auf Seite 5, welches Thema du gewählt hast und welche ein bis drei Punkte du davon bis zum Ende durchhalten willst. (Hast du keinen eigenen Drucker, kannst du deinen Vertrag auch selbst gestalten; deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!)
- Beginne in der ersten Woche damit, deine **ein bis drei Punkte** auszuprobieren.
- **Sonntags ist fastenfrei!**
- In den nächsten Wochen kannst du versuchen, **weitere Punkte** deines Hauptthemas durchzuführen.
- Probiere in jeder Woche an einem Tag auch Tipps für **das aktuelle Wochenthema** aus, damit du dir einen Überblick verschaffst, wie ein nachhaltiges Leben für dich aussehen kann.
- Das Wochenthema der **Woche 7** ***Neues Wachsen Lassen*** ist für jeden gedacht.
- Schicke deine Fastenerlebnisse digital in Form von Fotos, kleinen Videos oder Textbeiträgen deinen Klassenlehrer*innen zu. Gelungene Beiträge könnten ja vielleicht in eurer Schule in irgendeiner Form veröffentlicht werden, vielleicht auf einer schulinternen Internetseite.

03 Fastenvertrag

Klimafasten vom 17.02. - 04.04.2021

Mein Hauptthema : (von den Wochenthemen 1 - 6)

_____

★ _____

★ _____

★ _____

Ich habe die feste Absicht, die ausgewählten Punkte meines Hauptthemas während der gesamten Fastenzeit vom 17. Februar bis zum 4. April 2021 durchzuhalten.

_____ _____ _____

Name Datum Unterschrift

WOCHE 1

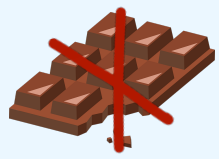
WASSERFUßABDRUCK

Jeder Deutsche verbraucht durchschnittlich zu Hause ungefähr 120 Liter Wasser am Tag. Daneben versteckt sich viel indirektes *virtuelles* Wasser in Lebensmitteln, Kleidung und vielen anderen Produkten, so dass sich der tägliche Wasserfußabdruck auf ca. 4000 Liter pro Person vergrößert. Du kannst also deinen täglichen Wasserverbrauch wesentlich mehr durch Einsparung von virtuellem Wasser verkleinern als von direkt verbrauchtem Wasser.

Indirekter Wasserverbrauch

- Kaufe möglichst viel saisonales Obst und Gemüse aus der Region.

- Verzichte auf eine bis zwei Fleischmahlzeiten pro Woche.
- Iss weniger Schokoriegel.



- Bevorzuge Bio-Produkte.
- Trinke Tee oder Hochland-Kaffee. (Auf Fairtrade-Produkten ist das Anbaugebiet verzeichnet.)
- Kaufe dir in Deutschland oder Europa hergestellte Kleidung, die du lange tragen kannst.
- Bevorzuge Produkte aus Recycling-Papier.
- Beschreibe oder bedrucke deine Blätter zweiseitig.
- Recherchiere den Begriff virtuelles Wasser und welche verschiedenen Arten es gibt. (1)
- Recherchiere, welche Produkte besonders viel virtuelles Wasser enthalten. (2), (3), (4), (5 Englisch)
- Teste dich selbst: Wie gut kennst du dich mit dem virtuellen Wassergehalt in verschiedenen Produkten aus? (6)
- Überprüfe deinen Wasserfußabdruck zu Beginn und am Ende des Fastens. (7), (8 Englisch)

Direkter Wasserverbrauch

- Dusche anstatt zu baden.
- Dusche nur kurz (ca. 2 Minuten).
- Baue einen Sparbrausekopf in die Dusche ein und in die Wasserhähne Perlatoren.
- Erhitze nur so viel Wasser in einem Wasserkocher, wie du für einen Tee oder Kaffee brauchst.
- Starte die Spülmaschine und Waschmaschine erst, wenn sie voll sind.

WASSERFUßABDRUCK

Weblinks (zu voriger Seite)

1. **Der Wasserfußabdruck - RND**
   Wie viel kostbares Nass nutzen wir eigentlich?
   https://www.rnd.de/wissen/der-wasserfussabdruck-wie-viel-kostbares-nass-nutzen-wir-eigentlich-PAFO35AR7I6VHTC5LETWGOVZ5M.html

2. **Der persönliche Wasserfußabdruck - Planet Wissen**
   https://www.planet-wissen.de/natur/umwelt/wassernot/pwiederpersoenlichewasserfussabdruck100.html

3. **Indirekter Wasserverbrauch: Wie viel Wasser steckt in Kleidung und Nahrung?**
   https://www.br.de/radio/bayern1/inhalt/experten-tipps/umweltkommissar/wasserverbrauch-virtuell-herstellung-umweltkommissar-100.html

4. **Unser großer Wasser-Fußabdruck: Wasser fließt in Warenströmen (Film vom Ei)**
   https://www.br.de/radio/bayern1/inhalt/experten-tipps/umweltkommissar/virtuelles-wasser-wasserfussabdruck100~_node-00b8dbbc-f219-4f1e-ad1e-ffd5d7aabe20_-87db495b09814192bda11e24f60a0983bd84963f.html

5. **Water footprint network - water footprint - Product gallery**
   https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/

6. **Klimafasten - Wasserfußabdruck - Test**
   https://www.klimafasten.de/wochenthemen-2021/1_Wasserfussabdruck

7. **Wasser-Fußabdruck-Rechner - AquaPath**
   (Persönlicher Wasserfußabdruckrechner)
   http://aquapath-project.eu/calculator-ge/calculator.htm

8. **Water Footprint Calculator - AquaPath**
   http://aquapath-project.eu/calculator/calculator.html

9. **Der Wasser-Fußabdruck Deutschlands - WWF**
   (wissenschaftliche Studie 2009)
   https://www.wwf.de/fileadmin/user_upload/wwf_studie_wasserfussabdruck.pdf

WOCHE 2

SPARSAMES HEIZEN

Im Winter genießen wir ein kuschelig warmes Zimmer oder eine heiße Dusche. Da rund drei Viertel unseres gesamten Energieverbrauchs im Haushalt zum Heizen und für warmes Wasser benötigt werden, können wir hier die meiste Energie einsparen.

Ideen

- Prüfe, ob alle Heizkörper in eurer Wohnung frei stehen. Entferne alles, was sich davor befindet, zum Beispiel Bücherstapel, Kleinmöbel, dicke Vorhänge usw.
- Fühle, ob alle Heizkörper vollständig warm werden. Falls nicht, entlüfte sie.
- Befreie alle Heizkörper von Staub (auch innen).
- Lasse alle Rolläden herunter, sobald es dunkel wird.
- Drehe die Heizung herunter, wenn niemand zu Hause ist.
- Drehe die Heizung eine Stunde bevor du ins Bett gehst herunter. So sparst du bis zu 6 % Energie.
- Besorge dir ein günstiges Raumthermometer.
- Die normale Zimmertemperatur beträgt 20 Grad (ca. Stufe 3). Senke sie um 1 Grad ab, ziehe einen dicken Pulli an und und mache es dir unter einer Kuscheldecke auf dem Sofa gemütlich.
- Mache einen Check, ob alle Fenster- und Türritzen dicht sind (mit Hilfe deines feuchten Daumens oder einem Teelicht, wenn deine Eltern dabei sind). Dichtungsband gibt es im Baumarkt.
- Lege vor undichte Türen und Fenster einen Zugluftstopper. (Eine lange Rolle, die du auch selbst häkeln oder nähen kannst. Es gibt ihn auch in Tierform).
- Lüfte mehrere Male am Tag. (Regeln siehe nächste Seite)
- Statte die Heizkörper mit programmierbaren Thermostatventilen aus.

WOCHE 2

SPARSAMES HEIZEN

Zum sparsamen Heizen gehört auch effektives Lüften, damit nicht zu viel Energie verloren geht. Weitere Energie kannst du sparen, indem du weniger warmes Wasser gebrauchst.

Warmwasser sparen

- Dusche anstatt zu baden.
- Dusche nicht länger als 2 Minuten bis 3 Minuten.
- Dusche etwas kälter als gewohnt.
- Wasche deine Hände so oft es geht mit kaltem Wasser.
- Baue einen Sparbrausekopf ein und in die Wasserhähne Perlatoren (Baumarkt).
- Erhitze nur so viel Wasser für einen Tee oder Kaffee in einem Wasserkocher, wie du brachst. (nicht auf dem Herd)
- Starte nur eine komplett gefüllte Spül- oder Waschmaschine.

Richtig Lüften

- Lüfte drei- bis viermal am Tag.
- **Querlüften:** Öffne gegenüberliegende Fenster und die dazwischenliegenden Türen weit und für 5 - 10 Minuten. Das ist die effektivste Art zu lüften.
- **Stoßlüften:** Öffne die Fenster weit für 5 - 10 Minuten.
- Vermeide eine Kippstellung der Fenster.

WOCHE 3 VEGETARISCHES ESSEN

Jeder Deutsche verzehrt in einem Jahr zirka 60 kg Fleisch und Wurst, das sind 1100 Tiere im gesamten Leben. Weniger tierische Produkte zu essen ist gesund und lecker, und leichter zuzubereiten, als du denkst. Hier gibt es außerdem noch andere Ideen für einen nachhaltigen Lebensstil.

Ideen

- Schaue mal in eurem Supermarkt, welche vegetarischen und veganen Produkte angeboten werden.
- Probiere mal aus, wie dir eine Hafermilch, Mandelmilch oder eine andere Pflanzenmilch in deinem Müsli schmeckt.
- Iss mindestens an drei Tagen pro Woche vegetarisch.
- Suche dir ein vegetarisches oder veganes Gericht heraus und koche es nach.

- Setze dich mit den Folgen unseres Fleischkonsums für Mensch, Tier und Umwelt auseinander (Lesetipp: Fleischatlas BUND).

- Informiere dich über vegane Kosmetik. Schau mal, welche Produkte euer Drogeriemarkt anbietet.
- Informiere dich, in welchen Geschäften du nachhaltig produzierte Kleidung kaufen kannst und welche Modelabels es im Online-Handel gibt.

- Informiere dich über den Unterschied zwischen vegetarisch und vegan.

WOCHE 4

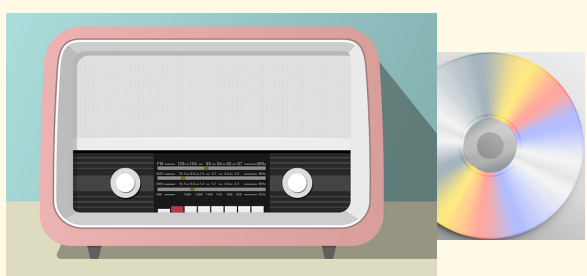
BEWUSSTES *DIGITAL-SEIN*

Surfen, Musik und Filme streamen, spielen, ... Die Angebote des Internets begeistern viele von uns! Doch die Rohstoffe für unsere Geräte und die Energie, die wir durch das Internet verbrauchen, ist schlecht Natur und Klima. Zudem schadet zu viel Zeit vorm Bildschirm unseren Augen, dem Rücken und unserer allgemeinen Fitness. Mach doch mal Pause!

Ideen

- Fertige dir eine Liste an, wie viele Stunden du am Tag online bist: in sozialen Netzwerken, bei der Internetrecherche, zum Musik hören, zum Filme streamen und nicht zuletzt beim Homeschooling.
- Schau, welche Aktivitäten davon unbedingt notwendig sind. Verkürze deine Online-Aktivitäten auf eine sinnvolle Minimalzeit und verzichte auf Unnötiges (auch beim Homeschooling).
- Versuche Informationen in Büchern und Gesprächen zu finden.

- Höre „alte“ CDs und Radiopodcasts, falls du noch stolzer Besitzer eines Radios und CD-Players bist. Oder lass dich in eine andere Welt in einem Roman entführen.



- Benutze deine digitalen Geräte wie Smartphone und Tablet so lange wie möglich und lege dir nicht immer sofort das neuste Modell zu.
- Wenn deine digitalen Geräte kaputt sind, schau ob sie sich günstig oder sogar umsonst reparieren lassen. Suche die Adresse und Öffnungszeiten von einem Repair-Café in deiner Nähe heraus.
- Bringe deine alten Handys zum Recycling oder starte in deiner Klasse eine Handy-Sammelaktion.
- Informiere dich über die Arbeitsbedingungen und die Umweltbelastungen bei z.B. der Smartphone-Herstellung.
- Finde heraus, wie viel Liter virtuelles Wasser in einem Handy und in einem Computer steckt.

WOCHE 5 EINFACHES LEBEN

Jeder deutsche Erwachsene besitzt ungefähr 10.000 Gegenstände. Wie viele besitzt du? Hör dir den Song ***Leichtes Gepäck*** von Silbermond an und überlege, was du alles nicht brauchst.

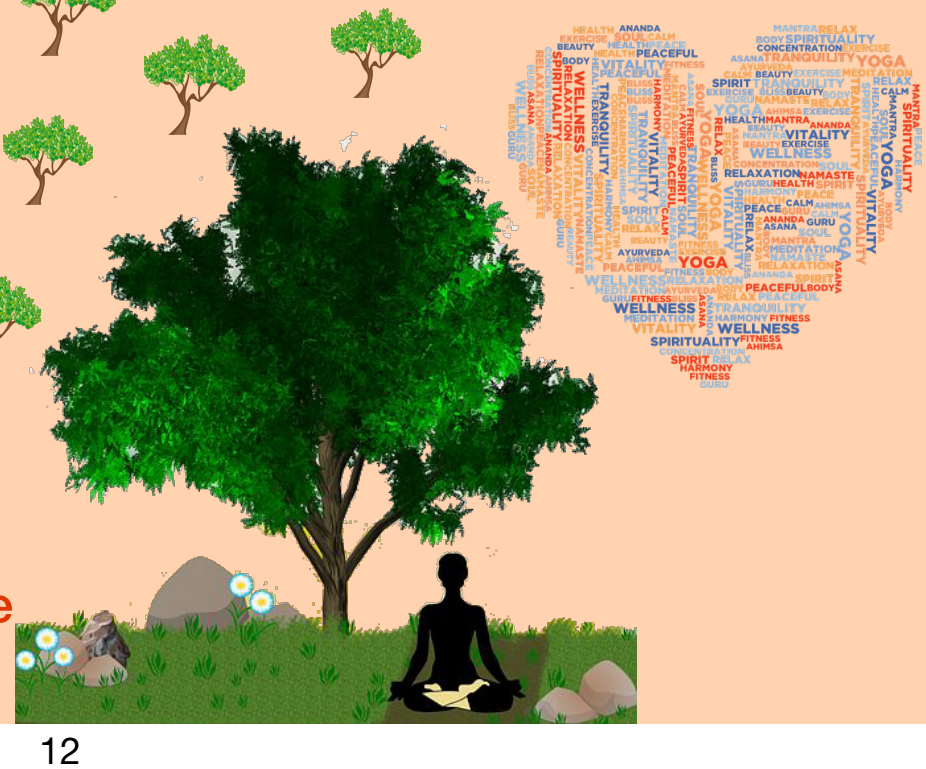
Ideen

- Sortiere Dinge aus deinem Zimmer aus, die du nicht mehr brauchst.
- Entrümpele deinen Kleiderschrank und sortiere ihn neu ein. Marie Kondo schlägt *Magic Cleaning* vor. (Buch, YouTube)

- Recherchiere die Idee einer *Capsule wardrobe,* damit du mit einem Minimum an Kleidung auskommst und Fehlkäufe verhinderst.
- Spende, verkaufe oder tausche Sachen und Kleidung, die du nicht mehr brauchst.
- Lade deine Familie ein, sich auch von unnötigen Dingen zu trennen.
- Gehe einmal am Tag spazieren, am besten in der Natur.
- Überlege dir Routinen für den Alltag, um weniger gestresst zu sein. Hier gibt es bei YouTube viele Videos zu Morgen- und Abendroutinen sowie angeleitete Meditationen.

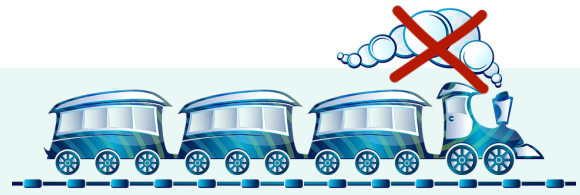
- Betrachte die Menschen, mit denen du zusammen bist und mache ihnen öfter mal ein Kompliment.
- Diskutiere mit deiner Familie oder deinen Freunden über Lebensglück, Erfüllung und Zufriedenheit.

- Kaufe möglichst Lebensmittel ohne Plastikverpackung.
- Trinke Wasser aus Glasflaschen oder noch besser mit einem Wassersprudler (Sodastream) aufbereitetes Leitungswasser. Dieses hat in Deutschland oftmals eine bessere Qualität als in Flaschen abgefülltes Wasser.



WOCHE 6 ANDERS UNTERWEGS SEIN

Der Verkehr ist, trotz vieler umweltfreundlicher Entwicklungen (z.B. Elektromobilität, Hybridmotoren), noch vorwiegend von fossilen Brennstoffen abhängig; und somit einer der größten CO_2-Verursacher Deutschlands. Die Abgase aus den Auspuffen der Verkehrsmittel verstärken nicht nur die Klimaerwärmung, sondern beeinträchtigen auch die Lebensqualität und Gesundheit der Menschen.



Ideen

- Gehe Wege unter drei Kilometer generell zu Fuß oder fahre Fahrrad. Das ist gut für deine Gesundheit.

- Laufe oder fahre mit dem Fahrrad zur Schule.
- Bevorzuge generell öffentliche Verkehrsmittel vor dem Auto. Wähle dabei die Stadtbahn oder den Zug, weil sie nicht mit Kraftstoffen auf Erdölbasis angetrieben werden.

- Wenn du doch mit dem Auto zur Schule kommen musst, bilde Fahrgemeinschaften und lass dich in reichlicher Entfernung von der Schule absetzen. (So können deine Lehrer morgens schneller den Parkplatz erreichen und noch für dich Kopien machen.)
- Kaufe in deiner Nähe ein, damit du den Einkauf zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen kannst.
- Kaufe regionale und Bio-Produkte, weil so lange Transportwege vermieden werden.
- Wähle möglichst einen Online-Händler mit umweltfreundlicher Zustellung und vermeide Retouren.
- Unternehme eine Fahrradtour mit Freunden oder deiner Familie und erkunde die Umgebung. Einige schöne Orte können nämlich nur zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreicht werden.
- Plane einen Urlaub mit der Bahn statt mit dem Flugzeug. Auch ein Fahrrad- oder Wanderurlaub kann ganz schön sein.

WOCHE 7 NEUES WACHSEN LASSEN

Wie Pippi Langstrumpf schon sagte: ***„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“***

Nun ist die Fastenzeit beinahe vorbei, und du hast viele neue Dinge kennen gelernt. Du hast deine Alltagsroutinen durchbrochen, wodurch dein Leben abwechslungsreicher geworden ist. Durch dein Durchhaltevermögen hast du Selbstwirksamkeit erfahren, die nachweislich deine Zufriedenheit im Leben steigert. Nun gilt es für dich zu überlegen: Welche Dinge haben mir und meiner Umwelt gut getan? Welche Dinge möchte ich auch nach der Fastenzeit in meinen Alltag mitnehmen? Und welche Dinge möchte ich einmal ganz neu ausprobieren?

Zeit für was Neues…

- Lerne etwas Neues z. B. Nähen, ein Musikinstrument spielen, Kochen, eine Sportart …

- Lege ein Hochbeet für dein eigenes Gemüse an oder sähe in einem kleinen Topf auf der Fensterbank Kräuter.

- Informiere dich über unseren Schulgarten.
- Überlege dir, welche Routinen du in deinen Alltag langfristig einbauen möchtest, um den Klimaschutz zu unterstützen.
- Diskutiere mit deiner Familie, welche klimafreundlichen Routinen ihr gemeinsam in Zukunft beibehalten möchtet.
- Suche nach einem Unverpacktladen in deiner Nähe, wo du mit deiner Familie in Zukunft mal vorbeischauen und einkaufen kannst.
- Recherchiere nach einem nachhaltig geführten Bauernhof in eurer Nähe. Fahre mal vorbei und schau, welche Produkte ihr dort kaufen könntet. Frage auch mal nach, ob du vielleicht die Tiere anschauen oder eine kleine Runde auf dem Traktor mitfahren darfst.

- Informiere dich im Internet, welche Projekte es in der Umgebung gibt, um sich für den Klimaschutz zu engagieren.