

Mitmach-Aktionen für mehr Nachhaltigkeit im Alltag



Wie können wir nachhaltiger leben und konsumieren? Was kann jede*r Einzelne im Alltag tun für den Arten- und Klimaschutz? Diese fünf Mitmach-Aktionen zeigen dir, wie du selbst aktiv werden kannst

Kontakt

NABU Bundesgeschäftsstelle
SDG-Team
action@NABU.de
www.NABU.de/Action

1. Baumbewässerungspat*in werden

Was brauchst du dafür?

- Gießkanne (19 l)
- Wasser
- Unterstützer*innen

Wie gehst du vor?

- Schritt 1:** Triff dich mit weiteren Baumpat*innen an öffentlichen Brunnen in deiner Stadt.
- Schritt 2:** Teilt euch auf und versorgt die Bäume in der Umgebung mit Wasser. Besonders junge Bäume sind in Gefahr bei Dürre.
- Schritt 3:** Damit der Baum das Wasser ziehen kann, benötigt er auf einmal sehr viel Wasser. Zwei bis drei Gießkannen einmal in der Woche sollten genug sein, damit das Wasser absickern kann.
- Schritt 4:** Achtet darauf, dass das Wasser nicht abläuft oder in den Gulli fließt.



Optional kannst du zusätzlich darauf achten, dass kein Hundekot oder Müll an der Baumscheibe liegt und diesen Abfall entfernen. Außerdem ist es gut für den Baum und den Boden, wenn die Erde durch Bepflanzung aufgelockert wird. Dazu eignen sich niedrige Stauden, Zwiebelpflanzen und Einjahresblumen. So kann das Wasser besser in den Boden sickern und vom Baum aufgenommen werden.

Hintergrundwissen

Bäume sind besonders wichtig für ein angenehmes Stadtklima. An heißen Tagen spenden sie Schatten und kühlen die Luft durch ihre Verdunstung ab. Eine Straße mit großen Bäumen ist dadurch um bis zu 6°C kühler als eine baumlose. Zudem nehmen Bäume Kohlendioxid aus der Luft auf und geben Sauerstoff ab. Das ist in der Stadt besonders wichtig, weil die Autos bei der Verbrennung im Motor das lebenswichtige Gas verbrauchen.

Besonders ältere Bäume bieten Brutplätze und Lebensräume für viele Tiere in der Stadt, wie Vögel, Eichhörnchen, Fledermäuse und zahlreiche Insektenarten. Also heißt es: ran an die Gießkannen für ein gutes Stadtklima und die Artenvielfalt. So trägst du zu Ziel 11 der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung bei.

11 NACHHALTIGE
STÄDTE UND
GEMEINDEN



2. Haferdrink selbst herstellen

Was brauchst du dafür?

- 1 l kaltes Wasser
- 75g zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- nach Belieben Rübensirup, Datteln, Agavendicksaft oder andere Süßungsmittel
- Stabmixer
- Küchentuch, Obstnetz, feines Sieb o.ä.

Wie gehst du vor?

- Schritt 1:** Die Zutaten (Wasser, Haferflocken, Salz und ggf. Süßungsmittel) in eine Schüssel geben
- Schritt 2:** Die Zutaten mit dem Stabmixer auf mittlerer Stufe für ungefähr drei Minuten mixen (hierbei drauf achten, dass der Mixer nicht überhitzt)
- Schritt 3:** Drücke die Flüssigkeit durch ein Küchentuch (oder deine Siebvariante) und fange sie in einem Gefäß auf.
- Schritt 4:** Fülle im Anschluss die Hafermilch in eine Flasche und halte sie im Kühlschrank kalt.

Hintergrundwissen

Herkömmliche Kuhmilch hat wie andere Tierprodukte auch eine schlechte Ökobilanz. Hafermilch hingegen ist im Vergleich viel klima- und ressourcenfreundlicher, denn Hafer wird oft regional angebaut, was weite Transportwege reduziert. Zudem kann sich Hafer positiv auf den Cholesterinspiegel und die Verdauung auswirken. Pflanzendrinks sind im Allgemeinen eine gute Alternative bei Laktoseunverträglichkeit. Probiere es also mal mit einem selbstgemischtem Haferdrink statt der Kuhmilch und unterstütze dabei Ziel 12 der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung.

12 NACHHALTIGE/R
KONSUM UND
PRODUKTION



3. Vegane Bratlinge machen

Was brauchst du dafür?

- Reiswaffeln
- Räuchertofu
- Zwiebeln
- Tomatenmark
- Senf
- Kidneybohnen, Kichererbsen, Erbsen & Möhren, (hier eignet sich, was du am liebsten magst)
- Salz, Pfeffer, Majoran

Wie gehst du vor?

Schritt 1: Reiswaffeln in eine Schüssel geben und fein bröseln.

Schritt 2: Senf (2-4 EL), Tomatenmark (nach Geschmack) und die Bohnen (o.Ä.) in die Schüssel geben.

Schritt 3: Die Zutaten zu einer festen Masse rühren (wenn vorhanden, mit dem Handmixer)

Schritt 4: Zwiebeln und Tofu fein hacken und in die Schüssel geben.

Schritt 5: Die Bratlinge zu gewünschter Größe formen und in Mehl wälzen.

Schritt 6: Die Bratlinge auf mittlerer Hitze in Öl oder Margarine braten.

Hintergrundwissen

In den letzten 50 Jahren hat sich die globale Fleischproduktion gut vervierfacht: knapp 315 Millionen Tonnen im Jahr 2014. Die Folgen reichen von Klimawandel über Artensterben bis hin zu Hunger und Wasserknappheit. Daher: lieber mal öfter auf Fleisch und Milchprodukte verzichten und pflanzliche Alternativen nutzen. Damit trägst du zu Ziel 13 der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung bei.

Weitere Tipps & Infos

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/fleisch/13310.html>

13 MASSNAHMEN ZUM
KLIMASCHUTZ



4. Peeling aus Kaffeesatz herstellen

Was brauchst du dafür?

- 4 EL Kaffeesatz
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl

Wie gehst du vor?

Schritt 1: Alle Zutaten vermengen.

Schritt 2: Die Masse gleichmäßig auf das Gesicht oder den Körper auftragen und dabei die Augenpartien aussparen.

Schritt 3: Das Peeling nach 10-15 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Hintergrundwissen

In herkömmlichen Peelings und Pflegeprodukten ist häufig Mikroplastik enthalten, welches im Abwasser und natürlichen Gewässern landet. Darüber gelangt es in die Böden sowie auch in den Nahrungskreislauf von Tieren und letzten Endes vielleicht sogar bis auf unseren Teller.

Kaffeepeeling hingegen entfernt tote Hautschuppen, ohne dabei Gewässer zu belasten. Zudem regt das enthaltene Koffein die Durchblutung an und lässt die Haut frischer und jünger wirken. So kann der bereits verwendete Kaffee noch einmal zum Einsatz kommen und du unterstützt damit Ziel 14 der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung.



5. Insektenhotel bauen

Was brauchst du dafür?

- leere und saubere Konservendose
- mehrere Bambusstangen
- Eisensäge
- Rundfeile
- Feines Schleifpapier
- Watte oder Baumwolle
- Bindfaden
- Dosenöffner

Wie gehst du vor?

Schritt 1: Die Dose von beiden Seiten öffnen.

Schritt 2: Den Bambus so zersägen, dass er in die Dose passt, hierbei dürfen die Stängel unterschiedlich lang sein. Kürzere Stängel bieten zum Beispiel besseren Schutz vor Regen.

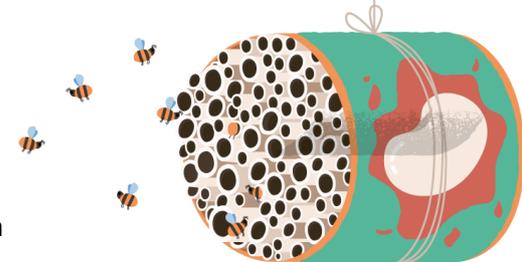
Schritt 3: Mit der Rundfeile vorsichtig das Mark der Bambusstange vollständig entfernen. Sollte deine Bambusart bereits hohl sein, kannst du dir diesen Schritt sparen.

Schritt 4: Bei Bedarf (oft gibt es einen „Knoten“ im Bambus wo das Rohr verschlossen ist) die Bambusstangen mit Watte oder Baumwolle an einer Seite verschließen. Somit hat das Bambusstück nur noch eine Öffnung und die Insekten sind geschützt.

Schritt 5: Die Öffnung des Bambus mit dem Schleifpapier glatt schmirgeln (damit verhinderst du, dass sich die Insekten verletzen).

Schritt 6: Bambusstangen straff in die Dose stecken.

Schritt 7: Das Bienenhotel an einem Platz befestigen, wo die Insekten vor Wind und Regen geschützt sind. Hierbei sollte das Hotel an einen festen Ort an gebracht werden, damit es nicht wackelt und die Insekten den Schutzort besser anfliegen können.



Alternative: Die Dose nur einseitig öffnen und mit Lehm füllen (anstelle von Baumwolle/Watte) bevor die Bambusstäbe hineingedrückt werden. Das hat gleichzeitig den Vorteil, dass die Stängel besser fixiert sind.

Hintergrundwissen

Mehrere Untersuchungen aus Deutschland zeigen: Die Biomasse der Fluginsekten ist seit 1989 um über 75 Prozent zurückgegangen. Nicht nur die Artenvielfalt, sondern auch die Masse und Anzahl der Insekten befinden sich also in einem dramatischen Sinkflug. Zu den möglichen Ursachen gehören die Fragmentierung und Zerstörung von Lebensräumen, aber auch der Einsatz von immer wirksameren Insektiziden. Auch du kannst etwas für den Insektenschutz und die Biodiversität tun, indem du Wildblumen aussät, ein Insektenhotel baust und die nachhaltige Landwirtschaft unterstützt. Damit trägst du zu Ziel 15 der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung bei.



Weitere Tipps & Infos

<https://www.nabu.de/news/2017/10/23291.html>

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/insektensterben/index.html>

https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/insekten/200203_nabu_handout_insektenhotel.pdf