

## Empfehlungskatalog „Wir sind NATURFREUNDlich“

Die Naturfreundejugend möchte

- Umwelt schonen und Natur schützen
- regionale und lokale Wirtschaft unterstützen
- sozial und fair handeln

Und was bringt das dir und deinem Verein?

- **Geld sparen** – Durch umweltbewusstes Handeln lässt sich auch Geld sparen: auf Unnützes verzichten, Wiederverwerten, Tauschen und Flohmarkt-Stöbern, Handy und Computer länger verwenden, Rad fahren oder Fahrgemeinschaften bilden, Energie sparen ... So bleibt auch mehr in der Vereinskassa – vielleicht für nachhaltige Produkte!
- **Gesünder leben** – Mit dem Genuss von biologischen und pflanzlichen Lebensmitteln ohne chemische Zusätze, Sport und Zu-Fuß-Gehen kannst du das Risiko an Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes, Asthma und Allergien erheblich minimieren.
- **Glücklich sein mit weniger** – Wir müssen nicht spartanisch leben, um unsere Konsumgewohnheiten zu überdenken. Es macht glücklich, die einfachen und stresslosen Seiten des Lebens zu genießen. Und das Beste ist oft gratis: Bewegung in der Natur, Freundschaften, Sonnenschein, Adrenalin, Bergpanorama ...

### Einfache Tipps für ein NATURFREUNDliches Vereinsleben:

- **Macht eure Veranstaltungen „grün“!**
  - Motiviere dein Publikum mit kleinen Geschenken oder vergünstigten Teilnahmebeiträgen, zu Fuß, per Rad, mit den Öffis oder bei Bedarf in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt zu kommen.
  - Informiere die Leute schon in der Ausschreibung, wie sie öffentlich anreisen können.
  - Vielleicht könnt ihr einen Veranstaltungsort auswählen, der mit Bus oder Bahn gut erreichbar ist?
  - Mehrweggeschirr spart Müllsäcke und kann auch günstig ausgeliehen werden.
  - Vermeidet Einwegverpackungen (z.B. Alu-Dosen) und verwendet Großgebilde für Zucker, Marmelade, Milch, Ketchup ...
  - Stellt gut gekennzeichnete Abfallbehälter für die Mülltrennung auf.
  - Verwendet für eure Druckprodukte chlorfrei gebleichtes Papier (TCF) oder Recyclingpapier. Beauftragt Druckereien mit dem österreichischen Umweltzeichen.
  - Kauft nachhaltige Give-aways statt Wegwerfprodukten aus Fernost.
  - Wiederwendbare Dekomaterialien kommen auf Dauer günstiger und sparen Müll.

- Regionale, saisonale und biologische Lebensmittel schmecken besonders gut!
- Es muss nicht immer Fleisch und Wurst sein. Denkt auch an die VegetarierInnen!
- Mit Fair-Trade-Produkten (z.B. Kaffee, Schokolade, Bananen ...) haben nicht nur wir, sondern auch die ErzeugerInnen eine Freude.
- **Tipps, damit du nicht so oft zum Papiermüll laufen musst:**
  - Verwende leichteres und dünneres Papier. Wenn du 80 g/m<sup>2</sup> statt 100 g/m<sup>2</sup> wählst, sparst du 20 % Ressourcen. (Quelle: WWF)
  - Drucke beidseitig aus und benutze auch Schmierpapier.
  - Nicht alles muss ausgedruckt werden.
  - Vielleicht geht es auch per Bildschirm, E-Mail oder Beamer?
- **Stromsparen fürs Extra-Körpergeld**
  - Mit schaltbaren Steckerleisten können auf einen Knopfdruck mehrere Geräte ausgeschaltet und einfach Strom gespart werden
  - Bildschirmschoner verbrauchen mehr Strom und sind bei modernen Geräten nicht mehr erforderlich. In der Pause den Bildschirm am besten ausschalten.
  - Energiesparfunktion des PC aktivieren (Systemsteuerung / Energieoptionen)
  - LEDs sind energieeffizienter als Energiesparlampen, leben länger und erzeugen weniger toxischen Müll.
- **Was ihr sonst noch machen könnt:**
  - Nutzt in eurem Vereinshaus oder auf der Hütte ökologische Reinigungsmittel.
  - Du bist manchmal müde von der vielen Schreibtischarbeit? Dann muntert dich sicher die Fahrradfahrt zur Naturfreunde-Veranstaltung wieder auf.
  - Dein Naturfreunde-Team braucht neue Shirts? Eine gute Idee wären Textilien aus Bio-Baumwolle. Die Erzeugung verbraucht bei Bio-Baumwolle weniger Wasser und Pestizide.
  - Es muss nicht immer alles neu sein: Es gibt schon jede Menge Online-Ratgeber für die Do-it-Yourself-Reparatur. Gebrauchtes kommt günstiger – und das gemeinsame Werken macht Spaß!