5. Fachthemen-Forum von SuCoNetwork e.V.

Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!

Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

8. September 2025

Die 10 wichtigen Aussagen:

1. Bewusster Konsum statt Kaufroutine

- **Kurzbeschreibung:** Viele Alltagskäufe passieren aus Gewohnheit. Wer Einkäufe plant, regionale Angebote nutzt und Überflüssiges weglässt, spart Geld, Ressourcen und Emissionen – ohne das Gefühl von Verzicht, sondern mit mehr Klarheit im Alltag.
- **Kernaussage:** Indem wir weniger, dafür qualitativ besser konsumieren, reduzieren wir unseren ökologischen Fußabdruck im Sinne von SDG 12. Jede Kaufentscheidung ist eine Stimmabgabe für oder gegen nachhaltige Produktion.
- **SDG-Bezug:** SDG 12 – Nachhaltige/r Konsum und Produktion.
- **Zitat:** „Weniger ist mehr – bewusst statt schnell, gemeinsam statt allein."
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

2. Butter und tierische Produkte im Klimacheck

- **Kurzbeschreibung:** Butter gehört zu den besonders klimaschädlichen Lebensmitteln, weil für ihre Herstellung große Mengen Milch und Futter benötigt werden. Schon kleine Reduktionen und pflanzliche Alternativen können den persönlichen CO_2-Fußabdruck spürbar senken.
- **Kernaussage:** Wer Butter und andere tierische Produkte bewusster einsetzt und häufiger zu pflanzlichen Alternativen greift, leistet einen direkten Beitrag zu Klimaschutz und Ressourcenschonung (SDG 12, 13).
- **SDG-Bezug:** SDG 12 – Nachhaltige/r Konsum; SDG 13 – Klimaschutz.
- **Zitat:** „Wenn Klimaschutz so einfach sein kann – warum nutzen wir diese Chance nicht öfter?"
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

3. Wasserfußabdruck von Avocados, Erdbeeren, Rosen

- **Kurzbeschreibung:** Avocados, Erdbeeren aus trockenen Regionen und Rosen aus Ostafrika stehen exemplarisch für hohen Wasserverbrauch, Pestizideinsatz und lange Transportwege. Der Blick auf Herkunft und Saison macht verborgene Umweltkosten sichtbar.
- **Kernaussage:** Mit regionalen und saisonalen Alternativen schonen wir Wasserressourcen und Böden (SDG 6, 12). Weniger, aber bewusster Genuss reduziert Druck auf empfindliche Regionen weltweit.

- **SDG-Bezug:** SDG 6 – Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen; SDG 12 – Nachhaltige/r Konsum.
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

4. Müll vermeiden und richtig trennen

- **Kurzbeschreibung:** Mülltrennung ist komplex, doch bereits ein „grob richtig" bringt mehr als Resignation. Noch wichtiger ist es, Verpackungen zu vermeiden, Mehrweg zu nutzen und Produkte länger zu verwenden.
- **Kernaussage:** Abfallvermeidung, sinnvolle Trennung und korrekt entsorgte Problemstoffe wie Batterien und Elektronik sind zentrale Bausteine einer funktionierenden Kreislaufwirtschaft (SDG 11, 12, 13).
- **SDG-Bezug:** SDG 11 – Nachhaltige Städte; SDG 12 – Nachhaltige/r Konsum; SDG 13 – Klimaschutz.
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

5. Fast Fashion reduzieren, Second Hand stärken

- **Kurzbeschreibung:** Ultra-billige Mode erzeugt riesige Textilmüllberge und problematische Produktionsbedingungen. Second-Hand-Läden und Kleidertauschpartys zeigen, dass Stil und Nachhaltigkeit sich nicht ausschließen.
- **Kernaussage:** Wer Kleidung länger nutzt, repariert und Second Hand kauft, senkt Ressourcenverbrauch, Chemikalieneinsatz und Abfallaufkommen deutlich (SDG 12). Der Kleiderschrank wird zum Hebel für nachhaltige Transformation.
- **SDG-Bezug:** SDG 12 – Nachhaltige/r Konsum und Produktion.
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

6. Kinder als Multiplikatoren für Nachhaltigkeit

- **Kurzbeschreibung:** Kinder nehmen Umweltregeln oft sehr ernst – und erinnern Erwachsene daran. Gemeinsame Aktivitäten wie Mülltrennung, regionale Ernährung oder insektenfreundliche Gärten prägen Haltungen für das ganze Leben.
- **Kernaussage:** Frühe Bildung zu Klima- und Ressourcenschutz (SDG 4, 13) wirkt langfristig. Wenn Kinder ihre Eltern und Großeltern „erziehen", entsteht ein starker Hebel für kulturellen Wandel.
- **SDG-Bezug:** SDG 4 – Hochwertige Bildung; SDG 13 – Klimaschutz.
- **Zitat:** „Ich bedanke mich, wenn meine Enkel mich korrigieren – und nicht umgekehrt."
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

7. Mobilität neu denken: ÖPNV, Rad, E-Auto

- **Kurzbeschreibung:** Mobilität ist einer der größten Emissionstreiber im Alltag. Erfahrungen aus der Runde zeigen: Mit ÖPNV, Fahrrad und modernen E-Autos lassen sich Wege klimafreundlicher und oft günstiger zurücklegen.
- **Kernaussage:** Wer das Auto bewusster nutzt, Fahrten bündelt und alternative Verkehrsmittel ausprobiert, reduziert Emissionen und Energiekosten erheblich (SDG 11, 13). Elektromobilität wird durch erneuerbare Energien besonders wirkungsvoll.
- **SDG-Bezug:** SDG 11 – Nachhaltige Städte und Gemeinden; SDG 13 – Klimaschutz.
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

8. Recht auf Reparatur und Repair Cafés

- **Kurzbeschreibung:** Repair Cafés und neue EU-Regeln zum Recht auf Reparatur erleichtern es, Haushaltsgeräte und Alltagsgegenstände länger zu nutzen. So wird aus Wegwerfmentalität Schritt für Schritt eine Kultur der Instandsetzung.
- **Kernaussage:** Reparieren verlängert Produktlebensdauern, spart Ressourcen und stärkt lokale Gemeinschaften (SDG 11, 12). Verbraucher:innen gewinnen an Handlungsspielraum gegenüber Herstellern, die Ersatzteile bereitstellen müssen.
- **SDG-Bezug:** SDG 11 – Nachhaltige Städte; SDG 12 – Nachhaltige/r Konsum.
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

9. Nachhaltig investieren und Geldströme lenken

- **Kurzbeschreibung:** Geldanlagen sind ein oft unterschätzter Hebel. Nachhaltige Fonds, Banken mit klaren Umwelt- und Sozialkriterien und transparente Produkte unterstützen Unternehmen, die an einer zukunftsfähigen Wirtschaft arbeiten.
- **Kernaussage:** Wer sein Geld bewusst anlegt, verbindet Rendite mit Verantwortung (SDG 8, 12, 13). So fließt Kapital in klimafreundliche Technologien und sozial faire Geschäftsmodelle.
- **SDG-Bezug:** SDG 8 – Menschenwürdige Arbeit und Wachstum; SDG 12 – Nachhaltige/r Konsum; SDG 13 – Klimaschutz.
- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

10. Lokales Engagement und grüne Städte stärken

- **Kurzbeschreibung:** Kommunale Initiativen, Solaranlagen auf Parkplätzen, begrünte Plätze und Bürgergruppen machen Nachhaltigkeit vor Ort sichtbar. Sie zeigen: Veränderung entsteht dort, wo Menschen sich konkret einbringen.
- **Kernaussage:** Bürgerschaftliches Engagement und Partnerschaften zwischen Stadt, Vereinen und Bürger:innen (SDG 11, 17) sind entscheidend, um nachhaltige Lebensräume zu gestalten und Klimaziele im Alltag zu verankern.
- **SDG-Bezug:** SDG 11 – Nachhaltige Städte und Gemeinden; SDG 17 – Partnerschaften zur Zielerreichung.
- **Zitat:** „Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten … können das Gesicht der Welt verändern."

- **Quelle:** Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!, Fachthemen-Forum SuCoNetwork e.V., 8. September 2025, Referent: Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)