

# Ideen für deine Footprint #climatechallenge

Denk bitte daran, eine Challenge zu wählen,

- die dich wirklich **herausfordert** und auf die du **Lust** hast,
- nur **eine** Challenge auf einmal durchzuführen

## Ernährung

Vegetarisch / vegan (vielleicht mit wöchentlichem "cheat day")	Ernährung ohne Fleisch, bzw. rein pflanzlich (also auch ohne Eier, Milchprodukte, ...).
Die eigenen 5 "high-emission foods" weglassen	Herausfinden, welche Produkte in der eigenen Ernährung die höchsten Treibhausgasemissionen haben, Verzicht auf die fünf emissionsintensivsten. Es gibt viele Seiten, die da helfen. Ein Beispiel: <a href="https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local">https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local</a>
Regionale / saisonale / Bio-Lebensmittel	Der Wochenmarkt könnte eine interessante Einkaufsquelle für Sie sein...
Alle Lebensmittel aufessen	"Zero-food-waste" – mit gut geplantem Einkauf, Lagerung, Verbrauch von Lebensmitteln und kreativer Resteverwertung
Egal für welche Challenge du dich entscheidest: Überlege dir schon mal, ob du deinen Einfluss auch nach außen ausweiten kannst, z.B.:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gib deiner Mensa (etc.) Feedback, z.B. dazu wie sehr du deren veganes/ vegetarisches Essensangebot schätzt oder dass du dir ein breiteres Angebot wünschst</li> <li>- Lern eine Food-Sharing Initiative kennen oder die "Solidarische Landwirtschaft"</li> </ul>	

Du kannst ernährungsbedingte Treibhausgasemissionen für einzelne Lebensmittel und Speisen berechnen mit dem Rechner des Berliner Tagesspiegels <https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>

Oder mit dem CO<sub>2</sub>-Rechner der BBC <https://www.bbc.com/future/bespoke/follow-the-food/calculate-the-environmental-footprint-of-your-food.html>

## Dinge, die uns umgeben

Eine Challenge in diesem Bereich beginnt damit, dass du dir klar wirst: Was brauche ich wirklich an Dingen (oder anderem), um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.

Bist du ein Minimalist?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aussortieren und weitergeben von Dingen, die du nicht brauchst – stell' sicher, dass die Dinge von anderen weitergenutzt werden können (z.B. Flohmarkt, "Fairkauf" oder Second Hand Shop)</li> </ul>
Kaufbefreit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kauf dir keine Sachen (oder keine neuen Sachen).</li> <li>- Wenn du etwas brauchst, dass du nicht schon besitzt: Brauchst du es wirklich? Wo kannst du es leihen oder second hand erwerben? Kann man es selber machen?</li> <li>- Wenn etwas kaputt geht: Wie kannst du es reparieren? Wer könnte dir ggf. helfen?</li> <li>- Welche Dinge besitzt du, die andere vielleicht ausleihen möchten?</li> </ul>
Egal für welche Challenge du dich entscheidest: Überlege dir schon mal, ob du deinen Einfluss auch nach außen ausweiten kannst. Organisier z.B. eine Kleidertausch-Party mit Freunden – jede*r bringt Klamotten mit, die er/sie nicht mehr benutzt. Es wird getauscht oder auch nur gebracht oder mitgenommen.	

## Mobilität

Flug-Diät (Das ist DIE wirkungsvollste Challenge, wenn du (noch?) fliegst.)	Was bedeutet Reisen für dich? Wie weit musst du wirklich reisen? Wie kannst du reisen, ohne zu fliegen? Plane ganz konkret die Reisen in den nächsten 12 Monaten ohne Flüge. Wenn du dich dabei doch für einen Flug entscheidest: Kompensiere die verbleibenden CO <sub>2</sub> -Emissionen.
Autofrei	Benutze einen Monat kein „privates“ Auto. Nutze stattdessen alternative Verkehrsmittel wie das Fahrrad, den Bus oder Zug oder Car-Sharing / Mitfahrgelegenheiten.
Car-sharing	Nutze kein Auto allein. Teile Autos – stell z.B. sicher, dass die Autos in denen du fährst möglichst voll sind. (Die entstehenden Treibhausgasemissionen werden auf die Mitfahrer aufgeteilt.)

## Energie

Energierévolution zu Hause	<p>Werde für vier Wochen Energieberater*in für deine WG / Familie.</p> <p><b>Heizung:</b> Die Heizung macht einen großen Teil der privaten Klimagas-Emissionen aus. Versuche, den Energieverbrauch durch Stoßlüften einzuschränken. Und wieviel musst du wirklich heizen: Kannst du auch einfach einen Pulli anziehen? 1° weniger spart ca. 8% Heizenergie.</p> <p><b>Strom:</b> In Sachen Stromsparen kannst du dich kundig machen, welche der Haushaltsgeräte am meisten Energie verbrauchen. Dazu kannst du ein Strommessgerät bei der Stadtbücherei Konstanz am Münsterplatz oder bei der Hochschule ausleihen. Weitere Schritte könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausschalten Stand-by Schaltungen (schaltbare Steckdosenleisten!)</li> <li>- LED in alle Lampen einbauen</li> <li>- Legt Euch einen Wasserspar-Duschkopf und Wasserhahn zu sammeln Informationen zum Energiesparen im Haushalt und stelle eine eigene To-do-Liste auf. Beginne diese umzusetzen. Binde deine Familie (oder deine Klasse) ein.</li> </ul>
----------------------------	---

## Andere

„Erdverträglich“ leben	<p>Probiere aus, wie weit du kommst auf dem Weg zu einem erdverträglichen Lebensstil. Schaffst du es, mit einem erdverträglichen CO<sub>2</sub>-Budget auszukommen? Zieh dazu die Website <a href="http://www.ingutertag.org">www.ingutertag.org</a> zu Rate. Die bietet einen Punkterechner an, mit Informationen zu verschiedensten Produkten, Dienstleistungen und Entscheidungen, die deinen Alltag ausmachen.</p> <p>Reportage von Puls (Selbstexperiment <a href="http://www.ingutertag.org">www.ingutertag.org</a>): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TGxelBXDIZY">https://www.youtube.com/watch?v=TGxelBXDIZY</a></p>
------------------------	---

Behalte deine Aktivitäten und die Veränderungen im Auge.

- Wie fühlt es sich an, die Challenge durchzuführen?
- Wie viele kg oder t CO<sub>2</sub> kannst du durch deine Footprint Challenge reduzieren?

Überleg dir mal, was es bräuchte, damit deine Challenge für andere zum Selbstläufer würde...