



Mein Beitrag, die Schöpfung zu bewahren – Nachhaltig(er) Urlaub machen...

Juni 2025

... weil Mensch und Natur Erholung brauchen!

Wenn wir Urlaub haben, dann wollen wir uns erholen und uns auch mal etwas Gutes tun. Vielleicht suchen wir nach Entspannung oder nach Abwechslung vom Alltag. Im Urlaub auch noch an die Umwelt denken?

Keine einfache Aufgabe – bei der Urlaubsplanung den eigenen Wünschen **und** dem Schutz der Schöpfung gerecht zu werden! Und doch ist es eine Herausforderung, die es sich lohnt anzunehmen: **Rund 8 % der weltweiten Treibhausgasemissionen entstehen durch den Tourismus.**

Flüge, Kreuzfahrten, Ressourcenverbrauch in Hotels, hohe Abfallmengen und der Druck auf empfindliche Ökosysteme hinterlassen sichtbare Spuren – gerade an beliebten Reisezielen. In Thailand werden beispielsweise regelmäßig Strände geschlossen, damit zerstörte Korallenriffe und dort lebende Tierarten sich erholen können.

Nicht nur an überlaufenen Stränden, in Bergregionen oder historischen Altstädten wird spürbar: **Auch die Natur und die Schöpfung brauchen dringend Erholung.**

Wie kann ein Urlaub gelingen, der uns und der Umwelt guttut?

Indem wir **bewusster planen und genießen**. Dieser Umwelttipp möchte Ihnen Impulse und konkrete Anregungen mit auf den Weg geben, wie nachhaltigeres Reisen möglich ist – ohne Anspruch auf Perfektion.

Denn: Es geht nicht darum, alles richtig zu machen – sondern etwas besser. Jede große und kleine Veränderung zählt. Und jede Form von Achtsamkeit kann ein Zeichen des Respekts sein – gegenüber der Natur, den Menschen vor Ort und letztlich auch uns selbst.

Danke, dass Sie bereit sind, der Schöpfung etwas Gutes zu tun – auch im Urlaub.

Was können wir tun?

Urlaub planen

...Wo soll's denn hingehen? Hier finden Sie Anregungen für Ihre Urlaubsplanung.

- ❖ **Gerne nah statt fern:** Ein Urlaub in der eigenen Region oder einem Nachbarland verursacht weniger CO₂ und ist umweltfreundlicher als eine Fernreise. Wenn Sie gerne weite Reisen unternehmen: Überlegen Sie, ob ein heimatnaher Urlaub regelmäßig eine gute Alternative sein kann.
- ❖ **Gerne länger und seltener:** Besonders bei Fernreisen empfiehlt es sich seltener aber dafür länger unterwegs zu sein, um Umweltbelastungen durch die An- und Abreise zu vermeiden.
- ❖ **Saison beachten:** Wenn Sie die Möglichkeit haben: Verreisen Sie außerhalb der starkfrequentierten Urlaubszeiten, um die Natur und Infrastruktur vor Ort zu entlasten.
- ❖ **Zertifizierte Unterkünfte wählen:** Wählen Sie Ihre Unterkunft bewusst und vermeiden Sie möglichst Touristenhotspots, erkunden Sie z.B. weniger bekannte Orte. Außerdem können Sie z.B. bei einem Hotelurlaub auf folgende Umweltlabels achten: GreenSign Hotel, Green Globe, Green Key, TourCert, Fair Trade Tourism.

Hin & zurück

... welches Verkehrsmittel passt? An- und Abreise machen oft den größten Teil der Klimabelastung aus. Verschaffen Sie sich einen Überblick und wählen Sie nach Möglichkeit für Ihre Reise ein umweltfreundliches Verkehrsmittel.

- ❖ **Bahn:** im Fernverkehr vergleichsweise sehr umweltfreundlich, CO₂-Ausstoß: niedrig (ca. 0,5 g pro Personenkilometer). Nachtzüge sind auf längeren Strecken eine entspannte und umweltfreundliche Alternative zu Flügen.
- ❖ **Fernbus:** im Vergleich umweltfreundlich, CO₂-Ausstoß: niedrig (ca. 20-50g CO₂ pro Personenkilometer), Energieverbrauch: gering-mittel
- ❖ **Auto:** im Vergleich weniger umweltfreundlich, CO₂-Ausstoß: mittel (ca. 140-200g CO₂ pro Personenkilometer), Energieverbrauch: hoch
- ❖ **Flugzeug:** im Vergleich nicht umweltfreundlich, CO₂-Ausstoß: sehr hoch (ca. 250-300g CO₂ pro Personenkilometer), Energieverbrauch: sehr hoch
Wenn sich das Fliegen nicht vermeiden lässt: Buchen Sie nach Möglichkeit Direktflüge (Start und Landung verbrauchen viel Treibstoff/Kerosin), nehmen Sie möglichst wenig Gepäck mit (das reduziert den Treibstoffbedarf), fliegen Sie Economy (umso mehr Passagiere an Bord – umso besser die pro Kopf-Bilanz) und entscheiden Sie sich dafür, CO₂ zu kompensieren.

- ❖ **Kreuzfahrtschiffe:** im Vergleich nicht umweltfreundlich, CO₂-Ausstoß: sehr hoch (ca. 250-300g CO₂ pro Personenkilometer), Energieverbrauch: sehr hoch und sehr hohe Luftschadstoffbelastung
- ❖ **Fahrrad & zu Fuß:** im Vergleich sehr umweltfreundlich, CO₂-Ausstoß: sehr niedrig (bis zu 15g CO₂ pro Personenkilometer), Energieverbrauch: sehr niedrig. Vor der Haustüre gibt es beispielsweise oft schöne Pilgerrouen.

Im Urlaub - vor Ort bewusst genießen

.. denn auch im Urlaubsalltag tragen bewusste Entscheidungen und bewusstes Handeln - oft ohne großen Aufwand - zum Umweltschutz bei.

Wohnen & Schlafen

- ❖ **Reinigungsintervalle anpassen:** Lassen Sie Handtücher/Bettwäsche nicht täglich wechseln, um Wasser, Energie und Reinigungsmittel einzusparen.
- ❖ **Müll trennen:** Nehmen Sie sich auch im Urlaub die Zeit, um Müll richtig zu entsorgen oder wenn nötig wieder mitzunehmen.
- ❖ **Energie sparen:** Schalten Sie Klimaanlage, Heizung und Beleuchtung beim Verlassen des Zimmers aus.

❖ **Camping, Hotel oder Ferienwohnung?**

Eine Ferienwohnung ist meistens (nicht immer) umweltfreundlicher als eine Übernachtung im Hotel (z.B. durch die eigene Küche - weniger Restaurantbesuche oder eine seltenere Reinigung der Zimmer/ Handtücher/ Bettwäsche, etc).

Die Umweltbilanz ist beim Campen (vor allem mit dem Zelt oder minimalistisch) im Vergleich häufig am besten, da dort der Energie- und Ressourcenverbrauch in der Regel niedriger ist.

In der Natur unterwegs

- ❖ **Auf den Wegen bleiben:** Respektieren Sie Schutzgebiete und gehen Sie so weit möglich nicht querfeldein, um Pflanzen und Tiere zu schützen.
- ❖ **Tiere nicht stören:** Beobachten Sie (Wild-)Tiere, aber füttern oder streicheln Sie diese nicht einfach – Wildtiere sollten wild bleiben.
- ❖ **Müll sammeln:** Haben Sie gerne eine Mülltüte dabei und nehmen Sie auch Müll auf Ihrem Weg mit.
- ❖ **Wasser verantwortungsvoll nutzen:** Achten Sie (besonders in wasserarmen Regionen) darauf, sorgsam mit der Ressource Wasser umzugehen. Duschen Sie zum Beispiel so kurz wie möglich und nur so lange wie nötig.

- ❖ **Keine Souvenirs aus der Natur:** Belassen Sie Korallen oder andere Pflanzen in ihrem natürlichen Lebensraum.
- ❖ **Lokale Anbieter unterstützen:** Buchen Sie Ausflüge und Aktivitäten bei lokalen Anbietern. Sie stärken damit die regionale Wirtschaft und sorgen so oft für authentischere Erlebnisse.

Essen & Trinken

- ❖ **Regional & saisonal essen:** Entdecken Sie lokale Spezialitäten und unterstützen Sie damit kurze Transportwege.
- ❖ **Buffets bewusst nutzen:** Nehmen Sie sich nur so viel, wie Sie wirklich essen – das vermeidet Lebensmittelverschwendung.
- ❖ **Lokale Märkte entdecken:** Besuchen Sie regionale Bauernmärkte – dort finden Sie frische, saisonale Lebensmittel direkt von Erzeugern.

Packliste Ideen:

(Eine Packliste ist individuell und einzigartig – wenn Sie sich für Ihren Urlaub zur Vorbereitung eine Liste schreiben, vermeiden Sie, notwendige Dinge zu vergessen. So brauchen Sie vor Ort nichts nachkaufen, was Sie eigentlich bereits besitzen. Nachfolgend finden Sie ein paar Ideen für Ihr Reisegepäck, die Sie auf Ihrer Packliste je nach Bedarf ergänzen könnten)

- **Stoffbeutel** (für Einkäufe vor Ort)
- **Obst und Gemüse**
- **Brotdose** (z.B. für Proviant unterwegs)
- **Müllbeutel und Handschuhe** (falls Sie sich zum Beispiel mal Zeit nehmen wollen um am Strand Müll zu sammeln)
- **Wiederbefüllbare Trinkflasche & ggf. ToGo (Kaffee-) Becher** (an vielen Urlaubsorten gibt es häufig nur Einwegplastikflaschen)
- **Reisebesteck** (zum Beispiel für Picknicks um Plastikgedeck zu vermeiden)
- **Umweltfreundliche Sonnencreme:** Verwenden Sie Sonnencremes ohne schädliche Inhaltsstoffe für Korallenriffe.

Das Umweltteam wünscht Ihnen eine schöne und erholsame Urlaubszeit!