

NACHHALTIGKEITS

Checkliste



Radfahren ist nicht nur gut für die Figur, sondern auch für den Herz-Kreislauf und natürlich den Geldbeutel.



Frisches, regionales Obst & Gemüse, statt industriell verarbeitete Lebensmittel spart Energie bei der Herstellung und meidet lange Transportwege.



Mit **wiederverwendbaren Einkaufstaschen** einkaufen gehen, auf Einweg-Plastiktüten verzichten und auf Glas oder Pappe statt Plastikverpackungen achten.



LED- oder Energiesparlampen haben eine deutlich längere Lebensdauer als herkömmliche Glühbirnen & benötigen nur einen Bruchteil der Energie.



Second-Hand-Shopping bei Kleidung & Möbeln, um hochwertig Hergestelltes statt Fast Fashion zu unterstützen. Auf vielen Portalen & Apps, lassen sich kostbare Schätze auftreiben.



Den **Eco-Modus** für das Waschen & Spülen verwenden oder die Wäsche an der Luft statt im Trockner trocknen.



Wasser sparen durch Duschen statt Baden... Oder kreativ werden und mit abgekühltem Nudelwasser die Blumen gießen.



Bewusster Fleisch & Milchkonsum & Tierprodukte aus gesunder und nachhaltiger Aufzucht beziehen.