
Einfache Alltagstipps für ein nachhaltigeres Leben

Einkaufen

- Lokale Märkte und Hofläden unterstützen
- Solidarische Landwirtschaft (man bezahlt einen festen monatlichen Betrag und erhält im Gegenzug einen Teil der wöchentlichen Erträge eines lokalen landwirtschaftlichen Betriebs)
- Stoffbeutel/ Korb statt Plastiktüten beim Einkauf
- Unverpacktes Obst und Gemüse kaufen (möglichst regional und saisonal)
- Beim Einkauf generell auf Verpackungen achten- so wenig Plastik wie möglich
- Eingelegtes im Glas statt in der Dose kaufen – Glas kann man wiederverwenden für z.B. selbstgemachte Marmelade, Dressing zum Mitnehmen, u.v.m.
- **Generell: Bedarfsgerecht einkaufen und weniger wegwerfen**

Lebensmittel

- Tierische Produkte seltener konsumieren
- Bei tierischen Produkten auf Aufzucht und Haltung von Tieren achten (Bio-Label: Naturland, Bioland oder Demeter)
- Selber kochen (bzw. vorzukochen und mitzunehmen) schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel
- In verschlossenen Mehrweggefäßen halten sich Lebensmittel länger als in Einwegplastikverpackungen
- Pausenbrote in Mehrweggefäßen statt in Plastiktüten mitnehmen
- Leitungswasser trinken (kann man auch selber mit Kohlensäure aufsprudeln) oder Wasser in Glasmehrwegflaschen kaufen
- Säfte und sonstige Getränke in Glasmehrwegflaschen kaufen (möglichst regional)
- Wiederbefüllbare Trinkflaschen kaufen
- Filterkaffee oder wiederverwendbare Kaffeekapseln verwenden
- Coffee to go ist No-Go

Badezimmer

- Bei Kosmetik darauf achten, dass kein Mikroplastik enthalten ist (erkennt man an der Inhaltsstoffliste z.B. als Acrylate Copolymer (AC), Acrylate Crosspolymer (ACS), Dimethiconol, Methicone.)
- Mit Zahnpasta sparsam umgehen, darauf achten, dass kein Mikroplastik enthalten ist
- Mit der App Codecheck kann man alle Inhaltsstoffe von Produkten einsehen und überprüfen
- Zahnbürste aus Holz verwenden
- Feste Seife und Shampoo ohne Verpackung verwenden, diese gibt es mittlerweile in vielen Drogeriemärkten
- Mit Wasser sparsam umgehen (Wasser nicht beim Zähneputzen laufen lassen, nur so lange duschen wie nötig, seltener baden)
- Taschentücher aus Pappbox statt aus eingeschweißten Tütchen oder Stofftaschentücher verwenden

- Dreilagiges Recycling-Klopapier statt vierlagigem aus frischem Zellstoff. (Recycling-Papier erkennt man beispielsweise an dem „**blauen Engel**“)

Verpackungen und Müll

- Second- Hand kaufen z.B. auf Ebay oder Flohmärkten, ist auch häufig günstiger
- Gebrauchte Möbel, Kleider, ... Freunden oder in Internetbörsen anbieten, dann freuen sich gleich mehrere
- Apps wie Kleiderkreisel, Depop, ... bieten viel Auswahl an Second-Hand- Kleidung
- Auf fair und nachhaltig hergestellte Textilien achten (<https://www.avocadostore.de>)
- Im Schrank rumstehende Bücher kann man an Büchereien spenden oder an Freunde verschenken
- Plastikverpackung von Klopapier eignet sich sehr gut als Mülltüte
- Lappen statt Küchenrolle verwenden
- Kartons und Briefumschläge wiederverwenden – Adresse überkleben
- Altpapier wiederverwenden z.B. Zeitungen oder alte Bäckertüten für Biomüll
- Wiederverwendbares Backpapier („Backmatte“) nutzen
- Wiederverwendbares Geschenkpapier aus Stofftüchern benutzen oder altes Geschenkpapier aufbewahren
- Sparsam mit Papier umgehen, beide Seiten beschreiben und bedrucken
- Recyclingpapier zum Drucken verwenden

Sonstiges

- Geräte, die nur selten benutzt werden, nicht selber kaufen, sondern ggf. mit Nachbarn teilen (Waffeleisen, Bohrmaschine, Fenstersauger, ...)
- Elektrogeräte nach Gebrauch ganz abschalten, indem man den Stecker zieht (Kein Stand-by-Modus)
- Licht ausschalten, beim Verlassen des Zimmers
- Nur waschen, wenn die Maschine komplett voll ist, dabei reichen 30-40° für Buntwäsche und 60° für Kochwäsche aus- möglichst auf Vorwäsche und Trockner verzichten
- Fahrgemeinschaften zu bilden spart Kosten und Benzin und macht auch mehr Spaß
- Fahrrad fahren ist oftmals praktischer und schneller (lange Parkplatzsuche und viel Verkehr)
- Zug statt Flugzeug (Inlandsflüge sind zwar günstig aber besonders schädlich)
- Wenn man insektenfreundliche Kräuter im Garten oder auf dem Balkon anpflanzt (z.B. Lavendel, Schnittlauch, Minze, Basilikum, Thymian, Zitronenmelisse) hat man auch immer frische Kräuter zum Kochen griffbereit