



Nachhaltige Weihnachten

Ein kleiner Ideengeber
für das Weihnachtsfest



Kolping

Diözesanverband
Münster



pixabay.com

Viel Spaß
beim Ausprobieren!

NACHHALTIGE WEIHNACHTEN

Weihnachten ist das Fest der Liebe. Christen gedenken an Weihnachten der Geburt Jesu. Doch seit langem wirkt die Weihnachtszeit eher wie ein einziger Konsumrausch. Der Einzelhandel animiert uns, ganz viele Geschenke zu kaufen und mosert, wenn die selbstgesteckten Umsatzziele nicht erreicht wurden. Als gäbe es ein natürliches Anrecht auf das Geld in unseren Geldbeutel. Viele Menschen sind von der Vorweihnachtszeit gestresst. Immer größer, aufwendiger, teurer müssen die Geschenke werden, dabei sollten wir einander doch vor allem Liebe und Zeit für einander schenken.

Für unser Bild vom perfekten Weihnachtsfest müssen Millionen Tiere ihr Leben lassen, um als Weihnachtsbraten zu enden. Millionen Bäume werden gefällt, um bestenfalls für ein paar Wochen als Christbaum in unseren Wohnungen zu stehen. Und endlose Kilowattstunden Strom werden verpulvert, um blinkende, grell leuchtende Lichterketten zu betreiben.

Doch Weihnachten geht auch nachhaltiger, mit weniger Stress, weniger Umweltschäden und ohne Konsumrausch.

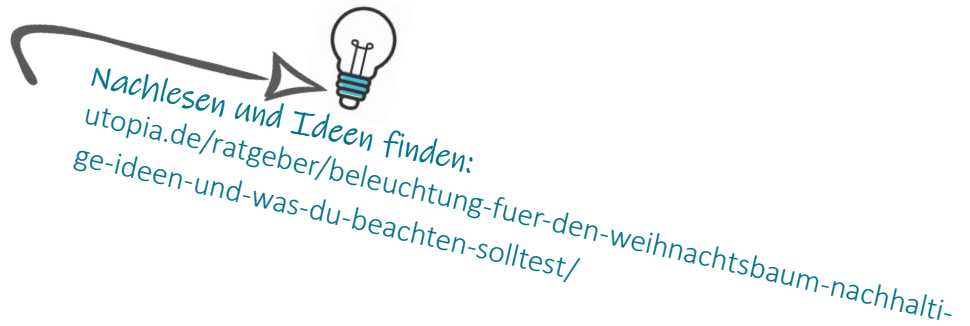
Um diesem Ziel etwas näher zu kommen, haben wir euch hier ein paar Tipps zusammengestellt:

Weihnachtsbeleuchtung

Wo Weihnachten gefeiert wird, leuchtet die Erde laut NASA um bis zu 50 % heller. Die festlichen Lichter in der Vorweihnachtszeit kostet nicht nur viel Energie, sondern haben auch Auswirkungen auf nachtaktive Tiere. Deren Biorhythmus wird durch das Dauerleuchten empfindlich gestört.

Am Nachhaltigsten ist es, komplett auf die Beleuchtung zu verzichten. Doch was wäre Weihnachten ohne Lichter, das würde die Stimmung ganz schön trüben. Damit das nicht passiert, gibt es alternative Lösungen zu der alten Halogen-Lichterkette.

- LEDs verbrauchen etwa 90% weniger Energie und halten zudem 20mal länger als herkömmliche Lichterketten. Achte beim Kauf auf warmweißes Licht. Kaltweiß ist zwar am energieeffizientesten jedoch ist warmweiß (bis 3000 Kelvin) freundlicher. Um ein echtes Kerzenfeeling aufkommen zu lassen, kannst du auf Amber- LEDs mit maximal 2200 Kelvin setzen. Diese sind besonders warm und haben kaum Einfluss auf Tier und Umwelt.
- Benutze keine batteriebetriebenen Lichterketten, Batterien landen irgendwann im Müll und verschmutzen die Umwelt durch unsachgemäße Entsorgung. Lichter mit Steckdosenanschluss belasten die Umwelt weniger.
- Installiere keine Flutlichtanlage, bei der die halbe Nachbarschaft mit beleuchtet wird. Setze nur Akzente in Form von Sternen oder einer Lichterkette entlang des Balkongeländers.
- Auch viel Action stört meist die Nachbarn und vor allem die Umwelt. Zu viel Bewegung bringt noch mehr Unruhe, in Zeiten die von Stress geprägt sind.
- Lass außerdem deine Beleuchtung nicht permanent brennen. Tagsüber ist es sowieso hell und nach Mitternacht wird niemand mehr deine Beleuchtung bewundern. Nutze Zeitschaltuhren, diese gibt es im Handel für wenig Geld.



Kerzen – Bienenwachs statt Erdöl oder Palmöl

Sie gehören einfach zu unserer klassischen Weihnachtsdeko dazu: Adventskerzen. Die Kerzen bestehen heute allerdings meistens aus Erdöl (Paraffin) oder Pflanzenölen (Stearin), letztere sehr oft aus nicht nachhaltig angebautem Palmöl. Daher sollte bei Kerzen aus Pflanzenölen darauf geachtet werden, dass der Rohstoff aus nachhaltigem Anbau kommt.

Besonders zu empfehlen sind Kerzen aus heimischem Bienenwachs. Bienenwachskerzen sehen nicht nur sehr schön aus, sondern riechen auch sehr gut. Das „RAL-Gütezeichen“ steht bei Kerzen für gesundheits- und umweltorientierte Grenzwerte für die Inhaltsstoffe, Dochte und Lacke. Teelichter gibt es auch ohne Aluschale, und Glasschalen lassen sich neu befüllen. So wird überflüssiger Müll vermieden. Kerzen selber zu machen ist auch ein wunderbarer Tipp für kalte Adventswochenenden - das Kerzenziehen wird vor allem für Kinder zu einem Adventshighlight.

Besonders langlebig: Schmelzfeuer zum Wiederbefüllen mit Kerzenresten sind ebenso romantisch wie die klassischen Adventskerzen

Weihnachtsbaum

Ein Weihnachtsbaum gehört genauso zu Weihnachten, wie Kerzen auf einen Adventskranz. Beinahe 30 Millionen Weihnachtsbäume werden jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit in Deutschland verkauft. Die meisten kommen aus Monokulturen, in denen übermäßig gedüngt und Pestizide verspritzt werden, ganz zum Leidwesen der dortigen Böden, Tiere, insbesondere Insekten und der Gewässer, in die die Düngemittel und giftigen Chemikalien am Ende gelangen. Doch nicht nur dorthin gelangt das verspritzte Gift, sondern auch in unsere Wohnzimmer, wo wir damit in Kontakt kommen. Vermutlich nicht einmal 1% der verkauften Weihnachtsbäume stammen aus ökologischem Anbau. Und nach ihrem kurzen Weihnachtseinsatz werden die Bäume einfach weggeworfen.

Nur heimische Bäume aus der Region kaufen

Auch wenn modisch gefärbte Plastik-Weihnachtsbäume als „letzter Schrei“ gelten: Besser, man bleibt beim guten alten echten Tannenbaum. Bäume aus Kunststoff nadeln zwar nicht, belasten aber die Umwelt und enden irgendwann als Plastikmüll. Echte Weihnachtsbäume dagegen können wieder zu Humus werden. Unter Umweltsichtspunkten schneiden zertifizierte Bio-Weihnachtsbäume sowie Nadelbäume aus FSC-zertifizierten Wäldern am besten ab, weil hier im Gegensatz zu konventionellen Weihnachtsbaumplantagen keine Pestizide eingesetzt werden.

Außerdem sollte man sich für regional produzierte Weihnachtsbäume entscheiden. Das ist umweltfreundlicher, weil die Transportwege kurz sind. Weihnachtsbäume haben in unseren Wohnzimmern zudem nur eine kurze Verweildauer und werden anschließend entsorgt. Alternativ können auch Zweige dekoriert werden. Zum umweltverträglichen Christbaumschmuck gehören Holz, Stoffbänder und Figuren aus Papier, Holz, Stroh oder Wachs in einem zeitlosen Design, die man wiederverwenden kann. Auch mit Nüssen, Plätzchen und Obst lassen sich Christbäume wunderschön dekorieren. Vermeiden sollte man Schnee- und Glittersprays sowie Lametta.


Nachlesen und Ideen finden:
utopia.de/ratgeber/weihnachtsbaum-alternativen-bio-oeko-regional/


Nachlesen und Ideen finden:
www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/feste-feiern/weihnachten/01888.html

Oder wie wäre es, auf den klassischen Weihnachtsbaum ganz zu verzichten und lieber einen Nadelbaum im Garten oder in der Nähe mit selbstgemachter Baumdeko aus Naturmaterialien zu schmücken und damit den Wildtieren eine Weihnachtsfreude zu bereiten? Die Wintervögel freuen sich zum Beispiel über Nüsse, Äpfel und selbstgemachtes Vogelfutter mit einer Aufhängekordel.


Nachlesen und Ideen finden:
www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/vogelfuetterung/03125.html

Nachhaltige Geschenke...

Weihnachtsgeschenke! Vielleicht das größte Thema und auch der größte Stressfaktor zu dieser Zeit des Jahres. Auch hier könnt ihr auf Nachhaltigkeit achten: Was das Geschenk an sich angeht und wie es besorgt wird.

Beim Geschenkekauf gilt: Regional ist nachhaltig. Anstatt bei Internetanbietern zu bestellen, könnt ihr bei euch in der Stadt einkaufen. Das spart Transportwege und macht somit den ökologischen Fußabdruck kleiner. Falls ihr doch bestellt, könnt ihr auf nachhaltig gefertigte oder Fair Trade Produkte achten.

Was das Geschenk an sich angeht ist es natürlich auch total nachhaltig, selbst etwas zu basteln. Vor allem Oma und Opa freuen sich über sowas ja meistens besonders.



...und nachhaltiges Geschenkpapier

Wenn man endlich das perfekte Geschenk gefunden hat, muss man sich ans Verpacken machen.

Bis zu 20 % mehr Müll als im restlichen Jahr produzieren wir alle laut verschiedener Schätzungen. Verpackungen, Pakete und Geschenkpapier sorgen dafür. Einige einfache Maßnahmen können aber dafür sorgen, dass die Müllberge reduziert werden.

Eine liebevoll gestaltete Verpackung erfreut den Beschenkten zusätzlich zum eigentlichen Geschenk. Dabei muss es nicht immer Geschenkpapier sein, erst recht nicht alubeschichtetes Schmuckpapier. Als Alternative bieten sich Recyclingpapier, Zeitungspapier und Packpapier an, phantasievoll bemalt oder mit Gebäck, Zweigen, getrockneten Blättern, Zapfen oder Kastanien beklebt. Aus alten Kartons lassen sich mit etwas Kreativität und Bastellust tolle und vor allem individuelle Geschenkboxen selber herstellen. Oder ihr verpackt ein Geschenk in einem Geschenk. Ein Kochbuch lässt sich großartig in der neuen Kochschürze einschlagen.

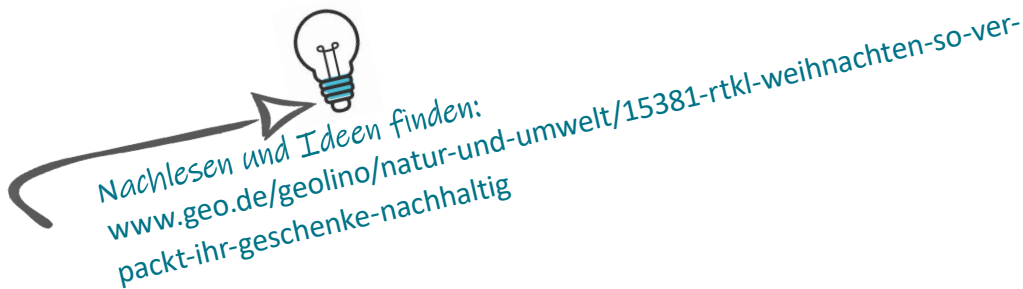
Ökologisches Geschenkpapier

Wenn ihr keine Zeit mehr zum Basteln habt und auf die Schnelle dann doch Geschenkpapier kaufen müsst, solltet ihr auf Recycling-Papier zurückgreifen. Geschenkpapier mit Siegeln wie „Der Blaue Engel“ besteht aus Altpapier – es wurden also keine Wälder abgeholzt. Mit dem Siegel „FSC“ gekennzeichnete Produkte bestehen aus nachhaltig geförderten Rohstoffen.

Nachhaltige Geschenkaufbewahrung

Um Weihnachtsgeschenke nachhaltig zu verpacken sind auch gesammelte Gläser perfekt - einfach Marmeladengläser, Gewürzgurkengläser oder Glasflaschen behalten, reinigen und hübsch verzieren. Mit einem selbstgemachten Inhalt wie gebrannten Nüssen, Weihnachtsmarmelade aus Hagebutten oder auch selbstgemachten Vogelfutter gefüllt an die Liebsten verschenken.

Ideal sind Verpackungen, die jedes Jahr wiederverwendet werden können, so dass nicht immer neuer Müll entsteht. So können individuell gestaltetet Geschenkkisten oder Schatztruhen sich über die Jahre zu echten Traditionsstücken in der Familie entwickeln. Aber auch Blechdosen von Keksen oder Pralinen oder Vintage-Dosen vom Flohmarkt sind eine schöne Geschenkverpackung. Marmeladen- und Einmachgläser eignen sich für das Verschenken von Lebensmitteln oder Süßigkeiten.



Stoffe statt Papier

Vielleicht habt ihr gerade Klamotten aussortiert? In Schals, die ihr nicht mehr haben wollt, könnt ihr Geschenke einwickeln. T-Shirts könnt ihr zerschneiden und benutzen.

Stofftaschen lassen sich immer wieder benutzen.

Eine sehr schöne Verpackungsmöglichkeit bietet auch eine Faltechnik aus Japan namens „Furoshiki“. Hier werden Geschenke mit einfachen, bis sehr komplexen Faltechniken kunstvoll in Tücher verpackt. Dafür finden sich zahlreiche Anleitungen im Internet. Besonders schön ist es, wenn die Verpackung thematisch zum Geschenk passt. So lässt sich zum Beispiel ein Kochbuch in einem Geschirrhandtuch verschenken.



Auch die Deko sollte nachhaltig sein

Der Nachhaltigkeitsgedanke sollte aber bei der Deko nicht aufhören. Denn auch Geschenkschleifen bestehen häufig aus Kunststoffen und werden zusammen mit dem Geschenkpapier entsorgt. Denn an den Feiertagen wird häufig auch beim Mülltrennen ein Auge zugeedrückt. Geschenkblätter sollten also besser aus Stoff oder Bastfaser sein und müssen nach Gebrauch nicht im Abfall landen, sondern können im Folgejahr wieder benutzt werden. Zudem sind Schnüre aus Naturfasern die nachhaltige Alternative für Klebestreifen aus Plastik. Zapfen, Zweige und Nüsse sorgen für einen weihnachtlichen Touch am Geschenk.

Sie können auch Stoffsäckchen verwenden, die man selber machen und ebenfalls wiederverwenden kann. Dafür eignen sich vor allem Servietten und Tischdecken.

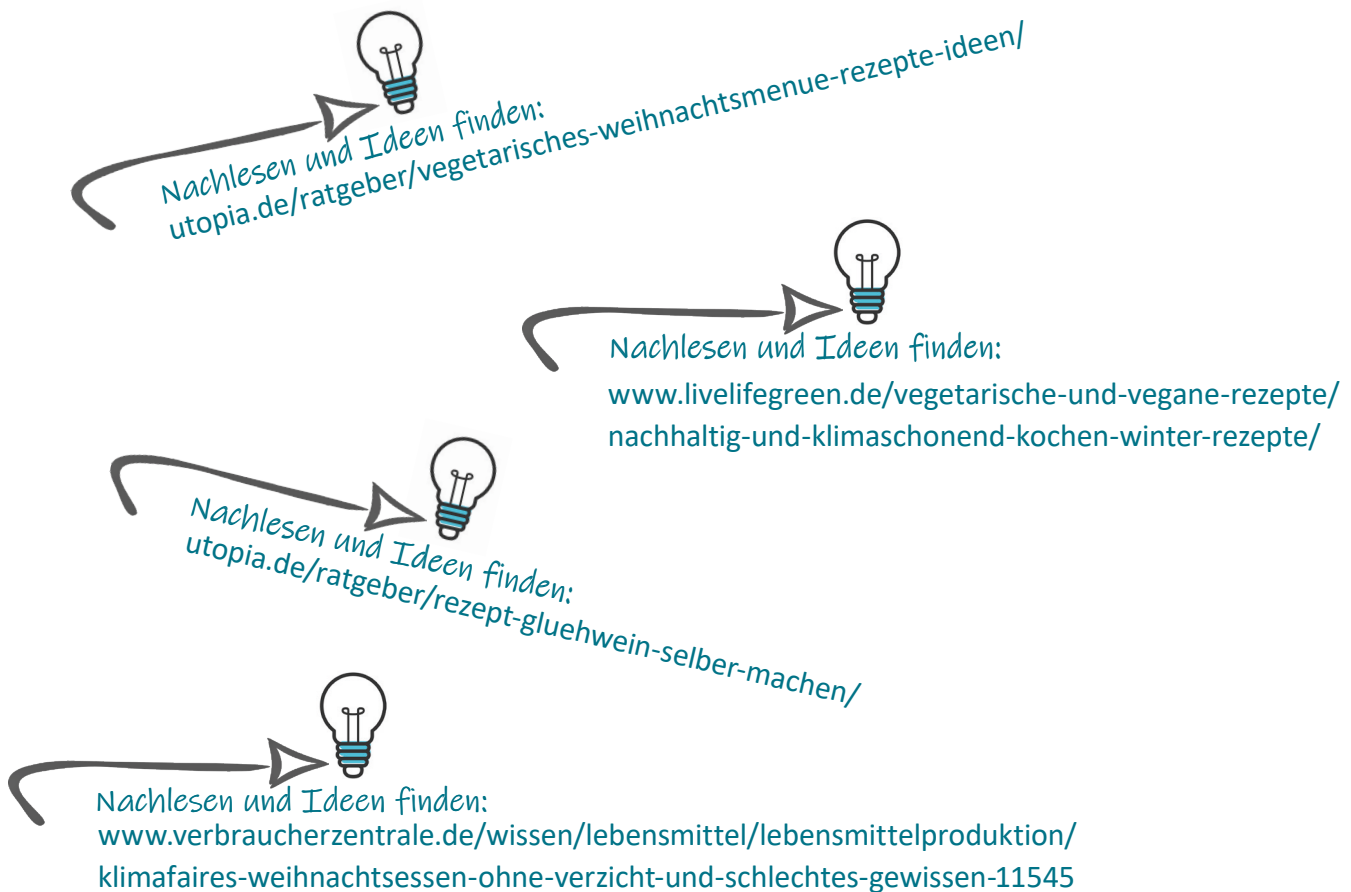
Falls euch das zu abgefahren ist, gibt es auch Geschenkpapier, das ökologisch und recyclebar ist. Auch das schont die Umwelt.

Das Weihnachtsmenü – Muss es immer der Braten sein?

Zu Weihnachten gehört für viele auch ein reichhaltiges Essen. Meist ein üppiges Mahl mit viel Fleisch oder Fisch. Doch muss es zum Fest wirklich immer Fleisch oder Fisch sein? Eigentlich traurig und ein bisschen paradox, dass extra ein Tier für das Fest der Liebe sterben muss. In Summe werden kurz vor Weihnachten Millionen Tiere extra für unsere „Freude“ zu Weihnachten geschlachtet. Früher zu Zeiten unserer Großeltern war es etwas Besonderes, zu Weihnachten ein besonderes Mahl mit einem Festtagsbraten genießen zu können. Doch heute essen viele Menschen jeden Tag teilweise zu allen Mahlzeiten Fleisch. In der Kirche in der Weihnachtspredigt mahnt der Pfarrer oft, Maß zu halten, dankbar auch für die kleinen Freuden zu sein. Daheim am Esstisch ist all das dann längst wieder vergessen.

Wir empfehlen deshalb ein vegetarisches oder gar veganes Weihnachtsmahl oder eines mit weniger Fleisch. Dafür gibt es auch zahlreiche Ideen im Internet – die Zutaten sollten möglichst regional, saisonal und ökologischer (bio und fair) gewählt werden.

Wenn unbedingt Fleisch auf den Tisch kommen soll, dann am besten nur solches mit Bio-Zertifikat, idealerweise sogar zudem mit dem Siegel von demeter, Naturland oder Neuland, da diese für eine etwas tiergerechtere Tierhaltung stehen. Bei Fisch sollte auf das Bio- oder MSC-Siegel geachtet werden bzw. Sie sollten die Empfehlungen von WWF und Greenpeace zum Fischkauf beachten.





Kolping

Diözesanverband
Münster

**Kolpingwerk Diözesanverband
Münster**

Gerlever Weg 1

48653 Coesfeld

T +49 2541/803-01

F +49 2541(803-414

info@kolping-ms.de

www.kolping-ms.de

**Diözesanfachausschuss „Internationalität und Eine Welt
2020**