

REDUZIERE DEINE DIGITALE VERSCHMUTZUNG



Behalte deine elektronischen Geräte so lang wie möglich, schränke deinen Streaming Konsum ein oder reduziere die Qualität da, es weniger Daten braucht. Benutze lieber WLAN als 4G und schalte deine Geräte aus, wenn du sie nicht benutzt.

SPARE ENERGIE



Senke die Temperatur in deinen Zimmern auf 16 bis 19°C, und die Temperatur deines Durchlauferhitzers auf bis zu 55°C. Wasche deine Wäsche mit 30°C und lass nur eine volle Maschine laufen. Lasse sie an der frischen Luft trocknen. Schalte deine Geräte, wie Mikrowelle, Kaffeemaschine, Internetrouter, Heizung, Fernseher aus, wenn du sie nicht benutzt.



UM MEHR ZU ERFAHREN...

Zunächst einmal ist es gut zu wissen, wo du beim Thema Nachhaltigkeit stehst und wo du Fortschritte machen könntest. Dazu kannst du deinen CO₂-Fußabdruck auf der Website berechnen ressourcen-rechner.de oder eingutertag.org/de. Wenn du mehr über Nachhaltigkeit erfahren möchtest, besuche die Seiten von www.bundjugend.de, www.greenpeace.de oder www.wwf.de in der Rubrik aktiv werden, und du wirst dort bestimmt fündig. Du benötigst noch mehr Informationen? Scanne den QR Code!



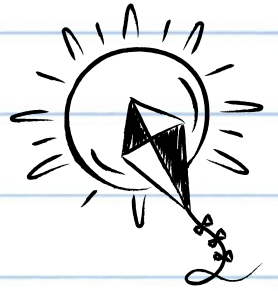
Fotos von Luis Scheuermann

Projekt von Elsa Levrard (FÖJ im Nationalpark Schwarzwald 2023)

PRAKTISCHE TIPPS FÜR NACHHALTIGE

LEBENSFÜHRUNG

Die Welt im eigenen Maßstab verändern



PRAKTISCHE TIPPS FÜR NACHHALTIGE LEBENSFÜHRUNG IM ALLTAG

Du willst etwas tun. Nur, wo fängst du an? Was hat den größten Effekt? Dieser Flyer ist da, um dir zu helfen, zu wissen, was du konkret machen kannst.

ENGAGIERE DICH

Bei einer Wahlentscheidung bedenke den Schutz unseres Planeten. Engagiere dich oder spende an Umweltorganisationen. Nehme an Fridays for Future oder anderen (friedlichen) Demonstrationen teil. Diskutiere und sensibilisiere die Leute um dich herum.



WECHSLE DIE BANK



Dein Geld verschmutzt mehr als die Art und Weise, wie du konsumierst. Du hast die Macht dein Geld so anzulegen, dass mit deinen Werten zu vereinbaren ist. Entscheidend ist dabei, welche Unternehmen und Projekte mit deinem Geld finanziert werden.

BEWEGE DICH



Sei mobil zu Fuß und mit dem Fahrrad oder benutze öffentliche Verkehrsmittel. Du kannst auch Fahrgemeinschaften bilden. Für größere Reisen gibt es viele Blogs oder Bücher, die umweltfreundliche Alternativen anbieten.

KONSUMIERE BESSER (UND WENIGER) !



ERNÄHRE DICH NACHHALTIGER

Konsumiere lokal und saisonal. Du kannst zum Beispiel in Märkten, Unverpacktläden, Solavie oder direkt bei den ErzeugerInnen einkaufen. Reduziere deinen Fleischkonsum, plane dein Mahlzeiten, um Verschwendung zu vermeiden.

REDUZIERE DEINE ABFÄLLE



Nutze wiederverwendbare Artikel wie Trinkflasche, feste Seife oder Zahnpasta, waschbare Damenbinde oder Menstruationstasse und wiederverwendbare Baumwollpads. Kaufe unverpackt Lebensmittel und lehne überflüssige Gegenstände ab. Gib deinen Gegenständen ein zweites Leben, anstatt sie wegzuwerfen: Verwende sie wieder oder repariere sie!

ZIEHE DICH ANDERS AN



Kaufe nur das, was wirklich nützlich ist für dich. Vermeide Fast Fashion. Bevorzuge hochwertige Kleidung, die zwar teuer ist, aber viel länger hält, aus natürlichen Materialien, wie Leinen zum Beispiel. Oder denk an Second Hand!