

LISTE LÖSUNGSANSÄTZE ZU ALLEN THEMEN

ESSEN & EINKAUFEN

- Lebensmittel aus der Region
- Saisonal einkaufen
- Vorräte lagern
- Vermehrt Bio kaufen
- Wenig Fleisch essen
- Wenig Fisch essen (z.B. Thunfisch ist gefährdet)
- Wenig tierische Produkte essen
- Sag nee zu PET, Leitungswasser trinken statt Flaschen schleppen
- Weite Wege , z.B. brauchen wir Äpfel aus Neuseeland?
- Auf Verpackung achten, z.B. Süßigkeiten, wo jedes kleine Teil noch einmal extra verpackt ist! Bzw. Lebensmittel vorziehen, die nicht verpackt sind. Am besten unverpackt vorziehen, gerade bei Obst und Gemüse sinnvoll!
- Keine Blumen aus Afrika, durch die Bewässerung sinkt der Grundwasserspiegel.
- Jute Beutel, wiederverwertbare Obstbeutel etc. zum Einkauf mitnehmen
- unverpackte Lebensmittel bevorzugen

KLEIDUNG EINKAUFEN

- Erst einmal hinterfragen, ob man das Kleidungsstück eigentlich überhaupt braucht. Die 100. Jeans im Kleiderschrank.
- Bei Bioklamotten wird weniger Wasser verschmutzt, da kein Pestizide im Einsatz sind.
- Naturmaterialien bevorzugen (100% Baumwolle/Wolle/Seide/Hanf/)
- Verzicht auf Polyester, Polyacryll etc.
- Qualität statt Quantität

HEIZUNG UND LICHT

- Nutze LED
- Schalte überflüssige Lampen aus
- Stecker von Ladekabel ziehen
- E-Geräte ausschalten, kein Stand-By
- Alles mit einem Klick aus → Steckerleiste
- Nutze ökologische Suchmaschinen, wie z.B. ecosia (google Konkurrenz). Ecosia plant z.B. Bäume und setzt auf Ökostrom.
- Raumtemperatur zu Hause auf 19-20 Grad Celsius einstellen, das reicht und man muss ja nicht im Winter mit T-Shirt zu Hause rum laufen.
- Gleichmäßig Heizen (besser alle Heizkörper auf 2, als einige aus und ein paar wenige auf 5).
- Nacht Heizkörper runter regeln (besserer Schlaf möglich bei niedrigeren Temperaturen)
- Nichts vor die Heizung stellen, auch keine dicken Vorhänge.
- Schließe die Rollläden
- Stoßlüften (WICHTIG!)

IM BAD

- Biozahnpaste (Enthält kein Mikroplastik)
- Der tropfende Wasserhahn
- Wasser abstellen
- Durchflussbegrenzer Wasserhahn
- kurz Duschen statt Baden
- Wasserspartaste Toilette
- Haarseife, Körperseife verwenden statt in Plastik verpacktes Shampoo und Duschgel, was auch oft noch Mikroplastik enthält
- Peelings mit Salz oder Natron durchführen
- Generell Kosmetika selber herstellen, spart Geld und entlastet deine Haut (größtes Organ), deinen Körper (Aluminium im Deo) und die Umwelt. Dazu findet man ganz viel im Netz z.B. <https://www.smarticular.net/8-rezepte-fuer-guenstige-und-gesunde-deodorants-zum-selbermachen/>

IN DER KÜCHE

- Kühlschrank Tür zu
- Essen erst abkühlen, bevor es in den Kühlschrank kommt
- Kühlschrank und Gefrierschrank regelmäßig abtauen
- Stimmt die Temperatur im Kühlschrank (7 Grad) und in der Tiefkühltruhe (-18 Grad)?

- Lieber mit der Spülmaschine im Kurz, Eco oder Sparprogramm (verbraucht die Hälfte an Wasser, als von Hand)
- Putzmittel nur Sparsam verwenden oder eigenes BIO-Putzmittel herstellen z.B. <https://www.smarticular.net/dieser-natuerliche-allzweckreiniger-kostet-weniger-als-40-cent-pro-liter/>
- Kochen immer mit dem Topf auf dem Deckel! Das verbraucht weniger Energie.
- Topf auf die passende Herdplattengröße stellen
- Nicht erst im Topf auftauen
- Mit Umluft backen, das spart im Vergleich zu Ober – und Unterhitze Energie
- Wasserkocher statt Herd

MÜLL

- Müll trennen:
- Bio Müll
- Papier Müll
- Verpackungsmüll
- Altglas
- Sperrmüll
- Elektromüll (Blinki Schuhe!)
- Sondermüll (z.B. Batterien)
- Restmüll (umso weniger Restmüll/Hausmüll, desto besser, dieser Müll wird verbrant)
- WICHTIGER Müll vermeiden
- „Bitte keine Werbung“ auf den Briefkasten
- Papier beidseitig beschreiben, bedrucken
- Beim Drucken immer beidseitig bedrucken oder noch besser 4 Seiten auf ein Blatt
- Das könnte man bei seiner E-Mail Visitenkarte ergänzen: „Sparen Sie pro Seite ca. 200 ml Wasser, 2 g CO2 und 2 g Holz: Drucken Sie daher bitte nur, wenn es wirklich notwendig ist“
- Texte so formatieren, dass sie auf eine Seite passen (kleiner Schriftgröße, weniger Zeilenabstand, Seitenlayout, zB kleinere Seitenränder, Schriftart (Times New Roman & Calibri verbrauchen z.B. weniger Platz als Arial)
- Zeitung als Geschenkpapier
- kein Plastikgeschirr bei Parties oder Picknicks
- Mehrweg statt Einweg, besser noch sag komplett NEE ZU PET, das spart Geld, Nerven und entlastet die Umwelt immens. Unser Trinkwasser ist besser kontrolliert, als abgefülltes Wasser. Ausserdem ist dieses Wasser evtl. schon über Monate in der Plastikflasche drin (pfui).
- Mehrweg: Glasflaschen besser als Plastik!
- Sachen verschenken, statt wegschmeißen.
- Leihen, statt kaufen!
- Akku, statt Batterie
- Gute Einkaufsplanung, sodass möglichst wenig weg geschmissen wird an Lebensmitteln
- Farbreste (Acryl, Lacke zB) sowie Medikamentenreste gehören auf den Recyclinghof, es ist schlecht sollten diese in Grundwasser gelangen.
- Aus der DOSE, besser Tomaten aus dem Glas als aus der Dose. Bei der Herstellung benötigt die Dose viel Energie!
- Lebensmittel unverpackt kaufen, oft sind z.B. drei Paprika in Plastik eingepackt, oder Süßigkeiten einzeln verpackt (Kinderriegel!)
- Möglichst wenig Plastik und Aluminium im Einkaufswagen
- Plastiktüten? Nein Danke.

GARTEN UND BALKON

- Die meisten Gärten sind „pflegeleicht“ mit Rasen und Buchsbäumchen angelegt und oft ist alles penibel „sauber“ → Schaffe Lebensräume für Lebewesen
- Säe Wildblumen
- Wiese statt rasen
- Pflanze Küchenkräuter
- Lass Brennnessel und Löwenzahl wachsen (diese zwei Wildpflanzen lassen sich super in Salaten, als Tee oder als Grüne Smoothies verarbeiten)
- Pflanze heimische Pflanzen
- Sprüh kein Gift, steche Unkraut mit einem Unkrautstecher aus
- Legen einen Komposthaufen an

- Baue ein Haus für Tiere (Trockenmauer, Insektenhotel, Vogelhaus, Fledermauskasten, Igel leben gerne in Blätterhaufen)
- Lass Laub über den Winter lieber liegen, Laub zu einem wetterfesten Laubhaufen (Äste über den Laubhaufen legen) zusammenfegen, damit helfst du viele Tiere über den Winter zu kommen.
- Baue Brombeeren und Himbeeren an (Nahrung für Mensch und Tier)
- Verschieb die Gartenarbeit auf den Frühling
- Eröffne ein Vogelrestaurant im Winter
- Hilf Kröten über die Straße
- Fenster Vogelsicher machen (selber Aufkleber und Fensterdekoration basteln)
- Regenwasser sammeln

FÜR DIE SCHULE

- Recycling Papier
- Wiederverwendbare Brotdosen und Trinkflaschen
- Nutze keinen Tintenkiller, er enthält viel Chemie. Lieber durchstreichen.
- Tuschkasten auffüllen
- Nutze Buntstifte
- Nutze keine Filzstifte

UNTERWEGS

- Gehe kurze Wege zu Fuß (jeder Gang macht schlank)
- Nutze öfter mal das Fahrrad, es hält dich fit und du bist flexibel und unabhängig mobil
- Öfter mal mit Bus und Bahn
- Bildet Fahrgemeinschaften
- Ohne Flieger in den Urlaub
- Schaltet die Klimaanlage und die Sitzheizung aus
- Picknick statt Drive-IN (bei Burger-Pommes-Ketten fällt viel Müll an)

MACH WEITER!

SAG ES WEITER!