

Nachhaltig leben heißt, keine Ressourcen endgültig zu verbrauchen, sondern sie nur zu gebrauchen, damit sie nachfolgenden Generationen auf unserer Erde genauso zu Verfügung stehen. Das ist gar nicht so einfach, da unser Alltag häufig nicht darauf ausgerichtet ist. Viele Dinge tun wir in der Hektik des Alltags unbewusst. Mit dieser Stichwortliste wollen wir Anregungen geben, wie nachhaltiges Leben gelingen kann, ohne dass Lebensqualität verloren geht.

- Ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit (Achtung: Fahrradfahren macht süchtig, weil es großen Spaß macht)
- Ich koche vegan (Sehr lecker und gesund)
- Ich koche vegetarisch (auch sehr lecker und gesund)
- Ich kaufe Obst aus der Region (kurze Wege, wenig Transportkosten, geringe Belastung der Umwelt)
- Ich kaufe nicht mehr Lebensmittel, als ich brauche (... ist sowie auch billiger)
- Ich kaufe in einem Loseladen (und schon schrumpft der private Müll)
- Ich kaufe in einem Secondhand-Laden (schont den Geldbeutel, Ressourcen und ist genauso schick)
- Ich nutze Recycling-Papier (wegen mir müssen keine Bäume dafür gefällt werden)
- Ich stelle die Waschmaschine nur an, wenn sie voll ist (... spart Wasser und Strom!)
- Ich nutze ein Obst- oder Gemüsenetz beim Einkäufen (Plastiktüten sind out)
- Ich achte auf Produkte ohne Mikroplastik (gerade in Kosmetikartikeln verstecken sich diese Biester, die dann im Meer landen – unnützlich)
- Ich nutze öffentliche Verkehrsmittel (mit Ökostrom von A nach B, oder im Bus gemeinsam mit vielen – das schont das Klima)
- Ich verzichte für einen Tag auf das Auto (es gibt Alternativen – zum Beispiel das Lastenrad Hannah)
- Ich nutze wiederverwendbare Coffee2Go-Becher (laut Verbraucherzentrale fallen jährlich 55.000 Tonnen Müll durch Einwegbecher an)
- Ich leihe mir Bücher aus der Stadtbücherei oder einem Bücherschrank (spart Geld, Ressourcen und Platz im Wohnzimmerregal)
- Ich dusche nur kurz (unter 3 Minuten) (spart Wasser und ich habe mehr Zeit für andere tolle Dinge)
- Ich snacke nichts, was in Plastik eingepackt ist (... oh, das ist schwer.)
- Ich nutze meine eigene Trinkflasche, z.B. aus Edelstahl (langlebige Gefäße schonen die Umwelt)
- Ich koche ein Mittag- oder Abendessen nur mit Zutaten, die gerade Saison haben (frisch ist alles viel leckerer, alles andere muss aufwendig herbeigefahren werden)
- Ich gebe einen Tag lang kein Geld aus (auch kein Online-Shopping!)
- Ich kaufe nichts, das Palmöl enthält (Palmöl-Plantagen verdrängen die für den Klimaschutz so wichtigen Urwälder)
- Ich probiere eine pflanzliche Alternative zu Milch (laut statista entsteht bei der Produktion von Kuhmilch 3,2 kg CO₂, bei pflanzlicher Milch nur 0,7 kg)
- Ich informiere mich über Nachhaltigkeitsversprechen großer Konzerne, Drogerien oder Supermärkte (auf deren Internetseiten kann das genau nachlesen)
- Ich verzichte auf Frischhaltefolie und nutze wiederverwendbare Alternativen (Wachstücher sind schwer im Kommen)
- Ich informiere mich auf Internetseiten über weitere Tipps zum nachhaltigen Leben (einfach „nachhaltiges Leben Tipps“ in die Suchmaschine eingeben und startet die Reise in ein nachhaltiges Leben)



Meine persönliche Challenge:

