

NACHHALTIG IM ALLTAG:

- = Einsparung von Ressourcen u.a.: Wasser, Bodenschätze, Rohstoffe, Materialien, Energie
- = Einsparung von Müll u. Lebensmittelverschwendungen
- = Einsparung von Treibhausgasen
- = Einsparung von Mikroplastik, BPA, Duftstoffen etc.
- = Einsparung bzw. Verzicht von chemisch-synthetischem Dünger, Pestiziden u. Gentechnik
- = Menschen, Tiere, Pflanzen, Wälder, Umwelt (Erde, Wasser, Luft) schützen u. erhalten
- = Regionale Wertschöpfung stärken u. erhalten
- = Familienbetriebe, Direktvermarkter u. Geschäfte vor Ort unterstützen u. erhalten
- = Arbeitsplätze in der Region sichern
- = Transportwege kurzhalten
- = Geldbeutel wird meist auch geschont
- = Weniger ist mehr
- = Aus alt mach neu
- = Entscheidungen bewusst treffen
- = Soziale Verantwortung übernehmen
- = Qualität vor Quantität
- = Gesünder, wertiger, zufriedener leben
- = Jeder kann einfach anfangen, hier und jetzt
- = Jeder kleine Schritt zählt und ist ein Schritt in die richtige Richtung

ES BRAUCHT NICHT VIEL!

ES BRAUCHT VIELE!

TIPPS & IDEEN AUS DEM LEBEN:

EINKAUFEN:

Taschen u. Körbe mitnehmen

Wiederverwendbare Behälter mitnehmen (Metzger, Bäcker)

Brotbeutel, Gemüsenetz mitnehmen

Glasflaschen mögl. regional

Konserven im Glas statt Dosen

Mehrweg statt Einweg

Lose / unverpackt statt verpackt

Großpackung statt einzeln abgepackt

Auf Gütesiegel achten

Zutatenliste genauer anschauen

Plastik vermeiden, vor allem kurzlebige Einmalverpackungen

Recycelte Produkte bevorzugen

Second-Hand (Kleidung, Accessoires, Bücher, Spielsachen, Möbel etc.)

Diakonieläden, Buch rettet Leben, Bücherei, Flohmärkte, Tauschbörsen

Vinted, Kleinanzeigen, WhatsApp-Gruppen

Regional, saisonal, biologisch, ökologisch, fair-trade

Direktvermarkter, kleinere Betriebe, Geschäfte, Wochenmarkt vor Ort unterstützen

Wocheneinkauf, Einkaufsliste bewusst planen

Jeder Kassenzettel ist ein Stimmzettel!

Mit jedem Einkauf trifft man die Entscheidung für bestimmte Produkte, Unternehmen, Konzerne, Familienbetriebe und hat somit Einfluss auf diese!!!

UNTERWEGS:

- Mehr Fahrrad o. zu Fuß, Auto stehen lassen
- Fahrgemeinschaften bilden
- ÖPNV nutzen
- Wege, Termine, Besorgungen verbinden
- Trinkflasche u. Brotzeitbehälter mitnehmen
- Mehrweg-Kaffeebecher mitnehmen oder Kaffee vor Ort trinken
- Eis in der Waffel genießen
- Dose mit ins Restaurant nehmen zum Einpacken von Resten oder Essen „ToGo“
- Baumwollbeutel für spontane Einkäufe
- Picknick mit Mehrweggeschirr
- Müll nicht in der Natur entsorgen
- Auf Ausstellungen keine unnötigen Werbegeschenke annehmen
- Nachhaltige Reiseplanung

KÜCHE:

- Langlebige Küchenutensilien aus Glas, Edelstahl, Keramik, Holz
- Glasstrohhalme
- Bienenwachstücher statt Frischhaltefolie
- „Alte Lappen“ statt Küchenrolle
- Bio-Müll lose o. Zeitungspapier in Biotonne, Kompost im Garten
- Keine Kaffeekapseln verwenden
- Kaffeesatz zum Düngen etc.
- Verpackungen/Beutel als Müllbeutel nutzen
- Lebensmittelreste verarbeiten
- Leitungswasser trinken
- Weniger, bewusster Fleischkonsum
- Energieeffiziente Geräte auswählen
- Töpfe und Pfannen mit Topfdeckel kochen
- Restwärme nutzen
- Spülmaschine voll beladen
- Umweltfreundliches Spülmittel, Pulver, Tabs (ohne Folie)
- Waschbare Spüllappen u. Tischdecken
- Kühlschrank regelmäßig abtauhen
- Kühl- und Gefriergeräte richtig einstellen: +7°C bzw. -18° C

WASCHEN:

Wasch- u. Putzmittel selbst herstellen, z.B. Soda, Natron, Zitronensäure, Essigessenz, Seife

Keinen Weichspüler verwenden = schwer abbaubar!

Umweltverträgliche, ökologische Wasch- u. Putzmittel

Wasch- u. Putzmittel gering dosieren

Wäsche ggf. lüften statt waschen

Waschmaschine voll beladen, ggf. niedrigere Temperatur, Ökoprogramm

Flecken ggf. manuell statt maschinell waschen

Wäsche an der Luft trocknen statt Trockner

Waschbare Putz- u. Spüllappen

Wasser- u. Energieverbrauch beim Waschmaschinenkauf beachten

BADEZIMMER:

Festes Shampoo

Feste Seife statt Duschgel oder Seifenspender

Feste Körperbutter statt Bodylotion

Gesichtscreme, Deo im Glas

Rasierhobel aus Edelstahl

Rasierseife statt Rasierschaum

Abschminkpads waschbar

Zahnputztabletten

Zahnseide im Glas, nachfüllbar

WC-Papier ohne Duftstoffe, Aufheller, ungebleicht, aus Recyclingfasern

Stofftaschentuch oder ungebleichte, recy. Papiertaschentücher im Karton

Menstruationsunterwäsche, -tasse

Kurz duschen, duschen statt baden, wassersparender Duschkopf

Wassersparender Duschkopf / Spülkasten, Thermostatarmaturen

Wasserhahn abdrehen beim Zähneputzen, Einseifen

Kosmetikprodukte wie Deo, Peeling, etc. selber herstellen

Naturprodukte, Naturkosmetik, biologisch,

Auf Mikroplastik, Silikone, Aluminium, Tierversuche verzichten

GARTEN:

Naturfreundlicher Garten

Essbare Gärten (Obstbäume, Nussgehölze)

Gemüse selber anbauen

Regenwasser sammeln

Gezielt und zur richtigen Zeit, tiefer und seltener wässern

Boden lockern und Erde durch mulchen feucht halten

Trockenheitsresistente Pflanzen wählen

Richtigen Standort für die Pflanzen wählen

Wasserstellen für Insekten

Laubhaufen im Herbst liegen lassen

WOHNEN:

Standby-Modus ausschalten

Ökostrom

PV-/Solaranlage, Eigenverbrauch nutzen

Heizkörper mit Thermostat

Raumtemperatur überprüfen u. anpassen, um 1° senken = 6% Energieersparnis

Stoßlüften

Heizungsrohre, Gebäude dämmen

Energieeffiziente Geräte bei Neukauf anschaffen

Streaming reduzieren

Bereits vorhandene Papiere, Briefe, Anschreiben rückseitig als „Schmierzettel“ nutzen

Leere Gläser sammeln u. wiederbenutzen

ALLGEMEINE TIPPS:

- Bewusster u. weniger konsumieren
- Selber machen statt kaufen
- Müll richtig trennen u. recyceln
- Reparieren statt Wegzuwerfen o. Neuzukaufen
- Upcycling
- Verleihen, verschenken, verkaufen
- Nachhaltige Geschenke, DIY, Zeitgeschenke