

PRAXISTIPP

Schöpfungsfreundliche Advents- und Weihnachtszeit

Der deutsche Brauch an Weihnachten einen Christbaum aufzustellen, hat sich inzwischen in viele Länder verbreitet. Wiederum aus aller Herren Länder kommen leider die Christbäume in Form von Blaufichten

und Nordmantannen nach Deutschland, während in unseren Breitengraden Kiefern, Tannen und Fichten als Nadelhölzer heimisch sind.

Der Christbaum und sein Schmuck

Bei der Auswahl des Christbaums gibt es viele Möglichkeiten, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. So sollte der Baum idealerweise aus der Region stammen und ökologisch, also ohne Chemiezusatz, aufgewachsen sein. Auch bei diesem Thema ist man gut beraten, wenn man auf anerkannte Ökosiegel wie Naturland, Bioland und Demeter setzt. Neuerdings gibt es auch Anbieter (zum Beispiel <http://www.greentree.at/>), die einen Christbaum eingepflanzt im Topf vor dem Heiligen Abend ins Haus liefern und – falls gewünscht – im neuen Jahr wieder abholen. Die Bäume können also ganz nach Wunsch wieder eingepflanzt werden und gelangen so gleich mehrfach als Christbaum zum Einsatz. Bei ausgewählten Land-/Forstwirten kann man sogar seinen Christbaum selbst fällen.

Naturbäume, die ökologisch erzeugt und frei von Christbaumschmuckresten sind, können auch gut kompostiert werden. Oder man verbrennt sie nach einer entsprechenden Trocknungszeit von bis zu einem Jahr im Ofen. Von Plastikbäumen dagegen ist grundsätzlich abzuraten. Mit einheimischen Naturbäumen werden tausende von Arbeitsplätzen bei uns gesichert, während die Kunststoffbäume aus Asien kom-

men. Wegen Produktion und Transport verursachen sie eine erhebliche Umweltbelastung...

Beim Christbaumschmuck sind uns allen die schönen Bilder von früher in Erinnerung: Die Bäume wurden mit Äpfeln, selbstgebackenen Plätzchen, Lebkuchen, Nüssen und selbst gebastelten Strohsternen geschmückt. Hier sind der Phantasie fast keine Grenzen gesetzt. Das ist eine passende Gelegenheit, im herbstlichen Wald nach schönen Zapfen zu suchen oder in der Adventszeit mit Kindern Christbaumschmuck aus Wachs, Ton oder aus anderen Naturmaterialien zu basteln.

Gut verwendbar sind auch Stoffreste oder selbst angefertigte Holzfigürchen. Für den farblichen „Schliff“ werden Biofarben genommen. Spraydosen sind schon wegen der bedenklichen Inhaltsstoffe und der Wegwerfdosen tabu. Glitzereffekte kann man auch mit Watte oder Glas erzeugen. Da braucht es eigentlich keine Plastikkugeln und andere umweltschädliche Industrieprodukte, oder? Aber auch hier gilt: Nichts wegwerfen. Christbaumschmuck, den man bereits hat, kann man wiederverwenden, verschenken oder in den Tauschhandel geben.

Vorsicht bei Papier und Kunststoffen

Herkömmliches Geschenkpapier wird mit hohem Ressourceneinsatz und giftigen Druckfarben produziert. Für ein Kilogramm Primärfaserpapier werden unter anderem im Schnitt 50 Liter Wasser und fünf Kilowattstunden Energie verbraucht. Für alle Papier- und Kartonsorten, die kein Blauer Engel-Siegel haben, werden in der Regel unwiederbringlich Regenwälder abgeholzt. Um diese Ressourcenvernichtung abzustellen und den damit verbundenen massiven Chemikaleinsatz und CO₂-Ausstoß zu reduzieren, fragen Sie

lieber nach Papier in Recyclingqualität, am besten mit dem Blauen Engel.

Metallfolie und Kunststoffverpackungen sollten lieber gar nicht benutzt werden. Früher wurden Geschenke vorsichtig geöffnet, das Geschenkpapier glattgestrichen, aufbewahrt und wieder verwendet. Das wäre heutzutage auch möglich...

Es lohnt sich also, sich auf die Suche nach Alternativen zu machen. Gerade in der Advents- und Weihnachts-



zeit gibt es dazu viele Möglichkeiten: Etwa alternative Verpackungen für Geschenke, indem man gebrauchte Taschen, Schuhschachteln, Zeitungs- oder Zeitschriftenpapier verwendet oder selber Verpackungen aus Naturmaterialien wie Holz, Leder, Filz oder Schafwolle

bastelt. Gehen Sie mit wiederverwendbaren Taschen, Körben und Einweckgläsern zum Einkaufen und wählen Sie bewusst Produkte, die einen möglichst geringen Verpackungsanteil aufweisen.

Festliche Beleuchtung

Falls Lichterketten zum Einsatz gelangen, sollten diese mit LED-Lampen bestückt sein – ansonsten ist eher Stromsparen die Devise. Siehe hierzu auch die entsprechenden Informationen auf der Homepage <http://www.nachhaltigkeitsblock.de/erst-brennt-ein-licht-dann-zwei-dann-drei>. Heimische Produktion mit geprüfter Sicherheit ist vorzuziehen.

Generell gilt immer: Nicht gleich losrennen und etwas Neues kaufen, sondern erst einmal nachdenken, wie man Ressourcenverschwendung und zusätzliche Umweltbelastung am besten vermeidet. Um trotz Weihnachtsbeleuchtung den CO₂-Ausstoss massiv und nachhaltig zu reduzieren, empfiehlt sich jedenfalls der Wechsel zu einem zertifizierten **Ökostrom-Anbieter**.

Bei Kerzen ist die Auswahl riesig und die Beschriftung zu den Inhaltsstoffen ist oft nicht zu entziffern, sie ist unverständlich oder sie fehlt ganz. Der größte Teil der bei uns gehandelten Kerzen wird aus Paraffin, einem

Erdölprodukt, hergestellt. Das Verbrennen verursacht teilweise erhebliche Schadstoffbelastungen in Innenräumen. Ausweichen kann man auf Kerzen aus Pflanzenstearin, die eine lange Brenndauer aufweisen; wobei zu beachten ist, dass diese aus nachhaltig nachwachsenden Rohstoffen hergestellt sind, weil sonst für das verwendete Palmöl Regenwald abgeholzt wird. <http://www.bio-kerzen.de/>

Teelichter können ohne Aluhüllen bezogen werden und sind in geeigneten Behältern auch schöner. Bei Kerzen gelangen oft problematische Duft- und Farbstoffe zum Einsatz – also Vorsicht! Reine Bienenwachskerzen – im Idealfall vom Imker des Vertrauens oder aus der Region – sind eine gute Empfehlung, enthalten keine chemischen Rückstände und sorgen für ein unschädliches Dufterlebnis. Sowohl elektrische Beleuchtung als auch Kerzen sollten immer nur brennen, wenn jemand davor sitzt. Einfaches An- und Ausmachen muss man sich einfach angewöhnen.

Nachhaltige Lebensmittelauswahl

Natürlich möchte man gerade zum Christfest und an den Feiertagen das Essen besonders genießen. Seiner Familie, den Gästen und der Schöpfung kann man nachhaltig Gutes angedeihen lassen, indem man biologische, regionale und faire Produkte verwendet. Wichtig ist auch, dass wir beim Einkauf maßhalten und lieber in Qualität investieren, bestenfalls alles selbst zubereiten und die Reste sinnvoll verwerten.

Wir können es nicht verantworten, dass weltweit Millionen Menschen hungern und bei uns 20 Prozent der Lebensmittel größtenteils unverdorben weggeworfen werden. Wenn uns gesundes, naturgemäßes Essen und das Tierwohl wichtig sind, müssen wir Massentierhaltung, Industriefood und Produkte, die weder regional noch saisonal zu uns passen, vermeiden. Gute Informationsmöglichkeiten findet man bei Bioverbänden und Hofläden wo man nachhaltige saisonale

Ware und auch die Leckereien des Sommers als ökologische Einweckware beziehen kann <https://www.oekolandbau.de/>

Gerade Fisch ist sehr beliebt an den Festtagen. Um dieses hochwertige LEBENSMittel für die nächsten Generationen zu bewahren, sollte man sich an die Empfehlungen des aktuellen Greenpeace-Fischratgebers halten. <http://www.greenpeace.de/fischratgeber/>. Leider können wegen maßloser Überfischung nur noch wenige Fischarten empfohlen werden, darunter der Hering.

Bei allen Meerwasserfischen gibt es Einschränkungen bezüglich der Fanggebiete und Fangmethoden. Wenn überhaupt sollten diese Fischarten sehr zurückhaltend und nur mit MSC-Siegel gekauft werden. Guten Gewissens können wir in unseren Breitengraden auf heimischen Fisch, wie den Karpfen zurückgreifen und



haben hier auch eine große Auswahl an traditionellen und vorzüglichen Zubereitungsrezepten.

Damit die Kaffeebauern und -pflückerinnen mit ihren Familien ein Auskommen haben und um Kinderarbeit vorzubeugen, nimmt man fair gehandelten Kaffee: www.gepa.de

Phantasievolle Geschenke

Für die meisten gehört die Auswahl geeigneter Geschenke sicher zu den schwierigsten Themen, da oft zündende Ideen fehlen und in unserer Wohlstandsgesellschaft mehrheitlich ohnehin schon eine Überversorgung vorliegt. Heuer sollten wir endlich umsetzen, was wir uns schon seit Jahren vornehmen: Nämlich nicht alles fertig vorproduziert kaufen und vielleicht noch auf den letzten Drücker eilige Einkäufe erledigen, sondern sich Zeit nehmen für Basteleien an gemütlichen Abenden in der Adventszeit oder fürs Schnuppern bei alternativen Adressen wie www.avocadostore.de, www.purenature.de.

Vielleicht möchten Sie einmal in geselliger Runde oder mit Kindern aus duftenden Bienenwachsplatten selbst biologisch einwandfreie Kerzen rollen. www.waschbaer.de

Gute Geschenkalternativen sind auch Gutscheine, zum Beispiel für Bio-Pflegeprodukte oder bio-regional-faire Läden, Regenwaldaufforstungsprogramme. Hier gibt es den Überblick: www.prima-klima-weltweit.de. WWF- oder Kinderhilfswerk-Aktionen, Ökotest-Literatur, regenerativen Strombezug oder Ausgleichszahlungen zur Klima-Kollekte www.klima-kollekte.de

Jede Menge Tipps zu guten Kindergeschenken, sowie Sinnvolles und Nachhaltiges für Klein und Groß gibt es vor allem auch bei den Lebenshilfswerkstätten, bei den kirchennahen Verbänden, zum Beispiel www.eine-welt-shop.de, und bei fairen Online-Buchshops. Um durch Geschenke nicht nur bei der Umwelt, sondern auch bei den Beschenkten einen nachhaltigen Eindruck zu hinterlassen, sollte man sich bezüglich Kleidung und Textilien entsprechende Inspirationen holen. Auch hier gilt der Anspruch, möglichst ökologisch, fair, regional oder second hand zu kaufen:

www.fairtradekleidung.org, www.kleiderkreis.de

Wer zu Weihnachten Haushalts- und Elektroartikel oder Kleidung anschaffen will, kann auf der Homepage www.ecotopten.de überprüfen, welche Produkte dort empfohlen werden beziehungsweise wie die passenden nachhaltigen Qualitätsvorgaben aussehen.

Alternativ können Sie auch bei der nächsten Verbraucherzentrale nachfragen, bevor Sie Geld für überbewertete, unökologische oder ungesunde Güter ausgeben.

Hermann Hofstetter

(aus Info-Mail Nr. 12 vom 13. November 2015)