

## Nachhaltige Weihnachtsgeschenke

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Nachhaltig oder „Last minute“?

Haben Sie schon alle Weihnachtsgeschenke für dieses Jahr besorgt? Oder gehen Sie lieber „last minute“ auf die Suche nach den passenden Geschenken? Die geplanten Ausgaben für die alljährlichen Weihnachtsgeschenke im Jahr 2022 liegen im Durchschnitt bei 520,40 € pro Kopf. Wenn wir mal ehrlich sind, dann werden nicht alle Weihnachtsgeschenke mit Bedacht gewählt, sondern meist nur um des „Schenkens Willens“. So werden beispielsweise Kleidungsstücke verschenkt, die vielleicht nicht dem Geschmack des Beschenkten entsprechen. Im Sinne der Nachhaltigkeit sind gerade solche Konsumgüter, die am Ende wahrscheinlich in der Tonne landen, schlecht für unsere Umwelt. Auch die Massen an Geschenkpapier und Dekorationen, die jedes Jahr nach Weihnachten in der Tonne landen, wirken sich negativ auf Umwelt und Klima aus.

Wie Sie vielleicht schon wissen, haben Klima und Umwelt auch einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Folgen des Klimawandels sind beispielsweise Starkwetterextreme, wie Hitze, Stürme, Hochwasser und so weiter, welche sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken können. Sie können zum Beispiel Infektionen,

Verletzungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Hautkrebs oder psychische Belastungen verursachen. Damit die Auswirkungen des Klimawandels nicht noch weiter voranschreiten, ist es ratsam, das eigene Konsumverhalten zu überdenken und ein nachhaltigeres Leben zu führen.

Die Weihnachtszeit ist zwar nur einmal im Jahr, trotzdem bietet Sie einen guten Anfang, um selbst etwas für die Umwelt, das Klima und letztendlich auch für die Gesundheit zu tun. Aus diesem Grund haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie die Weihnachtsgeschenke in diesem Jahr nachhaltiger gestalten können.

### Nachhaltige DIY (Do it yourself)

#### Geschenke:

Verschenken Sie Konsumgüter nur, wenn diese auch gewünscht sind oder wirklich verwendet werden können. Sollten Sie etwas nur um „des Schenkens Willens“ verschenken, dann probieren Sie doch mal DIY-Geschenke statt gekaufter Waren aus. Sie könnten beispielsweise eine selbsteingekochte Marmelade in einem schön verzierten Glas verschenken oder eine Seife selbst herstellen, etwas nähen oder etwas aus Naturmaterialien basteln. Ihrer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Sollten Sie trotzdem keine Idee oder Zeit haben, könnten Sie auch die einfachen und schnell zubereiteten **gesunden Pralinen** verschenken.

Dafür benötigen Sie: 20g gepoppter Amaranth (Alternativ Haferflocken), etwas Vanille, 250g Erdnussmus crunchy, 20g ungesüßter Kakao und 50g Agavendicksaft (alternativ Honig)





Und so geht's: Vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel; formen Sie die Masse zu kleinen Kugeln; geben Sie die geformten Pralinen in den Kühlschrank, nach 0,5-2 Stunden sind die Pralinen fertig und bleiben dank der Kühlung in Form

### Nachhaltiges Geschenkpapier:

Viele Verpackungen belasten die Umwelt. Gerade an Weihnachten werden unendliche Mengen an Geschenkpapier verschwendet, hinzu kommen Klebstreifen und andere Deko. Kunststoff- oder Metallfolien sowie beschichtete Papiere sind schlecht recycelbar und daher nicht empfehlenswert. Umweltfreundlicher sind beispielsweise Geschenkpapier aus Recyclingmaterial mit dem Siegel „Blauer Engel“ oder das klassische braune Packpapier. Dieses Papier nutzt keine Holzfrischfasern und braucht bei der Herstellung weniger Wasser und Energie. Weiterhin können Sie auch Zeitungspapier zum Verpacken Ihrer Geschenke wiederverwenden. Das Papier können Sie mit Stempeln oder Naturmaterialien, wie zum Beispiel Tannenzweigen, schmücken.

Weiterhin ist es wichtig, auch möglichst den Rest des Jahres über nachhaltig zu leben. Entscheidend ist es, im Alltag beispielsweise auf eine gesunde und ökologische Ernährung mit nicht zu vielen tierischen Produkten zu achten oder auch auf andere Stellschrauben, wie zum Beispiel auf die Mobilität, auf das Konsumverhalten und auf den Energieverbrauch in der Wohnung zu achten.

### Quellen:

**Ahrens, S. (10. November 2022).** Durchschnittliche Ausgaben für Weihnachtsgeschenke in Deutschland bis 2022. Statista 2022.

**Bundesministerium für Gesundheit. (10. März 2022).** Klimawandel und Gesundheit. Abgerufen am 25. November 2022 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/k/klimawandel-und-gesundheit.html>

**Klinzmann, C. (2022).** Zero Waste Snack - Energy balls einfach und schnell selber machen. Abgerufen am 25. November 2022 von <https://uponmylife.de/zero-waste-snack-energy-balls-einfach-und-schnell-selber-machen/>

**Umwelt Bundesamt. (23. Dezember 2021).** Grüne Weihnachten. Abgerufen am 24. November 2022 von <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gruene-weihnachten>

**Umwelt Bundesamt. (31. Mai 2021).** Klimawandel und Gesundheit. *Direkte und indirekte Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit.* Abgerufen am 25. November 2022 von <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheitsumwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit#direkte-und-indirekte-auswirkungen-des-klimawandels-auf-die-gesundheit>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)  
unter Tel. 06872/609-101