

# Genug für Alle Challenge



## EINFÜHRUNG

Wie viel ist genug? Habe ich genug für mein gutes Leben? Gibt es überhaupt Genug für Alle?

Die Wissenschaft ist sich einig: In vielen Teilen dieser Welt gibt es sogar mehr als genug. Deutschland ist eins dieser Länder. Natürlich haben auch wir nicht von allem genug: Zum Beispiel gibt es nicht genug Klimaschutz, erneuerbare Energien, Biodiversität, Ruhe, Fahrradwege etc. Und diese Challenge möchte uns in den nächsten 12 Tagen genau darin begleiten. Wir wollen unser Genug finden und uns auf die Spurensuche begeben nach dem Gleichgewicht, dass wir manchmal aus den Augen lassen. Wir fangen bei uns selber an und wollen damit gestärkt in die Welt. Die größten Hebel liegen hierbei in den Bereichen Energie, Transport, Ernährung, Wohnen, Konsum und Freizeit.

*SRU Diskussionspapier – Suffizienz als „Strategie des Genug“:  
Eine Einladung zur Diskussion (umweltrat.de)*

**GENUG!**  
FÜR ALLE!





# 1. Challenge

**Wie viel Energie brauchst du wirklich? Versuche deinen Stromverbrauch um 10 % zu reduzieren!**

## ANLEITUNG

Auf dieser Webseite kannst du sehen, wie viel Energie du mit welchen Maßnahmen einsparen kannst. Suche dir Ziele aus, bei denen du mindestens 10% Strom sparst! Notiere dir die Kilowattstunden-Zahl, die du dann sparst. Versuche, dich diese Woche an deine Ziele zu halten!

- *Die Mission: Richtig Sparen – Klima Retten. Steckys Klima-Mission. (steckys-spartipps.de)*

## HINTERGRUND

Fossile Energien wie Kohle, Öl und Gas schaden durch CO<sub>2</sub>-Emissionen dem Klima. Die Energiewirtschaft ist für ein Drittel der deutschen Emissionen verantwortlich. Denn nur etwa die Hälfte des Stroms und ein Fünftel der Wärme in Deutschland wird aktuell aus erneuerbaren Energien erzeugt. Politik und Wirtschaft müssen daran arbeiten, schnellstmöglich aus fossilen Energien auszusteigen und die erneuerbaren Energien auszubauen.

Die 10 % Energie, die du einsparst, sind ein guter Anfang, um die Emissionen zu verringern. Um die Erderwärmung weiter zu bremsen und zur weltweiten Klimagerechtigkeit beizutragen, müssen wir in Europa bis 2040 unseren Energiebedarf halbieren. Das kann durch bessere Technologien funktionieren, muss aber auch durch uns Bürger\*innen mitgestaltet werden. Der Strom aus der Steckdose ist ein Luxusgut für viele unserer Partnerorganisationen weltweit und ist es auch hier in Deutschland. In dieser Woche wollen wir Strom bewusster verbrauchen

und einen Beitrag zur globalen Klimagerechtigkeit leisten.

Es gibt verschiedene Organisationen, die Verbraucher\*innen dabei helfen, ihren Stromverbrauch zu reduzieren. Die Caritas bietet z.B. kostenlose Stromspar-Checks für Menschen mit geringem Einkommen, z.B. Studierende, an – telefonisch oder direkt bei dir in der Wohnung.

- *Stromspar-Check Erneuerbare Energien in Zahlen (stromspar-check.de)*
- *Detaillierte Treibhausgas-Emissionsbilanz 2022: Emissionen sanken um 40 % gegenüber 1990 – EU-Klimaschutzvorgaben werden eingehalten (umweltbundesamt.de)*



# 2. Challenge

**Wie viel Social Media brauchst du wirklich? Setze dir Zeitlimits für Social Media! Kannst du ein Drittel deiner Handyzeit einsparen?**

## ANLEITUNG

In deinen Handy-Einstellungen gibt es Digitales Wohlbefinden (Samsung), Bildschirmzeit (Apple) oder Digitale Balance (Huawei). Dort findest du deine Appnutzungsdauer und die Möglichkeit, dir Limits zu setzen.

Pro eingesparter Minute auf Social Media sparst du so viel Gramm CO<sub>2</sub>: TikTok 2.63 gEqCO<sub>2</sub>/min, Instagram 1.05 gEqCO<sub>2</sub>/min, Facebook 0.79 gEqCO<sub>2</sub>/min

- *What is the environmental footprint for social media applications? (umdex.de)*

## HINTERGRUND

Das Internet verbraucht Strom und verursacht dadurch viel CO<sub>2</sub>: Wäre das Internet ein Land, dann wäre es im Ranking nach CO<sub>2</sub>-Ausstoß auf Platz 6. Das liegt an den großen Servern, die betrieben werden müssen, den riesigen Datenmengen, die übertragen werden und den Serverräumen, die gekühlt werden müssen, damit sie nicht überhitzen. Vom Vortag wissen wir, dass das zum großen Teil durch dreckige fossile Energien aufrechterhalten wird. Und der Energieverbrauch des Internets steigt stetig – etwa alle fünf Jahre verdoppelt er sich.

Besonders das Streamen von Videos verbraucht aufgrund des hohen Datenverkehrs viel Strom. Eine Stunde Netflix in Full-HD benötigt zum Beispiel etwa 0,18 kWh, damit könnte man einen Kühlschrank 13 Stunden lang betreiben.

Wir Verbraucher\*innen können Emissionen reduzieren, wenn wir weniger Zeit im Internet verbringen, insbesondere auf Videostreaming-Plattformen. Es braucht aber auch systemische Lösungen, zum Beispiel durch Sektorkopplungen: Man kann die Abwärme von Serverzentren dafür nutzen, Wohnhäuser in der Nähe zu heizen. Ab 2027 sind Rechenzentren in Deutschland verpflichtet, klimaneutral zu arbeiten.

- *So viel Energie verbraucht das Internet (quarks.de)*
- *Klima und Digitalisierung: Wie viel Strom das Internet verbraucht (tagesschau.de)*
- *Faktenscheck: Sind Internet und digitale Medien Klimakiller? (umdex.de)*



## 3. Challenge

**Wie viele Alltagsgegenstände brauchst du wirklich? Welche (Elektro)-geräte sind meist ungenutzt? Registriere deine ungenutzten (Elektro)-Geräte und Gegenstände auf einer Ausleihplattform und teile sie mit anderen!**

### ANLEITUNG

Es gibt Plattformen, bei denen Dinge zum Ausleihen bereitgestellt werden können und das Ausleihen für alle ermöglicht wird, zum Beispiel kostenlos bei Nebenan.de. Dort kannst du dich in deiner Nachbarschaft vernetzen und unter anderem Dinge leihen oder verleihen. Auch auf Facebook gibt es häufig Gruppen für eine Stadt oder Nachbarschaft, wo Menschen Dinge verleihen oder gebraucht verkaufen können.

• Auf dieser Webseite findest du weitere verschiedene Plattformen zum Teilen: *Sharing Economy: Plattformen zum Teilen & Verleihen (utopia.de).*

### HINTERGRUND

Der E-Bookreader, den du nur im Urlaub nutzt? Der Gartenhäcksler, denn du nur einmal im Jahr zum Grünschnitt brauchst? Anstatt, dass in jedem Haushalt ein Gerät steht, dass die meiste Zeit des Jahres verstaubt, kann man sich Dinge untereinander ausleihen. Das verbraucht weniger Ressourcen, ist günstiger, als sich alles selbst zu kaufen und nimmt nicht so viel Platz weg. Für Elektrogeräte braucht es seltene Rohstoffe wie Coltan, die häufig in Zwangs- oder Kinderarbeit abgebaut werden und wobei sensible Ökosysteme wie zum Beispiel Regenwälder geschädigt werden. Bei der Herstellung der Elektronikgeräte werden ebenfalls oft Menschen ausgebeutet oder sie müssen ohne ausreichenden Schutz mit gefährlichen Chemikalien hantieren. Je weniger Geräte herge-

stellt werden müssen, desto besser. Hier braucht es aber auch Gesetze und stärkere Kontrollen, um menschenwürdige Arbeitsbedingungen und Umweltstandards zu garantieren. Das EU-Lieferkettengesetz ist zumindest ein Anfang.

• *Zwang und Zerstörung: Die Schattenseiten der Elektronikindustrie (derStandard.de)*



## 4. Challenge

**Unterschreibe die Misereor-Petition zum fossilen Ausstieg und poste ein Bild von dir in der Yoga-Pose ‚fossiler Dino‘ als Zeichen!**

### ANLEITUNG

Unterschreibe die Misereor-Petition „Raus aus Öl, Gas und Kohle“ und fordere die Bundesregierung auf, keine fossile Energie in Afrika zu fördern. Poste ein Bild von dir in der Yoga-Pose als Zeichen, dass du dich für den fossilen Ausstieg einsetzt und markiere Misereor! Oder schicke die Petition an Freunde und Familie weiter.

### HINTERGRUND

Deutschland und andere europäische Länder investieren in fossile Energien in Afrika, also in Öl, Gas und Kohle. Das ist in doppelter Hinsicht problematisch: zum einen wird durch fossile Energien die Klimakrise weiter befeuert, zum anderen werden afrikanische

Staaten in Abhängigkeit von fossilen Unternehmen getrieben. Doch die Menschen vor Ort haben nichts davon, nicht einmal den Strom. Stattdessen werden Menschen für die Projekte zwangsumgesiedelt, Öl verseucht den Lebensraum von Menschen und Tieren und Gasbohrungen bedrohen Meeresschutzgebiete. Stattdessen sollte in erneuerbare Energien investiert werden: Sie sind klima- und umweltfreundlich und leichter zu installieren und schaffen somit schneller Zugang zu Energie für die lokale Bevölkerung. Viele afrikanische Staaten haben die perfekten Bedingungen für Energie aus Sonne und Wind. Dort fossile Energie zu fördern, ergibt also weder für Europa noch für die afrikanischen Länder Sinn. Wenn wir, wie durch unsere bisherigen Challenges, weniger Energie verbrauchen, tragen wir dazu bei, dass weniger fossile Energien verbrannt werden. Gleichzeitig zeigt sich auch, wie wichtig der fossile Ausstieg ist, denn wir können nicht

auf Strom verzichten. Deshalb müssen wir uns dafür einsetzen, dass unsere Energie aus nachhaltigen Quellen kommt.

• *Raus aus Öl, Gas und Kohle! (misereor.de)*



## 5. Challenge

**Wie viel Chemie brauchst du wirklich in deinem Leben? Stelle ein umweltfreundliches Putzmittel her!**

### ANLEITUNG

**Zutaten:** 50g Zitronensäure, 1 Schuss Spüli, 500ml lauwarmes Wasser, optional: 10 Tropfen ätherisches Öl

Wasser und Zitronensäure vorsichtig in eine Sprühflasche, z.B. eine leere Putzmittelflasche geben, dann gut schütteln. Nun das Spüli und wer mag ätherisches Öl dazu geben. Nochmal schütteln – fertig!

### HINTERGRUND

Viele Putzmittel enthalten Stoffe, die schädlich für die Umwelt sind oder unser Trinkwasser belasten. Wenn du viele verschiedene Reiniger kaufst, verursacht das außerdem viel Verpackungsmüll und es wird bei der Herstellung unnötig Energie verbraucht. Dabei sind Spezialreiniger in der Regel gar nicht nötig, das meiste kann man mit Allzweckreiniger problemlos säubern. Oberflächen, Kalkablagerungen, Böden, ... dazu reicht ein Putzmittel völlig aus. Oft kann man auch mit Haushaltsmitteln viel umweltfreundlicher das gleiche erreichen wie mit Reinigungsmitteln: Zitronensäure hilft gegen Kalk, Essig und Backpulver gegen verstopfte Abflüsse, Gallseife gegen hartnäckige Flecken.

- *Allzweckreiniger selber machen – in nur 3 Schritten – ÖKO-TEST (oekotest.de)*
- *Nachhaltige Putzmittel: Für Umwelt und Gesundheit (aok.de)*



## 6. Challenge

**Wie viele Kleidungsstücke und Bücher brauchst Du wirklich? Sortiere Kleidung oder Bücher aus, die du nicht mehr brauchst und bringe sie zum Second Hand Shop oder Bücherschrank!**

### ANLEITUNG

In den meisten Städten gibt es Second Hand Läden, dort kannst du Kleidung, die du nicht mehr brauchst, abgeben. In vielen Städten gibt es auch Bücherschränke, sieh dich mal in deiner Stadt um! Und wenn du das nächste Mal Kleidung kaufen willst, schau doch erst mal im Second Hand Shop vorbei. Du weißt ja jetzt, wo er ist.

### HINTERGRUND

Die Modebranche ist ein großer Klimakiller. Sie ist für 10 % aller CO<sub>2</sub>-Emissionen auf der Welt verantwortlich – das ist mehr als Flugverkehr und Schifffahrt zusammen! Die Herstellung von Kleidung verbraucht außer-

dem sehr viele Ressourcen. Um ein einziges T-Shirt herzustellen, werden 2.700 Liter Wasser benötigt. Das ist so viel, wie eine Person in 2,5 Jahren trinkt. Und auch der Umwelt setzt die Kleidungsproduktion zu: Schätzungsweise entsteht 20 % der weltweiten Wasserverschmutzung durch das Färben von Stoffen und Kleidung. Zusätzlich wird immer mehr Kleidung gekauft und produziert: die Textilproduktion hat sich in den letzten zwanzig Jahren fast verdoppelt. Und enorm viel davon landet im Müll: etwa 12 Kilogramm Kleidung wirft jeder in der EU pro Jahr weg. Das kann so nicht weitergehen. Wenn du Kleidung gebraucht kaufst und deine alte Kleidung nicht wegwirfst, sondern weitergibst, hilfst du dabei, dass weniger produziert werden muss. Das spart Ressourcen, CO<sub>2</sub> und Müll ein und freut zusätzlich deinen Geldbeutel.

Auch die Politik muss hier aktiv werden: Es braucht soziale und ökologische Min-

destandards, Vorschriften, dass Textilien länger haltbar sein müssen und einheitliche Labels, damit Verbraucher\*innen erkennen können, was nachhaltige Kleidung ist. Die EU arbeitet an einer Strategie für nachhaltige und kreislaforientierte Textilproduktion.

- *Umweltauswirkungen von Textilproduktion und -abfällen (europa.eu)*
- *Textilstrategie – Europäische Kommission (europa.eu)*





## 7. Challenge

**Wie viel Verpackungen brauchst Du wirklich? Mach dir ganz einfach dein eigenes Wachstuch!**

### ANLEITUNG

**Du brauchst: ein Stück Stoff aus Baumwolle oder Leinen, z.B. alte Geschirrtücher, Bienenwachs oder Karnaubawachs, Backpapier und ein Bügeleisen mit Bügelbrett**

Lege Backpapier auf dein Bügelbrett und darauf deinen Stoff. Verteile darauf Wachsplättchen oder klein geraspeltes Wachs. Nimm lieber anfangs etwas weniger und lege bei Bedarf noch einmal nach. Lege ein zweites Backpapier darauf und bügle vorsichtig, bis das Wachs geschmolzen ist und das Tuch vom Wachs gesättigt ist. Abkühlen lassen, dann das Backpapier abziehen. Mach den Wassertest: lass ein wenig Wasser über das Tuch laufen – wenn es abperlt, ist es fertig! Wenn nicht, einfach die vorherigen Schritte wiederholen.

### HINTERGRUND

Plastik ist überall in unserem Leben. Gerade bei Verpackungen wird das Plastik nur kurz verwendet und dann weggeworfen – es entstehen Unmengen von Müll.

Dieser landet oft über Umwege in Flüssen und Meeren, und wird dort von Tieren gefressen, die daran sterben. Pro Minute landet etwa eine Lastwagenladung Plastikmüll im Meer, es wird geschätzt, dass im Jahr 2050 mehr Plastik als Fische im Meer schwimmen wird. Es gibt einige riesige Müllteppiche im Meer, wo sich Plastikmüll anlagert. Der Greatpacific Garbage Patch ist 4,5-mal so groß wie Deutschland. Und Plastik ist langlebig – je nach Stoff kann es mehrere hundert Jahre lang erhalten bleiben.

Auch Mikroplastik, also kleinste Plastikpartikel, ist überall in der Natur, im Wasser und in der Luft. Es wird von Tieren aufgenommen und landet auch im menschlichen Körper durch die Nahrung, Trinken aus Plastikflaschen oder durchs Einatmen. Im Meer schwimmen bereits 500-mal mehr Mikroplastikpartikel, als es Sterne in unserer Ga-

laxie gibt. Die Produktion von Plastik verursacht außerdem erhebliche Mengen an CO<sub>2</sub>. Deswegen sollten wir versuchen, Plastik so gut es geht in unserem Leben zu vermeiden, insbesondere bei Verpackungen. Aber auch die Politik muss sich am Kampf gegen Plastik beteiligen, etwa indem weiter Einwegplastikprodukte verboten werden, zu denen es nachhaltige Alternativen gibt, Unternehmen Anreize bekommen, auf umweltfreundliche Verpackungen umzusteigen und mehr Plastikmüll recycelt wird.

- *The global threat from plastic pollution | Science Plastikmüll im Meer – die wichtigsten Antworten (wwf.de)*
- *Plastikmüll Statistiken: Zahlen & Fakten 2022/2024 (careelite.de)*
- *Wachstücher selber machen in 6 Schritten (selbermachen.de)*



## 8. Challenge

**Mit Stromsparen hast du diese Woche sogar Geld gespart. Engagiere dich damit zum Beispiel konkret für Menschen in der DR Kongo: Mit einer Spende an das Solarprojekt für Gesundheitsstationen.**

### ANLEITUNG

Hast du das Stromsparen so geschafft, wie du es dir an Tag 1 der Challenge vorgenommen hast? Dann hast du neben Strom auch Geld gespart! Du kannst deine Einsparung hier nochmal nachschauen:

- *5 Prozent Challenge (verbraucherzentrale.de)*

Eine Kilowattstunde kostet durchschnittlich 30 Cent. Rechne deine Gesamteinsparung von Montag mal 0,3. So viel Geld sparst du im Jahr mit deinen Maßnahmen. Spende doch einen Teil davon, damit Menschen

überall auf der Welt Zugang zu Strom haben. Zum Beispiel für Solaranlagen in der DR Kongo, um Krankenstationen mit Strom zu versorgen

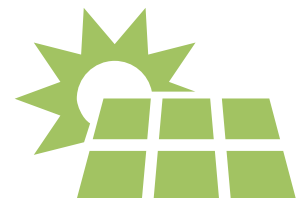
- *Spenden für saubere Energie für Krankenhäuser im Kongo (misereor.de)*

### HINTERGRUND

Während in Europa Strom selbstverständlich ist, haben etwa 40 % der Menschen in Afrika keine gesicherte Stromversorgung. Dabei gibt es große regionale Unterschiede zwischen ländlichen und städtischen Regionen, aber auch zwischen Ländern. In Kongo haben nur 9 % der Menschen Zugang zum öffentlichen Stromnetz. Das schränkt alle Bereiche des Lebens deutlich ein. Besonders problematisch ist der fehlende Strom in Krankenstationen: Hier wird teilweise bei Kerzenlicht und Petroleumlampen operiert,

weil die Beleuchtung fehlt. Medizinische Untersuchungsgeräte wie Ultraschall funktionieren nicht ohne Strom, wodurch es schwer ist, Krankheiten richtig zu diagnostizieren. Solarstrom leistet eine unabhängige und grüne Stromversorgung Babys und ihre Mütter erleben so eine sichere Geburt und Kranke erhalten eine zuverlässige Versorgung.

Veränderung ist möglich, bei uns und weltweit. Überall gibt es Menschen wie euch, die für eine gesunde Erde kämpfen. Lasst uns gemeinsam ein Zeichen setzen, und uns mit einer Spende solidarisieren.





## 9. Challenge

**Wie viel Lebensmittel sind genug? Koche ein Gericht aus den Resten in deinem Kühlschrank oder mit gerettetem Essen von Too good to go oder Food Sharing!**

### ANLEITUNG

Schau mal in deinen Kühlschrank! Was steht da so rum, was schon länger angebrochen ist oder kurz vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum ist? Wenn du nicht weißt, was du daraus kochen sollst, kannst du deine Zutaten auf [restegourmet.de](http://restegourmet.de) eingeben und dir Rezepte dazu zeigen lassen. Außerdem gibt es viele Wege, Lebensmittel vor dem Müll zu retten: zum Beispiel übrig gebliebene Produkte von Läden und Restaurants mit der To good to go App, oder mit den Fairteilern von Food Sharing, wo alle Menschen Lebensmittel, die sie nicht mehr brauchen reinstellen können, um sie mit anderen zu teilen.

- Karte für Fairteiler ([foodsharing.de](http://foodsharing.de))

### HINTERGRUND

Etwa ein Drittel aller Lebensmittel weltweit werden weggeworfen. Gleichzeitig leidet jeder 11. Mensch unter Hunger und Unterernährung – das weggeworfene Essen würde mehr als zweimal reichen, um alle satt zu machen.

Ein Großteil der Lebensmittelabfälle entsteht in privaten Haushalten. Jeder Mensch in Deutschland wirft durchschnittlich pro Jahr 78 kg Essen weg. Und das verschwendet nicht nur Lebensmittel sondern auch Ressourcen und Emissionen: Der Anbau von Nahrung verbraucht viel Wasser, zum Beispiel etwa 700 Liter für ein Kilo Äpfel oder 15.500 Liter für ein Kilo Rindfleisch. Und natürlich verursacht Anbau, Landnutzung, Produktion, Transport und Lagerung einiges

an Treibhausgasen: Schätzungsweise 30 % aller globalen Emissionen gehen aufs Konto der Lebensmittelerzeugung. Wenn wir es schaffen, die Lebensmittelverschwendung zu halbieren, können wir den Erdüberlastungstag, an dem alle Ressourcen für ein Jahr aufgebraucht sind, um 13 Tage nach hinten verschieben!

- *Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren* ([bml.de](http://bml.de))
- *Hunger bekämpfen* ([misereor.de](http://misereor.de))
- *Wasserverbrauch für den Anbau von Lebensmitteln* ([food-monitor.de](http://food-monitor.de))



## 10. Challenge

**Wie viel Betonwüste ist genug? Stell eine DIY Seed Bomb mit heimischen Blumen her!**

### ANLEITUNG

**Du brauchst:** 200g Pflanzenerde (ohne Torf), 200g Tonerde/Tonpulver (kriegt man in der Drogerie), 50g Pflanzensamen, Wasser. Als Samen heimische Blumen nehmen, z. B. Glockenblumen, Kornblumen, wilde Möhre, Ringelblumen, Mohn, Lichtnelken oder Lavendel oder fertige heimische Blumenmischungen

**So geht's:** Erde ggf. sieben, dann mit Samen und Tonerde vermischen. Ein paar Tropfen Wasser hinzugeben und kneten bis die Konsistenz an Kuchenteig erinnert. Anschließend zu Kugeln formen und drei Tage trocknen lassen, dabei ab und an wenden. Die Seed Bombs eignen sich auch gut als Geschenkidee. Sie können einfach auf die Erde

gelegt werden, am besten vor einem Regenguss, ansonsten kannst du mit der Gießkanne nachhelfen.

### HINTERGRUND

Die intensive Landwirtschaft stellt vielfach einen massiven Eingriff in das Ökosystem dar und schadet dabei oft der Umwelt. Es werden häufig flächendeckend chemisch-synthetische Pestizide verwendet, die belastend für die Artenvielfalt, Gewässer und Böden sind. Zusätzlich belastet wird die Artenvielfalt durch wenig Abwechslung im Anbau und fehlende Blühstreifen an den Feldrändern, denn es fehlt Nahrung für Insekten. Ebenfalls werden das Grundwasser, Flüsse und Seen durch Pestizide und Kunstdünger belastet. Gleichzeitig verbraucht die Herstellung von Düngemitteln und Pestiziden sehr viel Energie und geht mit hohen Treibhausgasemissionen einher.

In der ökologischen Landwirtschaft hingegen sind die Fruchtfolgen viel weiter, es werden also mehr verschiedene Pflanzen hintereinander auf den Feldern angebaut, und es gibt eine größere Kulturartenvielfalt. Es werden keine chemischen Dünger und

Pestizide verwendet. Für Umwelt und Klima und insbesondere die Artenvielfalt ist ökologische Landwirtschaft also in vielerlei Hinsicht deutlich besser.

Die Politik muss Anreize für Bäuer\*innen schaffen, auf ökologische Landwirtschaft umzustellen. Bisher profitieren vor allem große Betriebe in konventioneller Landwirtschaft von EU-Subventionen, das muss sich ändern. Aber auch jeder einzelne kann einen Beitrag leisten, zum Beispiel indem nach Möglichkeit Produkte aus ökologischer Landwirtschaft gekauft werden. Außerdem können wir Blühpflanzen anpflanzen und dadurch Bienen Nahrung und Lebensraum bieten, denn sie sind für die ökologische Landwirtschaft unverzichtbar. Ein Drittel aller Nutzpflanzen in der Landwirtschaft wird von Bienen bestäubt, ohne sie müssten wir auf eine Vielzahl unserer Lebensmittel verzichten.

- *Thünen: Die Leistungen des Ökolandbaus für Umwelt und Gesellschaft* ([thuenen.de](http://thuenen.de))



# 11. Challenge

**Lebensmittelverschwendung gehört verboten: Teile diesen Post und fordere den Minister für Ernährung auf, Lebensmittelverschwendung von Supermärkten zu verbieten!**

## ANLEITUNG

Teile die nächsten Slides in deiner Story oder deinem Feed und markiere den Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft in deinem Posting:

@cem.oezdemir.

Share Pics Lebensmittelverschwendung

## HINTERGRUND

Das Brot vom Vortag, die krumme Karotte, der fast abgelaufene Joghurt – bei Supermärkten landet viel, was noch essbar ist in der Tonne, etwa 800.000 Tonnen pro Jahr. Gegen die Lebensmittelverschwendung vor-

zugehen und Essen aus dem Müll zu nehmen ist verboten – es zählt absurderweise als Diebstahl. Das muss sich ändern! In Frankreich gibt es schon ein Gesetz, dass Supermärkten verbietet, Lebensmittel wegzuerwerfen, stattdessen werden sie an soziale Organisationen gespendet oder für kleines Geld verkauft. Wer sich nicht daran hält, dem drohen Sanktionen. Und es funktioniert: Tausende Tonnen Lebensmittel wurden seitdem weniger weggeworfen und Organisationen wie die Tafel bekommen etwa 20 % mehr Lebensmittel. So ein Gesetz brauchen wir auch in Deutschland. Fordere mit uns zusammen den Minister für Ernährung und Landwirtschaft Cem Özdemir auf, Lebensmittelverschwendung durch Supermärkte zu verbieten!

- *Spenden statt Müll: Frankreichs Kampf gegen Lebensmittelverschwendung (tagesschau.de)*
- *Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren (bml.de)*



# 12. Veranstaltung

**Genug für Alle in der Schöpfungszeit: Politik im Dialog**  
**05.09.2024, 18:30-20:00 Uhr**  
**Via Zoom**

**Was brauche ich wirklich für mein gutes Leben? Was kann ich tun, um mich für eine gerechtere Welt einzusetzen?**

## ANLEITUNG

Zum Beginn der Schöpfungszeit im Monat September möchten wir mit dir zu diesen Fragen in den Dialog kommen. Dabei soll es besonders um den politischen Gestaltungsraum gehen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Challenge Genug für Alle können berichten, welchen Chancen und Hindernissen sie beim Ausprobieren von demokratischem Klimaschutz begegnet sind und werden darüber Vorschläge in den Dialog mit der Politik einbringen.

Weitere Informationen und die Anmeldung findest du unter [www.misereor.de/suffizienz](http://www.misereor.de/suffizienz)

**GENUG?**  
FÜR MICH?

**GENUG!**  
FÜR ALLE!

# 13. Abschluss



**Reflektiere deine Genug für Alle! – Challenge! Was brauche ich wirklich für mein gutes Leben? Was kann ich tun, um mich für eine gerechtere Welt einzusetzen?**

## **ANLEITUNG**

So schnell sind zwölf Tage vergangen, lass sie nochmal Revue passieren. Welche Challenges haben gut funktioniert? Was hat dich herausgefordert? Was wirst du in Zukunft beibehalten? Welche Challenges fandest du doof? Was hast du für Ideen für weitere Challenges? Schreib es gerne auf *Padlet* um es mit den anderen Challenge-Teilnehmer\*innen zu teilen oder schicke uns dein Feedback per Mail an [suffizienz@misereor.de](mailto:suffizienz@misereor.de).



## **Herausgeber**

Bischöfliches Hilfswerk  
Misereor e. V.  
Mozartstraße 9  
52064 Aachen

Telefon: 0241 442 – 0

Telefax: 0241 442 – 188

E-Mail: [suffizienz@misereor.de](mailto:suffizienz@misereor.de)

[www.misereor.de](http://www.misereor.de)

## **Verantwortlich für den Inhalt:**

Julia Biermann

## **Redaktion**

Michelle Bindels, Julia Stollenwerk,  
Katharina Waiblinger, Madeleine Wörner

## **Grafische Gestaltung**

Ulrike Kleine (Grips Medien)