

Nah und fern: Wie wollen wir reisen?



Reisen und Nachhaltigkeit

Welches Verkehrsmittel?

- Das **Flugzeug** ist meist die schlechteste Option in Sachen Nachhaltigkeit. Auf die Treibhausgasemissionen haben sowohl Strecke (Länge, Höhe, Anzahl der Umstiege), Flugzeugtyp, Flugart und Sitzklasse Einfluss. Die meiste Energie wird jedoch bei Start und Landung benötigt, weshalb Umstiege die Umwelt zusätzlich belasten. Fliegen ist auch deshalb besonders umweltschädlich, da Treibhausgas in mehreren Kilometern Höhe freigesetzt werden. Dort wirken sie noch stärker. Schädlicher sind nur **Kreuzfahrten**.
- Der **Pkw** ist wie bei der Mobilität im Alltag auch bei Reisen keine umweltfreundliche Option. Je mehr Personen im Auto sitzen, desto geringer sind jedoch die Umweltauswirkungen pro Person.
- **Fernbus und Zug** sind umweltfreundliche Optionen zu verreisen. Anders als der private Pkw fahren sie zudem meist unabhängig davon, wie viele Personen mitfahren. Besser als Fernbus und Zug sind nur **Radtouren oder Wanderungen**.
- Beispiel: Freigesetzte CO₂-Äquivalente für den Hin- und Rückweg einer Person von Düsseldorf nach Wien (Gesamtstrecke ca. 2 000km)

Flugzeug: ca. 450 kg	Pkw (7l/ 100km): ca. 370 kh	ICE: ca. 10 kg
----------------------	-----------------------------	----------------

Nachlesen:

- <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/mobilitaet/flugreisen#hintergrund>
- Die Emissionen deines Fluges kannst du hier nachrechnen: <https://www.atmosfair.de/de/kompensieren/flug/>
- Die Emissionen von Autofahrten kannst du hier berechnen (unter „Meine CO₂-Bilanz“, auf „Mobilität“, dann Fahrzeug hinzufügen und unter „Fahrten & Reisen“ Fahrt hinzufügen): https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

Welches Reiseziel?

- Auf die Kilometer kommt es an! Je weiter die Strecke, desto größer der negative Einfluss auf die Umwelt – vor allem bei Flugzeug und Pkw. Näher gelegene Reiseziele lassen sich außerdem häufig gut mit Fernbus oder Bahn erreichen.
- Beispiel: Freigesetzte CO₂-Äquivalente für Hin- und Rückflug einer Person

Flug Düsseldorf-Wien: ca. 450 kg	Flug Frankfurt-Bangkok (Umstieg in München): ca. 4 014 kg
----------------------------------	---

- Die Reisekilometer reduzieren sich natürlich auch, wenn man weniger oft verreist und dafür länger bleibt.
- Berge, Strand, Wälder und aufregende Städte - für all das müssen wir gar nicht so weit reisen!

Welche Aktivitäten und Unterkünfte?

- Tourismus konkurriert in wasserarmen Regionen mit der Wasserversorgung für Bevölkerung und Landwirtschaft. Auch kann er das Landschaftsbild durch große Hotels stören. Unterkünfte und Parkplätze nehmen zudem Flächen ein und versiegeln diese. Nachhaltiger Tourismus unterstützt die lokale Bevölkerung, statt mit ihr um Ressourcen zu konkurrieren.
- Zu einer nachhaltigen Reise gehören auch Respekt vor Kultur und Natur.

Nachlesen:

- <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/umweltfreundlich-reisen/die-wwf-tipps-fuer-nachhaltigen-tourismus>
- <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/nachhaltiger-tourismus#-umweltbelastungen-ermitteln-und-umweltauswirkungen-verringern>



Handlungstipps

Verkehrsmittel:

- Ideen für Radtouren und Wanderungen findest du hier:
 - <https://www.adfc-radtourismus.de/radtouren/routen-regionen/>
 - <https://www.nrw-tourismus.de/ausfluege-wandern>
- Umweltfreundlich reist du mit Fernbus oder (Nacht-) Zug. Das klappt am besten, wenn du dir ein Reiseziel suchst, das nicht so weit entfernt ist. Hier findest du Verbindungen und Angebote für Fernbusse oder Nachtzüge/ Züge:
 - Direkte Zugverbindungen ab deinem Wunschbahnhof findest du hier auf einen Blick, inklusive Reisedauer: <https://direkt.bahn.guru/>
 - An welchem Tag ist deine Zugverbindung am günstigsten? Schau auf bahn.guru.de. Günstige Tickets findest du auch auf thetrainline.com oder nutze die Bestpreissuche der Deutschen Bahn. Mit dem Interrail-Pass sparst du Geld bei deiner Reise durch Europa: <https://www.interrail.eu/de>
 - Relativ günstig reist du mit Fernbussen und -zügen, z.B. flixbus.de oder flixtrain.de
- Wenn du mit dem Pkw verreist, verkleinert sich der ökologische Fußabdruck pro Person, wenn z.B. 4 statt 2 Personen in einem Wagen reisen.
- Wenn du doch fliegst, dann wähle einen Direktflug, statt zwischendurch umzusteigen. Du fliegst sowieso selten? Klasse, teile deine Erfahrung mit anderen und biete ihnen deine Hilfe bei der Reiseplanung an!

Reiseziel:

- Du liebst den **Strand oder See**? Ab an die Ostsee oder die Niederlande. Mit dem Nachtzug kommst du bis nach Spanien. Schöne Seen findest du in Deutschland, ob Sechs-Seen-Platte, Möhnesee oder Bodensee.
- Du brauchst **Entspannung**? Die Natur hilft uns, unseren Stress loszuwerden und Abstand von unserem Alltag zu gewinnen. Wusstest du, dass es in Deutschland 16 Nationalparke gibt? Der Nationalpark Eifel liegt direkt in der Nähe.
- Du willst **etwas Neues sehen** und erleben? Auf den nächsten Seiten findest du viele kleine Abenteuer und umweltfreundlich erreichbare Städte. Inspirationen gibt es auch bei Manfred Bellingrodt auf Instagram und facebook (mb-photographie66) oder seiner Webseite (manfred-bellingrodt.de).
- Du suchst eine **sportliche Herausforderung**? Wie wäre es mit einer Bergwanderung, z.B. eine geführte Wanderung durch die Alpen? In der Region findest du den Klettersteig Boppard. Wenn dir das Wasser lieber ist, kannst du gleich in der Nähe auf dem Toeppersee Stand Up Paddling ausprobieren. Oder du machst eine mehrtägige Kanutour, z.B. auf der Mecklenburgischen Seenplatte.
 - <https://www.mecklenburgische-seenplatte.de/aktivurlaub/kanu>
- Du möchtest etwas über andere **Kulturen** als deine eigene erfahren, **andere Sprachen** sprechen und dich mit anderen Menschen austauschen? Das geht ohne Flug in Europa, aber auch ohne zu verreisen: An jedem letzten Dienstag im Monat beim französischen Sprachcafé ab 19 Uhr, Friedrich-Wilhelm-Straße 64. Oder über eine internationale Brieffreundschaft (penpal-gate.net).
- Du sehnst dich nach einer langen Reise, dem **Gefühl, weit weg zu sein**? Reise langsam, statt zu fliegen. Unternimm eine lange Reise, bei der du ein gesamtes Land bereist und kennenlernst.

Nachhaltiger Tourismus vor Ort

- Unterstütze lokale Unterkünfte und die lokale Gastronomie statt riesige Hotelanlagen.
- Bleib in der Natur auf gekennzeichneten Wegen, um keine Tiere zu stören oder Pflanzen zu zertreten.
- Verhalte dich auch unterwegs umweltfreundlich. Wähle einen Ort, der mit ÖPNV und Rad erkundbar ist.
- Labels für nachhaltigen Tourismus (Unterkünfte, Restaurants, Städte etc.) werden hier erklärt: <https://tourismus-labelguide.org/labeluebersicht/>



Nachhaltigere Reiseziele und Reisen

Fernreisen ab Duisburg Hbf

- Besonders weit und komfortabel reist du mit Fern- und Nachtzügen. Teils kannst du hier sogar auf einem einfachen Klappbett schlafen. Nachtzüge sind beliebt und müssen früh gebucht werden!

Dauer	Ziel
14:04 h (2h36 Umstieg in Paris)	Barcelona, 209 €, eurostar und TGV
12:00 h (Umstieg in München)	Venedig, 39,9 €, ICE und EC
9:00 h	Zürich, 29,9 €
8:45 h (1h Umstieg in Hamburg)	Kopenhagen, 56,9 €, ICE und EC

Weniger weiter Reisen ab Duisburg Hbf

EC und ICE-Verbindungen

Dauer	Ziel
0:33 h	Köln ab 9,9 €
2:02 h	Amsterdam ab 19,9 €
2:32 h	Brüssel ab 35 €
2:23 h	Bremen ab 14,9 €
4:57 h	München ab 17,9 €
4:06 h	Berlin ab 17,9 €
4:11 h	Paris ab 79,9 €
2:57 h	Hamburg ab 14,9 €
5:32 h	Husum ab 55,9 €
6:32 h	Dresden ab 55,9 €

Flixtrain- und RE-Verbindungen

Dauer	Ziel
1:21	Münster DE-Ticket oder 9,9 € ICE
2:59	Kassel DE-Ticket
2:25	Bremen ab 7,99 € Flixtrain
0:45	Xanten DE-Ticket
4:38	Wilhelmshaven DE-Ticket
0:48	Köln DE-Ticket sonst ICE günstiger
3:49	Trier DE-Ticket sonst ICE-Kombi günstiger
3:12	Hamburg, ab 25,98 €, Flixtrain



Mikroabenteuer und Ausflüge in die Region

- Sequoia-Farm in Kaldenkirchen-Nettetal: Dieser Ort beheimatet ca. 400 zum Teil sehr seltene Gehölz- und Baumarten, insbesondere Mammutbäume. Fahrt 1:14h mit RE. Anscheinend kostenlos
- Westruper Heide in Haltern am See: Eine wichtige Rückzugsmöglichkeit für bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Fahrt 54 min mit RE. Eintritt kostenlos
- Naturpark Solling-Vogler im Weserbergland (Niedersachsen): Ein wunderschönes Gebiet mit abwechslungsreicher Landschaft aus Wäldern, Flüssen und Schluchten. Fahrt 3:06, Eintritt kostenlos
- Attahöhle in Attendorn: Eine beeindruckende Tropfsteinhöhle mit einer Fülle von Stalaktiten und Stalagmiten. Fahrt 2:50 RE, Eintritt 13,5 €
- Dechenhöhle in Iserlohn: Eine Höhle mit einer der größten Tropfsteinsäulen Europas. Fahrt 1:55 RE, Eintritt 9 €
- Kluterhöhle in Ennepetal: Ein spannendes Höhlensystem mit beeindruckenden Formationen und unterirdischen Seen. Fahrt 1:03 RE, Eintritt 10 €, Konzertkarte 15 €
- Externsteine im Teutoburger Wald: Eine mystische Felsformation von religiöser und kultureller Bedeutung, sowie eine beeindruckende Naturlandschaft. Fahrt 2:50 RE, kostenlos
- Landschaftspark Duisburg-Nord: Ein imposanter Industriepark, der zu einem grünen Paradies umgewandelt wurde. Fahrt 49 min, viele verschiedene Aktivitäten möglich
- Schloss Wittringen: Ist ein historisches Wasserschloss in Gladbeck, das von einem schönen Park umgeben ist. Fahrt 1:10 RE, Eintritt kostenlos
- Tiger & Turtle - Magic Mountain: Eine einzigartige Achterbahn-Skulptur mit einem atemberaubenden Panoramablick über das Ruhrgebiet. Fahrt 40 min RE, Eintritt kostenlos
- Bergbaumuseum Bochum: Eine faszinierende Reise in die Geschichte des Bergbaus im Ruhrgebiet. Fahrt 42min RE, Eintritt 10 €
- Villa Hügel in Essen: Ein Architekturdenkmal des industriellen Erbes im Ruhrgebiet. Fahrt 57 min RE, Eintritt 5 €
- Gasometer in Oberhausen: Ein ehemaliges Gasspeicher-Gebäude, das nun als Ausstellungsraum für beeindruckende Kunstinstallationen dient. Fahrt 56 min RE, Eintritt 14 €
- Botanischer Garten Duisburg-Essen: Ein Paradies für Pflanzenfans mit einer Vielfalt von exotischen Gewächsen aus der ganzen Welt. Fahrt 29 min RE, Eintritt kostenlos
- Kanutour auf der Ruhr in Mülheim: Es gibt verschiedene Anbieter, die geführte Touren oder Bootsverleih anbieten. Fahrt 51 min, Eintritt 25 € Kinder, 35 € Erwachsene
- Hattinger Altstadt: In der Hattinger Altstadt finden sich enge Gassen, Fachwerkhäuser und kleine Geschäfte. Es gibt viele sehenswerte historische Fachwerkhäuser aus dem 16. Jahrhundert. Fahrt 48 min RE, Eintritt kostenlos
- Besondere und nachhaltigere Übernachtungsmöglichkeiten in Deutschland:
<https://www.katzensprung-deutschland.de/kategorien/wo-schlafen>

Für Tagesausflüge lohnt sich (neben Deutschlandticket) das „Quer durchs Land“-Ticket. Für 55€ können z.B. zwei Erwachsene an einem Tag beliebig viele Fahrten im Regionalverkehr in ganz Deutschland unternehmen. Kinder bis 15 Jahre fahren kostenfrei mit.

