

Zukunftsgestalter

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

33 Alltagstipps für eine nachhaltige Zukunft

#	TIPP	WARUM
1	Zum Spaziergang ohne Auto	Auch kurze Fahrten mit dem Auto stoßen CO ² aus, daher lohnt es sich besonders für Freizeitaktivitäten auf das Auto zu verzichten.
2	Kraftstoffverbrauch über Fahrverhalten reduzieren	Ein Auto verbraucht bei schneller Fahrt aufgrund des erhöhten Windwiderstands deutlich mehr Kraftstoff. Ebenso führt regelmäßiges und starkes Beschleunigen (im Stadtverkehr) zu viel Durst des Motors.
3	Duschen anstatt zu Baden	Ein Vollbad verbraucht ca. dreimal so viel Wasser wie eine sparsame Fünf-Minuten-Dusche.
4	Beim Einkauf wiederverwendbare Tragetaschen oder Rucksack statt Plastiktüten	Plastiktüten werden aus Erdöl produziert und landen nach einmaliger Verwendung oft in der Umwelt und im Meer. Nur ein Bruchteil wird tatsächlich recycelt.
5	Mit voller Wäschetrommel waschen	Wenn Sie mit einer vollen Waschmaschine waschen, reduzieren Sie die Menge an Waschgängen und somit Wasser- und Energieverbrauch.
6	Mehr vegetarisch & vegan, wenn Fleisch - dann Bio	Die Fleischproduktion hat einen hohen Anteil am weltweiten CO ² -Ausstoß. Und Massentierhaltung anstatt Tierwohl ist zudem in den meisten Ställen noch gängige Praxis.
7	Beim Einkauf auf Nachhaltigkeitsiegel (z.B. Blauer Engel) und faire Herstellungsprozesse achten	Unabhängige Zertifizierungen geben eine gewisse Sicherheit, ob Produkte sozial und umweltverträglicher hergestellt worden sind.
8	Selbst kochen statt Fertiggerichte	Fertiggerichte oder stark verarbeitete Lebensmittel verbrauchen in der Herstellung viel Energie und enthalten oft viele Zusatzstoffe. Selbstgekochtes ist meist deutlich gesünder und schmeckt zudem besser.
9	Rauchen schadet nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch der Umwelt	Neben den bekannten gesundheitlichen Folgen gibt es beim Rauchen gravierende Umweltprobleme: Fast 80% der weltweit gerauchten Milliarden Zigaretten werden achtlos weggeworfen. Deren Giftstoffe landen im Grundwasser und Plastikbestandteile in unseren Meeren. Jedes dritte Stück Plastik im Meer stammt mittlerweile von einer Zigarette.
10	Altglas zum Sammelcontainer bringen	Je mehr Altglas bei der Glasherstellung verwendet wird, desto geringer ist der Energiebedarf. Dementsprechend sinkt auch der CO ² -Ausstoß. Und ein erhebliches Maß an Rohstoffen können eingespart werden.
11	Petitionen für mehr Klima- und Umweltschutz unterzeichnen	Mit nur wenigen Klicks können Sie über das eigene Kaufverhalten hinaus, eine starke Wirkung für Nachhaltigkeit erzielen.



Zukunftsgestalter

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

33 Alltagstipps für eine nachhaltige Zukunft

#	TIPP	WARUM
12	Pullover oder andere warme Kleidung auch in der Wohnung	Ihre Wohnung muss dadurch im Winter nicht so stark geheizt werden und Energie und Geld wird eingespart.
13	Produkte von Firmen boykottieren, die sich nachweislich umweltschädigend verhalten	Jeder Einkauf ist eine aktive Entscheidung im Hinblick auf Umweltschutz und soziale Standards. Unternehmen reagieren auf verändertes Kundenverhalten.
14	Mehrweg- statt Einwegflaschen kaufen	Mehrwegflaschen werden wiederverwendet und reduzieren so Energie und die Menge an benötigten Ressourcen.
15	Arbeitsweg mit dem Fahrrad und öffentlichen Verkehrsmitteln	Nicht nur, dass Sie die Umwelt durch den Verzicht des Auto schonen. Sie sparen gleichzeitig Geld und tun etwas für Ihre Fitness und Gesundheit – und das jeden Tag.
16	Mit anderen über Umweltverschmutzung, Klimawandel, Energieverbrauch oder soziale Auswirkungen unseres Lebensstils sprechen	Der eigene Wirkungskreis kann im näheren Umfeld schnell erweitert werden. Menschen finden Informationen die von engen Bekannten oder Familienmitgliedern kommen besonders glaubwürdig z.B. über den Klimawandel.
17	Keine Getränke in Dosen	Dosen haben einen hohen Energie- und Ressourcenaufwand. So sind beispielsweise Bierdosen 3-mal klimaschädlicher als Mehrwegflaschen. Außerdem sorgt die Aluminiumgewinnung für eine erhebliche Umweltbelastung.
18	Längere Reisen mit der Bahn	Die Bahn und der Fernbus sind die mit Abstand die klimafreundlichsten Verkehrsmittel, da viele Personen gleichzeitig transportiert werden.
19	Ohne Böller an Silvester	Böller verursachen Feinstaub, Müll und Lärm. Was der Straßenverkehr beispielsweise von Anfang Januar bis Ende Februar an Feinstaub in die Luft bläst, entspricht derselben Menge, die Böller und Feuerwerk innerhalb weniger Stunden freisetzen.
20	Jemanden, der/ die sich umweltschädigend verhält, darauf aufmerksam machen	Jemanden auf eine freundliche Art anzusprechen bewirkt oft Wunder. Und: Zivilcourage gibt Ihnen ein gutes Gefühl.
21	Einkaufstüten o. -taschen mehrfach verwenden	Mehrfach verwendete Taschen sparen Ressourcen und schonen die Umwelt.
22	Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau kaufen	Biologische erzeugte Lebensmittel schützen nicht nur die Artenvielfalt, sondern bieten Landwirten fairere Preise. Ebenso sind sie gesünder, da sie weniger oder keine Rückstände an Pestiziden oder Fungiziden aufweisen.
23	Im Winter Ihre Heizung herunterdrehen, wenn die Wohnung für mehr als 4 Stunden verlassen wird	Jedes Grad weniger spart rund 6 Prozent Energie! Besonders wenn Sie nicht zuhause spart eine heruntergeregelte Heizung bares Geld und senkt Ihren CO ² -Fußabdruck.



Zukunftsgestalter

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

33 Alltagstipps für eine nachhaltige Zukunft

#	TIPP	WARUM
24	Auf der Autobahn höchstens 120 km/h fahren	Ab 120 km/h steigt der Spritverbrauch rasant an. Moderates Fahren schont ihren Geldbeutel und Ihr Auto stößt weniger CO ² aus.
25	Ohne Auto in die Stadt	Durch das häufigere Anfahren beim Stopp-and-Go-Verkehr erhöht sich der Kraftstoffverbrauch Ihres Autos immens.
26	Artikel in Nachfüllpackungen kaufen	Viele Verbrauchsartikel werden mittlerweile in Nachfüllpackungen angeboten. Beim Kauf sparen Sie dadurch deutlich Ressourcen und oftmals auch Geld.
27	Spende für Umweltschutzorganisationen	Auch kleine Beträge unterstützen Umweltschutzorganisationen, über die Sie wichtige Impulse für Nachhaltigkeit setzen können. Spendenbeträge können auch von der Steuer abgesetzt werden.
28	Sachen/Produkte reparieren oder gebrauchte Dinge erwerben	Dies spart Ressourcen, reduziert die Müllbelastung und ist meist günstiger. Und Spannung kommt beim Stöbern auch noch auf.
29	Für Fahrten in die umliegende Gegend mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad	Besonders kurze Fahrten belasten die Umwelt stärker, da der Motor Ihres Autos erst auf Betriebstemperatur kommen muss.
30	Regionales Obst und Gemüse der Jahreszeit entsprechend kaufen	Regionales Obst und Gemüse minimiert Transportwege (und somit den CO ² -Ausstoß) und Sie unterstützen die lokale Wirtschaft. Regionale Bioprodukte sind noch besser.
31	Im Hotel, die Handtücher mehrfach benutzen	Damit helfen Sie mit, Energie- und Wasserverbrauch zu reduzieren. Jeder Waschgang mit 10kg Handtüchern verbraucht mindestens 50 Liter Wasser.
32	Tipps zum Thema Nachhaltigkeit im Internet oder in Büchern und Zeitschriften lohnen sich	Nachhaltigkeit ist ein vielfältiges Thema, bei dem aktuell eine Menge passiert. Im Internet gibt es viele praktische Tipps, was man selbst tun kann und wie auch andere Menschen inspiriert und motiviert werden können.
33	Beim Geld anlegen neben einer finanziellen Rendite auch auf soziale und ökologische Auswirkungen achten	Täglich wird das Angebot an nachhaltigen Spar- und Anlageprodukten größer, mit denen man eine Rendite erzielen und gleichzeitig etwas Positives z.B. für Umwelt und Klimaschutz beitragen kann.

