

Adventskalender 2024

Der Adventskalender für ein gutes Gewissen: Was jede/r tun kann für Natur, Umwelt und Klima

Mit den kommenden 25 Tipps kann jede/r einen kleinen Beitrag leisten, um Natur, Umwelt und Klima besser zu schützen.

Für viele unserer Mitglieder sind es Selbstverständlichkeiten. Aber gerade in dieser hektischen Zeit vor Weihnachten bringt ein kurzes Innehalten und ein Nachdenken über liebgewordene Gewohnheiten etwas Ruhe in den Alltag.

Wenn Sie täglich eine unserer 25 Türen öffnen, dürfen Sie sich gerne auch mal auf die Schulter klopfen, weil Sie den einen oder anderen Tipp schon lange befolgen. Dann sind Sie auch ein gutes Beispiel für Familie, Freunde und Nachbarn und können sich mit gutem Gewissen auf das Friedensfest vorbereiten.

In diesem Sinne wünscht die BN-Kreisgruppe Neumarkt eine besinnliche Vorweihnachtszeit!

1. Dezember 2024: Tür 1

Alle Jahre wieder strahlt die Weihnachtsbeleuchtung bereits fünf Wochen vor dem Fest in vollem Glanz an öffentlichen Gebäuden, an und in Geschäften, an privaten Häusern und in Gärten. Offenbar ist Stromsparen nicht mehr notwendig, obwohl ein Zeitschalter schon eine große Ersparnis bringen würde. Die Idee des Advent ist dabei untergegangen, nämlich die allmähliche Steigerung des Lichtereinsatzes: „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt, erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier – dann steht das Christkind vor der Tür“. Altmodisch?

Tipps 1: Den Lichtereinsatz langsam steigern bis zum Höhepunkt am Weihnachtsfest!



- Diese Festbeleuchtung sollte nicht ab dem 28. November schon die Nacht erhellen. (Foto: Sigrid Schindler)
 - Jetzt brennt nur EINE Kerze. (Foto: Sigrid Schindler)
-

2. Dezember 2024: Tür 2

Höchste Zeit für Igel, in den Winterschlaf zu gehen. Aber wo gibt es noch einen geeigneten Unterschlupf? Stellen Sie in Ihrem Garten geeignete Stellen zur Verfügung. Tipps finden Sie hier: [Örtliche Igelberatung](#)

Tipps 2: Stellen Sie ein Igel-Schlafhaus in den Garten und decken Sie es gut ab gegen Regen und Schnee.



- So sieht ein Schlafhaus aus. Eine Bauanleitung können Sie bei unserer Kreisgruppe per Mail bestellen. (Foto: Sigrid Schindler)
 - Den Igel-Monatskalender 2025 hat unsere "Igel-Mama" drucken lassen mit eigenen Fotos. Berührend! (Foto: Barbara Goettler)
-

3. Dezember 2024: Tür 3

Den ganzen Frühling, Sommer und Herbst freuen wir uns über unsere gefiederten Gartenfreunde. Aber jetzt kommt die bittere Winterzeit, in der es oft ums Überleben geht. Nicht allen Vögeln können wir helfen, aber zumindest unseren Gartenbewohnern. Manchmal besucht uns dann auch seltene Gäste, z.B.

Buntspechte. Tipps finden Sie hier: [Vogelfütterung](#)

Tipps 3: Futterhäuschen für Vögel oder Meisenknödel aufhängen.



- Hier herrscht reger Besuch. (Foto: Britta Dollinger)
- Blaumeise am Meisenknödel, ohne Plastiknetz (Foto: Sonja Kreil)

4. Dezember 2024: Tür 4

Damit unsere Zugvögel im Frühling wieder ein schönes Zuhause finden, sollten die Nistkästen in der Ruhezeit gereinigt werden. Wer noch keine Kästen im Garten hat, kann sie auch selber bauen. Aufhängen muss man sie erst im Februar. Übrigens: Es gibt auch „Nistkästen“ für Insekten, das sind die bekannten Insektenhotels. Eine Bauanleitung dafür gibt es bei uns in der Geschäftsstelle.

Tipps 4: Nistkästen reinigen für den nächsten Frühling.



- Vogelhaus (Foto: Johannes Selmansberger)
- Star am Nistkasten (Foto: Michael-Bangerter)

5. Dezember 2024: Tür 5

Jedes Jahr das Problem: Was schenke ich, wenn wir doch fast alles schon haben? Wie oft werden Geschenke gleich nach Weihnachten umgetauscht, oder es gibt beim Auspacken lange Gesichter bei der 56. Krawatte oder der wunderbaren Bratpfanne!

Deshalb lieber etwas „mit Liebe“ Hergestelltes schenken: Selbstgestrickte Socken oder Mützen kommen immer gut an. Oder Köstlichkeiten aus der Bio-Kräuterküche: Herzweihn, Karotten-Ingwer-Marmelade oder Energie-Kugeln. Rezepte stehen bei uns auf der Homepage unter [Kräuterrezepte](#) oder auf der Seite von Christine Garibasch <https://wildwerds.de>

Tipps 5: Weihnachtsgeschenke selbst herstellen!



- Köstliche Energiekugeln mit Brennesselsamen (Foto: Sigrid Schindler)
- Handgestrickte Socken - ein Geschenk, das von Herzen kommt. (Foto: Sigrid Schindler)

6. Dezember 2024: Tür 6

Der Online-Handel hat eine erschreckende Öko-Bilanz! Verpackungsmüll, weite Transportwege, viele Rücksendungen, Waren werden dann oft weggeworfen, usw. Die Einzelhandelsgeschäfte in unserer Umgebung leiden darunter und werden immer öfter geschlossen. Ein Werbespruch einer österreichischen Firma lautet: „Wir haben alles, was Sie brauchen. Was wir nicht haben, brauchen Sie nicht.“ Da ist was dran, oder?

Tipp 6: Bei gekauften Geschenken den örtlichen Einzelhandel nutzen anstatt Online-Bestellungen!



- Die Wunderwelt unserer heimischen Insekten in faszinierenden Makroaufnahmen = ein Plädoyer für die Schönheit der Insekten! ISBN 978-3-440-17900-0 für 38 Euro (Foto: Sigrid Schindler)
- Das lesenswerte Buch von Kathrin Hartmann gibt's z.B. in der Buchhandlung Müller, Neumarkt, Klostergasse 17 (Foto: Alfons Greiner)
- Einen schönen Nikolaustag! (Foto: Sigrid Schindler)

7. Dezember 2024: Tür 7

Deutschland ist inzwischen Europameister beim Verpackungsmaterial: **237 kg pro Person im Jahr!** Das ist eine ungeheure Verschwendung von Ressourcen, und besonders Plastikfolie sollte dabei vermieden werden. Tipps zum Plastiksparen finden Sie hier: <https://www.bund.net/themen/chemie/achtung-plastik/plastikfasten/>. Geschenke kann man auch liebevoll in selbst bemaltes Packpapier einwickeln. Übrigens: Muss wirklich alles mit Glitzer sein? Das ist nämlich Mikroplastik und eigentlich höchst gefährlich. Vor lauter Plastik-Glitzer sieht man das Glitzern in Kinderaugen nicht mehr. Schade!

Tipp 7: Geschenke umweltfreundlich in Packpapier einpacken



- Packpapier bemalen und Geschenk damit einpacken, mit Schnur ein kleines Sträußchen aus dem Garten dran binden. Fertig. Übrigens: Die Ästchen könnte man später zum Räuchern verwenden. (Foto: Sigrid Schindler)
- Dieses Geschenk ist etwas aufwändiger verpackt worden: Eine Flasche Honigwein wurde unter einer Pyramide aus Weidengeflecht versteckt, dekoriert mit 75 Bienchen aus Erlenzapfen. Das war unser Geschenk zum 75. Geburtstag von Hubert Weiger.

8. Dezember 2024: Tür 8

Plastik kann man auch bei Geschenken vermeiden. Es gibt z.B. wunderbare feste Seifen zum Duschen und Haarewaschen, das spart viele Plastikflaschen. Schaut mal in einen Unverpackt- oder Bioladen! Auch auf den Weihnachtsmärkten kann man die erwerben. Kinderspielsachen müssen auch nicht unbedingt aus Plastik sein, hier z.B. Holz oder Stoff bevorzugen. Aber auch dabei auf ein Öko-Siegel achten, keine Billigware mit Umweltgiften kaufen!

Tipp 8: Auch bei Geschenken Plastik vermeiden!



- Zweiter Adventssonntag (Foto: Sigrid Schindler)
- Feste Seifen, von links Handseife nach Gartenarbeiten, Haarwasch-Seife, Duschseife im praktischen Blechdöschen zum Transportieren. (Foto: Sigrid Schindler)

9. Dezember 2024: Tür 9

Soooo viele Weihnachtsbäume müssen Jahr für Jahr ihr Leben lassen, nur um für ein paar Tage, meistens mit Plastikschnuck behängt, auf öffentlichen Plätzen, in Geschäften, Ämtern und privaten Wohnungen eine besondere Stimmung zu verbreiten. Sicher, sie werden meistens speziell dafür gezüchtet, aber es geht vielleicht auch anders. Hier sind ein paar Vorschläge: ein Bäumchen im Topf kaufen und anschließend in den Garten pflanzen, eine andere große Grünpflanze im Zimmer mit dem Weihnachtsschnuck dekorieren oder einen Ersatzbaum zusammenstecken nur mit Zweigen. Wer aber unbedingt einen Baum aufstellen will, bitte erst mal hier schauen: <https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/feste-feiern/weihnachtsbaum-kaufen>

Tipp 9: Wenn es unbedingt ein Weihnachtsbaum sein muss, dann bitte ökologisch.



- Diese Bäumchen leben noch und können auch nach Weihnachten noch weiterleben. (Foto: Sigrid Schindler)
- Eine Grünpflanze im Zimmer könnte auch mal Weihnachtsbaum spielen. (Foto: Sigrid Schindler)
- Ein alternativer Weihnachtsbaum (Foto: Johannes Selmansberg)

10. Dezember 2024: Tür 10

In unseren Städten fehlt an vielen Stellen das Grün! Im Sommer ist es deshalb zu heiß und zu trocken. Deshalb sollte an jedem Haus zumindest eine Fläche begrünt werden, das wäre nicht nur gut für das Stadtklima, sondern auch ein neuer Lebensraum für Insekten und Vögel. Geeignete Pflanzen: Wilder Wein, Echter Wein, Efeu, Wandbäume oder Kletterrosen. Die kann man z.B. in **Berching** (bitte anklicken!) bewundern. Unser Vorschlag: In Neumarkt in der Rosengasse damit beginnen! Und wer hier mal reinschaut, ist überrascht, was alles möglich ist: <https://wohnglueck.de/artikel/fassadenbegruenung-vertikale-gaerten-34779> Ein Anfang wären auch Pflanztöpfe.

Tipp 10: An jedem Haus wird die Fassade teilweise begrünt.



- Gleich neben Tür 10 wuchert eine herrliche Fassadenbegrünung. (Foto: Sigrid Schindler)
- Das geht aber auch in der Stadt, Beispiel Kastengasse 8, Neumarkt, Anwesen Johann Glossner. (Foto: Sigrid Schindler)

- Farbharmonie, Klimaschutz und Lebensraum in Berching (Foto: Sigrid Schindler)

11. Dezember 2024: Tür 11

Für Städte sind Balkone ganz wichtig, um dort mit Pflanzen das Mikroklima zu verbessern. Mit drei oder vier Töpfen entsteht auch Lebensraum für Insekten (Bienen, Hummeln, Schmetterlinge). Gut geeignet sind hier neben Blühpflanzen auch Gewürze wie Thymian, Majoran, Lavendel, Bohnenkraut und Oregano. Aber man kann sich auch Gemüse ziehen: Es gibt z.B. vertikale Topfsysteme für Kartoffeln und Erdbeeren.

Tipp 11: Auf jeden Balkon gehören mindestens drei Pflanztöpfe.



- Kartoffeln und Petersilie auf dem Balkon (Foto: Sigrid Schindler)
- Hier können frische Erdbeeren geerntet werden. (Foto: Sigrid Schindler)
- Das vertikale Pflanzsystem: Vier Töpfe werden versetzt aufeinander gestapelt, in die freien Ecken kommt jeweils eine Saatkartoffel, in der Mitte ist noch Platz für ein Gewürzkraut. (Foto: Sigrid Schindler)
- Solche Schotterbeete bieten vielleicht der Steinlaus von Lorient einen Lebensraum. Sogar die Igel verrosten hier. Bitte nicht nachmachen! (Foto: Sigrid Schindler)

12. Dezember 2024: Tür 12

Mit der Nutzung von Regenwasser zur Gartenbewässerung, zur Toilettenspülung und zum Wäschewaschen lassen sich bis zu 50 % des häuslichen Verbrauchs an Trinkwasser einsparen. Die WC-Spülung verursacht den Hauptwasserverbraucher im Haushalt - ca. ein Drittel. Wer hier Regenwasser nutzen will, muss ein separates Brauchwassernetz mit der entsprechenden Pump- und Filtertechnik installieren. In dieses Netz kann auch die Waschmaschine integriert werden, was allerdings nur mit einem ausreichend dimensionierten Vorratsbehälter Sinn macht. Tipps gibt es hier: https://erlangen.bund-naturschutz.de/fileadmin/kreisgruppen/erlangen/Energie/Energie_Dokumente/Info_Regenwasser_01.pdf und vom Landesamt für Umweltschutz:

https://www.lfu.bayern.de/wasser/umgang_mit_niederschlagswasser/regenwassernutzung/index.htm

Tipp 12: Regenwasser zum Gießen in einer Zisterne oder Regentonne sammeln!



- Diese Regentonnen lassen sich ganz leicht an die Dachrinne anschließen. (Foto: Sigrid Schindler)
- Zisterne mit Schwengel-Pumpe (Foto: Klara Grönninger)
- Regenwasser-Zisterne oberirdisch (Foto: Klara Grönninger)
- Wasserzulauf von der Dachrinne in die Zisterne - im Winter geschlossen (Foto: Klara Grönninger)
- Zisternenauslass (Foto: Klara Grönninger)

13. Dezember 2024: Tür 13

Bio-Abfälle kann man zwar auch oft sehr gut verwerten, z.B. Apfelschalen trocknen und Tee damit aufbrühen, oder das Grünzeug von Möhren zu einem Pesto verarbeiten. Tipps dazu gibt es bei Christine Garibasch auf ihrer Homepage <https://wildwerds.de> und auf einem ihrer Workshops zum Thema "Zero Waste". Trotzdem gibt es ab und zu Bio-Abfall. Den muss man nicht unbedingt vom Landkreis abholen

lassen, sondern man verwertet ihn selbst als Dünger. Dafür gibt es Komposter in verschiedenen Größen, sogar für den Balkon. Zusätzlich auch Schafwolle als Langzeit-Dünger vor allem für den Gemüseanbau verwenden: [Schafwolle abholen](#).

Tipps 13: Bio-Abfälle kompostieren!



- Entweder so einen Komposter oder ein einfaches Kompostkistl aus Holz im Garten nutzen (Foto: Sigrid Schindler)
- Schafwolle von Johann Glossner. Spenden dafür gehen an die Welthungerhilfe oder Ärzte ohne Grenzen. (Foto: Sigrid Schindler)

14. Dezember 2024: Tür 14

Dachbegrünung ist vor allem im städtischen Umfeld eine Möglichkeit, das Klima in der Stadt zu verbessern.

Vorteile von Dachbegrünung: Dämmung im Winter, Hitzeschutz im Sommer, Schutz bei Sturm und Hagel, Schutz vor UV-Strahlung, Dach hält länger, Feinstaub wird gebunden, Verbesserung des Mikroklimas, Regenwasser wird gespeichert, Förderung der Artenvielfalt, Entlastung der Kanalisation, sieht gut aus

Nachteile: bei fehlerhaftem Aufbau Risiko für Feuchtigkeitsschäden, höhere Kosten, erfordert Pflege

Tipps gibt es hier: https://www.gebaeudegruen.info/fileadmin/website/downloads/bugg-fachinfos/Dachbegruenung/BuGG_Gruene_Innovation_Dachbegruenung_20230125.pdf

Dachbegrünung kann man auch sehr gut mit PV-Anlagen kombinieren:

https://www.gebaeudegruen.info/fileadmin/website/downloads/bugg-fachinfos/Fokus-Solar/BuGG-Fokus_Solar-Gruendach_26-01-2022.pdf

Tipps 14: Dachbegrünung für Haupt- und/oder Nebengebäude



- Dachbegrünung auf einem Nebengebäude (Foto: Sigrid Schindler)
- Dachbegrünung auf dem neuen Kindergarten in Seubersdorf (Foto: Klara Grönninger)

15. Dezember 2024: Tür 15

Nicht nur Radieschen, Kartoffeln, Salat oder Tomaten anbauen und ernten, sondern auch den eigenen Strom erzeugen und verbrauchen!!!! Ist das nicht wunderbar? Dazu muss man nicht einmal aufs Dach steigen, das geht auch problemlos mit einem oder mehreren Balkonmodulen. Beratung gibt es hier:

<https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/energie-sparen/balkonkraftwerk> und lokal

auch hier: <https://klimaschutz-landkreis-neumarkt.de/artikel/photovoltaik/>. Einige Gemeinden geben sogar einen Zuschuss bei der Anschaffung: Deining, Mühlhausen, Postbauer-Heng, Pyrbaum und Seubersdorf.

Tipps 15: Balkon-Kraftwerk an sich selbst oder an die Familie verschenken!



- Jetzt sind es schon drei Kerzen, die sich gegen die dunkle Jahreszeit durchsetzen. (Foto: Sigrid Schindler)
- Mit Balkonmodulen eigenen Strom erzeugen und nutzen. Das ist Teil der dezentralen Energiewende! (Foto: Sigrid Schindler)

16. Dezember 2024: Tür 16

Bei Elektrogeräten ist schnell mal was kaputt. Aber deshalb gleich wegwerfen? Nein! Manchmal kann man selbst etwas unternehmen. Besser ist es aber, zu einem Repair-Café zu gehen. Dort sind Fachleute, die bei einer Reparatur helfen. Adressen: <https://www.reparatur-initiativen.de/repair-cafe-neumarkt>, <https://netlife-ph.de/repair-cafe> und <https://www.reparatur-initiativen.de/repaircafe-berching> (jetzt im Schleusenhaus 25 in Mühlhausen)

Wenn aber nichts mehr geht, dann die Geräte zurück in das Geschäft bringen oder zur CAH in Neumarkt oder Dietfurt: <https://www.wohindamit.org/organisationen/Neumarkt/cah-werkstaette/>. Dort werden sie zerlegt und die wiederverwertbaren Komponenten recycelt.

Tipp 16: Elektrogeräte reparieren (lassen) oder zur CAH bringen.



- Der Kunststoff am Griff wurde allmählich klebrig, deshalb hat ihn die Besitzerin einfach mit Isolierband umwickelt. Gerät funktioniert schließlich noch einwandfrei. (Foto: Sigrid Schindler)
- Das Repair Café im Schleusenhaus 25 in Mühlhausen, geöffnet jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 17 bis 20 Uhr. (Foto: Sigrid Schindler)

17. Dezember 2024: Tür 17

Schmuck für den Weihnachtsbaum hebt man normalerweise auf für das nächste Jahr. Wenn aber mal eine Abwechslung sein soll, kann man den Schmuck auch vorher selber basteln. Das ist z.B. auch eine schöne Familien-Beschäftigung, an einem Advents-Sonntag-Nachmittag gemütlich bei Apfelpunsch und Bratapfel. Übrigens: Der Schmuck verbreitet auch an einer anderen Zimmerpflanze weihnachtliche Stimmung (siehe [Tipp 9](#)).

Tipp 17: Den Schmuck für den Weihnachtsbaum selber basteln aus Naturmaterial.



- Baumschmuck mit Kindern gebastelt: beklebte Wattepads, Strohengel, verschiedene Zapfen, getrocknete Orangenscheiben, usw. (Foto: Sigrid Schindler)
 - Nachhaltiger Weihnachtsschmuck (Foto: Sonja Kreil)
-

18. Dezember 2024: Tür 18

Was man selbst nicht mehr braucht, ist oft zu schade zum Wegwerfen. Deshalb kann man Kleidungsstücke in Kleiderkammern oder Second-Hand-Läden bringen. Für Bücher gibt es jetzt schon oft Bücherschränke. Einen besonderen Tausch-Schrank hat die Bäckerei Liedl in Seubersdorf eingerichtet. Natürlich sollte hier kein Müll abgestellt werden.

Tipp 18: Gebrauchsgegenstände/Kleidung im Second-Hand-Laden kaufen oder bei Tausch-Veranstaltungen tauschen!

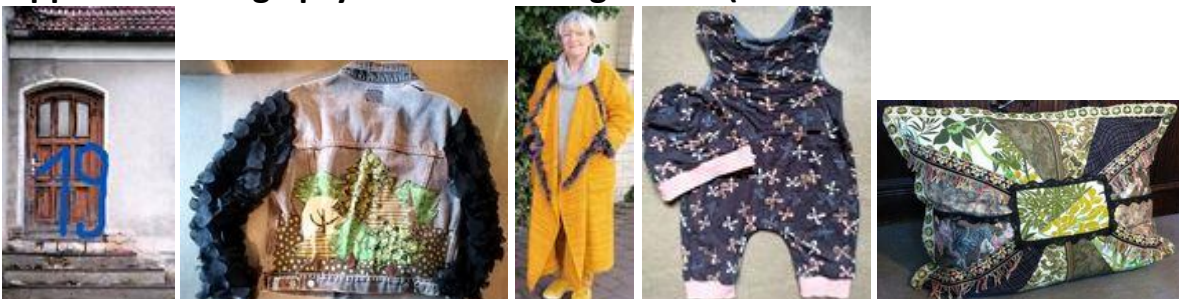


- Tauschschrank bei der Bäckerei Liedl in Seubersdorf (Foto: Ingrid Liedl)
- Ein öffentlicher Bücherschrank in der Unteren Marktstraße in Neumarkt (Foto: Sigrid Schindler)
- Second-Hand-Laden in der Klostergasse in Neumarkt (Foto: Sigrid Schindler)
- Ein erlesenes Second-Hand-Sortiment: Jacken, Mäntel, Pullover, Blusen, Kleider, Schuhe, Schmuck, Taschen (Foto: Sigrid Schindler)

19. Dezember 2024: Tür 19

Manchmal mag man ein Kleidungsstück nicht mehr so gern, weil es ein bisschen langweilig wirkt. Jetzt ist Kreativität gefragt. Wenn das Teil noch getragen werden soll, dann kann man es upcyclen, d.h. es wird mit ein paar Tricks wieder zum Hingucker. Anregungen dafür gibt es zahlreiche im Internet. Wenn aber noch kaputte Stellen dazu kommen, oder das Teil auch nicht mehr passt, kann man leicht etwas anderes draus nähen. Die älteren Stoffe sind meistens von besserer Qualität als die neuen. Einfach wegwerfen verursacht Umweltprobleme weltweit, siehe unter: <https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/ostafrikas-textilmuellproblem>

Tipp 19: Kleidung upcyclen anstatt wegwerfen (oder etwas anderes draus nähen)



- Diese Jeansweste hat Ärmel bekommen und auf dem Rücken eine Stoffapplikation: ein Hingucker! Foto: Sigrid Schindler
 - Ein Vorhang aus den 60er Jahren wurde zum individuellen Mantel. Foto: Alfons Greiner
 - Babystrampler und Mützchen sind aus einem T-Shirt entstanden, das nicht mehr gepasst hat. Foto: Sigrid Schindler
 - Ein großes Sofakissen aus lauter Stoffresten zusammengesetzt und ein bisschen mit Borten verziert. Foto: Sigrid Schindler
-

20. Dezember 2024: Tür 20

Beim weihnachtlichen Festessen scheiden sich die Geister. Die einen halten an der Familientradition fest: Da gibt es Würstl mit Kraut oder Heringssalat. Andere aber haben vielleicht Gäste und bereiten ein Schlemmermahl zu. Da wird nicht an Geld gespart. Oft ist es viel zu viel. Aber Reste müssen nicht weggeworfen werden. Damit kann man wieder etwas Neues zaubern. Grundsätzlich muss es auch nicht immer Fleisch sein. Gerade an Weihnachten könnte man die Familie einmal mit einem vegetarischen oder sogar veganen Gericht überraschen. Wenn mittlerweile sogar Sterne-Köche tolle Rezepte empfehlen, einfach mal ausprobieren! <https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/essen-und-trinken/weniger-fleisch-essen>

Tipp 20: Festessen an den Feiertagen mit weniger Fleisch und Wurst planen!



- Vegetarische Weihnachtsgans (Foto: Sigrid Schindler)
- Veganer Weihnachtsbraten (Foto: Sigrid Schindler)

21. Dezember 2024: Tür 21

Lange Transportwege sind immer schädlich für das Klima, deshalb achten wir dem Klima zuliebe auf möglichst kurze Wege bei den Einkäufen, aber natürlich auch bei den Waren, die wir kaufen. Im Landkreis Neumarkt gibt es gut bestückte Bauernmärkte, auf denen unsere heimischen Landwirte ihre Produkte anbieten. Aber es gibt auch Hofläden, und sogar in einigen Supermärkten werden regionale Produkte angeboten. Ein paar Hinweise stehen auf unserer Homepage bei [Direktvermarktung](#), aber umfassend hier: <https://oekomodellregionen.bayern/neumarkt-opf/nachrichten/2493/neue-direktvermarkterbroschuere-ist-da>. Übrigens: Die erste Direktvermarkter-Broschüre hat die BN-Kreisgruppe bereits 1998 erstellt.

Tipp 21: Produkte aus der Region einkaufen (Bauernmärkte, Hofläden, Direktvermarktung)



- Von Anfang an beim Neumarkter Bauernmarkt dabei: der Demeter-Hof Ehemann aus Oberndorf. Foto: Alfons Greiner
- Das war die Broschüre der BN Kreisgruppe 1998. Foto: Sigrid Schindler
- Regionale Produkte werden auch hier angeboten: im „Jura-Kistl“, in der Sachsenstraße 1 in Neumarkt. Foto: Sigrid Schindler

22. Dezember 2024: Tür 22

Mineralwasser gilt als gesund, Leitungswasser als langweilig. Dabei stimmt das gar nicht. Unser Leitungswasser ist besser überprüft als alle Mineralwässer. Aber bei **den** Wasserpreisen ist kein Geschäft damit zu machen. Ein Kubikmeter Leitungswasser - das sind 1000 Liter, also 1000 1-Liter-Flaschen oder 2000 ½-Liter-Flaschen oder 3000 0,33-Liter-Flaschen - kostet oft nicht einmal 3 Euro, also 1 Liter 0,003 Euro. Was kostet 1 Liter Mineralwasser? Vergleichen Sie selbst! Wer lieber Wasser mit Sprudel trinkt, kann das auch selbst machen mit einem Soda-Gerät. Und aufpeppen kann man das geschmähte Leitungswasser z.B. mit Edelsteinen, die in wunderschönen Glasphiolen angeboten werden. Hier sind geeignete Edelsteine in unterschiedlichen Varianten im Glas eingeschlossen, meistens Bergkristall und Rosenquarz. Weniger

geeignete Edelsteine werden nicht verwendet. Auch wenn man skeptisch ist, dass Wasser Informationen von Steinen aufnehmen kann, ist es eine große Entlastung für die Umwelt, wenn mehr Leitungswasser getrunken wird. Die erschreckende Ökobilanz von Mineralwasser finden Sie hier: <https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/wasser-im-haushalt/leitungswasser-zum-trinken>

Tipp 22: Leitungswasser trinken anstatt Mineralwasser



- Jetzt dauert es bis zum Weihnachtsfest nur noch zwei Tage. Foto: Sigrid Schindler
- Wer will, kann mit solchen Phiolen das Leitungswasser veredeln (Inhalt: Edelsteine in verschiedenen Ausführungen) Foto: Sigrid Schindler

23. Dezember 2024: Tür 23

Spätestens heute wird der Speiseplan für die Feiertage überlegt. Wer etwas für die Umwelt und das Klima tun möchte, kauft saisonal ein und lässt die Weihnachtserdbeeren stehen. Sie schmecken eh meistens nach nichts. Was hat jetzt im Winter Saison? Äpfel und Birnen aus Lagerbeständen, Chicorée und Feldsalat, viele Kürbissorten, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl und Wirsing. Winter-Orangen stammen meistens aus Europa und haben kürzere Transportwege als Sommerfrüchte aus Südafrika. Winter-Tomaten belasten das Klima fast 10mal so stark wie saisonale Tomaten, deshalb lieber selber anbauen und als Vorrat einkochen. Saatgut von wunderbaren Tomaten und Paprika gibt es wieder bei den BN-Ständen beim Saatgut-Flohmarkt im Februar oder bei der Neumarkter Obstbörse. Weitere Tipps: <https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-gemuese-und-obst>

Tipp 23: Saisonal, regional und biologisch einkaufen und kochen



- Das war der Stand beim Saatgut-Flohmarkt 2024 im Bürgerhaus in Pölling. Der nächste findet dort wieder am 16. Februar 2025 statt. Foto: Sigrid Schindler
- Jetzt haben wir schon mehr als 100 Sorten von Tomaten und Paprika im Angebot. Foto: Britta Dollinger
- Unser Saatgut wird jetzt besser präsentiert, so wie hier bei der Obstbörse 2024 im Landratsamt. Foto Sigrid Schindler

24. Dezember 2024: Tür 24

Die Hälfte aller Autofahrten im Siedlungsbereich ist unter 6 Kilometer weit. Weniger Verkehr auf den Straßen, weniger Staus, weniger Abgase, bessere Bus- und Bahnangebote – sind machbar! Die Verkehrswende beginnt in unseren Köpfen: Es liegt an uns Bürgern für den kleinen Einkauf das Fahrrad zu nehmen und das Auto stehen zu lassen oder mit dem Zug statt mit dem Flieger in den Urlaub zu starten. Die Verkehrswende gelingt nur, wenn wir auch unsere Art zu leben und zu konsumieren ändern. Letztlich dürfen wir nicht vergessen: Verkehr und Wirtschaft hängen eng zusammen. Deshalb zum Beispiel einen winterlichen Spaziergang zur Christmette einplanen, am besten mit der ganzen Familie. Das führt zu einem vielleicht ganz neuen, aber authentischeren Weihnachtsgefühl.

Nach Weihnachten gibt es bereits zwei Winterwanderungen des BN. Bitte nachschauen bei [Veranstaltungen!](#)

Tipp 24: Das Auto mal stehen lassen und kurze Strecken zu Fuß gehen oder das Fahrrad nutzen.



- In welche bekannte Kirche im Landkreis führt diese Tür? (Foto: Sigrid Schindler)
- Winterlandschaft (Foto: Sigrid Schindler)
- Der Ludwig-Donau-Main-Kanal lädt im Winter zu einem Spaziergang ein. (Foto: Sigrid Schindler)
- Kunst am Kanal (Foto: Sigrid Schindler)

Und jetzt wünschen wir ein friedvolles, besinnliches und erholsames Weihnachtsfest!



Der Weihnachtsbaum ist doch draußen in der Natur am schönsten! (Foto: S. Schindler)

Ein „Weihnachtsbaum für Fledermäuse“, entdeckt und fotografiert von Kerstin Nickel

25. Dezember 2024: Tür 25

In unserem Adventskalender gibt es auch eine Tür mit der Nummer 25, weil es uns eine Herzensangelegenheit ist. Es ist der Eingang zum Tierheim in Neumarkt. **Nicht nur hier, sondern auch draußen in der Natur leiden Tiere sehr unter der Silvesterknallerei.** Viele rücksichtslose Menschen können ohnehin den 31. Dezember nicht erwarten und ballern schon tagelang vorher mit Böllern und Raketen, obwohl es verboten ist.

Tipp 25 und Herzenswunsch: Auf Silvesterknallerei verzichten!



- Das ist der Eingang zum Tierheim in Neumarkt. An Silvester leiden die Tiere hier besonders bei der Knallerei von Raketen und Böllern. (Foto: S. Schindler)