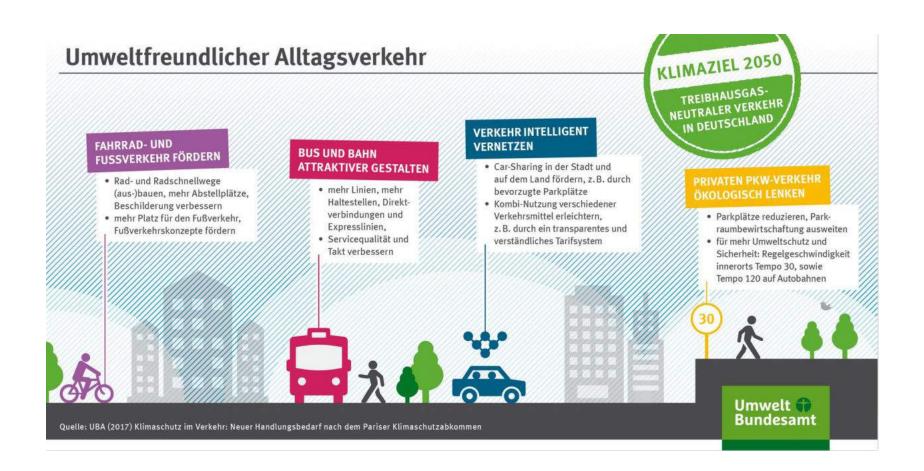
## Die Politik kann gegensteuern...



#### ...Wir auch



0 g CO<sub>2</sub>



.



67 g CO<sub>2</sub>



76 g CO<sub>2</sub>



142 g CO<sub>2</sub>



211 g CO<sub>2</sub>

10.000 Schritte sollte jeder Mensch pro Tag gehen. Nutzen Sie die Gelegenheit und erledigen alltägliche Wege zu Fuß: zur Schule, zu Freunden, ins Büro oder zum Einkaufen. Längere Wege bis zu 15 Kilometer lassen sich leicht mit dem Fahrrad überwinden, mit dem E-Bike sogar noch weitere Strecken.

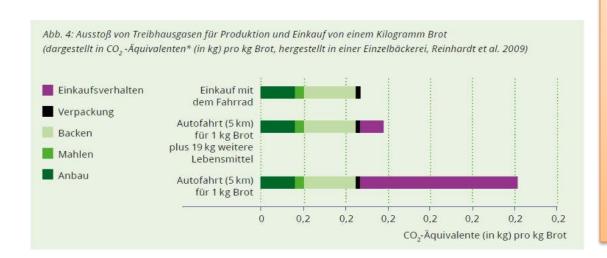
Nutzen Sie möglichst oft Bus und Bahn. ÖPNV im Kreis AW, Infos unter: www.vrminfo.de

Wenn mit dem Auto, dann fahren Sie möglichst mit mehreren Personen; fahren Sie verkehrsangepasst, defensiv und vorausschauend; erledigen Sie mehrere Dinge mit einer Fahrt...

Bei nicht vermeidbaren Flügen beteiligen Sie sich an einem CO2-Ausgleich: z.B. www.atmosfair.de

## **CO2-Sparen geht am besten ohne Autofahren!**

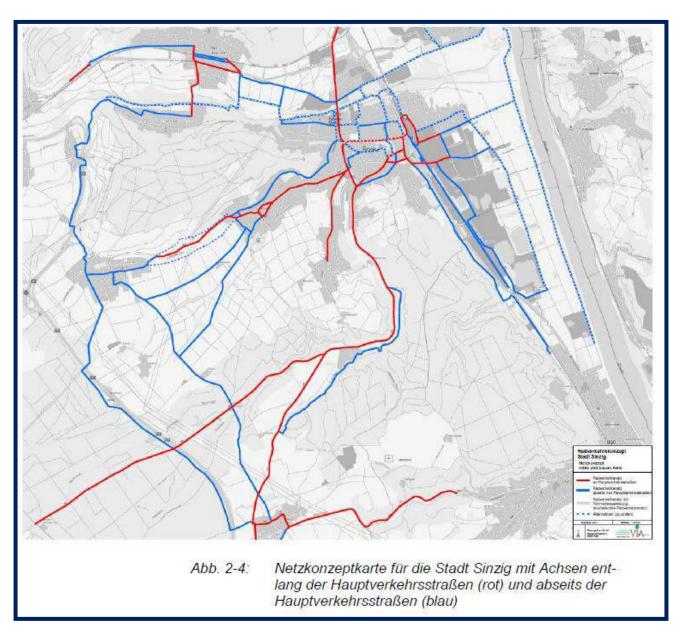
50 % der Autofahrten werden im Bereich unter 5 Kilometern durchgeführt, 25 % sogar unter 2 Kilometern. Diese Wege lassen sich am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen.



#### Mit dem Auto zum Bäcker?

Der Treibhausgas-Ausstoß, der beim Anbau von Getreide, beim Mahlen und beim Backen eines Brotes von einem Kilogramm Gewicht entsteht, wird durch eine Autofahrt von 5 Kilometern zum Bäcker mehr als verdoppelt. Das heißt es entstehen mehr Treibhausgase durch die Einkaufsfahrt als durch die Herstellung des Brotes!

## Mögliche Radwege in Sinzig



## Wer macht was in Sinzig?

#### Fahrrad-AG/Bürgerforum:

- Fahrradfreundliche Stadt
- > Freie Fahrt in Einbahnstraßen
- Stellungnahme bei Radwege-Planungen

en

- > Fahrradtouren
- Workshops zu Fahrr
- Stadtradeln
- Parking Day
- Anbringen von Fahr

Infos: www.buergerforum-sinzig.de

# Nachhaltige und gesunde Ernährung



## Die wahren "Kosten"

...für die Produktion von Lebensmitteln: Wasserverbrauch und Treibhausgas-Produktion (TG)

1 kg Rindfleischaus Argentinien:15.420 l Wasser,13 kg TG

1 kg Kaffe aus Costa Rica: 18.900 l Wasser, 470 g TG 1 kg Käse aus Italien: 5.060 l Wasser, 5.8 kg TG

1 kg Tomaten aus Spanien: 214 l Wasser, 770 g TG 1 kg Äpfel aus Neuseeland: 820 l Wasser, 250 g TG 1 kg Kartoffeln aus Deutschland: 210 l Wasser, 199 g TG

Der tägliche Wasserverbrauch eines Menschen in Deutschland liegt bei 130 Litern am Tag. Durch die Erzeugung der Lebensmittel steigt der Verbrauch auf 4.000 Liter (virtuelles Wasser).





Ein Mensch isst durchschnittlich 500
Kilogramm Lebensmittel im Jahr.
Durch deren Erzeugung, Transport, Lagerung,
Einkauf und Verarbeitung entstehen etwa
zwei Tonnen CO<sub>2</sub>.

Neben den Kosten für die Lebensmittel zahlen wir zusätzlich die Kosten für Gesundheits- und Umweltschäden, die durch deren Produktion entstehen.





Oft werden die Kosten auf die Natur, die Menschen im globalen Süden oder auf die zukünftigen Generationen verlagert.



Durch den Transport von Tierfutter und von Nahrungsmitteln entstehen ebenfalls Treibhausgase, besonders beim Transport mit Flugzeugen. Aber auch beim Einkauf mit dem Auto!

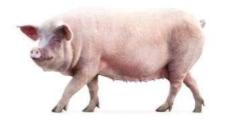
4,4 Millionen Tonnen
Treibhausgase landen
jedes Jahr durch
verschwendete
Lebensmittel in der
Atmosphäre.



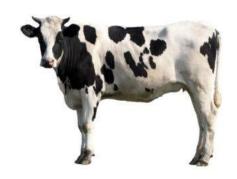
80 bis 90 Kilogramm Fleisch und Wurstwaren isst ein Mensch in Deutschland durchschnittlich pro Jahr.



Bei der Erzeugung eines Kilos Rindfleisches entstehen im konventionellen Anbau 13 kg CO<sub>2</sub> und im Bio-Anbau 11 kg.







Jeder Deutsche isst in seinem Leben durchschnittlich 1094 Tiere: 4 Kühe oder Kälber, 4 Schafe, 12 Gänse, 37 Enten, 46 Truthähne, 46 Schweine, 945 Hühner. Würde jeder wöchentlich einen fleischfreien Tag einlegen, könnten jährlich 157 Millionen Tiere vor der Schlachtbank verschont werden. Um 1 Kilogramm Fleisch zu produzieren, muss ein Tier 8 Kilogramm Getreide fressen.

Von 1 Kilogramm Fleisch werden 4 Menschen einen Tag satt.



Über ein Drittel der weltweiten Getreideernte wird für Tierfutter verwendet.

(FAO 2017)

Von 1 Kilogramm
Getreide können 10
Brote gebacken
werden.

Von 10 Broten werden 20 Menschen einen Tag lang satt.



Eine vorwiegend pflanzliche Ernährung ist gesünder, klimaschonend und circa 20 % kostengünstiger als eine fleischbetonte Ernährung. Vor allem wenn sie aus regionalen und saisonalen Bio-Produkten besteht.

### Lebensmittel aus fernen Ländern

Viele Produkte, die wir täglich nutzen, können nicht bei uns produziert werden. Bananen, Mangos, Kaffee, Kakao, Tee, Reis und vieles mehr wachsen bei uns nicht. Diese Produkte werden oft unter ausbeuterischen und umweltschädlichen Bedingungen erzeugt. Millionen Kinder arbeiten sklavenähnlich auf Plantagen und können nicht zur Schule gehen. Ganze Familien leben unter dem Existenzminimum. Gegen solche Arbeits- und Handelsbedingungen setzt sich der Faire Handel ein.



## Im Fairen Handel gelten folgende Grundsätze:

- > Faire Preise für die Produkte
- ➤ Langfristige Handelsbeziehungen
- Finanzierung von

Gemeinschaftsprojekten

- Gleichberechtigte Mitbestimmung
- > Schutz der Kinderrechte
- > Umwelt- und Klimaschutz

### Einige Siegel für faire Waren













## **Planetary Health Diet**

#### Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung

Wissenschaftler haben einen Speiseplan vorgestellt, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt.



- S SERVIN SESSEESES
  - Die EAT-Lancet-Kommission hat einen Speiseplan erstellt, der die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll.
  - Der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen müsste ungefähr verdoppelt werden, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert.
  - Neben der veränderten Ernährungsweise müsste die Lebensmittelproduktion verbessert und Lebensmittelabfälle reduziert werden.
  - Der Report zeigt, dass es machbar ist, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören.

#### Nahrung pro Tag:

- 300 g Gemüse
- 230 g Vollkornprodukte
- 75 g Hülsenfrüchte
- > 50 g Nüsse
- 250 ml Vollmilch oder
- eine Scheibe Käse
- Pflanzliche Fette und Öle

#### Nahrung pro Woche:

- $\rightarrow$  1 2 Eier
- > 200 g Fisch
- 200 g Fleisch/Wurst
- 1 Hähnchenbrustfilet

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/

Überwiegend pflanzliche Nahrung Weniger tierische Produkte

Obst und Gemüse aus der Region

Lebensmittel aus fernen Ländern möglichst aus Fairem Handel Wie ernähre ich mich gesund und nachhaltig?

Keine Lebensmittel verschwenden

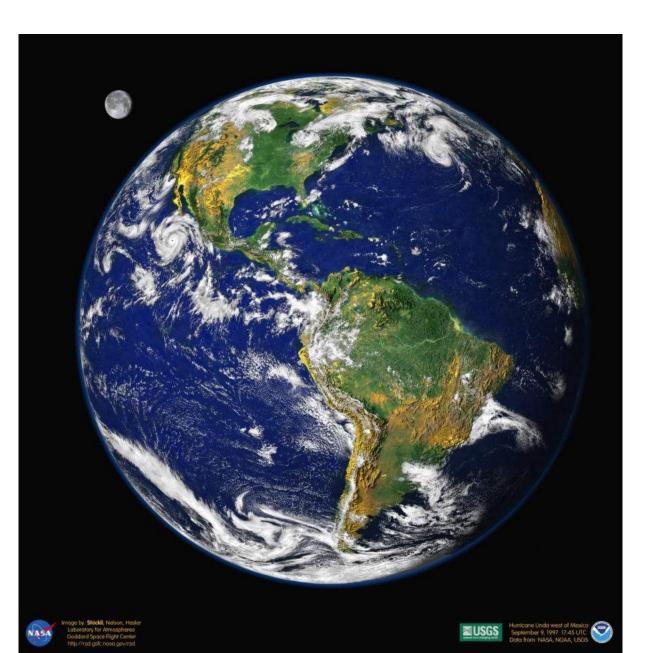
Obst und Gemüse in der Saison nutzen

Biologisch erzeugte Lebensmittel bevorzugen

## Möglichkeiten in Sinzig

- Regionale und Produkte aus ökologischem Anbau (Bio- und weitere entsprechende Siegel/örtlicher Handel/Bio-Laden)
- ➤ Hofläden, Landwirte vor Ort
- Beteiligung an SoLaWi (Solidarische Landwirtschaft: www.solawi-rhein-ahr.de)
- Produkte aus fairem Handel (www.fairtrade-sinzig.de: Einkaufsführer; Weltladen Remagen-Sinzig; Wochenmärkte)

## Eine Welt - begrenzte Ressourcen (24)



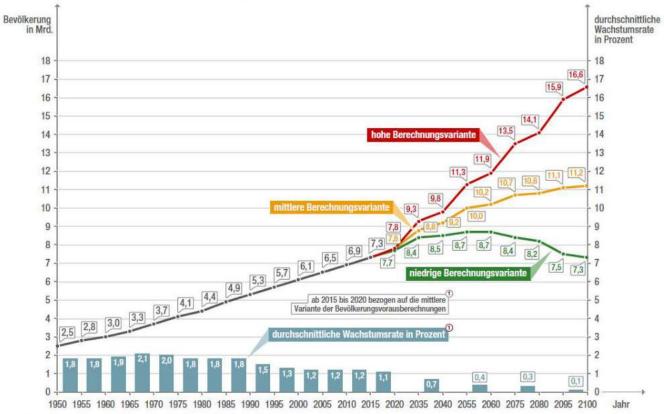
Es gibt nur eine Erde

Die Ressourcen sind begrenzt. (18)

Die Weltbevölkerung ist stark gewachsen und wird im mittleren Szenario bis auf 12 Mrd. weiterwachsen, neue Trends geben Hoffnung, dass sich der Anstieg eher dem niedrigeren Szenario annähert.

#### Bevölkerungsentwicklung

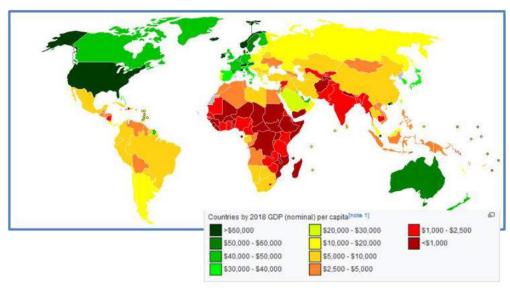
Bevölkerung in absoluten Zahlen und Wachstumsrate pro Jahr in Prozent, weltweit 1950 bis 2100



Quelle: United Nations - Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015): World Population Prospects: The 2015 Revision Lizenz: Creative Commons by-no-nd/3.0/de

Bundeszentrale für politische Bildung 2017 | www.bpb.de

## Die globalen Ziele für eine nachhaltige Entwicklung



Die globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung

1 NENE
1 ARHUT
1 NENE
2 KEN
2 HUNGER
3 RESURBERTUND
4 HORREREHN
4 HORRERTIDE
5 DESCRECHTER
6 ENDRICHTER
6 ENDRICH

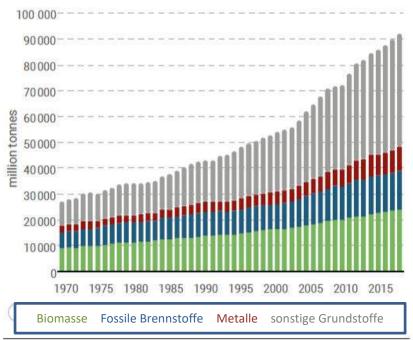
Die weltweiten Lebensverhältnisse sind weiterhin extrem ungleich.
Die Vereinten Nationen haben 17
Ziele für eine nachhaltige Entwicklung definiert, der sich die Bundesrepublik Deutschland in der Agenda 2030 angeschlossen hat.

Diese Ziele sollen die notwendige Entwicklung hin zu menschenwürdigen Lebensbedingungen in allen Ländern mit einem nachhaltigen Ressourcenverbrauch kombinieren.

Es ist nicht nur eine Frage von Verantwortung und Fairness diese Ziele zu unterstützen. Eine nachhaltige weltweite Entwicklung sichert auch unseren Lebensstandard.

#### Weltweiter Ressourcenverbrauch

#### Biomasse, Fossile Brennstoffe, Metalle, sonstige Grudnstoffe



Source: UNEP & IRP, 2018

Pressemitteilung Die Zeit 07. Mai 2019

Rohstoffmangel

#### Der Sand wird knapp

Gemessen am Volumen ist Sand die zweitgrößte gehandelte Ressource der Welt. Doch sein Abbau schadet der Umwelt. Die Vereinten Nationen fordern eine strengere Regulierung.

7. Mai 2019, 10:36 Uhr / Quelle: ZEIT ONLINE, dpa, vk / 133 Kommentare / 📮

Kaum ein Rohstoff der Erde wird in so großen Mengen gehandelt wie Sand. Laut einer Studie des UN-Umweltprogramms Unep, die in Genf vorgestellt wurde, werden jedes Jahr 40 bis 50 Milliarden Tonnen Sand umgesetzt. Innerhalb der vergangenen 20 Jahre habe sich die Nachfrage nach Sand und Kies verdreifacht. Das Volumen eines gehandelten Rohstoffs sei nur bei Wasser noch größer.

Nicht nur der VerBrauch fossiler
Brennstoffe steigt
stark an. Auch der
Verbrauch aller
anderen Ressourcen,
Metalle, Mineralien
und Biomasse steigt
exponentiell.
Selbst Sand wird
knapp. (16)

Ihr Virologe würde sagen:

Wir benötigen dringend einen Shut Down!