

# Tipps für mehr Nachhaltigkeit



## Tipps für mehr Nachhaltigkeit

---



## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freund\*innen,

viele Menschen möchten ihr Leben nachhaltiger gestalten, um die endlichen Ressourcen auf unserem Planeten zu schonen, Flora und Fauna zu erhalten und nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Welt zu hinterlassen. Auch wir Samariter\*innen stellen uns dieser Herausforderung. In einem ständigen Prozess verbessern wir unsere Angebote und Hilfsleistungen und stellen diese immer wieder auf den „Nachhaltigkeitsprüfstand“.

In dieser Broschüre haben wir Ihnen bewährte Tipps von Samariter\*innen zusammengestellt, wie Sie – oftmals schon durch ganz einfache Maßnahmen – Ihren Alltag nachhaltiger gestalten und so die Umwelt schonen können. Vielleicht inspiriert Sie dieses Heft, einfach mal nachzuschauen, wo Potenziale für nachhaltiges Handeln in Ihrem persönlichen Umfeld sind.

Ihre



Laura Wistuba,  
Vorstandsmitglied  
beim Arbeiter-  
Samariter-Bund NRW  
und stellvertretende  
Vorsitzende der  
Arbeiter-Samariter-  
Jugend NRW



Kathrin Aufderbeck,  
stellvertretende  
Pflegedienstleiterin  
beim ASB Bergisch  
Land

## Gut zu Fuß

” In unserem ambulanten Pflegedienst haben wir eine Tour, bei der wir unsere Kund\*innen zu Fuß aufsuchen. Die Bewegung an der frischen Luft tut uns Pflegefachkräften gut und wie nebenbei schonen wir so die Umwelt.

Auch privat bin ich gerne klimafreundlich unterwegs und mache viele Erledigungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Es ist schon erstaunlich: Rund ein Viertel der Wege, die im Alltag zurückgelegt werden, sind kürzer als 2,5 Kilometer. Legt man diese zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, schont man die Umwelt und fördert gleichzeitig das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Für längere Strecken stellt für mich die Nutzung des Öffentlichen Personennahverkehrs, von Fernbussen oder Zügen eine klimafreundliche und entspannte Alternative zum Autofahren dar. Gut zu wissen: Viele Verkehrsverbünde und die Deutsche Bahn bieten vergünstigte Tickets für verschiedene Zielgruppen an. Will man auch Dinge transportieren, können Fahrradtaschen oder auch ein Rucksack gute Dienste leisten.

## Fair und nachhaltig produzierte Kleidung

„Kleidung hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem Saisonartikel entwickelt, der immer kürzer im Einsatz ist und oftmals wie ein Wegwerfartikel behandelt wird. Viele Anziehsachen sind so billig produziert, dass sie nicht lange halten. Und die Arbeitsbedingungen für die Näher\*innen in den Herstellerländern sind nicht selten sehr schlecht, damit die Kleidungsstücke besonders günstig bei uns in den Läden oder im Internet angeboten werden können.

Auch uns hat diese Entwicklung nachdenklich gemacht. Als bei uns im ASB Iserlohn die Anschaffung neuer Dienstkleidung für unser Team der ambulanten Pflege anstand, haben wir ganz bewusst nach einem Hersteller gesucht, der die Kleidung sozialverträglich und klimaneutral produziert. Und die Recherche hat sich gelohnt: Die Qualität der neuen Anziehsachen ist super und sie sehen klasse aus.

Die Aktion hat das Bewusstsein bei uns im ASB weiter geschärft: Auch im privaten Bereich achten viele Samariter\*innen nun noch kritischer darauf, wo und wie die Kleidungsstücke, die sie benötigen, hergestellt werden.



Thomas Prünke,  
Pflegedienstleiter  
beim ASB Iserlohn



Carsten Brückner,  
Geschäftsführer  
des ASB Region  
Düsseldorf

## Trinken und sparen

„ Bei uns in der ASB-Geschäftsstelle stellen wir unseren Mitarbeiter\*innen und Kursteilnehmer\*innen Trinkwasserspender zur Verfügung. Auf diese Weise kann jede\*r sich Leitungswasser mit der individuell gewünschten Dosis Kohlensäure zubereiten. Das kommt super an und ist deutlich klimafreundlicher als abgefülltes Wasser in Glas- oder Plastikflaschen. So entfällt zum Beispiel die Produktion und Entsorgung von Plastikflaschen oder der Transport und das Sortieren der Pfandflaschen.

Auch zu Hause zahlt sich das Trinken von gesprudeltem Leitungswasser für den eigenen Geldbeutel und das Klima aus. Wasser aus dem heimischen Wasserhahn wird in Deutschland übrigens kontinuierlich auf seine Qualität kontrolliert.

## Paperverschwendung muss nicht sein

” Wer kennt das nicht: Der Briefkasten ist mal wieder voll mit Werbeprospekten und kostenlosen Reklamezeitungen. Oder dicke Stapel davon liegen im Hausflur. Nur zu oft wandert das aufwendig bedruckte Papier ungelesen in den Müll. Um das zu vermeiden, kann man an die Haustüre oder an den Briefkasten einen Aufkleber mit dem Hinweis „Bitte keine Werbung“ anbringen und so die Papierflut eindämmen. Wer sich trotzdem über Sonderangebote und Werbeaktionen informieren möchte, kann die Werbeprospekte oftmals im Internet abrufen. Das geht schnell und ist zudem tagesaktuell. Jährlich entstehen in Deutschland 1,1 Millionen Tonnen Müll durch gedruckte Werbeprospekte. Das entspricht in etwa 25 Kilogramm pro Haushalt. Das muss nicht sein.

Übrigens: Auch in vielen anderen Lebensbereichen kann man auf Ausdrücke und Papier als Datenträger verzichten. So bietet die Deutsche Bahn ein elektronisches Ticket auf dem Mobiltelefon an und viele Bücher, Zeitschriften und Zeitungen kann man bequem auf einem Tablet-Computer oder E-Reader lesen.



Renate Sallet,  
stellvertretende  
Vorsitzende des  
ASB NRW



Andrea Auner,  
Projektleitung  
„Miteinander und  
nicht allein im  
Knappenviertel“  
beim ASB Ober-  
hausen-Duisburg

## Lebensmittel wertschätzen

„ Ungefähr 75 kg Lebensmittel wirft jeder Mensch in Deutschland durchschnittlich im Jahr in den Müll. Vieles davon könnte noch ohne Bedenken verwendet werden. Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch gut zu verzehren bzw. zu verarbeiten. Zum Beispiel die Verbraucherzentralen geben im Internet Hinweise, was das Haltbarkeitsdatum bei den verschiedenen Lebensmitteln bedeutet. Und sie geben Tipps, wie sich etwa durch Schmecken, Riechen und Sehen überprüfen lässt, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist.

Mit etwas Fantasie kann man aus Essensresten meistens noch etwas richtig Leckeres zaubern und schont gleichzeitig den Geldbeutel. Auch entsteht so viel weniger Müll pro Haushalt. Fragen Sie Ihre älteren Nachbarn und Familienmitglieder, sie können über Generationen bewährte Alltagstipps und Rezepte für die Verarbeitung von übrig gebliebenen Lebensmitteln weitergeben.



## Klimaschonende Energieversorgung

” Strom aus fossilen Brennstoffen, wie Kohle und Erdgas, befeuert die Erderwärmung. Dabei gibt es längst klimafreundlichere Alternativen aus Sonnen-, Wind- und Wasserenergie. Auch der ASB setzt immer mehr auf Ökostrom, so wird der Krankentransport-Standort Langenfeld damit versorgt, um nur ein konkretes Beispiel zu nennen. Damit geht der ASB mit gutem Beispiel voran. Auch privat setzen immer mehr Samariter\*innen auf umweltbewusste Stromversorgung. Ein Wechsel des Stromanbieters ist im Internet in wenigen Minuten durchgeführt. Bei der Umstellung auf Ökostrom bieten das „Grüner Strom“-Siegel und das „OK Power“-Siegel eine gute Orientierung. Und auch Stromsparen ist nicht schwer: Viele Geräte verbrauchen im Haushalt auch ungenutzt im sogenannten Standby-Modus Strom. Steckerleisten mit Kippschaltern verhindern diese unnötige Form des Energieverbrauchs. Einige Geräte laufen auch batteriebetrieben. Hier kann man wiederaufladbare Akkus anstelle von Einwegprodukten einsetzen und gleichzeitig Müll vermeiden und Ressourcen schonen.



Dominik Hohnbaum,  
Referent für Bevölkerungsschutz  
beim ASB NRW



Tanja Diesner,  
Abteilungsleiterin  
Pflege beim ASB  
Münsterland

## E-Mobilität bietet viele Chancen

„ Die Mitarbeiter\*innen in unseren Pflorgeteams fahren schon seit einiger Zeit auch mit E-Autos zu unseren Kund\*innen in der ambulanten Pflege. Die Kolleg\*innen finden es toll, dass sie auf diese Weise CO<sub>2</sub>-neutral unterwegs sein können. Direkt an zwei unserer Dienststellen gibt es Ladestationen, um die Fahrzeuge – zum Beispiel über Nacht oder zwischen den Schichten – ohne großen Aufwand aufzuladen.

Auch privat denken immer mehr Samariter\*innen bei der Neuanschaffung eines Autos mittlerweile darüber nach, auf E-Mobilität umzusatteln. Inzwischen gibt es ja eine große Auswahl an technisch gut ausgereiften Fahrzeugen, die insbesondere im Stadtverkehr super zu fahren sind – nach meiner Einschätzung eine echte Alternative zu den herkömmlichen Verbrennungsmotoren.

## Bewusst essen und genießen

„ Bei Veranstaltungen in unserem Kölner Tagungszentrum „ASB Forum NRW“ bieten wir unseren Gästen gerne vegetarische und vegane Speisen an. Auch Haferdrink ist als Milchalternative zum Kaffee begehrt. Zudem legen wir bei unserem Catering ein Augenmerk auf regionale und saisonale Produkte, gerne aus ökologischer Landwirtschaft. Mittlerweile gibt es so viele leckere vegetarische Rezepte und Alternativen zu tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Milch. Die Fleischproduktion ist verantwortlich für einen großen Teil des klimazerstörischen CO<sub>2</sub>- und Methan-Ausstoßes weltweit. Die Herstellung von Fleisch und weiteren tierischen Produkten ist so ressourcenintensiv, dass knapp 80 % des weltweit verfügbaren Ackerlandes dafür verwendet werden.

Massentierhaltung ist für mich ethisch fragwürdig. Als unser Hund Marci vor zehn Jahren aus einer Tötungsstation zu uns kam, hat mich der schlaue und sensible Vierbeiner zu vielen Gedanken über den Umgang von uns Menschen mit Tieren angeregt. Seither bin ich Vegetarier und vermisse weder Schnitzel noch Fischstäbchen.



Frank Hoyer,  
Leiter Referat  
Diversität und  
Nachhaltigkeit  
beim ASB NRW



Nadine Romanns  
Mitarbeiterin der  
ASB Hebammen-  
zentrale Essen

## Tauschen, teilen und verschenken

„ Die Coronakrise hat viele Menschen dazu angeregt, in Kellern, auf Dachböden und in Schränken aufzuräumen. Dabei sind viele Dinge zum Vorschein gekommen, die nicht mehr gebraucht werden, aber noch nützlich sind: Kinderbücher und Spielsachen der mittlerweile erwachsenen Kinder, ein großer unbenutzter Partygrill, die Küchenmaschine, die nur einmal zum Einsatz kam, oder bunte Karnevalskostüme, die um die Hüften ein bisschen zu eng geworden sind. Ist es nicht schade, dass schöne und praktische Dinge, die nicht mehr benötigt werden, einfach in den Müll wandern?

Ich mache mir gerne darüber Gedanken, wer noch etwas benötigen könnte, das ich selbst nicht mehr brauche. Oft ist die Freude bei den Beschenkten groß! Und was so nicht aus dem Haus kommt, kann man über das Internet oder auf dem Flohmarkt vielleicht sogar noch verkaufen und die Haushaltskasse aufbessern. Prinzipiell ist es gut, sich vor einer Anschaffung ganz ehrlich zu fragen, ob man die Sache wirklich benötigt. Nicht selten liegen Spontankäufe später einfach nur herum oder sind lediglich ein- oder zweimal im Einsatz gewesen.

## Mehr Nachhaltigkeit im Haushalt

” Im Haushalt sind die Möglichkeiten groß, Ressourcen zu sparen. Hier nur einige bewährte Beispiele: Jeder Mensch in Deutschland produziert über 200 Kilogramm Verpackungsmüll im Jahr. Leider wird davon nur ein Teil recycelt, große Mengen werden verbrannt oder vergraben. Am besten ist es, wenn erst gar kein Müll entsteht. Und das ist gar nicht so schwer: Zum Einkaufen kann man einen Stoffbeutel mitnehmen, unverpackte Lebensmittel kaufen oder sich den Aufschnitt in selbst mitgebrachte Frischhalteboxen füllen lassen. Spül- und Waschmaschinen arbeiten sparsam, wenn sie voll beladen werden. So spart man Energie, Wasser, Verpackungen und Waschmittel. Zudem verfügen viele Geräte über einen Eco-Modus, dieser hilft zusätzlich beim Sparen. Auch beim Kauf und Einsatz von Küchenutensilien kann man auf Nachhaltigkeit achten: Solche aus Metall oder Holz halten oft viel länger und sind nachhaltiger als die Plastikversionen.

Schauen Sie sich doch einfach mal in Ihrem Haushalt um und entdecken Sie selbst weitere Sparpotenziale.



Matthias Terinde,  
Mitglied der Landes-  
jugendkontrollkom-  
mission bei der ASJ  
NRW



Theresa Heckel,  
Landesjugend-  
beisitzerin der  
ASJ NRW

## Gut erholt und nachhaltig reisen

„ Je nachdem, wie man seinen Urlaub gestaltet, ist die Schadstoffbilanz stark unterschiedlich. Ein Urlaubsziel in der Nähe des eigenen Wohnorts, das mit Bus oder Bahn erreicht werden kann, hat eine deutlich günstigere Klimabilanz als eine Flugreise um den halben Globus. Deshalb ist es für alle Menschen, die natur- und ressourcenschonend reisen möchten, sinnvoll, schon bei den Urlaubsplanungen auf Nachhaltigkeit zu achten. Gerade die An- und Abreise macht oftmals den größten Teil des klimaschädlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes pro Urlaub aus. Eine gute Idee ist es, die CO<sub>2</sub>-Kompensation zu nutzen.

Am Urlaubsziel kann man zum Beispiel regionale Anbieter unterstützen und in einem Bio-Hotel übernachten. Vor Ort ist es sinnvoll, auf das Auto zu verzichten und lieber entspannte Fahrradtouren und Wanderungen zu machen. So sieht man auch viel mehr und kann flexibler Pausen einlegen. Ein Aktivurlaub in der Natur tut übrigens auch dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden gut und lässt den Trubel des Alltags oder die kleineren und größeren Sorgen schnell verblassen.

## Chancen der Digitalisierung

” Technische Lösungen können helfen, Ressourcen zu sparen. So wird bei uns im ASB vor einem Besprechungstermin überlegt, ob er als Videokonferenz oder live stattfinden soll. Gerade bei Besprechungen mit örtlich weiter entfernt arbeitenden Kolleg\*innen kann in einem Flächenland wie NRW eine virtuelle Konferenz eine gute Möglichkeit sein, sich schnell, kostengünstig und nachhaltig zu treffen. Zudem bemühen wir uns, unseren Bedarf an Büromaterial kontinuierlich zu senken. Hier helfen digitale Werkzeuge aus dem Bereich Projektmanagement und Archivierung. Informationen, die online abgespeichert sind, können außerdem ortsunabhängig abgerufen werden. Damit kommt dann auch das Thema Homeoffice ins Spiel: Es kann Mitarbeitenden mehr Flexibilität ermöglichen und Fahrten zum Arbeitsplatz reduzieren. Es bleibt spannend, wie sich die Möglichkeiten für nachhaltiges Handeln durch die Digitalisierung weiterentwickeln. Dabei muss man aber auch immer die kritischen Punkte dieser Entwicklung im Auge behalten. Denn Digitalisierung hat auch ihre Schattenseiten, etwa der große Stromverbrauch und Herausforderungen bei der Datensicherheit.



Esther Finis,  
Referentin für  
Digitalisierung  
beim ASB NRW



Ina Hartwig,  
Referentin für  
Pflege beim  
ASB NRW

## Mein Geld tut Gutes

” Wer sein Geld ausgibt, trifft nicht nur eine Konsumententscheidung, sondern beeinflusst dadurch auch Unternehmen und Lieferketten. Für immer mehr Menschen wird es deshalb wichtig, wie Produkte hergestellt werden, Dienstleister ihre Aufträge ausführen und die – oftmals internationalen – Lieferketten aussehen. Durch bewusste Entscheidungen kann man so Einfluss nehmen. Einige Beispiele für bewussten Konsum sind Kleidung aus biologisch angebauter Baumwolle, der Bezug von Ökostrom und Lebensmittel aus der Region.

Auch Banken sind nicht alle gleich. Es gibt einige, die sich ein nachhaltiges Wirtschaften auf die Fahne geschrieben haben und gezielt nachhaltige Projekte fördern.



## Engagement für eine lebenswerte Zukunft

„ Eine lebenswerte Welt und eine hoffnungsvolle Zukunft können nur gelingen, wenn möglichst viele Menschen sich dafür einsetzen – hier und jetzt! Dabei ist der Klimawandel eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Deshalb ist es wichtig, Flagge für Nachhaltigkeit und gegen Ressourcenverschwendung zu zeigen. Hier einige Möglichkeiten:

Beinahe überall gibt es Bürgerinitiativen, die sich beispielsweise für Fahrradwege und Naturschutzgebiete, für die Begrünung von Städten und eine umweltverträgliche Energieerzeugung einsetzen. Sich hier einzubringen macht nicht nur Sinn, sondern oft auch viel Spaß. Und man lernt interessante Leute kennen, die das gleiche Anliegen haben wie man selbst. Auch im Internet ist ein Engagement möglich: So kann man an Bürgerpetitionen teilnehmen oder vielleicht sogar selbst eine starten.



Dr. Uwe Martin  
Fichtmüller,  
Hauptgeschäftsführer des ASB  
Deutschland



Dr. Stefan Sandbrink,  
Geschäftsführer  
des ASB NRW

## Ökologische Wende sozial gestalten

„ Der ökologische Umbau der Gesellschaft und die soziale Gerechtigkeit sind zwei Seiten einer Medaille. Nur wenn möglichst alle Menschen auf dem Weg zu einem klimaneutralen und nachhaltigen Handeln mitgenommen werden, kann die Transformation gut gelingen. Dieser Wandel betrifft alle Lebensbereiche, wie Arbeiten, Mobilität, Ernährung und Energieversorgung.

Die vielfältigen Herausforderungen auf dem Weg zu einem klimaneutralen Leben haben unterschiedliche Auswirkungen auf die Menschen mit ihren individuellen sozialen und finanziellen Situationen. Deshalb ist es wichtig, dass Politik und Gesellschaft hier Ausgleich schaffen. Die Folgen der Transformation dürfen nicht zulasten von sozial benachteiligten und vulnerablen Gruppen gehen.

Der ASB sieht sich hier als Anwalt und setzt sich dafür ein, dass die Lasten bei der Bewältigung des Klimawandels gerecht verteilt werden und alle von den vielfältigen Chancen profitieren können.

## Wir über uns

Der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) ist eine der großen bundesweit tätigen Hilfsorganisationen. Er ist in allen 16 Bundesländern vertreten. Dazu gehören über 220 Orts-, Kreis- und Regionalverbände. Weit mehr als eine Million Menschen unterstützen den ASB durch ihre Mitgliedschaft.

Mit seiner Hilfe ermöglicht der ASB den Menschen, ein größtmögliches Maß ihrer Selbstständigkeit zu entfalten und zu wahren. Der ASB hilft schnell und ohne Umwege allen, die Unterstützung benötigen. Seit seiner Gründung im Jahr 1888 bietet der Verband Dienste an, die sich an den Bedürfnissen der Menschen orientieren. Zum Beispiel in der Altenhilfe, im Rettungsdienst, der Erste-Hilfe-Ausbildung, der Kinder- und Jugendhilfe, der Hilfe für Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung, der Auslandshilfe sowie der Aus- und Weiterbildung Erwachsener. Auch wer sich freiwillig engagieren möchte, findet beim ASB eine passende Möglichkeit, aktiv zu werden. Der ASB steht für Solidarität, Vielfalt, Respekt und Weltoffenheit.

## Wir helfen hier und jetzt.

Immer aktuell:  
[www.asb-nrw.de](http://www.asb-nrw.de) | [www.asb.de](http://www.asb.de)

**Der ASB in Ihrer Nähe:**



### Impressum

Arbeiter-Samariter-Bund NRW e. V.  
Kaiser-Wilhelm-Ring 50  
50672 Köln  
Telefon: 0221 949707-0  
Fax: 0221 949707-19  
E-Mail: kontakt@asb-nrw.de

Internet: [www.asb-nrw.de](http://www.asb-nrw.de)  
[www.facebook.com/asbnrw](https://www.facebook.com/asbnrw)  
[www.youtube.com/asbaktuell](https://www.youtube.com/asbaktuell)  
[www.instagram.com/asb\\_nrw](https://www.instagram.com/asb_nrw)

Redaktion: Ina Hartwig, Fränk Hoyer  
Gestaltung: de haar grafikdesign Köln, [www.dehaar.de](http://www.dehaar.de)

Trotz sorgfältiger Kontrolle kann der ASB keine Gewährleistung für die Genauigkeit oder Vollständigkeit der hier gegebenen Informationen übernehmen; auch keine Haftung für Druckfehler und Irrtümer.

Der ASB NRW e.V. ist Unterzeichner der



**Wir helfen  
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund**