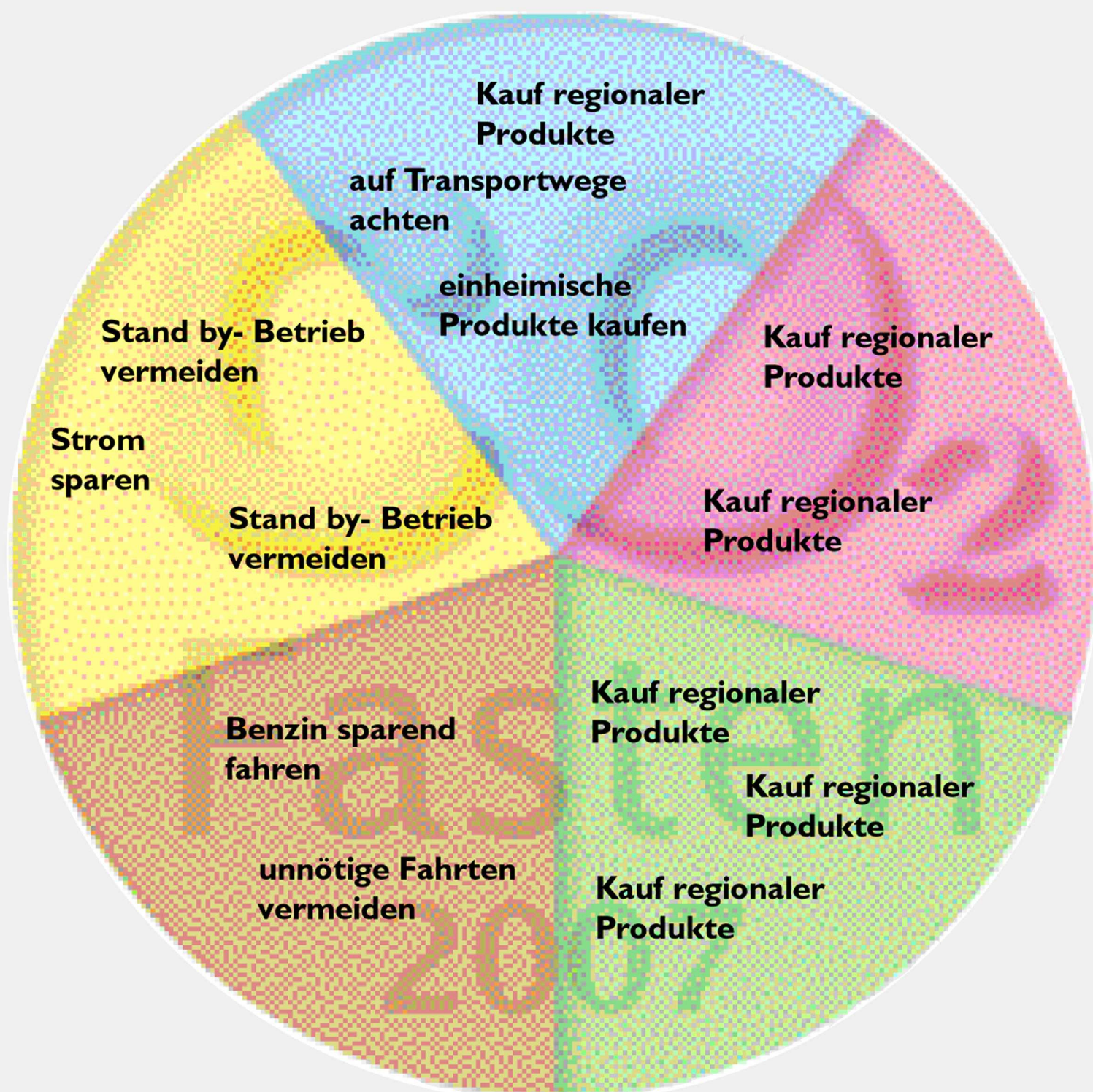


# Fastenaktion



## Fasten: anders

Die Zeit vor Ostern ist für Christen eine ganz wichtige Zeit. Beim Frühjahrsputz der Seele wird das eigene Leben angeschaut. Dabei geht es um meine Art mein Leben zu gestalten, mein Verhältnis zu meinen Mitmenschen und zu unserem himmlischen Vater. Dabei dürfen wir immer wieder erfahren, dass Umkehr möglich ist.

Der Klimawandel ist in aller Munde. Uns Christen ist die Erhaltung der Schöpfung ein ganz besonderes Anliegen. Deshalb lädt sie in diesem Jahr der Arbeitskreis Zukunft zu einer besonderen Gestaltung der Fastenzeit ein: CO<sub>2</sub> - Fasten.

CO<sub>2</sub> entsteht bei der Verbrennung von fossilen Brennstoffen z. B. für die Heizung, aber auch beim Autofahren oder zur Erzeugung von Strom.

An den fünf Fastensonntagen soll es jeweils um unser Leben gehen. Dabei steht immer ein Thema wie zum Beispiel Auto, Heizung, oder auch Strom im Vordergrund. Sie erhalten Informationen an der Fastenwand und auf Handzetteln, aber auch im Hallo oder bei besonderen Veranstaltungen, zu denen Sie recht herzlich eingeladen sind.

Jeder kann seinen Beitrag leisten. Oft reicht ein bisschen nachdenken oder auch genauer hinschauen. Als Hilfe dazu gibt es für nur 2 Euro einen Thermometer. Sie könnten zum Beispiel in jedem Zimmer damit die Temperatur messen und vor allem sich immer wieder erinnern lassen.

Auch unsere Pfarrgemeinde ist dabei! Eine Solarstromanlage auf dem Dach des Pfarrheims, die Erstellung einer Energiebilanz, Wärmedämmung von Dächern, die Montage von Perlatoren, die den Wasserverbrauch reduzieren, die Pflanzung von Obstbäumen im Garten der Pfarrhofs, das Aufhängen von Nistkästen für Fledermäuse und Vögel im Friedhof von St. Stephan, die Montage von selbst regulierenden Heizkörperthermostaten, die Vermeidung von We g w e r f -Geschirr bei Pfarrfesten und im Pfarrheim.

Vieles ist getan! Auch hier gibt es sicher neue Aufgaben, die es zu entdecken gilt. Machen sie mit! Manche Einsparungen werden sie ganz direkt in ihrem Geldbeutel spüren, wenn sie zum Beispiel weniger Heizkosten haben, ohne dass sie frieren. Vor allem aber leisten sie einen Beitrag zur Reduktion der Treibhausgasen CO<sub>2</sub> und damit zur Erhaltung der Schöpfung.

# Thema der Woche

## Thema: Strom

### Jeder hat die Chance CO<sub>2</sub> zu sparen!

In den privaten Haushalten hat sich der Stromverbrauch in den Jahren zwischen 1970 und 1990 annähernd verdoppelt. Jeder Bundesbürger verbraucht im Schnitt im Haushalt 1600 kWh Elektrizität pro Jahr und ist damit für den Anstoß von mehr als einer Tonne des klimagases Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und für viele weitere Schadstoffemissionen verantwortlich. Jeder hat die Chance davon etwas einzusparen.

### Bin ich ein Stromsparrer?

Vergleichen Sie Ihren Stromverbrauch pro Jahr (siehe Stromrechnung) mit folgender Tabelle.

| Personen im Haushalt | Sehr sparsam | Durchschnitt | Sehr viel |
|----------------------|--------------|--------------|-----------|
| Eine                 | 750          | 1700         | 3000      |
| Zwei                 | 1450         | 2900         | 5400      |
| Drei                 | 1800         | 3800         | 7000      |
| Vier                 | 2150         | 4400         | 8000      |
| Fünf                 | 2550         | 5000         | 9000      |

Verdacht auf Einsparpotenzial? Machen Sie es wie Sherlock Holmes: Spüren Sie Ihr Stromleck auf. Messen Sie den Stromverbrauch über einzelnen Geräte. Preisende Messgeräte gibt es günstig im Handel oder zum Ausleihen im Pfarrbüro.

### Was können Sie mit 1 kWh Strom tun?

- 10 Stunden Licht einschalten (mit 100 W Birne)
- 30 Minuten büge ln
- 15 Kannen Tee (1 Liter) mit einem Wasserkocher kochen
- 20 Stunden fernsehen mit einem alten Röhrengerät, aber nur 3 Stunden fernsehen mit einem neuen Plasma-Fernseher
- 14 Stunden die hausüblichen Geräte im Stand-By-Modus halten

### Sie können Strom sparen, wir helfen Ihnen dabei:

#### Thema Kühlen:

- Temperatur im Kühlbecken messen (7°C genügen)
- Gefrier bzw. Kühlschranktüren auf Luftdichtigkeit prüfen
- Taschenlampe hineinstecken, Tür schließen, Dring Licht nach außen?

#### Thema Waschen:

- Nur volle Maschinen
- Eine hohe Schleuderdrehzahl spart Trockentzeit
- Trocknen auf der Wäscheleine

#### Thema Büge ln:

- Nur das Nötigste büge ln.
- 10 min vor Ende des Büge ln's Stecker ziehen, Restwärme nutzen

#### Thema Kochen:

- Schalten Sie die Herdplatte frühzeitig ab, nutzen Sie die Restwärme
- Beraten Sie bei langen Garzeiten einen Schnellkochtopf
- Erwärmen Sie Wasser mit dem Wasserkocher, kochen Sie Kaffee in der Kaffeemaschine
- Beraten Sie nur Töpfe, die genau zur Größe der Herdplatte passen und eben sind
- Meiden Sie beim Backen das Vorheizen (größte Verlustquelle!)

#### Thema Multimedia:

- Ein Notebook ist stromsparender als ein PC
- Vermeiden Sie Stand-By-Modus. Verwenden Sie orte abschaltbare Steckertaste.

#### Thema Kleingeräte:

- Kleinvieh macht auch Mist! Brauchen Sie das Gerät wirklich?



# St. Michael Berg am Laim



**Niemand is(s)t für sich allein –  
Essen - saisonal, regional, biologisch und fair!**

Die Zeit vor Ostern war für Christen immer eine besondere Zeit. Für das Fest der Auferstehung Jesu wollte man sich selbst auch vorbereiten. Schnell wurde klar, dass ein oft weniger beim Essen ein mehr an Lebensqualität bedeutet:

Das Wenige schmeckte besser, manche neue Einsichten kamen ... .

Das Fasten gab der ganzen Zeit den Namen.

Fasten könnte auch heißen, das eigene Essen ganz bewusst anzuschauen.

Wichtige Punkte könnten sein:

## **saisonal**

Gönnen Sie sich eine jahreszeitlich ausgerichtete Küche!

Erdbeeren an Weihnachten, Sauerkraut im Schwimmbad, Kirschen an Allerheiligen, Tomaten zum Fasching ... möglich ist heute fast alles.

Doch der Preis dafür ist hoch. Sie zahlen viel, erhalten oft geringe Qualität und belasten die Umwelt durch hohen Energieverbrauch in Treibhäusern und den Transport.

## **regional**

Äpfel aus Neuseeland, Wein aus Australien. Viele Lebensmittel haben heute weite Reisen hinter sich, obwohl es auch bei uns gute Äpfel (fast das ganze Jahr) und tolle Tropfen gibt. Einheimische Produkte belasten die Umwelt deutlich weniger!

## **biologisch**

Ungespritzte Lebensmittel sind gesünder und schmecken besser.

Eine echte Bauernwiese ist fast ein Heilkräutergarten. Viele Sorten wachsen dort und liefern ein hochwertiges Futter für die Tiere und uns einen schönen Anblick.

## **fair gehandelt**

Den ganzen Tag arbeiten und trotzdem hungern, niemand von uns möchte das. Bei fair gehandelten Produkten erhalten die Produzenten einen fairen Preis, auch wenn der über dem Weltmarktpreis liegt.

Bei Ihrem Einkauf entscheiden Sie mit! Oft kommt es nur auf einen bewusst gewählten Speiseplan an. Gewiss sind manchmal sind auch Mehrkosten zu tragen.

Auf jeden Fall hat Ihr Essen dann keinen unguuten Nachgeschmack.



# St. Michael Berg am Laim



**Wärme – Komfort ist subjektiv**

In den Privathaushalten wird für das Beheizen der Räume 70 % und für Bereitung von Warmwasser 12 % des Primärenergiebedarfs benötigt. In diesem Bereich können auch die größten Einsparungen sowohl beim Energieverbrauch als auch beim CO<sub>2</sub> Ausstoß erzielt werden.

Sparen kann man einerseits durch bauliche Maßnahmen (z.B. Dämmen der Außenwände, Einbau von Solarthermieanlagen) und andererseits durch Änderung des Verbrauchsverhalten erreicht werden.

## **So sparen Sie Heizungsenergie:**

- Heizkörper freihalten (z.B. Gardinen und Vorhänge zurückziehen)
- So lüften Sie richtig: „Heizung aus und Fenster vollständig und kurz öffnen“
- Wohnräume bewusst beheizen - nur in den Zeiten in denen die Räume auch genutzt werden
- der Einbau von Durchflussbegrenzern senkt den Warmwasserverbrauch um bis zu 20 %

## **Noch mehr sparen Sie:**

- Auf Vollbäder verzichten und auf Duschen umsteigen. Hierdurch kann der Warmwasserverbrauch auf 1/3 reduziert werden.
- Wasser während dem Einseifen abdrehen
- Senkung der Raumtemperatur (ausreichend für Wohn- und Arbeitsräume 20 Grad, Küche und Schlafraum 17 Grad). Die Absenkung der Temperatur um 1 Grad spart 6 % Heizenergie.
- Absenkung der Temperatur beim Warmwasserspeicher um 5 Grad reduziert den Energieaufwand um bis zu 11 %.



# St. Michael Berg am Laim



## Mobilität – mit und ohne Auto

Die Fastenzeit ein Anlass, auch über den eigenen Lebensstil nachzudenken, um bewusster zu leben.

Fasten bedeutet: Eine „Auszeit“ nehmen vom Alltagstrott, Gewohnheiten überprüfen und - wenn nötig - zu ändern. Es dann entstehen eventuell neue Lebensqualitäten. So ist unser Thema nicht nur unsere Chance, sondern auch ihre Chance. Nur Mut zum Ausprobieren neuer Erfahrungen!

Fakten:

- 25% der schädlichen Klimagase die die Industrieländer erzeugen entstehen im Verkehrsbereich, davon alleine ca. 50% durch den Flugverkehr.
- Klimavergleich der Verkehrsträger:

**Eine Tonne CO<sub>2</sub> wird verursacht, durch:**

|             |                            |
|-------------|----------------------------|
| Flugzeug    | 3.000 km                   |
| Auto        | 7.000 km                   |
| Bahn        | 17.000 km                  |
| Rad/ zu Fuß | so lange die Kraft reicht. |

- Das klimaverträgliche CO<sub>2</sub>-Jahresbudget eines Menschen beträgt 3 Tonnen pro Jahr.
- Nicht berücksichtigt sind Faktoren, wie Rohstoffverbrauch, Energieverbrauch, Versiegelung der Landschaften, Lärmbelästigung und soziale Faktoren.

Wir können denn Ausstoß von CO<sub>2</sub> verringern, also nehmen wir die Chance an.

In Deutschland können wir durch energiesparendes Fahren bereits ca. 5 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen. z.B.

- Wege bis zu 5 km könnten evtl. mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.
- kürzere Distanzen zu Fuß. (Berg am Laim ist ein schöner Stadtteil!)
- verbesserte Auslastung der vorhandenen Autos (z. Zt. 1,3 Personen pro Auto)
- den MVV benutzen (Man kommt unter Leute)
- niedrigtourig fahren, 2000 Umdrehungen reichen in der Regel in der Stadt aus.
- Kurzstrecken vermeiden (erhöht den Verbrauch auf ca. 30 bis 40 Liter pro 100 km)
- Reifen mit geringem Rollwiderstand verwenden
- schnell schalten und zügig beschleunigen
- 25-30 km/h in den 3. Gang
- 35-45 km/h in den 4. Gang
- 50-55 km/h in den 5. Gang
- vorausschauend fahren, gleiten und gelassen fahren
- Stromfresser im Auto ausschalten (Klimaanlage, Scheibenheber und Heckscheibenheizung- im Stadtverkehr ca. 0,3 Liter pro 100 Kilometer mehr Spritersparnis)
- Motor ausschalten, wenn die Wartezeit mehr als 10 Sekunden ist.
- auf Autobahnen Tempo 100, auf Landstraßen Tempo 80. (spart nicht nur Benzin, sondern schont auch die Nerven)
- Neuorientierung im Freizeitverhalten
- Reduzierung der Fernreisen mit dem Flugzeug
- Nahegelegene Ziele suchen bei Wochenendausflügen
- Kann ich die Bahn benutzen?



# St. Michael Berg am Laim



## Stromverbrauch – Jeder hat die Chance CO<sub>2</sub> zu sparen!

In den privaten Haushalten hat sich der Stromverbrauch in den Jahren zwischen 1970 und 1990 annähernd verdoppelt. Jeder Bundesbürger verbraucht im Schnitt im Haushalt 1600 kWh Elektrizität pro Jahr und ist damit für den Ausstoß von mehr als einer Tonne des Klimagases Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und für viele weitere Schadstoffemissionen verantwortlich. Jeder hat die Chance davon etwas einzusparen.

Bin ich ein Stromsparer? Vergleichen Sie Ihren Stromverbrauch kW/h pro Jahr (siehe Stromrechnung) in der Tabelle.

| Personen im Haushalt | sehr sparsam | durchschnittlich | sehr viel |
|----------------------|--------------|------------------|-----------|
| 1                    | 750          | 1600             | 3000      |
| 2                    | 1450         | 2900             | 5400      |
| 3                    | 1800         | 3800             | 7000      |
| 4                    | 2150         | 4400             | 8000      |

Verdacht auf Einsparpotential? Machen Sie es wie Sherlock Holmes: Spüren Sie ihr Stromleck auf. Messen Sie den Stromverbrauch der einzelnen Geräte. Passende Messgeräte gibt es günstig im Handel oder zum Ausleihen im Pfarrbüro.

### Was können Sie mit 1kWh Strom tun?

- 30 Minuten bügeln
- 10 Stunden Licht mit 100 W Lampe, 40 Stunden mit einer Energiesparlampe (25 W)
- 15 Kannen Tee (1 Liter) mit einem Wasserkocher kochen
- 20 Stunden fernsehen mit einem alten Röhrengerät, aber nur 3 Stunden mit einem Plasma-Fernseher
- 14 Stunden die hausüblichen Geräte im Stand-By-Modus halten

### Sie können Strom sparen, wir helfen Ihnen dabei:

#### Kühlen:

- Temperatur im Kühlschrank messen (7°C genügen)
- Gefrier- Kühlschranktüren auf Dichtigkeit prüfen: Taschenlampe hineinlegen, Tür schließen. Dringt Licht nach aussen?

#### Waschen:

- Nur volle Maschinen waschen
- Eine hohe Schleuderschwindigkeit spart Trockenzeit
- Trocken auf der Wäscheleine

#### Bügeln:

- Nur das Nötigste bügeln.
- 10 min vor Ende des Bügelns Stecker ziehen, Restwärme nutzen

#### Kochen:

- Schalten Sie die Herdplatte frühzeitig ab, nutzen Sie die Restwärme
- Benützen Sie bei langen Garzeiten einen Schnellkochtopf
- Erwärmen Sie Wasser mit dem Wasserkocher, kochen Sie Kaffee in der Kaffeemaschine
- Benutzen Sie nur Töpfe, die genau zur Größe der Herdplatte passen und eben sind
- Meiden Sie beim Backen das Vorheizen (größte Verlustquelle!)

#### Multimedia:

- Ein Notebook ist stromsparender als ein PC
- Vermeiden Sie Stand-By-Betrieb. Verwenden Sie abschaltbare Steckerleisten.

#### Kleingeräte:

- Brauchen Sie das Gerät wirklich? Kleinvieh macht auch Mist!



# St. Michael Berg am Laim

