

Abschalten, entspannen, den Kopf frei bekommen – Freizeit nachhaltig gestalten: Der Hahnenschrei im September 2024



Ob Schwimmen im Erlebnisbad, Skifahren in der Kunstschneewelt oder ein Rennen auf der Kartanlage – alles beliebte

Aktivitäten, um mit der Familie oder den Freunden einen erlebnisreichen Tag zu verbringen und den Kopf frei vom täglichen Arbeitsstress zu bekommen. Doch all diese Arten der Freizeitgestaltung haben eines gemein: Sie verbrauchen enorme Mengen an Energie und stellen damit eine hohe Belastung für die Umwelt dar. In unserer Gesellschaft ist die Freizeitgestaltung oft mit einem hohen Ressourcenverbrauch verbunden. Stellt sich also die Frage: „Wie kann ich meine Freizeit nachhaltig und im Einklang mit der Natur gestalten?“

Von Verena Stenger

15. Sept. 2024

Was ist eigentlich das Problem?

Sportliche Aktivitäten

Für viele Menschen gehört die Mitgliedschaft im Fitnessstudio zum guten Ton. Diese verzeichnen eine eher ungünstige Ökobilanz. Schon im Herstellungsprozess für die Fitnessgeräte verzeichnen Fitnessstudios einen starken Verbrauch an Ressourcen unterschiedlichster Art. Im laufenden Betrieb zeichnen sie sich durch einen hohen Verbrauch an Energie aus. In einem Fitnessstudio gibt es viele Dinge und Gerätschaften, die Strom benötigen. Cardiogeräte, Computer, Licht und Saunen sind nur einige Beispiele, die ohne Strom nicht funktionieren. Ebenfalls ungünstig wirkt sich aus, dass regelmäßig große Mengen an Müll produziert werden. Gerade im Sanitärbereich bei Toilettenpapier oder Papierhandtüchern fällt viel Müll an. Ein weiteres großes Thema ist Sauberkeit und Hygiene und der damit einhergehende Reinigungsmittelverbrauch. Hinzu kommt, dass ein Großteil der Sportbegeisterten zum Trainieren mit dem Auto vorfährt.

Surfen im Internet

Die Menschen in Deutschland surfen in ihrer Freizeit am liebsten im Internet. Das geht aus dem "Freizeit-Monitor 2024" hervor. "Fernsehen", "Musik hören", "sich mit PC, Laptop, Tablet beschäftigen" und "mit Smartphone spielen, surfen, chatten" landen auf den oberen Plätzen. Das Digitale hat für die meisten Menschen ein grünes Image, bei Treibhausgasen denken viele eher an Flugzeuge als an Smartphones. Doch damit wir im Netz chatten oder ein Video streamen können, müssen Rechenzentren gekühlt werden, Daten über Funktürme und Unterseekabel verschickt und schließlich unsere Smartphones, Laptops oder Tablets betrieben werden. Zwölf Prozent des globalen Strombedarfs entfällt schon heute laut Weltklimarat auf die gesamte Infrastruktur des Netzes, Tendenz steigend.



Was können wir tun?

Nachfolgend ein paar Anregungen für unseren Alltag:

Im Freien Sport treiben

Eine der einfachsten Möglichkeiten, umweltfreundlich Sport zu treiben, besteht darin, die natürliche Umgebung zu nutzen. Statt ins Fitnessstudio zu gehen, sorgen Laufen, Wandern oder Radfahren an der frischen Luft in Parks, Wäldern oder am Strand für Erholung. Wer

nicht aufs Fitnessstudio verzichten möchte, kann darauf achten, ein Fitnessstudio zu wählen, das nachhaltige und umweltfreundliche Geräte und Materialien einsetzt, wie z.B. Geräte, die auch Strom erzeugen. „Green Fitness“ lautet der Trend.

Umweltfreundliche Transportmittel nutzen

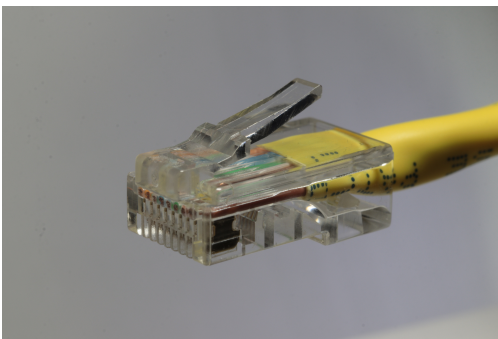
CO₂-Emissionen können reduziert werden, indem wir umweltfreundliche Transportmittel wie das Fahrrad, den öffentlichen Nahverkehr oder Fahrgemeinschaften nutzen, um zum Trainingsort zu gelangen.

Ausrüstung tauschen, leihen oder teilen

Hanteln, Schlittschuhe oder Yogamatte kosten eine Menge Geld und CO₂ – das wir uns sparen können, wenn wir sie über Secondhand- oder Tauschportale besorgen oder mit anderen teilen.

Nachhaltig surfen

Videoportale, Suchmaschinen und Mail-Dienste bewusster nutzen. Suchanfragen im Netz verbrauchen Energie – daher ist es sinnvoll, möglichst wenige zu stellen. Google ist zwar größter Nutzer erneuerbarer Energien, dennoch gibt es auch nachhaltigere Suchmaschinen, wie z.B. Ecosia. Darüber hinaus können wir grüne Dienstleister, die ihre Rechenzentren mit Ökostrom betreiben, für die eigene Website oder den Datenaustausch mit anderen wählen – Beispiele sind der Mailanbieter Posteo oder der Webhoster Greensta.



Musikstreaming statt Videostreaming

Videostreaming verursacht hohe Emissionen. Wer beim Hören seiner Lieblingslieder auf bewegte Bilder verzichtet, sorgt für deutlich weniger Datenverkehr. Das Öko-Institut beziffert die CO₂-Emissionen, die durch Musikstreaming entstehen, auf bis zu 33-mal geringer als beim Videostreaming in hoher Qualität.

Platte statt Cloud

Cloud-Dienste verbrauchen in ihren Rechenzentren riesige Mengen an Energie. Oft stehen die Server in Übersee, so dass die Daten nicht durch EU-Recht geschützt sind. Auf einer externen Festplatte lassen sich Daten sicher und ressourcenschonend speichern.

© Die **Idee für das „grüne Jahr“** stammt von Jennie Sieglar, ehemalige Moderatorin der logo!-Kindernachrichten. Sie hat ihre Erfahrungen in dem Buch *Umweltliebe: Wie wir mit wenig Aufwand viel für unseren Planeten tun können* (Piper, 2019) niedergeschrieben.

Weitere Quellen:

- Eigner, Christian: *Grüner leben nebenbei: Was jeder für Klima und Umwelt tun kann*. Berlin: Stiftung Warentest, 2021
- Stiftung für Zukunftsfragen, „Freizeit-Monitor 2024: Das Freizeitverhalten der Deutschen“, Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland, Jul. / Aug. 2024; www.stiftungfuerzukunftsfragen.de, abgerufen am 10.09.2024

Kontakt: Umweltteam Pfarrgruppe Zaybachtal, Pastoralraum Mainz-Mitte-West, umweltteam@pfarrgruppe-zaybachtal.de