WEIHNACHTEN

FROHES FEST OHNE GEFÄHRLICHE CHEMIKALIEN

Interreg Baltic Sea Region
EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL DEVELOPMENT FUND
EU STRATEGY FOR THE BALTIC SEA REGION FLAGSHIP
NonHazCity

WER SIND WIR

Baltic Environmental Forum Deutschland wurde 2003 in Hamburg als gemeinnütziger Verein gegründet. Der Verein hat den Vorsitz der „BEF Group“, einem internationalen Netzwerk aus BEF Büros in Riga (Lettland), Tallinn (Estland) und Vilnius (Litauen), das seit 1995 besteht.

Wir arbeiten zu den Themen **Chemikalien**- und Abfallmanagement, Wasserqualität, Natur-, Arten- und Meeresschutz, Energieeffizienz, nachhaltige Mobilität und Klimawandel – und entwickeln Konzepte, wie wir als Menschen positiver mit unserer Umwelt interagieren können.

In unseren Projekten arbeiten wir stets an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Zivilgesellschaft, Politik und Verwaltungen. Dabei kollaborieren wir in vielen **europäischen Ländern** eng mit anderen Umweltorganisationen, Forschungseinrichtungen und Universitäten sowie mit Verwaltungen von Städten und Gemeinden.

Gemeinsam mit Akteuren aus der Praxis finden wir **ökologisch nachhaltige Lösungen**, indem wir Ökosysteme stets im Kontext von sozialökonomischen Faktoren betrachten. Dazu bringen wir unser Fachwissen über Umweltfragen, politische Entscheidungsprozesse und die Arbeitsweise von Verwaltungen ein. **Kommunikation** liegt uns besonders am Herzen. Darum beschäftigen wir uns intensiv damit, wie interdisziplinäre Verständigung eine gesunde Interaktion zwischen **Menschen und Umwelt** stärken kann.

Durch unseren holistischen und praxisnahen Ansatz sichern wir die Akzeptanz und Nachhaltigkeit unserer **Projektergebnisse** und können erreichen, dass sie reelle Verbesserungen zur Folge haben.

EINLEITUNG

Weihnachten ist das Fest der Liebe! In Wirklichkeit ist es aber auch ein Fest des Konsums geworden, bei dem der Nachhaltigkeitsgedanke oft zu kurz kommt. Die Jagd nach den schönen Geschenken lässt uns den eigentlichen Sinn vergessen. „Nächstes Jahr schenken wir uns einfach nichts!“ Haben Sie das schon mal gesagt oder gehört? Ein schöner Weihnachtswunsch, der leider selten in Erfüllung geht.

Für die meisten Menschen sind der Tannenbaum, ein Adventskranz und viele bunte Päckchen ein fester Bestandteil der Weihnachtszeit. Allein schon deshalb, weil viele von uns Kinder in der Familie oder im Freundeskreis haben, die sich ganz besonders auf‘s Christkind freuen. Der Haken beim fröhlichen Feiern: viele der Produkte, mit denen wir unsere Wohnung dekorieren oder die wir verschenken, enthalten potenziell gefährliche Chemikalien, die uns, unseren Kindern und der Umwelt Schaden zufügen können.

Was können wir also tun, wenn wir Weihnachten gesundheitsbewusst und umweltfreundlich begehen wollen, aber trotzdem nicht auf all das verzichten möchten, das zu den Feiertagen gehört? Wir haben dazu ein paar Tipps gesammelt:

Dekorieren

Wie wäre es dieses Jahr mit einer minimalistischen Weihnachtsdekoration? Um für eine weihnachtliche Stimmung zu sorgen, braucht es nicht viel! Aus Stroh, Papier und Nussschalen selbst Sterne und Girlanden zu basteln bringt Spaß und die ganz persönliche Note ins Haus – und ist dabei ökologischer und gesundheitsfreundlicher.

Weihnachtsdüfte für eine besondere Atmosphäre

Ach ja, die Adventszeit duftet gar herrlich, und nicht nur nach Weihnachtsgebäck. Weihnachtsdüfte erschaffen eine sinnliche Atmosphäre und machen das Heim gemütlicher! Verwenden Sie keine künstlichen Raumdüfte. Am besten wählen Sie ätherische Öle, Zimt, Nelken und Orangen. Benutzen Sie aber auch natürliche Duftstoffe sparsam, um allergische Reaktionen zu vermeiden.

Verantwortungsvoll schenken

Wählen Sie Geschenke mit Ökosiegel! Ökosiegel stehen für eine Zertifizierung und Kennzeichnung der Umweltleistung eines Produkts oder einer Dienstleistung. Die Idee dahinter ist, den Verbrauchern zu zeigen, dass ein zertifiziertes Produkt im Vergleich zu anderen Produkten derselben Produktkategorie weniger Einfluss auf die Natur und die menschliche Gesundheit hat.

Abendessen ohne schlechtes Gewissen

Wählen Sie gesunde, faire und ökologische Produkte, die nicht nur unser Wohl berücksichtigen, sondern auch das der Tiere und der Natur.

Nachhaltige Gewohnheiten

Niemand wird über Nacht zum Experten für nachhaltiges Handeln. Gehen Sie schrittweise vor und ändern Sie erst einmal eine Ihrer Konsumgewohnheiten. Vielleicht nehmen Sie sich zu jedem Advent etwas Neues vor? Wie wäre es mit ökologischem und regionalem Obst auf dem Tisch? Oder Reinigungsmitteln mit Ökosiegel? Oder der Verzicht auf ein paar Kunststoffprodukte? Jeder Schritt bringt uns einer sauberen, aber auch gesunden Weihnacht näher.

Auf den folgenden Seiten können Sie mehr darüber erfahren, wie sich die oben stehenden Tipps umsetzen lassen. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und ein frohes Weihnachtsfest!

DEKORIEREN

TANNENBAUM

Plastikbäume enthalten Weichmacher, Flammschutzmittel und gelten als „schwer recyclebar“, deswegen sind echte Weihnachtsbäume tatsächlich umweltschonender. Aber auch hier sollte man einige Aspekte beachten:

- Billige Bäume, die im Dezember überall verkauft werden, stammen häufig aus Plantagen, wo kräftig gespritzt und gedüngt wird. Diese Gifte belasten erst die Natur, und später unsere Raumluft.
- Aufgepasst bei Tannen im Topf. Bevorzugen Sie hier Fichten statt Nordmanntannen, da sich deren Wurzeln besser an die Bedingungen am Topf anpassen können.
- Die beste Alternative ist, entweder beim örtlichen Förster nach einem Baum aus dem Wald zu fragen oder beim Kauf von Plantagenbäumen auf ein Öko-Siegel zu achten!

KERZEN

Kerzen sorgen für eine besonders besinnliche Stimmung an Weihnachten - nur leider werden viele aus Erdölprodukten hergestellt und können gesundheitsschädliche Chemikalien enthalten.

- Kaufen Sie keine Paraffinkerzen (70 % davon stammen aus Erdölprodukten). Bevorzugen Sie Naturprodukte aus Bienenwachs oder Stearin. Stearin ist eine Mischung aus pflanzlichen und tierischen Fetten und somit ein Naturprodukt. Außerdem brennen Stearinkerzen auch länger als konventionelle Paraffinkerzen
- Wählen Sie unparfümierte Kerzen oder ökologische Duftkerzen (um Allergene zu vermeiden)
- Achten Sie auf das RAL-Gütezeichen. Dieses Gütezeichen garantiert, dass die Kerzen keine gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffe enthalten.

WEIHNACHTSDEKORATION

Baumschmuck, Kerzenständer und bunte Girlanden sind ein Muss für eine bunte Weihnachtszeit. Sehr oft bleibt der alte Schmuck jedoch im Keller liegen oder landet auf dem Müll, weil wir jedes Jahr etwas noch Schöneres im Laden finden. Die Dekoartikel sind zwar meist nicht teuer, aber ganz sicher kein Gewinn für die Umwelt. Weihnachtsdekoration aus Metall oder Kunststoff können unerwünschte Chemikalien enthalten, die schädlich für Mensch und Umwelt sind. Blei im Lametta, giftige Farbbestandteile auf den Christbaumkugeln und Duftstoffe in Kerzen können Allergien auslösen und Organschäden verursachen. Doch es geht auch anders:

- Kaufen Sie Dekoartikel aus natürlichen Materialien (Holz, Wolle, Stroh, usw.). Achten Sie darauf, dass schadstofffreie, wasserbasierte Farben verwendet wurden. Das steht oft auf der Verpackung oder bei den Herstellerinformationen.
- Kaufen Sie Produkte, die in der Europäischen Union hergestellt wurden. Sie werden im Vergleich zu anderen Ländern unter strengeren Umweltauflagen produziert
- Wählen Sie Deko aus fairem Handel und mit Ökosiegel. Beachten Sie aber, dass Produkte mit Ökosiegel nicht zwangsläufig schadstofffrei sind. Die Siegel garantieren aber, dass bei den Schadstoffemissionen Richtwerte eingehalten werden, die noch unterhalb der gesetzlich zulässigen Grenzwerte liegen

Dekoration selbst basteln

Eine schöne Alternative zu Gekauftem sind selbstgebastelte Dekorationen. Beim Spaziergang durch den Park oder Wald lässt sich alles sammeln, was man dazu braucht:

- Mit nur wenigen Handgriffen lassen sich knorrige, verwachsene Äste oder Zapfen und Zweige von Tanne, Fichte und Lärche zu natürlichen Girlanden binden!
- Noch ein bisschen Moos oder Obst dazu und Sie haben einen nach Wald duftenden Weihnachtskranz oder Kerzenständer!
- Beim Christbaumschmuck geht es noch schneller und einfacher! Mit Zapfen, wilden Kastanien, Obst und Walnüssen lässt sich ein Baum sehr schön dekorieren!

Achten Sie nur darauf, alles von Erde zu befreien und trocknen zu lassen – ansonsten schimmeln die Produkte Ihrer Kreativität noch bevor die erste Kerze entzündet ist.

ACHTEN SIE AUF DIESE ÖKOSIEGEL

Listen zertifizierter Händler für Tannenbäume kann man im Internet finden - auf den Seiten des BUND oder der Umweltorganisation Robin Wood werden Sie fündig.

GESCHENKE FÜR DIE LIEBEN

TEXTILIEN

Für die Herstellung von Heimtextilien wird eine Vielzahl and chemischen Substanzen verwendet, die nicht alle gesundheitsfreundlich sind. Aus diesem Grund …

- Wählen Sie Textilien aus natürlichen Materialien (Baumwolle, Leinen, Wolle), die ökologisch erzeugt und mit umweltfreundlichen Farben gefärbt wurden (achten Sie z.B. auf das Naturtextil IVN zertifiziert BEST-Siegel).
- Wählen Sie Stoffe ohne künstliche Gerüche.
- Vermeiden Sie Eigenschaften wie „bügel-“, „knitterfrei“ oder „vor dem Tragen waschen“.

ELEKTROGERÄTE

Haushalts- und Unterhaltungselektronik enthalten oft sehr hohe Mengen an Schadstoffen (z.B. Weichmacher, Flammschutzmittel). Bevorzugen Sie Elektrogeräte, die hohe Ansprüche an Umwelt-, Gesundheits- und Gebrauchseigenschaften erfüllen! Solche werden mit Ökosiegeln (z.B. Blauer Engel) zertifiziert. Bevorzugen Sie Produkte, bei denen Ersatzteile verfügbar sind und somit repariert werden können.

BÜCHER

Wenn Sie ein Buch suchen, gehen Sie am besten in den lokalen Handel! Falls Sie etwas Spezielles brauchen, was nur im Internet zu finden ist, dann wählen Sie lieber faire oder Secondhand Online-Buchhandlungen. Solche Anbieter zeigen soziales und ökologisches Engagement. Sie reduzieren CO2 Emissionen und unterstützen verschiedene nachhaltige Projekte in Deutschland und weltweit.

FOTORAHMEN

Falls Sie einen Fotorahmen suchen, bevorzugen Sie einen aus Holz statt Plastik. Das Holz sollte hierbei aus nachhaltiger Forstwirtschaft in Deutschland oder Europa stammen. Öle, Wachse und Farben sollten nur auf natürlicher Basis sein, dazu frei von Lösungsmitteln. Idealerweise sollten die Rahmen ohne Klebeflächen produziert worden sein. Achten Sie bei Holzprodukten auf das FSC-Siegel!

SCHMUCK

Lassen Sie sehr billigen Schmuck liegen – hier ist das Risiko groß, dass Blei oder Nickel (Allergiegefahr!) verwendet wurden. Bevorzugen Sie Schmuck aus Holz, Leder, Steinen und Glas von Kunsthandwerkermärkten oder aus Geschäften, die sich auf ökologische Mode spezialisiert haben. Wenn Sie sich für ein teures Schmuckstück entscheiden, kaufen Sie Fair Trade oder recyceltes Gold.

ACCESSOIRES

Wenn Sie ein Portemonnaie oder eine Tasche suchen, entscheiden Sie sich für natürliche Materialien wie Leder oder Wolle und schauen Sie nach ökozertifizierten Produkten. Kunststoffgewebe sollten frei von PVC und Weichmachern sein. Vermeiden Sie Artikel, die schmutz- und wasserabweisend sind. Solche Eigenschaften erreichen die Hersteller meist nur durch den Einsatz gefährlicher Stoffe.

KÖRPERPFLEGEPRODUKTE UND KOSMETIK

Kaufen Sie keine kosmetischen Produkte, ohne vorher die Inhaltsstoffe begutachtet zu haben, denn schließlich kommt die Haut damit in Berührung! Nur Kosmetik, die uns und unseren Lieben nicht schadet, ist gut genug!

- Vermeiden Sie Produkte mit den folgenden Inhaltstoffen: Parabene, Silikone, Paraffine, Formaldehyd.
- Wählen Sie Pflegeprodukte ohne synthetische Duft- und Konservierungsstoffe.
- Bevorzugen Sie Produkte mit wenigen Inhaltsstoffen.
- Wenn Sie eine Creme mit Sonnenschutzfaktor suchen, dann wählen Sie solche mit mineralischem UV-Filter. Verzichten Sie auf Parfüm. Viele Duftstoffe gelten als (potenziell) allergieauslösend.
- Bevorzugen Sie Produkte, die mit einem Ökosiegel gekennzeichnet sind und legen Sie Wert auf zertifizierte Naturkosmetik (z.B. NATRUE-Siegel).

ACHTEN SIE AUF DIESE ÖKOSIEGEL

GESCHENKE FÜR KINDER

KLEIDUNG

Durch den ständigen Hautkontakt sind wir gefährlichen Chemikalien in der Kleidung auf besondere Weise ausgesetzt.

- Greifen Sie zu Kleidung und Schuhen aus natürlichen Materialien.
- Wählen Sie Kleidung ohne Aufdruck - so vermeiden Sie Weichmacher, PVC und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK).
- Lassen Sie die Finger von Kleidung und Schuhen, die einen starken chemischen Geruch verströmen.
- Achten Sie bei Schwimm- und Outdoorbekleidung auf die Kennzeichnung „PFAS-frei“, „PFC-frei“ oder „Fluorcarbon-frei“ – besonders wasser- und schmutzabweisende Textilien sollten auf diese Weise gekennzeichnet sein.

SÜSSIGKEITEN

Wer kann sich Weihnachten ohne Süßigkeiten vorstellen? Niemand! Aber wie immer: erst denken, dann kaufen!

- Achten Sie darauf, dass die Süßigkeiten keine künstlichen Farbstoffe und Konservierungsmittel enthalten.
- Nur bei fair gehandelter Schokolade kann man sicher sein, dass keine Kinderarbeit auf den Kakaoplantagen eingesetzt wurde. Das GEPA-Fair-Trade-Siegel hilft weiter.

Obst, Trockenfrüchte und Nüsse können gesunde und leckere Alternative zur Schokolade sein. Verwöhnen Sie Ihre Kinder und ihre Familie mit selbstgemachten Plätzchen aus Datteln und Nüssen, Rohkost-Plätzchen und gesunden Fruchtschnitten.

BASTELN UND MALEN

Nehmen Sie sich Zeit, bevor Sie Bastelutensilien für Kinder kaufen: Stöbern Sie beispielsweise in den Ergebnissen von Öko-Test oder Stiftung Warentest, um die richtigen Produkte auszuwählen.

Farben, Buntstifte und Kleber

- Wählen Sie wasserbasierte Farben und Kleber, die keine Lösungsmittel und Konservierungsstoffe enthalten.
- Suchen Sie Bastelutensilien, die schadstoffgeprüft wurden. Es dürfen keine aromatischen Amine, giftige Schwermetalle oder andere allergieauslösende Stoffe enthalten sein
- Ölfarben und andere Hobbyprodukte, die sich an Erwachsene richten, sollten nicht an Kinder verschenkt werden.

Kinderschminke

- Seien Sie vorsichtig mit Kinderschminke – diese können u.a. Mineralöle und krebserregende polyaromatische Kohlenwasserstoffe enthalten. Daher bevorzugen Sie zertifizierte Naturkosmetik.
- Vermeiden Sie Produkte mit den folgenden Inhaltstoffen: Parabene, Silikone, Paraffine, Formaldehyd.
- Suchen Sie nach Make-up ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.
- Wählen Sie lieber ein festes Make-up. Im Allgemeinen enthält flüssiges Make-Up viel mehr Konservierungsmittel.

SPIELZEUG

Kleinkinder stecken oft erst einmal alles in den Mund. Durch den Speichel können sich viele ungesunde Chemikalien aus Kunststoffen lösen und im Körper landen.

Ob ein Spielzeug giftfrei, farb- und speichelecht ist, ist manchmal schwer festzustellen. Mit diesen Tipps kommen Sie weiter:

- Wählen Sie Spielzeug ohne starken chemischen Geruch und ohne zugefügte Duftstoffe!
- Holzspielzeug ist grundsätzlich gesundheitsfreundlicher als Kunststoffspielzeug.
- Beim Kunststoffspielzeug (besonders aus weichem Kunststoff) achten Sie stets auf die Kennzeichnung „PVC-frei“ oder/und „Phthalat-frei“
- Kaufen Sie keine Puppen und Spielzeuge aus Kunststoff, die vor 2007 produziert wurden. Solche können Weichmacher und andere ungesunde Chemikalien enthalten. Seit 2007 sind diese gesetzlich verboten.
- Achten Sie besonders bei gebrauchten Artikeln darauf, dass die Spielzeuge unbeschädigt sind. Abgelöste Farbschichten, Holzspäne und Kunststoffteile finden sich sonst schnell im Magen Ihrer Sprösslinge wieder.

ACHTEN SIE AUF DIESE ÖKOSIEGEL

GESCHENKE VERPACKEN

Um die Vorfreude auf die Weihnachtsgeschenke zu verstärken, werden sie gerne schön und liebevoll verpackt. Aber welche Verpackungen sind ökologisch sinnvoll und gesundheitlich unbedenklich? Schönes farbiges Geschenkpapier kann kritische Farbstoffe, wie zum Beispiel anorganische Pigmente aus Schwermetallen (z.B. Cadmium, Blei) enthalten. Außerdem gelangen jedes Jahr große Mengen Verpackungsmaterial in den Hausmüll und können danach nicht wie Altpapier recycelt werden.

Wie war das noch mal mit Geschenkpapier und dem „Blauen Engel“?

Am besten wählen Sie zum Verpacken eine schöne Baumwoll- oder Papiertasche oder altes Zeitungspapier. Die kann man sogar (mehrmals) wiederverwenden.

RECYCLING

Im Dezember und Januar werden die meisten Küchengeräte gekauft. Die Alten müssen dann schnell weg. Aber was macht man mit dem alten Kühlschrank oder Mixer?

Elektrogeräte sind zu schade für die graue Tonne – sie enthalten nicht nur gefährliche Stoffe, sondern auch Ressourcen, die wiederverwendet werden können. Kleine Elektrogeräte können Sie beim Händler wieder abgeben, ohne dass Sie einen neuen Artikel kaufen müssen. Für größere Geräte, also etwa Fernseher oder Kühlschränke, gilt die Rücknahmepflicht der Händler, wenn Sie im Gegenzug ein entsprechendes Gerät neu kaufen. Ansonsten können Sie alle Elektrogeräte aus Ihrem privaten Gebrauch in den städtischen Recyclinghöfen entsorgen.

IMPRESSUM

2. Auflage 2019
© Baltic Environmental Forum. Originalausgabe 2017
Osterstraße 58, 20259 Hamburg
www.bef-de.org
Autoren: Martin Krekeler und Lyudmyla Moor.
Layout: Matthias Grätz und Elionor Ferrer

Diese Broschüre wurde im Rahmen des NonHazCity 2 (#X006) Projektes überarbeitet und gedruckt, mit finanzieller Unterstützung des INTERREG Ostseeprogrammes der Europäischen Union. Die Inhalte dieser Broschüre stellen allein die Meinung der Autoren dar, nicht die der Europäischen Kommission.

Die Bilder dieser Broschüre entstammen den Bilddatenbanken http://unsplash.com und https://pixabay.com. Wir danken den FotografInnen für diese fantastischen Aufnahmen und das Bereitstellen auf diesen Datenbanken, die eine kostenlose und unbegrenzte Nutzung erlauben. Diese Broschüre wurde umwelt- und klimafreundlich auf zertifiziertem Recyclingpapier unter 100% Verwendung von Druckfarben auf Pflanzenölbasis gedruckt.

WWW.NONHAZCITY.EU

Umweltschutz muss finanziert werden.
Wie wäre es mit einer Spende?
Stichwort: Spende Weihnachten
Spendenkonto: www.bef-de.org/spenden/

Baltic Environmental Forum Deutschland
Osterstraße 58 · 20259 Hamburg
www.bef-de.org
bef.deutschland