

**Mit  
kleinen  
Schritten  
die  
Welt  
retten**

*agenda 21*

**Tipps**



**für Nachhaltigkeit zu Hause**

"Jeder von uns hat die Möglichkeit zu begreifen, dass auch er, sei er auch noch so bedeutungslos und machtlos, die Welt verändern kann. Jeder aber muss bei sich selber anfangen! Würde einer auf den anderen warten, warten alle vergeblich."

(Vaclav Havel)

## Impressum

Herausgeber: aGEnda 21-Büro in gemeinsamer Trägerschaft der Stadt Gelsenkirchen (Referat Umwelt) und des Ev. Kirchenkreises Gelsenkirchen und Wattenscheid  
Von-Oven-Str. 17, 45879 Gelsenkirchen, Telefon: 0209 / 147 91 30, Fax: 0209 / 147 91 31, E-Mail: [agenda21@gelsen.net](mailto:agenda21@gelsen.net), Internet: <http://agenda21.gelsenkirchen.de>

Durch ihre Beteiligung am Projekt "21-Haushalte" haben an dieser Broschüre mitgewirkt: Martina Bialas, Monika Fritz, Sigrun Krümmel, Sylvia Laghrida, Anne Masjosthusmann, Ruth Raeder, Werner Rybarski, Serena Sikorski, Klaus Stritter, Silke Stritter, Ute Wenzel, Nuray Yüzlü

Texte: Silke Stritter, Layout und Satz: Niels Funke, aGEnda 21-Büro, Titelbild: Werner Rybarski, aGEnda 21-Büro  
Druck: Dorsten Druck GmbH, 1. Auflage, September 2006, 1.000 Exemplare

# Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass Sie sich die Zeit nehmen um einen Blick in unsere Broschüre zu werfen!!!

Wäre es nicht schön, Nachhaltigkeit und einen ganz normalen Haushalt ohne Verzicht und großartige Klimmzüge unter einen Hut zu bringen?

Dieser Frage wollten wir auf den Grund gehen und begannen mit unserem Projekt "Privathaushalte (er)leben aGEnda 21"!

Wir versuchen hier, eingefahrene Wege zu verlassen und bei jedem neuen Thema interessante und neue Ansätze für ein Umdenken in unserem privaten Konsumverhalten und unserem Lebensstil zu finden.

Dies gelingt mal mehr und auch mal weniger. In jedem der bereits behandelten Themen steckte die ein oder andere neue Erkenntnis oder ein regelrechtes AHA!

Erlebnis. Nach der Umsetzung im Alltag können wir uns z.B. über mehr im Portemonnaie oder Leckereres auf dem Esstisch freuen.

In den bisherigen Treffen hat sich gezeigt, dass Nachhaltigkeit überhaupt nichts mit verzichten oder sich etwas nicht leisten zu tun hat - im Gegenteil, manchmal ist Weniger eben Mehr!

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen kurz unsere Ergebnisse der verschiedenen Themenabende vorstellen. Wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind, wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung unserer Tipps!

**Silke Stritter,**  
**aGEnda-Arbeitskreis Konsum und Lebensstile**

***Geben Sie  
Ihrer Zukunft ein  
zu Hause!***



# Links zum Thema Nachhaltigkeit

## **agenda21-NRW**

[www.agenda21nrw.de](http://www.agenda21nrw.de)

## **aGEnda 21**

<http://agenda21.gelsenkirchen.de>

## **Echt gerecht - Clever kaufen**

[www.echtgerecht.de/einkaufshilfen.html](http://www.echtgerecht.de/einkaufshilfen.html)

## **Zukunftsrat Hamburg**

[www.nachhaltiger-konsum.info](http://www.nachhaltiger-konsum.info)

## **Eco Top-Ten**

[www.ecopten.de](http://www.ecopten.de)

## **Label Online**

[www.label-online.de](http://www.label-online.de)

## **Rat für nachhaltige Entwicklung**

[www.nachhaltigkeitsrat.de/projekte/warenkorb/index.html](http://www.nachhaltigkeitsrat.de/projekte/warenkorb/index.html)

## **We are what we do**

Hier wird der Agenda 21-Gedanke der kleinen persönlichen Schritte witzig und nachvollziehbar umgesetzt

[www.wearewhatwedo.de](http://www.wearewhatwedo.de)

## **Unternehmenstests**

### **der Stiftung Warentest**

Vergleichende Bewertung der sozialen und ökologischen Leistungen von Unternehmen

[www.unternehmenstest.de](http://www.unternehmenstest.de)

# Inhalt

## **6 Ernährung - von der Ökomöhre bis Pommes rot-weiß**

6 Ernährungsberatung und gesunde Ernährung + Checkliste Vollwertbilanz

8 ÖKO-Lebensmittel + Fairer Handel

## **12 Energie und Klimaschutz - von der Sparbirne zum Ozonloch**

13 Energiesparen zu Hause - Der Energiepass

## **14 Finanzen - Geldanlegen - aber richtig!**

14 Die "grüne" Geldanlage oder Rendite ohne Reue

15 Finanzen im Privathaushalt oder "Am Ende des Geldes ist immer noch so viel Monat übrig!"

## **17 Konsumverhalten - Konsum - Na klar, aber mit Köpfchen!**

18 Von der Internetauktion zur Schülerfirma Mehrwert

## **20 Ideen zum Nachhaltigen Schenken**

## **23 Ideen zur nachhaltigen Freizeit: Ehrensache!**

## **24 aGEnda 21 - Von Rio de Janeiro nach Gelsenkirchen**

25 Arbeitskreis Konsum & Lebensstile

26 Von Rio de Janeiro nach Gelsenkirchen



# Ernährung: Von der Ökomöhre bis Pommes rot-weiß

## Ernährungsberatung und gesunde Ernährung

Dieses Thema liegt wohl jedem mehrmals täglich "auf der Zunge". Wir sind der Sache mit Hilfe einer Ernährungsberaterin näher gekommen. Sie hatte ein ganzes Paket von Informationen mitgebracht:

- Informationen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen und deren Anteil an den Gesamtkalorien, die jeder täglich zu sich nimmt.
- Wichtige Hinweise auf versteckte Kalorienbomben und falsche Essgewohnheiten.

- Die Vollwerternährung als Alternative. Mit einer Übersicht, welches Lebensmittel durch ein vollwertiges Produkt mit gleichem Nährwert getauscht werden kann, konnte jeder für sich entscheiden, ob und wie eine solche Umstellung in seiner täglichen Nahrung in Frage kommt.
- Tipps zur schrittweisen Umstellung auf eine gesunde Ernährung - z.B. mehr Obst und Gemüse, weniger Zucker etc.

Dies Alles war nicht wirklich neu, aber im Zusammenspiel mit den anderen Informationen kam doch so manches "Ach so!" aus dem Teilnehmerkreis.

## Schrittweise Umstellung auf eine gesunde Ernährung

- mehr frisches Obst, Gemüse und Salat
- weniger Fett: geizig sichtbares Fett verwenden; dünn Streichfett auf dicke Brotscheiben; in wenig Öl braten; Vorsicht bei versteckten Fetten in Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Sahne, Nüssen, Kuchen und Süßigkeiten
- mehr Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln
- weniger Zucker: weniger süßen; seltener oder weniger Süßigkeiten und Kuchen essen
- weniger tierische Lebensmittel: kleinere Portionen Fleisch und Wurst
- mehr rohes Getreide: z.B. als Frischkornbrei und Flockenmüsli

# Checkliste Vollwertbilanz

- [ ] Die Fleischmengen werden reduziert (z.B. bei Geschnetzeltem, Hackfleischgerichten, Aufläufen, Eintöpfen, Salaten).
- [ ] Fleisch steht seltener auf dem Speiseplan - das Ziel 1-2mal pro Woche.
- [ ] Wenn Fleisch auf den Tisch kommt, dann aus artgerechter Tierhandlung.
- [ ] Neue vollwertige Rezepte werden ausprobiert.
- [ ] Bei immer mehr Gerichten und Kuchen wird Weißmehl durch Vollkornmehl ersetzt.
- [ ] Süßmacher & Süßes gibt es weniger & ganz bewusst.
- [ ] Zu jeder Mahlzeit gibt es Brot oder Getreideprodukte.
- [ ] Die Hälfte des täglichen Gemüses gibt es als Rohkost.
- [ ] Jeden Tag gibt es mindestens 2 Stücke Obst zu essen.
- [ ] Täglich 2 Liter trinken!
- [ ] Weniger Kaffee bzw. Schwarztee, mehr Früchtetees, Wasser u.ä.
- [ ] Fertigprodukte sind nur etwas für den Notfall.
- [ ] Selber Sprossen ziehen.
- [ ] Müsli und Frischkornbrei im Repertoire.
- [ ] Produkte mit dem Bio-Siegel werden bevorzugt.
- [ ] Obst und Gemüse kommt aus ökologischem Landbau.
- [ ] Gemüse und Obst gibt es zu ihrer Saison.
- [ ] Obst und Gemüse wird bei einem Direktvermarkter/Hofladen besorgt.
- [ ] Eier stammen von "glücklichen" Hühnern.
- [ ] Mineralwasser, Säfte und Bier aus der Region werden bevorzugt und in Pfandflaschen besorgt.
- [ ] Beim Einkauf wird auf Produkte aus Fairem Handel geachtet.



# Öko-Lebensmittel

Nachdem wir nun besser über Lebensmittel Bescheid wussten, stellte sich die Frage "Wo bekomme ich qualitativ hochwertige, bezahlbare Lebensmittel in meiner Umgebung?"

Bei den Produkten des ökologischen Landbaus kann man sicher sein, dass die Lebensmittelressourcen schonend und naturnah erzeugt wurden. Zudem gilt: in der Region erzeugtes Obst und Gemüse kann voll ausreifen und benötigt keine langen Transportwege mit hohem Energierverbrauch.

Das Nahrungsmittelangebot in Supermärkten ist heute relativ konstant. Dies ist nur möglich, weil unsere Lebensmittel größtenteils nicht mehr aus der umliegenden Region stammen und vielfach auch nicht der jeweiligen Jahreszeit

entsprechen. Dies führt zu einem umfangreichen Transportverkehr, der große Mengen an Energie erfordert und Schadstoffemissionen und Lärmbelastung sowie zusätzliche volkswirtschaftliche Kosten verursacht.

Regionale, saisonale Produkte sind oft preisgünstiger als die eingeflogenen Alternativen, so dass hier auch Bio-Qualität erschwinglich ist.

Zu diesem Thema stand uns ein Anbieter von ökologischen Lebensmitteln Rede und Antwort. Er stellte zunächst seinen Betrieb und sein Geschäftsmodell vor.

Auf seinem Hof gibt es einen Hofladen, in dem ein Vollsortiment ökologischer Lebensmittel angeboten wird. Außerdem bietet er eine

Hofkiste an, die wöchentlich an Privathaushalte ausgeliefert wird. Die KundInnen bestimmen den Inhalt der Kiste selbst, entweder als Abonnement oder ganz individuell. Bestellungen sind möglich im Internetshop, telefonisch oder per Fax. Zusammengearbeitet wird mit regionalen Erzeugern, die sich auf ökologische Landwirtschaft umgestellt hat.

So bleiben die Transportkosten im Rahmen und die Wirtschaft der Umgebung wird unterstützt. Die restlichen Waren werden über den ökologischen Großhandel bezogen. So ist ein hoher Standard gewährleistet. Zwei der Teilnehmerinnen entschieden sich spontan, dieses Angebot auszuprobieren und waren begeistert. Sie sind bislang dabei geblieben.



Es wurde uns schnell klar, dass ein genaues Hingucken bei der Wahl der Lebensmittel nötig ist und immer nötiger wird. Nur der Verbraucher, die Verbraucherin, also wir, hat es in der Hand, dass mehr hochwertige Lebensmittel zu akzeptablen Preisen in den Handel kommen - indem wir sie kaufen!!

### **Man sollte sich beim Einkaufen fragen:**

- Sind die Produkte aus der Region?
- Wurden sie ökologisch angebaut (z.B. Biosiegel)?
- Wurden soziale Standards eingehalten (z.B. TransFair-Siegel)?
- Wie werden die Tiere gehalten?
- Wie sind die Produkte verpackt?

- Wie wird entsorgt:
  - Einweg/Mehrweg?
  - Recyclbar?
  - Unnötige Verpackung?

In diesem Zusammenhang kamen auch Fragen nach der Herkunft, den Erzeugern und den Transportwegen der Lebensmittel auf.

Wer profitiert eigentlich vom Kaffee aus Ecuador oder den Bananen aus Afrika? Der Kaffeebauer auf seiner Plantage in der Regel nicht. Und da war schon das nächste Themengebiet angesprochen.



# Fairer Handel



Seit 2003 zielt das internationale FairTrade-Logo Produkte in Deutschland. VerbraucherInnen können fair gehandelte Produkte in vielen europäischen Ländern an dem einheitlichen Siegel erkennen. Der faire Handel unterstützt Produzentinnen und Produzenten in den Ländern des Südens, um ihnen eine menschenwürdige Existenz aus eigener Kraft zu ermöglichen.

Durch gerechtere Handelsbeziehungen sollen die Lebensbedingungen der Menschen in den Herkunftsländern der Produkte verbessert, die Binnenwirtschaft gestärkt und langfristig ungerechte Weltwirtschaftsstrukturen abgebaut

werden. Zum Beispiel decken die festgelegten Mindestpreise beim fairen Handel die Produktionskosten und sichern das absolute Existenzminimum.

Durch den Boom der fair gehandelten Waren in den letzten Jahren sind die Preise deutlich moderater geworden, dafür ist die angebotene Palette der Waren rasant gewachsen. Neben Kaffee, Tee und Kakao werden auch Honig, Zucker, Gewürze, Orangensaft, Wein, Nüsse, süße Brotaufstriche, Obst, Getreideprodukte und Süßigkeiten aus fairem Handel angeboten.

TransFair ist kein Biosiegel, sondern ein Sozialsiegel, trotzdem ist das Biosortiment in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Heute tragen 40 Prozent aller TransFair-

Produkte auch ein Biolabel. Von Beginn an einen kontrolliert ökologischen Anbau zu erwarten, würde viele Produzentengruppen ausschließen.

Der faire Handel ist oftmals die Voraussetzung für eine Umstellung auf ökologische Anbauweise. Sie sind in Weltläden, vielen Naturkostläden und zunehmend im Supermarkt zu bekommen.



## Die FairTrade - Kriterien:

- Zahlung von Mindestpreisen und Prämien, die über dem Weltmarktpreis liegen
- langfristige Lieferverträge
- Vorfinanzierung für Kleinbauern
- direkter Handel, Ausschaltung des Zwischenhandels
- Verbot von Kinderarbeit
- Erfüllung internationaler Arbeits- und Sozialstandards
- umweltschonende Anbau- und Verarbeitungsmethoden, weitgehender Verzicht auf Pestizide und Düngemittel

Bei einem Besuch in der Weltläden-Basis in Gelsenkirchen-Buer stellte uns der Inhaber, Herr Müller, ein unglaublich breites Angebot von Lebensmitteln, Wein, Kaffee, Tee sowie Deko- und Geschenkartikeln vor. Die Preise waren dabei durchaus im Rahmen des Normalen, wenn man auf gute Qualität nicht verzichten will. Ein Besuch lohnt sich!



# Energie & Klimaschutz: Von der Sparbirne zum Ozonloch

Kann man im eigenen Haushalt wirklich spürbar weniger Energie verbrauchen ohne auf gewohnten Komfort zu verzichten? Diese Frage stellten wir uns alle und waren überrascht, wie viele Möglichkeiten sich jedem Einzelnen bieten.

In den meisten Haushalten gibt es mehrere Geräte mit Stand-by-Schaltung: Videorecorder, Radios, Computer und Spielekonsolen. Wenn man diese Geräte (z.B. mit Hilfe einer Verlängerungsschnur mit einem Kippschalter) ganz ausschaltet, spart man Energie: Das schont den Geldbeutel und die Umwelt.

Wer abends ins Bett geht, sollte die Heizung in der ganzen Wohnung um fünf Grad herunterdrehen. Auch wenn mehrere Tage lang niemand zu Hause ist, sind 15 Grad ausreichend.

Vorhänge, Schränke und Sofas vor der Heizung verhindern, dass sich die Wärme im Zimmer ausbreitet. Anstatt die Heizung höher zu drehen, sollte man besser ein paar Freunde zum fröhlichen Möbelrücken einladen und - falls vorhanden - die Vorhänge verkürzen.

Wer beim Kochen einen Topf wählt, der drei Zentimeter kleiner ist als die Herdplatte, lässt 30 Prozent der Energie sinnlos verpuffen. Besser: einen ausreichend großen Topf wählen.

Duschen ist viel energie- und wassersparender als Baden - und danach ist man genauso sauber.

Licht nur dort nutzen, wo man sich gerade aufhält. Stromsparlampen statt herkömmliche Glühbirnen benutzen.

Lüften: lieber kurz die Fenster weit öffnen, statt ständig das Fenster gekippt zu lassen.

Möglichst Strom aus erneuerbaren Energien beziehen. Stromsparmodus beim PC, wenn er längere Zeit nicht gebraucht wird.

Auch hier gilt: Jeder sollte mit offenen Augen durch seine Wohnung gehen und die Dinge ändern, die mit seinem Lebensstil vereinbar sind. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass bei den derzeitigen Strompreisen jede gesparte kWh bares Geld wert ist!

Energieagentur NRW-online, Energiecheck für private Haushalte: [www.ea-nrw.de/haushalt/energiecheck](http://www.ea-nrw.de/haushalt/energiecheck)  
Eco-top-ten - Stromanbieter im Vergleich: [www.ecotopen.de/produktfeld\\_strom.php](http://www.ecotopen.de/produktfeld_strom.php)

# Energiesparen zu Hause - Der Energiepass

Anders als bei Autos oder Haushaltsgeräten wissen Käufer oder Mieter von Wohnungen und Häusern nur wenig über deren Energiebedarf. Objektive Informationen sind Mangelware, Vergleichsmaßstäbe fehlen. Die Europäische Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden verpflichtet alle Mitgliedsstaaten einen Energiepass für Gebäude einzuführen.

Der Energiepass informiert Verbraucher objektiv, zeigt Einsparpotenziale auf und ermöglicht es, den Energiebedarf von Häusern bundesweit unkompliziert zu vergleichen.

Ziel: In Immobilienanzeigen soll künftig so selbstverständlich mit der Energieeffizienz von Gebäuden geworben werden, wie es bei Kühlschränken und Waschmaschinen längst Praxis ist. Der Energiepass soll auf dem Immobilienmarkt zu einem wirksamen Instrument für mehr Transparenz werden.

## Warum ein Energiepass?

In privaten Haushalten stellen die Heizkosten den größten Anteil an den Betriebskosten. Noch immer wird in Deutschland ein Drittel des gesamten Primärenergieverbrauchs für die Raumheizung und Warmwasserbereitung aufgewendet.

Verlässliche Informationen über den Energieverbrauch sind vor Einzug meist nicht erhältlich, obwohl in der Bundesrepublik ca. dreißig kommunale oder regionale Energie- oder Gebäudepässe für den Gebäudebestand existieren. Sie weisen jedoch verschiedene Bezeichnungen, Klassifizierungen und Anforderungsgrößen auf. Ein bundesweit unkomplizierter Vergleich zwischen Gebäuden ist so kaum möglich. Lediglich für Neubauten macht die Energieeinsparverordnung einen Energiebedarfsausweis zur Pflicht.



# Finanzen: Geldanlagen - aber richtig!

## Die "grüne" Geldanlage oder Rendite ohne Reue

### Es ist leicht, sein Geld "grün" anzulegen

Man kann nachhaltige oder gar streng ökologische Kriterien anlegen - und braucht nicht mehr Zeit als für jede andere solide Geldanlage und hat eine breite Produktauswahl! Wenn Sie Ihr Geld "grün" anlegen, werden Sie zum Investor für nachhaltige Entwicklung! Sie unterstützen damit z.B. eine nachhaltig baubiologische Erstellung von Neubauten oder nachhaltige Energiegewinnung durch Windkraft, Solarenergie, Wasserkraft.

Diese Feststellung war für alle TeilnehmerInnen doch etwas überraschend. Unser Experte, Herr Jörg Weber, Herausgeber des Magazins "ECOrepoter", gab allerdings zu bedenken,

dass - wie in allen Finanzangelegenheiten - einige grundsätzliche Dinge zu beachten sind:

Wir empfehlen eine ehrliche finanzielle Standortbestimmung

- Welche Beträge stehen mir monatlich zur Verfügung?
- Welche Anschaffungen sind geplant?
- Wollen Sie bauen?
- Steht bei den Kindern ein Studium an?
- Welcher Risikotyp sind Sie?
- Möchten Sie langfristig oder kurzfristig anlegen?
- Möchte ich nachhaltige Kriterien oder strengere ökologische Kriterien anlegen?

Sie bekommen grüne, nachhaltige Geldanlagen bei allen Banken, Fondsanbietern, Online-Brokern und auch bei einigen spezialisierten "grünen Banken", eben überall, wo man sonst auch sein Geld anlegt.

Der Wunsch nach Anlageformen, die sich nachhaltigen oder ökologischen Kriterien verpflichten, ist nicht exotisch und wird bei seriösen Anbietern auch nicht belächelt!

Bei allen Anbietern gilt - Sie haben Anspruch auf eine kompetente Beratung!

Informieren Sie sich so gründlich wie beim Kauf eines Neuwagens, und lassen Sie sich nicht zu etwas überreden, bei dem Sie kein gutes "Bauchgefühl" haben.

Gehen Sie zu verschiedenen Banken, schauen Sie im Internet nach, und sprechen Sie mit Leuten, die den Schritt in die "grüne" Geldanlage schon gemacht haben.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst, dann werden Sie auch bei Ihrer Entscheidung das richtige Produkt wählen!

# Finanzen im Privathaushalt

## ... oder "Am Ende des Geldes ist immer noch so viel Monat übrig"!

Nachdem wir nun die Informationen zur nachhaltigen Geldanlage hatten, stellte sich die Frage "Wie können wir mit unserem Einkommen so wirtschaften, dass etwas für's Geldanlagen übrigbleibt?"

Unsere Fachfrau für den Bereich war Sigrun Krümmel, Leiterin der Verbraucherzentrale Gelsenkirchen.

Erster Schritt in die richtige Richtung ist eine ehrliche und vollständige Analyse der eigenen Finanzen. Alle Einnahmequellen, aber auch alle Ausgaben (auch die kleinen, versteckten) müssen zunächst ermittelt werden. Dabei sollte man wirklich nichts auslassen, sonst wird das Ergebnis nicht die Wirklichkeit wiedergeben und bringt keine Klärung der Lage.

Dann gilt es, regelmäßige von unregelmäßigen Zahlungen zu trennen. Sie werden sich wundern, was da so zusamm-

men kommt! Es bietet sich hier eine 12-Monatsübersicht an. In jedem Monat werden die regelmäßigen Ein- und Ausgaben eingetragen und voneinander abgezogen.

Die täglichen Ausgaben für Lebensmittel etc. werden in einer wöchentlichen Übersicht oder einem Haushaltsbuch eingetragen. Ebenso wird mit unerwarteten Einnahmen verfahren. Am Ende des Monats werden diese Werte dann in der 12-Monatsübersicht mit berücksichtigt.

Ziehen Sie unter Einnahmen und Ausgaben einen Strich und rechnen Sie die tatsächliche monatliche Differenz aus!!!

Das Ergebnis ist nicht immer erfreulich, aber ohne diese Maßnahme hilft der ganze Aufwand nicht. Nur wenn Sie sehen, wo sich Engpässe ergeben, können Sie bewusst gegensteuern und die Situation verändern.



# Finanzen im Privathaushalt

Folgende Fragen kamen in unserer Runde auf:

- Welche Versicherungen sind wirklich wichtig?
- Bin ich bei der für mich günstigsten Bank oder zahle ich viel Geld für Kontoführung etc.?
- Sind meine Tarife für Telefon, Handy und Internet meinem Nutzerverhalten angepasst oder bin ich auf eine tolle Werbung reingefallen? Müssen alle Familienmitglieder Handyverträge haben oder tut's auch mal eine Prepaidkarte?
- Wie viel TV braucht der Mensch? Lohnt sich mein Premiere-Abo überhaupt?
- Ich bin in mehreren Vereinen zahlendes Mitglied - nutze ich diese Vereine auch

oder war ich schon lange nicht mehr da?

- In unserer Wohnung stehen jede Menge Geräte auf StandBy
- kann ich meine Stromkosten senken, indem ich diese Geräte ganz abschalte, wenn ich sie nicht benutze?
- Kaufe ich häufig Dinge, die nach kurzer Zeit in der Ecke verstauben und sich als totale (Werbe)Fehlkäufe herausstellen?

Geht man seine Finanzen möglichst objektiv an, wird wohl jeder den ein oder anderen Posten finden, der verbessert oder ersatzlos gestrichen werden kann. Auch hier gilt:

Seien Sie ehrlich mit sich! Nur dann bleibt am Ende des Monats noch genügend Geld übrig.

Links zur "grünen Geldanlage":

- [www.umweltbank.de](http://www.umweltbank.de)
- [www.nachhaltiges-investment.de](http://www.nachhaltiges-investment.de)  
Plattform für nachhaltiges Investment
- [www.ecoreporter.de](http://www.ecoreporter.de)
- [www.onvista.de](http://www.onvista.de)  
aktuelle, qualitativ hochwertige Finanzanalysen
- [www.nai-index.de](http://www.nai-index.de)  
Natur-Aktien-Index



# Konsumverhalten: Konsum - Na klar, aber mit Köpfchen!

Als nächstes nahmen wir uns das Thema "Warengesellschaft" vor. Einen Schwerpunkt bildete dabei die Vorstellung des "Emscher-Lippe-Tauschrings" durch einige Tauschringmitglieder aus Recklinghausen.

Der Tauschring funktioniert, indem jeder das einbringt, was er kann. Die Palette an Tauschangeboten und -gesuchen ist vielfältig: Angefangen über die Zubereitung eines Salates für eine Feier, Hilfestellung bei Umzügen oder Renovierungsarbeiten bis hin zur medizinischen Fußpflege.

Das Prinzip ist einfach... (siehe Skizze)

Der Tauschring dient dazu, die Nachbarschaftshilfe zu fördern und die Leistung statt mit Geld, mit der imaginären Währung "Blüten" bzw. einer immateriellen Gegenleistung zu

"bezahlen". Die Angebote und Gesuche werden regelmäßig im "Blütenblatt", der Mitgliederzeitung, veröffentlicht. Diese Zeitschrift wird den Mitgliedern zugeschickt, damit sie sich rechtzeitig informieren können.

Natürlich müssen die Druck- und Portokosten beglichen werden, so dass ein Mitgliedsbeitrag von 8 Euro für das laufende Jahr erhoben wird. Angesichts des Gewinns durch die gegenseitige Hilfe, ist dies jedoch ein "Klacks".

Uns haben die Idee und das Prinzip des Tauschrings so gut gefallen, dass wir beschlossen haben, den Emscher-Lippe-Tauschring in Gelsenkirchen wieder aufleben zu lassen. An jedem vierten Sonntag im Monat treffen wir uns ab 11 Uhr zum Brunch im Cafe bei Kirchens, Florastr. 119 Ecke Hohenzollernstraße.

*...hier schließt sich der Tauschring*

Bettina bügelt die Wäsche von Klaus

Klaus wechselt bei Elisabeth einige Glühbirnen

Elisabeth ändert Sabine die Kleidung

Sabine backt für Anna ein Brot

Anna passt auf die Kinder von Susanne und Rüdiger auf

Monika gibt Kochtöpfe gegen "Blüten" an Bettina ab

Susanne hilft Monika bei neuen PC-Programmen

# Konsumverhalten: Von der Internetauktion...

Ein Großteil der Haushalte verfügt heutzutage über einen Internetanschluss. Viele Leute nutzen das Internet dabei nicht nur, um sich über bestimmte Themen zu informieren, vielmehr werden hierüber auch Einkäufe getätigt. Insbesondere Online-Auktionshäuser erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und bieten eine breite Plattform für Menschen, denen Flohmärkte zu früh beginnen oder zu voll sind.

Doch Internetauktionen können nicht nur dazu genutzt werden, sich ein kleines Taschengeld dazu zu verdienen, sondern auch, sich gemeinnützig zu verhalten. So, wie es die Schülerfirma MehrWert vormacht:

Ins Leben gerufen von der lokalen aGEnda 21 der Stadt Gelsenkirchen, ist die Schülerfirma MehrWert eine neue Form des aktiven berufsorientierten Lernens für SchülerInnen ab

Jahrgangsstufe 9. Im Mittelpunkt steht dabei die Wiederverwertung gebrauchter Produkte, die von Nachbarn, Freunden, Familie, aber auch anderen interessierten Personen gespendet werden, über ihren Verkauf in einem Internet-Auktionshaus.

Die Schülerfirma dient dabei als "fifty-fifty-Projekt", d.h. die Hälfte der Einnahmen dient der Finanzierung eigener Schulprojekte, die andere Hälfte hilft dabei, die Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen in aller Welt zu verbessern.

Derzeit wird das Projekt MehrWert am Dietrich-Bonhoeffer-Haus in Gelsenkirchen-Hassel durchgeführt. Und das, wie uns Peter Smock vom "Bonni" erzählte, ziemlich erfolgreich! Mittlerweile unterstützen nicht mehr nur Privatpersonen das Projekt, sondern auch in

Gelsenkirchen ansässige Unternehmen, deren gespendete Gegenstände andernfalls auf dem Müll geendet wären.

Es bleibt zu hoffen, dass noch mehr Schulen, Jugendheime oder gemeinnützige Einrichtungen diesem Beispiel folgen!

Infos und Handbuch: [http://agenda21.gelsenkirchen.de/agenda21\\_texte/projekt\\_mehrwert.htm](http://agenda21.gelsenkirchen.de/agenda21_texte/projekt_mehrwert.htm)



# ...zur Schülerfirma MehrWert

## Internet-Auktionshäuser und -kaufhäuser, z.B.:

Sammler-Auktionen nach dem eBay-Prinzip

(nur günstiger, da z.B. keine oder geringere Einstellgebühr, geringere Gebühren für Sonderfunktionen):

[www.ebay.de](http://www.ebay.de) - [www.auxion.de](http://www.auxion.de) - [www.adibay.de](http://www.adibay.de)

Buch, Film und Musik (sowohl Neuware als auch oder Gebrauchtes):

[www.amazon.de](http://www.amazon.de) - [www.booklooker.de](http://www.booklooker.de) - [www.jokers.de](http://www.jokers.de)

Alles, was mit dem Begriff Sport verbunden wird, kann hier angeboten und/oder getauscht werden,  
z.B. neben Sportgeräten auch der 14-Tage-Tauchurlaub in Ägypten gegen den 14-Tage-Skiurlaub in St. Moritz:

[www.sportartikeltausch.de](http://www.sportartikeltausch.de)

Auktions- und Ausschreibungsplatz für Dienstleistungs- und Handwerksaufträge:

[www.my-hammer.de](http://www.my-hammer.de) - [www.quotatis.de](http://www.quotatis.de)



# Ideen zum nachhaltigen Schenken

Nachhaltigkeit bedeutet, eine ausgewogene langfristige Balance zwischen wirtschaftlicher Stabilität, ökologischer Tragfähigkeit und sozialer Lebensqualität zu suchen.

Nachhaltig schenken bedeutet,

- auch immaterielle Wünsche und Wertvorstellungen zu befriedigen,
- umweltfreundliche und sparsame Nutzungen zu ermöglichen und zu fördern,
- bei Sachgeschenken darauf zu achten, dass sie bei Herstellung, Gebrauch und Entsorgung möglichst wenig natürliche Ressourcen in Anspruch nehmen bzw. belasten und darüber hinaus auch z.B. ästhetische oder andere immaterielle Bedürfnisse befriedigen.

Alle drei Arten von Geschenken schaffen auch wirtschaftliche Nachfrage und sichern damit Arbeitsplätze. (Zukunftsrat Hamburg)

## **Geschenk-Ideen für nachhaltige Sachgeschenke:**

- das aGEnda 21-Buch "Von Hexen, Engeln und anderen Kämpferinnen"
- Radkarte für den GENauen Blick der aGEnda 21 mit Stadtführer und Straßenverzeichnis
- ein Genusskorb mit Transfair-Produkten (Kaffee, Tee, Schokolade, Honig, Nüsse...)
- ein Gemüseboxen-Abonnement von einem Biobauern der Region
- Wein aus ökologischem Anbau (Ecovin) aus Europa
- Trinkwassersprudler - keine Mineralwasserboxen mehr schleppen!
- Taschenrechner mit Solarzellen-Energie
- Kochbuch für gesunde moderne Ernährung

- Blumen mit Flower-Label aus sozial- und umweltverträglichem Anbau
- Kleidung in langlebiger Qualität und aus umweltfreundlichen Materialien
- Armbanduhr (wenn alte unreparierbar) mit Solarzellen-Antrieb
- Ein Set von Wasserspar-Einbauten (Durchflussmengenbegrenzer, Spülkasteneinsatz, Regenwasserklappe)
- Batteriemess- und aufladegerät zur vermehrten Nutzung von Akkus
- Stabile Kopfhörer für TV & Musik, besonders für die hörschwachen Großeltern
- Abschaltbare Steckdosenleiste (und Verkabelung) zum zentralen Ausschalten von stand-by-Geräten

# Ideen zum nachhaltigen Schenken

- Energiesparlampen - in der Form angepasst an die bestehenden Lampen(schirme)
- Garten- / Balkonmöbel aus sozial-ökologischer Waldbewirtschaftung (FSC-Siegel)
- Teppich mit Rugmark-Siegel (ohne Kinderarbeit) aus Indien oder Nepal
- Wohn- und Haushaltsgeräte mit Blauem Engel (niedriger Energieverbrauch, leise)
- (Zuschuss für) eine Solarthermie-Anlage zur Warmwasserbereitung
- Modernes Fahrrad zum lustvollen Umsteigen vom Auto
- Benzinverbrauchs-Messgerät für das Auto
- Tobe-Zelt für Sohn und Tochter

## Geschenk-Ideen zur Förderung nachhaltiger Nutzungen:

- das Fahrrad instand setzen (lassen), aufrüsten, pflegen
- eine Bahncard, um die Entscheidung zu erleichtern, Eisenbahn zu fahren
- für Autofahrer: Training zum Kraftstoff sparen, Fahren; Sicherheitskurs
- Wohnung / Wohnraum isolieren (lassen), um es billiger gemütlich zu haben
- defekte, aber sonst noch gute und bewährte Kleidung flicken (lassen)
- alte Möbel, Sitzgarnituren, Teppiche reinigen, aufarbeiten lassen
- für Garten-Nachbarn: Mitnutzung des eigenen leisen Rasenmähers / Häckslers



# Ideen zum nachhaltigen Schenken

- ein schneller Internet-Zugang (DSL)
- eine Zukunfts-Geldanlage (für Kinder) in einem Nachhaltigkeits-, Öko-, Ethikfonds
- einen Koch engagieren für ein Festmenü mit Familie oder Freunden
- ein Kurzurlaub mit Wandern, Fahrradtouren, Segeln oder Kanufahren
- ein Besuch im Planetarium zu den Anfängen des Kosmos
- ein Vorlesebuch für jeden Tag für die Kleinen oder die sehbehinderte Oma
- ein Abenteuer-Wochenende im Wald / auf dem Bauernhof mit den Kindern

## Geschenk-Ideen für "erleben statt viel haben":

- ein Tanzkurs, um die Beziehung in Bewegung zu halten
- Ein Wohlfühl-Wochenende zu zweit in einem Hotel an der Ostsee
- 10 Massagen für entspannte Feierabende
- Karten für einen gemeinsamen Konzert-, Kino- oder Theaterbesuch
- eine Überraschungsparty für den Partner / die Partnerin organisieren
- ein Schnupperkurs in einem Fitness- und Wellness-Center



### *Die Radkarte für den GENAUEN Blick*

- 10 Kartenblätter im Maßstab 1:15.000
- Stadtführer mit Themenkarten
- Straßenverzeichnis
- Erhältlich im Gelsenkirchen Buchhandel, den Bürgerbüros und im aGenda 21-Büro, Von-Oven-Str. 17

# Ideen für nachhaltige Freizeit: Ehrensache!

## Ehrensache - Das Portal für freiwilliges Engagement in Gelsenkirchen

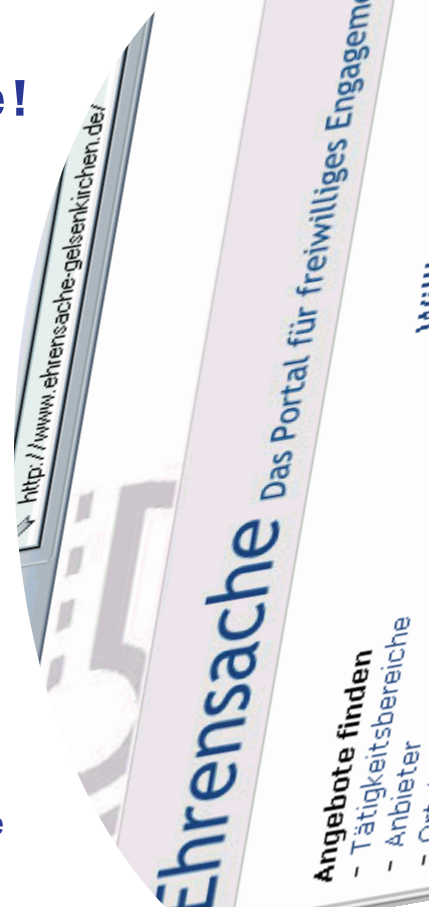
Wer kennt sie nicht, die Sanitäter bei Konzerten im Nordsternpark, Trainer in unseren Sportvereinen oder die grünen Damen im Krankenhaus? 23 Millionen Bürgerinnen und Bürger in Deutschland übernehmen freiwillig und selbstbewusst Verantwortung in unserer Gesellschaft. Gemeinsam ist all diesen Aktivitäten, dass sie im wesentlichen unentgeltlich, freiwillig, außerberuflich und gemeinwohlorientiert geleistet werden.

Auch in Gelsenkirchen sind schon viele Menschen aktiv. Um das Ehrenamt und Freiwillige Engagement zu verbreiten, sowie eine bessere Vernetzung von Wissen und Aktivität im Bereich Ehrenamt zu fördern, haben Stadt Gelsenkirchen, Arbeiterwohlfahrt und das aGEnda21-Büro ein Internetangebot für Interessierte zusammengestellt. Organisationen, wie Vereine, Verbände und Institutionen stellen hier freiwillige / ehrenamtliche Tätigkeiten vor.

Gleichzeitig haben Sie als GelsenkirchenerInnen die Möglichkeit, sich aus der Vielfalt des ehrenamtlichen Engagements in Vereinen und Organisationen eine passende Betätigung auszusuchen, um aktiv werden zu können. Diese sind nach Tätigkeitsbereichen, Anbietern und Ortsteilen geordnet und abrufbar. So können Sie leicht ein passendes Engagement finden und Kontakt zu den Anbietern aufnehmen. Weiterhin finden Sie hier allgemeine Informationen zum bürgerschaftlichen Engagement, interessante Links und Tipps zum Ehrenamt.

Ehrensache ist ein Projekt der Stadt Gelsenkirchen, der Arbeiterwohlfahrt Gelsenkirchen/Bottrop und des aGEnda 21-Büros mit Unterstützung durch den Ev. Kirchenkreis Gelsenkirchen und Wattenscheid, den Paritätischen NRW, Gelsensport und den Caritasverband Gelsenkirchen - im Rahmen der aGEnda 21.

[www.ehrensache-gelsenkirchen.de](http://www.ehrensache-gelsenkirchen.de)



# aGEnda 21: Von Rio de Janeiro nach Gelsenkirchen...

## ... ist es ein weiter Weg

Vor zehn Jahren formulierte der UN-Erdgipfel in Rio de Janeiro die Agenda 21, mit dem Ziel das soziale, ökologische und wirtschaftliche Gleichgewicht unserer Welt wieder herzustellen. Ein Kapitel der Agenda 21 fordert die Kommunen und ihre Politikerinnen und Politiker auf, sich mit Bürgerinnen und Bürgern, Organisationen, Verbänden und Initiativen, der Wirtschaft und Experten vor Ort zu beraten und gemeinsam mit ihnen zu handeln.

Im März 1997 hat der Rat der Stadt Gelsenkirchen einstimmig beschlossen, die Lokale Agenda 21 (aGEnda 21) für die Stadt zu entwickeln und umzusetzen. In einer Ideenwerkstatt der VHS zur aGEnda 21 kamen im Juni 1998

verschiedene Gruppen, Organisationen und weitere Interessierte zusammen. Schon ein halbes Jahr später wurde das aGEnda 21-Büro in gemeinsamer Trägerschaft der Stadt Gelsenkirchen und des Ev. Kirchenkreises Gelsenkirchen und Wattenscheid eröffnet.

Seitdem machen sich Arbeitskreise daran, die aGEnda 21 in einer Vielzahl von Projekten zu erarbeiten und umzusetzen. Die aGEnda 21 ist ein ständiger Prozess, der vom Engagement der Bürgerinnen und Bürger lebt.

## aGEnda 21-Büro

Im von der Stadt Gelsenkirchen und dem Evangelischen Kirchenkreis Gelsenkirchen und Wattenscheid getragenen aGEnda 21-Büro lau-

fen die Fäden zusammen. Hier werden die aGEnda 21-Arbeitskreise betreut und unterstützt und die aGEnda 21 koordiniert, gefördert, organisiert, initiiert und dokumentiert.

**aGEnda 21-Büro**

**Von-Oven-Str. 17, 45879 Gelsenkirchen**

**Telefon: 0209 / 147 91 30**

**Fax: 0209 / 147 91 31**

**E-Mail: [agenda21@gelsen.net](mailto:agenda21@gelsen.net)**

**Internet: <http://agenda21.gelsenkirchen.de>**



**Das Wort Agenda hat seinen Ursprung im Lateinischen und bedeutet "Was zu tun ist".**

**Heute bezeichnet es auch einen Terminplan oder eine Tagesordnung - eine Aufstellung dessen, was zu tun ist.**



# aGEnda 21: Zukunft in Gelsenkirchen gestalten

## aGEnda 21-Förderverein

Seit über vier Jahren unterstützt der aGEnda 21-Förderverein nun schon nach Kräften eine nachhaltige Entwicklung in Gelsenkirchen: Von der Unterstützung des operativen Geschäftes des aGEnda 21-Büros über das Kochbuch "Lecker Gelsenkirchen" und die "Radkarte für den GEnauen Blick" bis zum "SolarCUP - Gelsenkirchen sucht Fußballstars", dem großen Torwandschießen anlässlich der WM.

"21 Euro für die aGEnda 21" - nach diesem Motto wurde der Jahresbeitrag bewusst niedrig angesetzt, darf gerne aber auch höher sein. Neue Mitglieder helfen der aGEnda 21 auch in Zukunft erfolgreich Projekte und Aktivitäten durchzuführen. Mit Kraft, Einsatzwillen, Phantasie, Kreativität und finanzieller Unterstützung gilt es auch in den kommenden Jahren anzupacken, damit Gelsenkirchen

eine l(i)ebenswerte Stadt bleibt und die BürgerInnen weiter aktiv die Zukunft ihrer Stadt mitgestalten können.

## aGEnda 21-Arbeitskreise

In der aGEnda 21 arbeiten Bürgerinnen und Bürger in Arbeitskreisen zusammen und entwickeln Projekte zur nachhaltigen Zukunftsgestaltung Gelsenkirchens. Dabei reichen die Themen von der Nutzung alternativer Energien, Stadtentwicklung, Natur über Verkehr, Konsum und Lebensstile bis zu Kinder-, Jugend- und Frauenbelangen und hören bei der aGEnda 21 in den Stadtteilen noch lange nicht auf.

## Am besten mitmachen!

Die Zahl 21 steht für das gerade begonnene 21. Jahrhundert. Die Agenda 21 ist die Tagesordnung für das Jahrhundert, in dem das soziale, ökologische und wirtschaftliche Gleichgewicht unserer Welt wieder hergestellt werden muss.



# aGEnda 21: Arbeitskreise

## **Frauen- und Mädchenforum**

Kontakt: Sigrun Krümmel  
Tel. 0209 / 20 48 70 (dienstlich)

## **Arbeitskreis Kinder und Jugendliche**

Kontakt: Günter Bargel  
Tel. 0209 / 22 97 5

## **Arbeitskreis Konsum- und Lebensstile**

Kontakt: Sigrun Krümmel  
Tel. 0209 / 20 48 70 (dienstlich)

## **Arbeitskreis Lebensraum Stadt**

Kontakt: Martin Scholz  
Tel. 0177 / 24 44 72 1

## **Arbeitskreis Natur und Landschaft**

Kontakt: aGEnda 21-Büro  
Tel. 0209 / 147 91 30

## **Arbeitskreis Schule und Bildung**

Kontakt: Stefan Jelak  
Tel. 0209 / 169 24 97 (dienstlich)

## **Arbeitskreis Verkehr**

Kontakt: Roland Huhn  
Tel. 0209 / 27 47 02

## **aGEnda 21-Werkstatt**

Kontakt: aGEnda 21-Büro  
Tel. 0209 / 147 91 30

## **Projektwerkstatt 50+**

Kontakt: Dr. Wilfried Reckert  
Tel. 0209 / 169 30 98

## **Projektgruppe Film**

Kontakt: Claudia Ferda  
Tel. 0209 / 16 59 60 5

## **aGEnda 21 in den Stadtteilen...**

### **...in Erle: Erler Forum**

Kontakt: aGEnda 21-Büro  
Tel. 0209 / 147 91 30

### **...in Schalke: Runder Tisch Schalke**

Kontakt: Silke Ossowski  
Tel. 0209 / 35 93 37 2

### **...in Hassel: Zukunft in Hassel**

Kontakt: Dr. Rolf Heinrich  
Tel. 0209 / 64 64 3

### **Projektgruppe Vernetzung**

Kontakt: Andreas Chaluppka  
Tel. 0209 / 64 77 6

## **Projektgruppe Zusammenleben**

Kontakt: Susanne Boymann  
Tel. 0209 / 63 92 94

## **Projektgruppe Kinder**

Kontakt: Gudrun Leh  
Tel. 0209 / 66 04 7

## **Projektgruppe Projekte für Hassel**

Kontakt: Peter Smock  
Tel. 0209 / 66 04 7

## **Projektgruppe Stadtteilplanung**

Kontakt: Helmut Niemeier  
Tel. 0209 / 64 74 2 (dienstlich),  
0209 / 78 41 46 (privat)

Partizipation bedeutet Teilhabe und Teilnahme an einem von mehreren Personen durchgeführten Prozess. Partizipieren heißt auch, von etwas, was ein anderer hat, etwas abbekommen, daran teilhaben. Ohne Teilhabe gibt es keine soziale Gerechtigkeit. Ohne Teilnahme der Bürgerinnen und Bürger kann die Agenda 21 nicht gelingen...

# aGEnda 21: Arbeitskreis Konsum & Lebensstile

Mit Produkten aus heimischen Gefilden bleibt die Kaufkraft in der Region, werden umweltbelastende Transporte vermieden, Arbeitsplätze und Lehrstellen vor Ort gesichert. Dazu will der Arbeitskreis Konsum und Lebensstile mit seiner Arbeit beitragen. So war das erste Projekt auch der Einkaufsbegleiter Mahlzeit.

Nachhaltigkeit im Bereich Konsum und Lebensstile heißt keineswegs, dass man auf etwas verzichten muss. Vielmehr geht es den Mitgliedern des Arbeitskreises um einen "anderen", einen besonderen Genuss. Deshalb heißt das Kochbuch, dass der Arbeitskreis erarbeitet hat auch "Lecker Gelsenkirchen" und stellt Rezepte und Geschichten rund um die heimische Küche vor. Im neusten Projekt "aGEnda 21-Haushalte" (er)leben Gelsenkirchener Familien ihren Alltag nach den Ideen der aGEnda 21.

Kontakt: Sigrun Krümmel, Tel. 0209 / 20 48 70 (dienstl.)

## Privathaushalte (er)leben aGEnda 21

Private Haushalte können maßgeblich zum Gelingen des aGEnda 21-Prozesses beitragen. Es kommt darauf an, die vorhandenen Ressourcen, die immer knapper werden, optimal zu nutzen. Daher ist eine Veränderung der Lebensgewohnheiten gefragt.

Beim Projekt Privathaushalte (er)leben aGEnda 21 können Gelsenkirchener Bürgerinnen und Bürger gemeinsam mit dem Arbeitskreis Konsum und Lebensstile über mehrere Monate erproben, wie sie unter Berücksichtigung der Aspekte zur aGEnda 21 leben und somit einen Beitrag für die Zukunft liefern können. Ziel ist es, konkrete Möglichkeiten für einen nachhaltigen Lebensstil im eigenen Haushalt und in unserer Stadt zu entdecken - Neues auszuprobieren, über Altgewohntes kritisch nachzudenken und neue Ideen zu entwickeln.

**In der Forstwirtschaft bedeutet Nachhaltigkeit, dass dem Wald nicht mehr Bäume entnommen werden, als nachwachsen können.**

**Die Agenda 21 bezeichnet Entwicklungen als nachhaltig, die weltweit umweltverträglich, sozial gerecht und wirtschaftlich tragfähig sind.**



# *aGenda 21*

Zukunft in Gelsenkirchen gestalten

**"Viele kleine Leute  
an vielen kleinen Orten,  
die viele kleine Dinge tun,  
werden das Gesicht  
der Welt verändern."**

**(Afrikanisches Sprichwort)**

