

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

*Please cite the original version:*

Engström-Öst, J. (2023). Östersjön på rehab. *Västra Nyland* 19.9.2023, sida 13.

# Östersjön på rehab



Kolumnen har publicerats i tidningen [Västra Nyland](#) 19.9.2023.

**KOLUMN** [Jonna Engström-Öst](#)

20.09.2023 14:31 UPPDATERAD 20.09.2023 14:36

Äldre personer minns Östersjön på ett helt annat sätt än dagens barn och ungdom. De berättar otroliga historier om stora feta strömmingar, kristallklart vatten, utbredda tångruskor och torskfiske där man kunde dra upp baddare efter baddare utan slut i sikte. På 2000-talet minns man kanske bäst Östersjön som mammas varningar om att inte simma om det fanns alger i vattnet, att man mest fick bara mört på metkroken under ljumma sommarkvällar, och att vassen täppte till bastuviken år efter år. Allt tal om att rädda Östersjön och minska övergödningen handlar tyvärr inte om att få tillbaka 1950-talets Östersjö. Det har skett ett kraftigt regimskifte i vårt innanhav i och med den kraftiga övergödningen och värmeböljorna som drabbar oss varje sommar.

Många av problemen beror på de stora syrefattiga områden som finns på Östersjöns botten, främst i egentliga Östersjön utanför till exempel Gotland. Syrefria områden frigör fosfor från bottensedimenten som väller upp mot ytan vid lämplig vind. Fosfor är det viktigaste näringsämnet för cyanobakterier eller blågrönalger som de kallas i folkmun. När algerna har blommat färdigt och dör, sjunker de till botten, komposteras och frigör sedan mer näring samt äter upp det syre som finns. Det här är en ond cirkel som är svår att bryta.

**Trots dessa rätt** dystra utsikter, finns det ingen orsak att hänga läpp och ge upp – tvärtom! Det finns faktiskt mängder av saker vi kan göra för att hjälpa Östersjön att bli frisk igen! Varför inte betala in en summa till John Nurminens stiftelse som gör konkreta åtgärder för ett välmående hav i stället för att bidra till slit-och-släng-kulturen när kompisen fyller år? Stiftelsen sprider gips på åkrarna i södra Finland,

vilket hjälper att binda fosfor till myllan i stället för att den sköljs ut till havs vid första bästa regnskur.

Organisationen Sitra jobbar för en välmående finländsk framtid; dess experter har identifierat tre områden som är viktiga för miljön: boende, mat och transport.

Gällande boende är det viktigt att värmen inte rymmer och att bostaden är välisolerad. Om detta kan kommunen ge mera information.

Gällande mat är fisken ofta på tapeten. Som tips för studerande som just flyttat till eget bo; skippa tonfisk på burk. I dag finns en mängd högklassiga fiskpinnar eller vildfiskkonserver, eller fiskpinnar av mört, braxen, siklöja och strömming på butikshyllan. Särskilt mört och braxen som trivs i övergödda vatten är ett bra val.

Detta som enkla middagstips efter en lång dag på skolbänken.

Särskilt mört och braxen som trivs i övergödda vatten är ett bra val. Detta som enkla middagstips efter en lång dag på skolbänken.

**Sist men inte minst**, hur vi reser har en stor betydelse för klimatuppvärmningen och framtida värmeböljor. Koldioxiden som uppkommer som en slutprodukt när vi förbränner bränslen, till exempel bensin, lägger sig som en kvävande matta kring jordklotet.

Efter att solvärmens nått jordklotet blir den fångad mellan jordklotet och atmosfären av denna koldioxidmatta som hindrar värmen att smita ut i rymden. Därmed värms både land och hav upp till ohållbara temperaturer.

Vissa anser tyvärr att det inte spelar någon roll hur hen reser, men försök i alla fall byta ut minst ett flyg per år till en tågresa. Tågresorna torde snart bli billigare ute i Europa. Det har en enormt positiv effekt, och dessutom är det roligt då man hinner se och uppleva så mycket mer. Allt som krävs är en gnutta planering i förväg.

Lycka till alla Östersjövänner!

Jonna Engström-Öst, specialforskare vid Yrkeshögskolan Novia

- [Östersjön](#)
- [Fiske](#)
- [Friluftsliv](#)
- [John Nurminens stiftelse](#)
- [Miljö och natur](#)
- [Sjöar och hav](#)
- [Europa](#)
- [Värmebölja](#)
- [Vatten](#)