

Der 14-Tage-Nachhaltigkeitsblog von Anna Esterbauer

Im Rahmen der Initiative “Gemeinsam für nachhaltige Entwicklung – The future we want” hatten im Sommer 2013 100 SchülerInnen zwischen 16 und 19 Jahren die Möglichkeit, ein **vierwöchiges Forschungspraktikum** an einer heimischen Forschungseinrichtung zum Thema Nachhaltigkeit zu absolvieren. Wie schon im Vorjahr konnte das **RCE Graz-Styria** (rce.uni-graz.at) wieder jungen Menschen die Möglichkeit geben, in die Aktivitäten des RCE hinein zu schnuppern. Die Schülerin **Anna Esterbauer** nützte für zwei Wochen den Facebook-Auftritt des RCE Graz-Styria (<https://www.facebook.com/rce.graz>), um dort wichtige Themen aufzugreifen und zu präsentieren – ein kurzer aber intensiver Nachhaltigkeitsblog der hier noch einmal nachgelesen werden kann!

Inhalt

15. Juli:	Fußabdruckrechner.....	2
16. Juli:	Kleiderproduktion.....	3
17. Juli:	Naturkosmetik	4
18. Juli:	Naturkosmetik/Ölbohrungen in der Arktis	5
19. Juli:	Überfischung.....	7
22. Juli:	Fleischproduktion	9
23. Juli:	Vegetarische Ernährung.....	11
24. Juli:	Plastik.....	12
25. Juli:	Bienensterben.....	13
26. Juli:	Was kann jeder/jede tun?.....	14
30. Juli:	Biofleisch	15
31. Juli:	Saatgutverordnung	16
1. August:	Klimaanlagen	17

15. Juli: Fußabdruckrechner

Herzlich willkommen an alle, die sich für eine umweltfreundliche Lebensweise mit möglichst wenigen Einschränkungen interessieren ☺ Um sich mal einen Überblick über sein eigenes Leben zu verschaffen, hier ein paar Fußabdruck-Rechner (wie viele Erden bräuchte man, wenn jeder in deinem Stil leben würde?):

- <http://www.footprintrechner.at/>
ein speziell auf Jugendliche ausgerichteter Rechner, bei dem man mit einem Durchschnitts-Österreicher verglichen wird
- <http://www.footprint.at/fileadmin/zf/multimedia/footprint/footprint.htm>
schnelles, einminütiges Quiz
- http://www.footprint.at/fileadmin/zf/dokumente/A4-Rechner_OE2010.pdf
für die, die gern selbst nachrechnen
- <http://footprint.wwf.org.uk/questionnaires/show/1/1/1>
ein umfassendes, genaues Quiz
- <http://footprint.kraftzone.com/v9/>
als originelles Spiel für die, die circa zehn Minuten Zeit haben

Was haltet ihr von den Rechnern? Meine Meinung: Nummer eins und vier sind die beste Wahl. Generell ist ein Rechner besser, je mehr Fragen gestellt werden. Das Spiel ist eine originelle Idee, obwohl er bei mir manchmal gestockt hat. Schreibt mir bitte einfach, was ihr davon haltet ☺

Mein Plan für die nächste Zeit: Themen wie faire Kleiderproduktion, Plastikkonsum und Kosmetika ohne Tierversuche zu behandeln und darüber zu schreiben, wie es mir dabei geht, Vegetarierin zu werden und warum das überhaupt wichtig ist.

16. Juli: Kleiderproduktion

Gestern habe ich geschrieben, dass ich die Kleiderproduktion behandeln möchte. Warum halte ich das überhaupt für wichtig? Wir können sehr billig Kleidung kaufen. Den versteckten, wahren Preis dafür zahlen aber nicht wir, sondern die Arbeiter und die Umwelt. Aber fangen wir von vorne an. Ein großer Teil (38%) unserer Kleidung besteht aus Baumwolle. Obwohl viele Firmen bestätigen, keine Baumwolle zu verwenden, die von Kindern oder unterdrückten Arbeitern gepflückt wird, reicht der Einfluss dieser Firmen oft nicht bis zu den Baumwollfeldern, weil sie die Baumwolle über Zulieferer bekommen, die ihrerseits wieder Zulieferer haben. Wer dort unter welchen Bedingungen arbeitet, ist also schwer festzustellen. Falls es ein Journalist schafft, auf diesen Feldern zu filmen, sieht er oft Arbeiter, die noch Kinder sind, kein sauberes Trinkwasser, nicht genügend Pausen oder Bezahlung bekommen. Dazu kommt, dass häufig Pestizide/Herbizide verwendet werden, um die Blätter von den Pflanzen abfallen zu lassen, damit man leichter an die Baumwolle kommt. Das führt in den umliegenden Städten und Dörfern zu Allergien, Blutarmut, Krebs und Tuberkulose und ist eine große Belastung für die Umwelt, besonders wenn diese Pestizide in Seen (Beispiel: Aralsee) und ins Grundwasser gelangen.

Die Baumwolle wird dann zu Kleidung verarbeitet. Dabei wird sie häufig mit Chemikalien behandelt, die in die Körper der Arbeiter gelangen, weil sie weder genug geschützt sind, noch die nötige Ausbildung bekommen. Auch sie werden oft nicht ausreichend bezahlt und werden unterdrückt. Dazu kommt, dass viele Fabriken nicht genügend gegen Brand oder Ähnliches geschützt sind. Die clean clothes Kampagne setzt sich für diese Arbeiter ein. Hier ein Link dazu: <http://www.cleanclothes.at/de/news/>

Dort gibt's auch eine Checkliste von bekannten Geschäften und Firmen: <http://www.cleanclothes.at/de/firmen-check/> Man muss sein Verhalten beim Einkaufen gar nicht groß verändern. Sich nach solchen Listen zu richten und nicht allzu oft einkaufen zu gehen kann schon viel bewirken und ist nicht schwer zu tun.

Falls jemand weiter gehen möchte, hier eine Liste von Gütesiegeln und was sie aussagen, obwohl sie selten auf Kleidung zu finden sind: <http://www.wearfair.at/index.php?id=87> und hier eine Liste von Marken, die fair produzieren, die ich aber bisher leider nur als Online-Shop gefunden habe: <http://www.greenfashion.net/modemarken/> Viele von ihnen zeigen, dass faire Kleidung genauso gut aussehen kann wie die, die wir kennen. Leider kostet sie mehr... Was haltet ihr davon? Zahlt sich Öko-Mode aus bzw. auf was könnte jeder achten?

17. Juli: Naturkosmetik

Um an das Thema von gestern anzuknüpfen habe ich mir für heute die Kosmetika vorgenommen. Hier geht es hauptsächlich um den Tierschutz und weniger um die Arbeiter, aber die Belastung für die Umwelt ist trotzdem groß.

Seit die EU Tierversuche in Kosmetika verboten hat, könnte man meinen, dieses Thema sei hier vom Tisch. Ist es aber leider nicht. Einige Inhaltsstoffe gelten als Chemikalien, weil sie auch bei anderen Produkten dabei sind. Deswegen gelten für sie auch andere Richtlinien. Diese Grundsubstanzen werden immer noch an Tieren getestet. Link zur ausführlicheren Erklärung/Quelle: <http://www.wdr5.de/sendungen/leonardo/s/d/11.03.2013-16.05/b/eu-verbietet-an-tieren-getestete-kosmetika.html> Tierversuche sind nicht mehr notwendig, weil wir menschliche Zellkulturen züchten können, die den Effekt bei Menschen viel besser darstellen als Tiere, die anders auf Substanzen reagieren und leiden müssen. Hier eine Liste von Firmen, Labels und Geschäften ohne Tierversuche: http://www.vgt.at/publikationen/infomaterial/VGT_Positivliste_2012_WEB.pdf und eine Liste von Firmen, die Tierversuche durchführen: <http://www.peta.org/living/beauty-and-personal-care/companies/default.aspx>.

Das meiner Meinung nach größere Problem sind aber die tierischen Inhaltsstoffe. Das sind nicht, wie Milch zum Beispiel, Dinge, die den Tieren nicht abgehen, sondern Substanzen, für die die Tiere umgebracht werden müssen, weil sie sich zum Beispiel in der Leber von Haien befinden (Squalen). Squalen kann pflanzlich hergestellt werden, viele Kosmetikfirmen verwenden aber die tierische Alternative. Mehr Informationen zu Squalen: <http://oceana.org/en/news-media/press-center/press-releases/unilever-to-end-use-of-shark-products-in-cosmetics> (Englisch). Dazu sollte man die Frage klären, warum Haie überhaupt wichtig sind. Sie fressen Fische, die ihrerseits Fischfresser sind. Wenn es weniger Haie gibt, wird die Zahl dieser Fische zu groß. Sie fressen alle Futterfische auf und sorgen dabei für das Aussterben dieser Arten und wenden sich dann anderen Arten zu. Haie sind aber nur ein Beispiel, viele andere Tiere werden auf ähnliche Weise für die Kosmetikindustrie verwendet. Vegane Kosmetik (z.B. Lush, alverde, Lavera, the Body Shop ist zwar nicht vegan, verwendet aber nur tierische Inhaltsstoffe wie Honig, für die Tiere nicht leiden müssen.

Link: <http://thebodyshop.at/content/pdf/Tierschutz-Grundsatz.pdf>) ist hier die Lösung und muss nicht immer mehr kosten als herkömmliche Kosmetik.

Weil ich wissen wollte, wie gut vegane/tierversuchsfreie Kosmetik funktioniert, habe ich einige Produkte getestet bzw. werde sie testen.

1. Lavera Hautklärende Reinigungsmaske: Hat sehr gut funktioniert, die Haut war danach wesentlich weicher und nach einiger Zeit waren auch weniger Unreinheiten da, kann es auf jeden Fall mit „normalen“ Masken aufnehmen. Der einzige Nachteil: der Geruch, der aber sehr schwach war.
2. Moringa Milk Body Lotion und Mango Whip Body Lotion: Duften beide sehr gut und machen die Haut weich und glatt. Die Moringa Milk Lotion ist etwas schneller eingezogen. Der Nachteil: der Preis ist etwas höher als bei herkömmlichen Körperlotionen.

Lush und alverde probiere ich heute aus und schreibe morgen etwas dazu.

18. Juli: Naturkosmetik

Bevor es heute mit der Arktis weitergeht, noch schnell die Ergebnisse von den restlichen Testprodukten:

Alverde Mineral Make-up (Farbe: Beige Rose): Fühlt sich beim Auftrag an wie eine Tagescreme, ist aber leider recht streifig und braucht deswegen viel Zeit und Genauigkeit um gut auszusehen. Wenn's dann mal sitzt, fühlt es sich sehr leicht an und trocknet die Haut auch nicht aus. Am Abend ist mir dann aber leider aufgefallen, dass es sich an einigen Stellen ansammelt, obwohl ich ein Puder darüber verwendet habe.

Alverde Transparentes Augenbrauengel: Perfekt für diejenigen, die, wie ich, sehr dichte Augenbrauen haben und so was „brauchen“. Verklebt nicht und betoniert sie nicht ein, hält die Haare aber den ganzen Tag über.

Lush Chocolate Whipstick: Gleich zu Anfang: das habe ich gewählt weil ich alle anderen Gerüche überhaupt nicht gut gefunden habe. Das ist allerdings Geschmackssache... Der Lippenbalsam pflegt sehr gut und riecht wirklich nach Schokolade, an der Qualität gibt es nichts auszusetzen. Der große Nachteil: sehr teuer (fast zehn Euro)

Ölbohrungen in der Arktis

Und jetzt weiter zur Arktis und zum Erdöl... Die Arktis schmilzt, das weiß jeder. Das ist schon schlimm genug, weil sie der Lebensraum für rund vier Millionen Menschen ist, die, nebenbei bemerkt, eine einzigartige Kultur haben, aber auch für viele Arten (z.B. Eisbären, Narwale). Dazu kommt aber noch, und das wissen nicht viele Menschen, dass sie sozusagen eine „Kühlkammer“ der Erde ist. Wir haben alle gelernt, dass Schwarz Wärme aufnimmt und Weiß sie abhält. Genau das tut die Arktis, weil sie (noch) eine riesige weiße Fläche ist und das Sonnenlicht reflektiert. Wenn sie schmilzt, tritt Wasser, welches dunkel ist, an ihre Stelle. Das Wasser nimmt dann Wärme auf und treibt so den Klimawandel noch weiter voran, wodurch die Arktis schneller schmilzt und so weiter...

Mehr Infos/Quelle:

- <http://intotheartctic.gp/en/> (Englisch)
- http://secure.greenpeace.at/wearefish/?utm_source=GP-Webseite&utm_medium=Graphic&utm_campaign=Climate-SaveTheArctic
(zwei kurze und gute Videos)

Die Arktis ist aber auch auf andere Weise wertvoll: dort gibt es Öl. Teilweise ist es noch unter dem Eis verborgen, aber weil viel Eis schon weggeschmolzen ist, haben wir jetzt Zugang dazu. Einige Ölfirmen wollen dieses Öl jetzt anzapfen. Klingt an sich nicht allzu schlimm. Der Unterschied zu anderen Ölvorkommen ist die Temperatur der Umgebung: die Maschinen vieler Firmen sind auf diese niedrigen Temperaturen nicht vorbereitet, weswegen die Wahrscheinlichkeit für einen Unfall viel größer ist. Bei einem solchen Unfall sterben einzigartige Tiere, die nirgendwo sonst leben können. Noch dazu vertreibt und stört der Lärm die Tiere, wie zum Beispiel die Wale. Sie kommunizieren mit

und orientieren sich an Lauten. Wenn extrem laute Schallwellen ausgesandt werden, um die Ölvorkommen zu suchen, ruiniert das das feine Gehör dieser Tiere. Sie werden orientierungslos, finden ihre Artgenossen nicht mehr, haben Schwierigkeiten, Futter zu finden... Die Ölfirmen profitieren vom Klimawandel, für den sie mitverantwortlich sind, und treiben ihn damit weiter an. Noch dazu gibt es in der Arktis nicht mal so außergewöhnlich viel Öl. Es würde laut Greenpeace gerade mal drei Jahre lang den weltweiten Ölbedarf decken. Mehr Informationen/Quelle: <http://www.savethearctic.org/> Auf dieser Seite gibt es auch eine Petition für ein internationales Schutzgebiet in der Arktis.

19. Juli: Überfischung

Weil es gestern schon um die Meere gegangen ist, mache ich heute mit diesem Thema gleich weiter. Die Ozeane sind riesig, sie bedecken circa 70 % der Erdoberfläche. Ein großer Teil davon (vor allem die Tiefsee) ist noch nicht erforscht. Wir kennen viele Lebewesen und Pflanzen (die, nebenbei bemerkt, wahrscheinlich einige Krankheiten heilen könnten) nicht, die dort leben, aber wir zerstören sie trotzdem.

Der Hunger nach Fisch steigt. Um die wenigen Arten, die uns schmecken, herauszufischen, haben sich die Methoden des Fischfangs in den letzten paar Jahrzehnten sehr geändert. Jetzt erst bemerken wir, dass die Fischvorkommen nicht endlos sind und dass wir für ihre Abnahme verantwortlich sind. Das traditionelle Fischen mit der Angel trägt kaum dazu bei, es wird durch die großen Firmen gefährdet und viele Menschen verlieren ihre Existenzgrundlage. Hier werden nur die gewünschten Fische herausgefischt, man braucht mehr Zeit für weniger Fisch. Das Problem sind die Methoden der großen Firmen:

Schleppnetze (Bottom Trawling): Der englische Name sagt mehr über diese Methode aus als der deutsche, weil diese Netze wirklich den Boden berühren. Dorthin kommen viele Fische um zu fressen und ihre Eier zu legen. Der Beifang ist hier sehr groß (besonders bei Garnelen) und der Meeresboden wird komplett zerstört. Jonathan Safran Foer schreibt in seinem Buch „Eating Animals“: The average shrimptrawling operation throws 80 to 90 percent of the sea animals it captures overboard, dead or dying, as bycatch. Meine Übersetzung: Ein durchschnittliches Garnelenfangschiff, das Schleppnetze verwendet, wirft 80 bis 90 Prozent der gefangenen Meerestiere tot oder sterbend als Beifang über Bord. (Quelle: <http://www.eatinganimals.com/site/book/>, unter „Bycatch“). Mehr Info: <http://oceana.org/en/eu/our-work/responsible-fishing/dirty-fishing/bottom-trawling/overview>

Treibnetze: Sehr lange Netze, die zwar nicht den Boden berühren, aber auch hier gibt es ausgesprochen viel Beifang, unter anderem Meeresschildkröten, Haie und Delfine. Mehr Info/Quelle: <http://oceana.org/en/eu/our-work/responsible-fishing/dirty-fishing/driftnets/overview>

Aber allein durch die Menge an gewünschtem Fisch, der gefangen werden kann, sind diese Fischbestände stark zurückgegangen. Sie bräuchten Jahrzehnte ohne Fischerei um sich zu erholen. Jahrzehntelang nicht zu fischen ist für uns Menschen leider keine Lösung. Aber es gibt andere Möglichkeiten, um diesen Fischen zu helfen:

Mit der Angel zu fischen wäre eine Lösung, man kann in immer mehr Supermärkten mit der Angel gefangenen Thunfisch kaufen.

Wir können beim Fischkauf Fische aus überfischten Gebieten vermeiden. Greenpeace hat dazu einen Fischratgeber herausgegeben, den wirklich jeder Mensch einfach zum Einkaufen mitnehmen kann: <http://www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikationen/ratgeber/fisch-ratgeber/> Wenn man auf die einzelnen Fische klickt, kann man die Regionen, in denen diese Art noch nicht überfischt ist, und einige Infos über den Fisch sehen.

Greenpeace möchte sogenannte „Marine Reserves“ durchsetzen. Das ist wie ein Nationalpark/Schutzgebiet an Land, dort dürfte nicht gefischt oder nach Öl gebohrt werden. Die Fische hätten dort die Gelegenheit, sich zu erholen und zu vermehren, sodass außerhalb dieser

Marine Reserves genug Fisch gefischt werden kann. Video zur weiteren Erklärung und mehr Infos:
<http://www.greenpeace.org/international/en/campaigns/oceans/marine-reserves/> Petition
unterzeichnen: <http://www.greenpeace.org/international/en/campaigns/oceans/marine-reserves/marine-reserves-pledge/>

Zum Abschluss für heute: gezüchtete Seefische sind leider keine Lösung, weil deren Futterfische gefangen werden müssen, um sie zu ernähren.

22. Juli: Fleischproduktion

Ich werde Vegetarierin. Mir schmeckt Fleisch, ich liebe Meeresfrüchte, aber ich mache es trotzdem. Da könnte jetzt die typische Frage kommen: „Tun dir die Tiere leid?“. Ja, mir tun die Tiere leid. Aber nicht weil sie umgebracht werden, sondern weil sie leben. Klingt nicht sehr logisch, oder? Am Freitag habe ich Jonathan Safran Foer Buch „Eating Animals“ als Quelle verwendet. Das ganze Buch beschäftigt sich mit der Massentierhaltung in den USA. Leider können wir nicht annehmen, dass die europäischen Methoden sich allzu groß von den amerikanischen unterscheiden. Foer geht nicht nur auf die Tierhaltung ein, sondern auch auf die Effekte, die diese auf die Umwelt hat, auf den Müll (ein großer Teil davon sind Ausscheidungen der Tiere), auf die Massen an Wasser und Pflanzen, die wir an diese Tiere verfüttern, und auf die Schlachthöfe.

Tiere, die in Massentierhaltung gezüchtet werden, bekommen nicht genug Wasser, Futter, Platz und Licht um artgerecht leben zu können. Schweine, die sich in ihren Käfigen nicht mal umdrehen können, stehen oft über ihren eigenen Fäkalien, die durch die Schlitze im Boden auf die Ebene darunter fallen und werden als Ferkel ohne Betäubung kastriert. Die Käfige der trächtigen Säue sind so klein dass das Mutterschwein seine eigenen Ferkel nicht sehen kann. Hühnern wird ohne Betäubung die Vorderseite des Schnabels abgeschnitten, damit sie sich gegenseitig nicht wehtun können, weil sie in den beengten Käfigen verrückt werden. Das Licht wird manipuliert, um sie schneller wachsen zu lassen, damit man sie dann im Kükenalter umbringen kann. Sie bekommen oft täglich Antibiotika, weil ihre Körper sich durch die jahrelange Verzüchtung selbst nicht mehr tragen können und sehr schnell krank werden, zusätzlich zu den Schmerzen, die diese Tiere wegen ihrer Genetik sowieso schon haben. Durch die ständige Verfütterung von Antibiotika wirken diese weniger und weniger, und Krankheiten, die auf Menschen übertragbar sind, können sich sehr leicht bilden. Sie können dann aber nicht mehr geheilt werden, weil die Antibiotika ja nicht mehr wirken. Noch dazu wissen wir nicht genau, wie sich so ein Fleisch auf unsere Körper auswirkt, aber wir essen es einfach mal. Schmeckt ja gut.

An diese Tiere werden Massen an Pflanzen verfüttert, die, laut Foer, die gesamte Weltbevölkerung ernähren könnten. Teile des Regenwaldes werden gerodet, um Platz für (teilweise gentechnisch manipuliertes) Soja zu schaffen, das dann an die Tiere weiterverfüttert wird. Das alles passiert, damit wir unser Schnitzel haben können, wann immer wir es wollen, während in anderen Teilen der Welt Menschen verhungern. Das hört sich sehr dramatisch und übertrieben an, es ist aber leider so. Die Ausscheidungen dieser Tiere halten sich nicht mehr in den Maßen, in denen sie als Dünger verwendet werden könnten. Irgendwo müssen sie hin. Also werden, laut Foer, riesige Gruben ausgehoben oder sie werden einfach in die Luft gespritzt. Das hat natürlich Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen, die in der Nähe dieser Tierfabriken leben.

Die Tiere kommen nach dieser grausamen Haltung zu den Schlachthöfen. Das Schlachten wird teilweise von Maschinen erledigt, was bedeutet, dass zum Beispiel Hühnern nicht der Hals abgeschnitten wird, sondern irgendwo in den Körper hineingeschnitten wird. Rinder wachen manchmal beim Enthäuten oder Ausbluten wieder aus der Betäubung auf, weil die Dosis zu schwach war. Die Arbeiter auf den Schlachthöfen bekommen viel zu wenig Zeit um viel zu viele Tiere zu schlachten. Selbst wenn sie immer wollten, was leider nicht der Fall ist, können sie ihre Arbeit nicht

sauber und gewissenhaft machen, weil sie so einem Zeitdruck ausgesetzt sind. Das soll nicht heißen, dass wir alle Vegetarier werden sollen, sondern dass wir darauf achten sollten, wo unser Fleisch herkommt, denn es gibt nicht nur Fleisch aus Tierfabriken, obwohl das leider den Großteil betrifft. Eine andere Möglichkeit wäre es, einfach etwas weniger Fleisch zu essen, die Massen, die wir zu uns nehmen, sind sowieso nicht gesund (Der Durchschnitts-Österreicher isst ein Kilo alle vier bis fünf Tage, Quelle: <http://derstandard.at/1350259125243/Pro-Person-in-Oesterreich-70-Kilo-Fleisch-im-Jahr>). Massentierhaltung kurz gefasst und Quelle: <http://www.farmsanctuary.org/learn/factory-farming/> (Englisch), auf der linken Seite kann man sich die Haltung der verschiedenen Tiere anschauen (sollte man auch). Ich werde diese Woche berichten, wie es mir damit geht, Vegetarierin zu werden, Fakten, Meinungen und Rezepte dazu posten...

Dann fang ich mal mit einem meiner Rezepte an:

Tomaten-Mozzarella-Champignon-Risotto für zwei Personen

2 Hände voll Risotto-Reis, 2 Tomaten, 1 Mozzarella, so viele Champignons, wie man will, Oregano Basilikum, Salz, Pfeffer

Den Reis kochen lassen (Zeit steht auf der Packung), währenddessen Tomaten, Mozzarella und Champignons waschen und schneiden. Temperatur runterdrehen, das überschüssige Wasser abgießen, den Mozzarella unterrühren. Die Tomaten und Champignons kurz anbraten, dann mit dem Reis verrühren. Nach Geschmack würzen. Dauert 15 Minuten.

23. Juli: Vegetarische Ernährung

Noch einige Dinge dazu, vegetarisch zu leben: Einfach zu sagen, ab jetzt kein Fleisch und keinen Fisch mehr zu essen, ohne an mögliche Konsequenzen zu denken, wäre unverantwortlich. Fleisch und Fisch enthalten Eisen, Proteine und Vitamin B12. Klingt nach viel, das mit abgehen wird. Das muss es aber nicht, weil Fleisch und Fisch nicht die einzigen Lebensmittel sind, die diese Stoffe enthalten. Sehr viel Eisen ist zum Beispiel in vielen Getreidesorten, Mandeln, Eiern, in Soja und Linsen, aber es ist auch in vielen anderen Nahrungsmitteln enthalten: http://iron.medline.ch/Eisenplattform/Praxishilfen/Tipps/Eisen_in_Nahrungsmitteln/Eisengehalt_verschiedener_Nahrungsmittel.php Weil Eisen für Frauen aber besonders wichtig ist und ich nicht immer auf eine eisenhaltige Ernährung achten kann, weil ich oft nicht zu Hause esse, nehme ich Eisenkapseln. Es gibt auch Tropfen, aber wenn man darauf achtet und sich um eine ausgewogene, eisenhaltige Ernährung bemüht, kann man ohne Probleme auf solche Präparate verzichten. Proteine sind vor allem in Eiern, Milch und Milchprodukten. Liste: <http://fit4training.de/liste-proteinhaltiger-lebensmittel/>

Vitamin B12 ist ebenfalls in Milch und Eiern (und vegetarischem Ersatzfleisch) Quelle: <http://www.netdoktor.at/gesundheit/gesunde-ernaehrung/vitamin-b-5932> Also: wenn man öfter Studentenfutter isst und jeden Tag Milch und/oder Eier zu sich nimmt, sollte man keine Probleme haben.

Ich persönlich habe Spaß daran, mir selbst Rezepte auszudenken, aber das kann man natürlich nicht immer machen und nicht jeder mag das gerne. Hier einige vegetarische Rezepte auch für Leute, die nicht immer Fleisch essen oder die ihren Fleischkonsum ein bisschen reduzieren wollen: <http://www.peta.org/living/vegetarian-living/recipes/default.aspx> und eine wirklich gute App für Android: I'm Hungry: Vegetarian Recipes (gratis, sehr viele verschiedene Rezepte). Noch eine gute Zusammenfassung davon, wie viel Wasser und pflanzliche Lebensmittel für die Fleischproduktion verwendet werden: <http://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/meat-and-environment.aspx> einfach auf „Feeding the Future“ klicken, ist kurz, aber sehr gut erklärt. Das sind wichtige Gründe, weniger Fleisch zu essen. Wem die Behandlung von Tieren nicht ganz so wichtig ist (was, wenn man die Umstände kennt, fast unmöglich ist), sollte sich trotzdem mal fragen, wie viele Menschen mehr ernährt werden könnten, wenn jeder/jede auch nur einmal in der Woche auf Fleisch verzichtet. Wer's genauer wissen will: <http://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/meat-wastes-natural-resources.aspx> (ziemlich lang, aber sehr informativ). Alle Gründe, warum ich Vegetarierin werde und finde, dass jeder seinen Fleischkonsum zurückschrauben sollte, noch mal zusammengefasst: http://www.mediapeta.com/peta/PDF/PETA%20US%20VSK%20FINAL_72.pdf Dauert leider ein bisschen länger, um zu laden...

24. Juli: Plastik

Um das Thema der Zusammenhänge zwischen Umweltverschmutzung, Fische und Tiere noch einmal aufzugreifen, geht es heute um Plastik. Inzwischen ist es, laut Werner Boote in Plastic Planet, überall, sogar in den Meeren. Laut Boote gibt es sechsmal mehr Plastik als Plankton im Meer. Die Fische halten es aber für Plankton, fressen es und sterben, obwohl sie sich satt fühlen. Mit etwas größeren Plastikteilen und Vögeln passiert dasselbe. Hier die wichtigsten Fakten auf einer Website/Quelle: <http://www.plastic-planet.de/hintergrund.html>

Plastik tötet aber nicht „nur“ Tiere. Es hat deutliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper, verschmutzt Strände und Meere, aber das Schlimmste ist, dass das alles nicht sein muss und wir nichts dagegen tun.

Im Blut jedes Menschen kann Plastik nachgewiesen werden. Wir nehmen es zu uns, wenn wir aus Plastikflaschen trinken, in Plastik eingewickelte Lebensmittel essen, inzwischen ist es sogar teilweise ins Grundwasser übergegangen, wir nehmen es über die Haut auf, wenn wir lange damit in Kontakt sind und atmen es ein. Dabei wird bei Flaschen und Verpackungen noch Bisphenol A, ein Weichmacher, beigesetzt. Dieser verhält sich im Körper wie ein Hormon. Einige der Auswirkungen sind die Veränderung des Erbguts, die Beeinflussung der Entwicklung des Gehirns und eine geringere Spermienproduktion. Mehr Infos/Quelle: http://www.plastic-planet.de/hintergrund_bisphenol_a.html

Plastik verrottet nicht. Deswegen hat sich der „Great Pacific Garbage Patch“ gebildet. Das ist ein Plastikwirbel im Pazifik, der aus drei Millionen Tonnen Plastik besteht. Drei Millionen Tonnen. Wir bekommen nichts davon mit, weil die Strömungen dort den Wirbel weiterhin rotieren lassen und weil der Großteil des Plastiks abgesunken ist und im Wasser vor sich hin schwimmt. Er ist aber leider da und unzählige Tiere sterben deswegen. Wenn Plastik ins Meer gelangt, wird es mit der Zeit verkleinert. Die noch erkennbaren Stücke werden von Meeresschildkröten, Vögeln, Quallen etc. für Futter gehalten, die kleineren von den Fischen. Noch dazu werden Giftstoffe, wie das oben beschriebene Bisphenol A, freigesetzt und gelangen ins Wasser. Mehr Infos/Quelle: <http://www.greenpeace.org/international/en/campaigns/oceans/pollution/trash-vortex/>

Plastik ist aber leider sehr praktisch. Plastikflaschen zum Beispiel sind viel leichter als die aus Glas, gehen nicht so schnell kaputt, sind billiger zu produzieren... Plastik abzuschaffen wäre natürlich die ideale Lösung, kann und wird aber nie passieren. Es muss aber nicht in solchen Mengen produziert werden. Mir ist klar, dass nicht jeder Stoffsackerl mitnehmen will, wann immer man einkaufen geht. Aber wenn man zum Beispiel Kleidung kauft, braucht man nicht bei jedem Geschäft ein Plastiksackerl mitnehmen. Eines reicht auch, wo man dann alle Sachen hineingibt. Plastikflaschen können wieder befüllt werden, vor allem weil das Leitungswasser hier sich, bis auf die Kohlensäure, fast gar nicht vom Mineralwasser in Flaschen unterscheidet (Film dazu: „Abgefüllt“). Noch dazu sollte man sich fragen, ob man seinem Körper dauernd Getränke aus Plastikflaschen antun will. Das Gleiche gilt für Verpackungen. Das sind zwar kleine Schritte von nur einer Person, aber ist es nicht schon gut, wenn dadurch ein paar weniger Tiere sinnlos sterben?

25. Juli: Bienensterben

Ich könnte nicht Vegetarierin sein und mich hauptsächlich von Pflanzen ernähren, wenn diese Pflanzen nicht mehr wachsen würden. Diese Möglichkeit besteht aber, weil mehr und mehr Bienen sterben. Aber warum tun sie das eigentlich?

Der erste Grund sind die Pestizide. So, wie wir Pflanzen anbauen (in riesigen Monokulturen), müssen sie resistent gemacht werden gegen Schädlinge. Deswegen besprühen wir sie. Das Problem dabei ist, dass diese Pestizide nicht nur die Zielgruppe von Insekten beeinträchtigen, sondern auch nützliche Insekten wie eben Bienen. Sie sammeln sich in den Körpern der Bienen, behindern ihre Fortpflanzung und ihre Orientierung. Das führt dazu, dass die Bienen schneller sterben. Damit diese unnatürlich gezüchteten Pflanzen bestäubt werden, werden die Bienen dorthin transportiert. Das bringt ihre Orientierung komplett durcheinander, sie nehmen andauernd Pestizide auf, und beim Transport sterben sie massenhaft wegen der schlechten Behandlung und weil sie nicht dafür gemacht sind, dauernd von einem Ort zum anderen zu wechseln.

Viele Imker wollen dagegen angehen. Sie züchten dafür Bienen nach strengen Kriterien. Das Ergebnis davon ist, dass sich eine kleine Gruppe von Bienen immer untereinander fortpflanzt und so Inzucht entsteht. Bienen werden resistenter, wenn sie unterschiedlich sind und mit anderen Arten gekreuzt werden. Nur dann entwickeln sie ein besseres Immunsystem.

Aber wofür brauchen wir die Bienen überhaupt? Sie produzieren nicht nur Honig, sondern sie bestäuben unsere Pflanzen. Laut dem Film „More than Honey“ würde ein Drittel der Pflanzen, die wir essen, ohne die Bienen gar nicht existieren. Natürlich können Menschen Pflanzen auch mit der Hand bestäuben, aber wenn es keine Bienen mehr gibt, dann schaffen wir es niemals bei diesen Mengen an Pflanzen. Noch dazu wird dazu Pollen von Firmen verkauft. Das führt dazu, dass hier das bisschen Vielfalt, das wir den Pflanzen jetzt noch lassen, auch verloren geht. Wir sollten das Sterben der Bienen als Warnung sehen und nicht als lästiges Hindernis und die Methoden der Essensproduktion gründlich überdenken.

Quellen: <http://www.greenpeace.org/international/en/news/Blogs/makingwaves/honey-bee-collapse-a-lesson-in-ecology/blog/45357/> (sollte man wirklich lesen), <http://bienenschutz.at/> (Petition gegen Pestizide), <http://derstandard.at/1363709529143/EU-Mitgliedstaaten-stimmen-fuer-Pestizid-Teilverbot> <http://www.morethanhoney-derfilm.at/> (Trailer anschauen!)

26. Juli: Was kann jede/r einzelne tun?

Was kann also jede/r einzelne für die Umwelt/eine fairere Welt tun, ohne dass wir die Umstellung in unserem Leben merken? Nichts, außer das Licht auszumachen, sobald wir den Raum verlassen. Ein bisschen Umstellung muss sein, was aber nicht bedeutet, dass wir dafür auf etwas verzichten müssen.

Eine kurze Liste:

- Auf die Region achten, aus der unser Fisch kommt.
- Auf die Geschäfte, die am wenigsten auf Menschenrechte achten, verzichten. Man hat auch mit zwei, drei Geschäften weniger genug Auswahl.
- Nicht auch noch Pestizide im eigenen Garten verwenden.
- Bei möglichst vielen Kosmetika auf die Tierbehandlung schauen. Es muss nicht unbedingt mehr kosten und nicht alles betreffen.
- Mehr mit dem Rad fahren. Wir wollen sowieso alle fit sein und im Bikini gut aussehen. Und um ehrlich zu sein, im Moment ist man in Graz mit dem Rad viel schneller als mit dem Auto oder der GVB.

Bei den Ölbohrungen in der Arktis und dem Einsatz von Pestiziden kann man leider nur Petitionen unterzeichnen. Arktis: <http://www.savethearctic.org/> Bienen: <http://bienenschutz.at/>
Keine Plastikflaschen mehr verwenden, und wenn es unbedingt sein muss, dann sollte man sie wiederverwenden. Das Plastik ist sehr ungesund und der Müll verschmutzt die Meere. Auch bei Milch und Eiern darauf achten, wo sie herkommen. Legebatteriehennen (mittlerweile verboten, aber Bodenhaltung/Freilandhaltung ist leider keine Garantie dafür, dass die Hennen artgerecht behandelt werden) zum Beispiel werden genauso gequält wie die, die wir essen. Ein Plastiksackerl pro Einkauf verwenden, wenn man keinen Stoffbeutel mitnehmen möchte. Es gibt auch „Plastik“-sackerl, die verrotten.

Darauf achten, welches Fleisch man kauft/auf eine Fleischmahlzeit pro Woche verzichten etc. Man vermisst es wirklich nicht und fühlt sich viel besser, wenn man sein Fleisch mit halbwegs reinem Gewissen essen kann. Und wie gesagt, Fleisch in den Massen, in denen es ein Durchschnitts-Österreicher zu sich nimmt, ist sowieso nicht gesund.

Nach diesen zwei Wochen, die ich vegetarisch gelebt habe, habe ich mich gefragt, was mir abgegangen ist. Die Antwort: Steak, Gegrilltes, Brathendl. Das vermisse ich nicht allzu sehr, normalerweise denke ich gar nicht daran. Nur wenn es vor mir liegt, weil meine Freunde/Familie es essen, dann schon. Körperlich habe ich keinen Unterschied gemerkt, aber vielleicht sind zwei Wochen auch zu kurz dafür.

30. Juli: Biofleisch

Ich habe noch ein Buch zur Fleischproduktion in Österreich gefunden, „Gewissens-Bissen“. Jemand, der an Informationen interessiert ist, kann ruhig nur den zweiten Teil lesen (oder, falls man an den rechtlichen Aspekten interessiert ist, den dritten auch noch), das Vorwort und der erste Teil sind meiner Meinung nach sinnloses Herumgerede. Die Zahlen aus diesem Buch treffen auf Österreich zu, anders als bei „Eating Animals“, wo man aber leider davon ausgehen konnte, dass Österreich sich nicht groß von Amerika/Deutschland unterscheidet.

Es wird auch auf Biofleisch eingegangen. Kurz gefasst darf bei der Bio-Zucht kein Antibiotikum verfüttert werden, die Tiere bekommen Auslauf (z.B. zehn Quadratmeter pro Legehennen) und mehr Platz im Stall, sechzig Prozent ihrer Nahrung muss regional angepflanzt worden sein (laut http://www.bio-austria.at/biobauern/richtlinien/bio_austria_richtlinien/bio_austria_produktionsrichtlinien

Richtlinien als PDF, hat leider 100 Seiten). Das ist artgerechte Tierhaltung. Wenn man sich aber den Platz, den diese Tiere zur Verfügung bekommen, und die Kosten, die damit verbunden sind, vor Augen führt, dann merkt man schnell, dass der Fleischhunger in unseren Maßen damit nicht gestillt werden kann. Es gibt einfach zu wenige Tiere, die zu viel Platz brauchen, gerade weil das vorbildliche Tierhaltung ist. Wir können einfach nicht in den Massen Fleisch essen, in denen wir es tun. Seltener Fleisch zu essen, das aus Haltung kommt, die längst Standard sein sollte, scheint seltsamerweise für die meisten Menschen keine Lösung zu sein. Aber warum nicht? Da kann man Fleisch mit reinem Gewissen genießen, man lebt gesünder, isst nicht unbewusst Medikamente mit, kann sicher sein, dass das Tier artgerecht behandelt wurde und die Pflanzen, die als Futter für Tiere aus Massentierhaltung verwendet wurden, können sehr viele Menschen mehr ernähren. Worauf warten wir eigentlich?

31. Juli: Saatgutverordnung

Was ist eigentlich mit der Saatgutverordnung passiert? Davon hört man fast gar nichts mehr... Nichts ist passiert, außer dass nicht registriertes Saatgut voraussichtlich getauscht werden darf. Laut der geplanten Verordnung muss alles Saatgut registriert werden. Das ist für solche Firmen kein Problem, die Bauern Samen verkaufen, die diese teilweise nicht für das nächste Jahr aufheben dürfen. In dem Jahr müssen sie dann von der gleichen Firma das Saatgut, das sie selbst hätten, wieder kaufen. Das bedeutet z.B. eine bestimmte Sorte Tomaten, die in riesigen Mengen angepflanzt wird. Bauern, die alte, seltene Arten züchten, dürfen mit diesen Arten dann kein Geschäft mehr machen, weil es weniger von diesen Bauern gibt, sie vielleicht sogar allein sind. Ist das ein Argument? Das sollte unserer Sicherheit dienen, aber warum sollte jemand an der „Sicherheit“ von Pflanzen zweifeln, die jahrhundertlang verwendet wurden und nie jemanden krank gemacht haben? Was heißt hier überhaupt „Sicherheit“? Dass genug Vitamine darin sind, dass die Pflanzen sich lange genug halten für den Transport? Also dass sie künstlich haltbar gemacht werden können, verschifft werden können, dass man sie auch noch essen kann, wenn sie nicht mehr frisch sind, dass sie Herbizid-tolerant sind? Hört sich für mich nicht sehr sicher an. Und was ist der Beweis für diese „Sicherheit“? Dass viele Leute die gleichen Samen wie ich verwenden? Dass ich es mir leisten kann, meine Samen registrieren zu lassen? Damit erreicht man nur, dass die Bauern, die das nicht tun können, ihr Saatgut von Konzernen kaufen müssen, die es können. Also mehr Macht für diese Konzerne, keine Unabhängigkeit der Bauern, Verlust von seltenen Pflanzenarten. Super Konzept. Aber wofür brauchen wir überhaupt verschiedene Sorten? Weil jede Sorte an andere Bedingungen (Temperatur, Wasser, Jahreszeit, Höhe...) angepasst ist. Unser Klima verändert sich. So, wie es aussieht, hört das in absehbarer Zeit nicht auf, und nicht alle Pflanzen sind dem gewachsen. Wenn also nur mehr eine Tomatensorte angepflanzt wird, die dann plötzlich abstirbt, gibt es eben keine Tomaten mehr. Da könnte man jetzt sagen „blöd gelaufen, dann gibt’s halt keine Tomaten mehr, essen wir halt was anderes“, aber so einfach ist es leider nicht. Alle Bauern, die Tomaten angepflanzt haben, verlieren ihre gesamte Ernte, und es gibt keine anderen Sorten mehr, die stattdessen angebaut werden können. Also auch in Zukunft keine Tomaten. Oder steigen wir dann auf GM-Tomaten (genetically modified) um? Statt das dann als Warnung zu sehen, könnten wir ja die Genetik der Tomaten so verändern, dass sie unter Bedingungen wachsen können, die für sie völlig unnatürlich sind. Das alles auf Kosten der Umwelt und wahrscheinlich unserer Gesundheit, aber wann hat die Umwelt je den Großteil der Menschen interessiert?

Das wichtigste Argument für mich ist aber, dass ich darüber entscheide, was ich esse. Dazu habe ich das Recht. Das ist meine Entscheidung und meine Verantwortung, und niemand kann mir vorschreiben, dass ich nur mehr einige Sorten von Lebensmitteln essen darf. Wenn jemand sagt „du darfst Apfelsaft trinken, aber nur den von der Firma XY“, dann lacht ihn auch jeder aus und trinkt was immer er/sie will. Warum ist das hier nicht so? Petition gegen die Saatgutverordnung: <https://www.global2000.at/freiheit-f%C3%BCr-die-vielfalt>

1. August: Klimaanlage

Die letzte Woche war wahnsinnig heiß. Jetzt wird's ein bisschen kühler, aber besonders während dieser Woche haben sich viele Österreicher eine Klimaanlage gekauft. War auch sehr warm. Wird ja immer wärmer. Also verbrauchen wir noch mehr Strom, damit wir unsere Räume kühlen können, weswegen es draußen noch wärmer wird, die Klimaanlage wird mehr verwendet, damit es drinnen kühler ist, weswegen es draußen noch wärmer wird... Klimaanlagen tragen nur einen kleinen Teil zur Erwärmung bei, könnte man jetzt sagen. Das stimmt auch. Alles trägt nur zu einem kleinen Teil dazu bei. Aber lauter kleine Teile machen die Erwärmung aus und deswegen ist das für mich kein Argument dafür, einfach so weiterzumachen wie bisher.

Gut, die Technik verändert sich auch. Heute verbrauchen Klimaanlagen weniger Strom. Also lassen wir sie gleich den ganzen Tag laufen. Das verbraucht aber viel mehr Strom als eine weniger effiziente Anlage kürzer laufen zu lassen. Aber wir brauchen überhaupt keine Klimaanlagen. Wenn man einfach mitdenkt und in der Nacht/in der Früh durchlüftet und dann die Jalousien/Rollo zumacht damit nicht so viel Sonne ins Haus kommt, dann ist die Wohnung/das Haus auch tagsüber schön kühl. Den ganzen Tag im Haus zu verbringen verbraucht die Luft natürlich. Wer bei dem Wetter allerdings den ganzen Tag daheim bleibt, der kann auch gleich in den kühlen Keller gehen (falls man einen hat). Hat den gleichen Effekt wie sich in einem oberen Stockwerk bei Sonnenschein draußen mit Klimaanlage einzubunkern, verbraucht aber weniger Energie, sodass die Leute, die nicht Bunkerfans sind, auch in Zukunft die Sonne genießen können, ohne verbrannt zu werden.