



Mit einem Feuerwerk wird das neue Jahr begrüßt - und mit Wünschen, dass 2016 uns Gesundheit und Glück bringe. Gesundheit und Glück kommen jedoch nicht von allein, sodass wir uns jedes Jahr gute Vorsätze vornehmen, um unser Glück ein bisschen zu unterstützen. Geld sparen, Gutes tun, sich gesund ernähren und mehr Sport treiben stehen alljährlich ganz oben auf der Liste. Und auch die Umwelt kann von diesen Vorsätzen profitieren, wie Sie hier lesen werden. Außerdem geben wir Ihnen ein paar Tipps, wie die guten Vorsätze etwas länger als nur bis Mitte Januar gehalten werden können.

„2016 werde ich mehr Geld sparen!“

Ressourcen kosten Geld - Ressourcen schonen spart Geld. Obgleich dies so einfach wie einleuchtend klingt, beachten wir diese einfache Regel des Geldsparens im Alltag kaum. Das neue Jahr ist ein guter Zeitpunkt, um sich zu überlegen, welche Potenziale man persönlich hat, um Ressourcen zu sparen. Kann ich kaputte Glühbirnen zukünftig durch LEDs ersetzen, um Strom zu sparen? Lohnt sich eventuell ein Austausch der 20 Jahre alten Waschmaschine, um Strom und Wasser zu sparen? Kann ich mir noch besser überlegen, wie viele Lebensmittel ich wirklich brauche, um nicht regelmäßig so viel wegwerfen zu müssen? Wie kann ich daran denken, bei jedem Einkauf einen Korb oder eine Stofftüte mitzunehmen, anstatt jedes Mal Plastiktüten zu kaufen? Und kann ich nicht einiges, wie zum Beispiel Bücher, auch Secondhand kaufen oder gegen Produkte, die ich selbst kaum noch nutze, eintauschen? Diese und ähnliche Fragen können zu einfachen Maßnahmen führen, mit denen Sie schon bald regelmäßig Geld zurücklegen können und gleichzeitig die Umwelt durch weniger Ressourceneinsatz schonen.

„2016 werde ich mehr Gutes tun!“

Auch wenn wir alle ein paar Probleme haben, im Allgemeinen geht es uns doch so gut, dass wir gerne auch anderen „etwas Gutes“ tun wollen. Der Anfang des neuen Jahres ist eine gute Gelegenheit, sich etwas mit dem Thema zu befassen, sodass es nicht nur bei den guten Gedanken bleibt. Zunächst ist es wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, was man anbieten kann: haben Sie genug Zeit, können Sie etwas besonders gut oder möchten Sie vielleicht regelmäßig einen Teil Ihres Gehalts für gute Zwecke spenden? [Hier](#) finden Sie eine Auswahl an wohltätigen Organisationen, denen Sie trauen können und über die Sie einmalig oder regelmäßig Geld für ein Thema Ihrer Wahl spenden können. Auf [dieser](#) Plattform können Sie in verschiedenen Hilfsprojekten und Spendenaktionen nach Thema, Ort und steuerlicher Absetzbarkeit nach Ihrem Wunschprojekt suchen. Wollen Sie selbst aktiv werden informieren Sie sich am besten vor Ort, wo Sie Ihre Fähigkeiten am sinnvollsten einsetzen können. Ihr Wunschprojekt gibt es bei Ihnen im Ort nicht? Ob Sie nun Kuchen für den guten Zweck verkaufen, regelmäßig für den Rentner von nebenan einkaufen gehen oder einheimische Pflanzen in Ihrem Garten anpflanzen und Vögeln einen Lebensraum geben: auch privat können Sie viel Gutes tun!

„2016 werde ich mich gesünder ernähren!“

Ein weiterer typischer Vorsatz fürs neue Jahr ist eine gesündere Ernährung. Dabei profitiert davon nicht nur unsere Gesundheit, sondern häufig auch die Umwelt. Selbst ohne die Ernährung komplett umzustellen kann man auf Biosiegel oder Zertifikate zum nachhaltigen Anbau, zum Beispiel bei Kakaobohnen, achten. So kann man dazu beitragen, dass weniger Chemikalien durch die Landwirtschaft in die Umwelt gelangen. Um dieses neue Kaufverhalten als Vorsatz zu nutzen, kann man zunächst ein paar Lebensmittelgruppen auswählen, die ab 2016 nur noch nach bestimmten Kriterien gekauft werden: zum Beispiel Bioäpfel oder nachhaltig angebaute Schokolade. Über das Jahr können dann jeden Monat neue Lebensmittelgruppen hinzugefügt werden.

Zu einer bewussten Ernährung gehört auch, Lebensmittel saisonal einzukaufen, wenn möglich von Produzenten aus der Region. Auch hierbei helfen Siegel im Supermarkt, um regionale Produkte zu identifizieren. Außerdem können Sie sich jetzt im Januar [hier](#) Saisonkalender von verschiedenen Obst-, Gemüse- und Salatsorten herunterladen und an den Kühlschrank hängen: so können Sie mit einem Blick erfassen, welche Lebensmittel in welchem Monat Saison haben und Ihre Rezepte danach so weit wie möglich anpassen. Als konkretes Ziel können Sie sich zum Beispiel vornehmen, jeden Monat mindestens ein Rezept auszuprobieren, bei dem speziell Zutaten der Saison verwendet werden.

Letztendlich ist aber auch der Verzicht auf gewisse Speisen gesund für Körper und Umwelt: mit 60kg Fleisch pro Jahr essen wir Deutschen doppelt so viel Fleisch wie von der Gesellschaft für Ernährung empfohlen¹. Außerdem ist die Fleischproduktion auch umweltschädlicher als die Produktion vieler pflanzlicher Lebensmittel: so benötigt man für die Produktion von 1kg Rindfleisch 15.500 Liter Wasser, während 1kg Weizen nur ein Zehntel davon verbraucht. Zusätzlich werden durch die Tierhaltung und die Ausweitung der Landwirtschaft zur Futterproduktion in ehemalige Moor- und Waldgebiete in etwa so viele Treibstoffgase emittiert wie durch den Straßenverkehr¹. Somit ist 1kg Fleisch so schädlich für die Atmosphäre wie eine 2,5-stündige Autofahrt². Ob Sie nun 2016 ganz auf Fleisch verzichten wollen, sich ab nun vegan ernähren oder einfach bewusst an einigen Tagen der Woche auf den Fleischkonsum verzichten hängt von Ihnen ab - die Umwelt wird es Ihnen in jedem Fall danken!

„2016 werde ich mehr Sport treiben!“

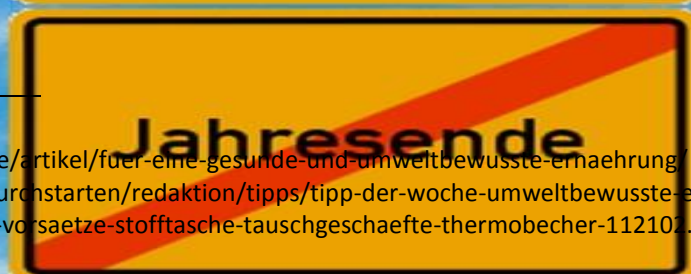
Nicht nur durch die Ernährung, auch mit mehr Bewegung können wir unserer Gesundheit und der Umwelt etwas Gutes tun: häufig legen wir inzwischen selbst kurze Strecken von unter 3km mit dem Auto zurück. Wenn Sie diese Strecken künftig zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, können Sie durchschnittlich 86kg CO₂ pro Jahr sparen³. Außerdem wird so der Weg zu Uni oder Arbeit gleich genutzt, um auch zwischendurch immer wieder körperlich aktiv zu sein anstatt den ganzen Tag im Auto oder am Arbeitsplatz zu sitzen. Zusätzlich sparen Sie auch hier wieder Benzinkosten. Nehmen Sie sich 2016 also ruhig vor, gewisse Strecken, die Sie regelmäßig mit dem Auto gefahren sind, per Rad oder zu Fuß zurückzulegen.

Tipps, um die guten Vorsätze nicht gleich wieder zu brechen

Wir alle kennen das Problem: die Vorsätze waren noch so gut, doch nach ein paar Wochen halten wir uns schon nicht mehr daran. Hier ein paar Tipps, damit Sie Ihre Vorsätze in 2016 auch wirklich halten und damit sich selbst und der Umwelt langfristig etwas Gutes tun:

- ✓ **Realistische Vorsätze:** Setzen Sie Ihre Ziele nicht zu hoch! Ist die Umstellung auf einen neuen Lebensstil zu extrem, ist es sehr schwer, sich längerfristig daran zu halten. Setzen Sie sich stattdessen kleinere Ziele, die Sie nach und nach ausweiten, wenn Sie sich an ein gewisses Verhalten gewöhnt haben.
- ✓ **Konkrete Vorsätze:** Setzen Sie sich konkrete Ziele! Nur wenn Ihre Ziele konkret definierbar/ messbar sind, ist es klar, ob ein gewisses Verhalten gegen dieses Ziel ist oder nicht. So hilft der Vorsatz „mehr Bio kaufen“ weniger als das konkrete Ziel „Äpfel nur noch in Bioqualität kaufen“.
- ✓ **Vorsätze aufschreiben und Freunden erzählen:** Wenn Sie Ihre Vorsätze aufschreiben und Freunden davon erzählen ist es einfacher, sich später an die Vorsätze zu halten. So kann man immer wieder nachschauen, was genau der Vorsatz für dieses Jahr war und fühlt sich selbst verpflichtet, sich an diesen zu halten.

Quellen Bilder:
<http://www.pizzeria-luciano.de/images/silvester05.jpg>
http://www.familiothek.de/wp-content/uploads/2012/12/gute_vorsaeetze.jpg



Quellen Text:
<http://www.matthias-gastel.de/artikel/fuer-eine-gesunde-und-umweltbewusste-ernaehrung/>
<http://www.wwf-jugend.de/durchstarten/redaktion/tipps/tipp-der-woche-umweltbewusste-ernaehrung;3746>
<http://www.petra.de/lifestyle/kultur/artikel/gruene-vorsaeetze>
<http://www.freundin.de/gute-vorsaeetze-stofftasche-tauschgeschaefte-thermobecher-112102.html>
<http://www.regensburg.bund-naturschutz.de/ortsgruppen/regenstauf/vorsaeetze.html>
<http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/mit-diesen-tipps-von-oekonomen-halten-die-guten-vorsaeetze-13351574.html>

¹ <http://www.matthias-gastel.de/artikel/fuer-eine-gesunde-und-umweltbewusste-ernaehrung/>

² <http://www.wwf-jugend.de/durchstarten/redaktion/tipps/tipp-der-woche-umweltbewusste-ernaehrung;3746>

³ <http://www.freundin.de/gute-vorsaeetze-stofftasche-tauschgeschaefte-thermobecher-112102.html>