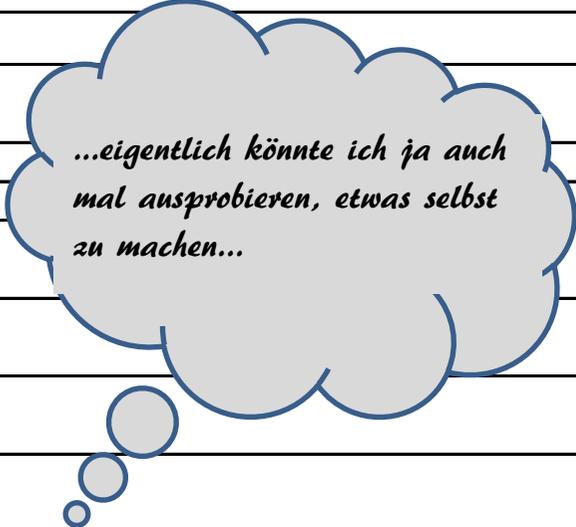


Diese Tipps wurden erstellt von  
Parents for Future Nürnberg  
und sie sind freiverfügbar,  
dürfen gerne geteilt werden!



Was kann ich tun?	Was ist der Nutzen?
<b>Einkauf von Lebensmitteln</b>	
Keine Plastiktüten nehmen, eigenen Korb oder Beutel mitbringen 	Verpackung einsparen
Zum Metzger, zur Käsetheke mit eigener Box	Verpackung einsparen
Zum Bäcker mit eigener Tüte oder Beutel	Verpackung einsparen
Unverpacktes Gemüse und Obst im eigenen Beutel, verpackte Ware liegen lassen und statt dessen was anderes nehmen	Verpackung einsparen
Milch in eigener Kanne vom Bauern (wenn Zugang zu einem solchen Angebot)	Verpackung einsparen
Eier in eigener Box vom Bauern (wenn Zugang zu einem solchen Angebot)	Verpackung einsparen
Lose Lebensmittel vom Unverpackt-Laden, vom Fass, Teeladen...	Verpackung einsparen
Waren ohne Verpackung bevorzugen	Verpackung einsparen
Recyclingverpackungen bevorzugen	Recycling
Im Laden kaufen statt bestellen	CO2-Ausstoß minimieren durch kürzere Strecken
Weniger Fleisch und Milchprodukte	CO2-Ausstoß minimieren
Regional einkaufen	CO2-Ausstoß minimieren durch kürzere Strecken, örtliche Produzenten unterstützen
Saisonal einkaufen	CO2-Ausstoß minimieren durch Produkte, die nicht z.B. im Winter im beheizten Treibhaus wachsen, örtliche Produzenten unterstützen
Bioprodukte bevorzugen	CO2-Ausstoß minimieren, Humusbildung, Artenvielfalt, Tierhaltung
Möglichst keine Lebensmittel mit Palmöl kaufen, wenn es garnicht anders geht, solche wählen, die Palmöl aus zertifiziertem Bioanbau enthalten	Nicht zur Abholzung der Regenwälder, die unsere größte Klimaressource sind, beitragen
<b>Körperpflege</b> 	
Stückseife statt Flüssigseife (geht auch zum Haarewaschen u. Duschen)	Verpackung einsparen plus weniger (Micro-)plastik im Produkt und im Abwasser und in Folge in der Erde
Keine Kosmetik- u. Körperpflegeprodukte mit Microplastik kaufen	Es gibt kostenlose Codescanner-Apps fürs Handy, mit denen man das im Laden noch checken kann, z. B Codechek, Codescanner usw. Microplastik durchdringt die Haut und beeinflusst im Körper unser Hormonsystem, d.h. es ist gesundheitsschädlich



Einzelne Kosmetikprodukte selbst herstellen	Verpackung einsparen plus weniger (Micro-)plastik im Produkt und im Abwasser und in Folge in der Erde
Möglichst keine Pflegeprodukte, Reinigungsmittel und Kosmetik mit Palmöl kaufen, wenn es garnicht anders geht, solche wählen, die Palmöl aus zertifiziertem Bioanbau enthalten	Nicht zur Abholzung der Regenwälder, die unsere größte Klimaressource sind, beitragen
<b>Im Haushalt</b>	
Einkauf und Kochen planen, damit nichts übrig bleibt. Alles aufessen und Reste verwerten	Kein Abfall, kein "umsonst" erzeugtes CO2 bei der Produktion der Lebensmittel
Tee u. Kaffee selbst aufgießen	Kein Abfall, kann kompostiert werden oder in den Biomüll Pads oder Filter: kompostierbar, verbraucht Papier Kapseln - no go!
Eigene Trinkflasche/Vesperbox mitnehmen	Verpackung einsparen
Selbst einkochen in wiederverwendete Gläser	Verpackung einsparen
Verpackungen mehrfach nutzen	Verpackung einsparen
Upcycling Geschenke herstellen	Ressourcen und Verpackung einsparen
<b>Mobilität</b>	
Fahrradfahren	Kein CO2-Ausstoß
Bahnfahren, ÖPNV	weniger CO2-Ausstoß
zu Fuß gehen	Kein CO2-Ausstoß
Fahrgemeinschaften bilden	weniger CO2-Ausstoß
Carsharing	weniger CO2-Ausstoß
Freizeitaktivitäten in der Nähe des Wohnortes planen	weniger CO2-Ausstoß
Nah am Wohnort arbeiten	weniger CO2-Ausstoß
Klimaausgleich für Flüge	besser wäre: nicht fliegen...
<b>Einkauf von Konsumgütern</b>	
Bei jedem Kauf entscheiden: Brauche ich das wirklich?	Spart Ressourcen aller Art
Dinge mit langer Lebensdauer kaufen	Spart Ressourcen
Geräte mit bester Energieklasse	weniger CO2-Ausstoß
Dinge kaufen, die sich leicht reparieren lassen	Spart Ressourcen
Gebraucht kaufen, second hand kaufen und verkaufen	Spart Ressourcen
In D hergestellte Waren kaufen (Transport u. Umweltstandards)	weniger CO2-Ausstoß und umweltfreundlichere Herstellung



Weitere und immer wieder neue Tipps finden Sie auch unter:  
<https://www.smarticular.net>  
 oder

<https://www.umweltbundesamt.de/publikationen>  
 › Suchen › Suchergebnisse › co2 › Umweltbewusst leben (Konsum Wiki) ›  
 Verbraucher-Ratgeber zu Essen, Kleidung, Mobilität, Heizung, Strom...

Kleine u. mittelständische Hersteller bevorzugen (kein Greenwashing)	Schont die Umwelt
Hersteller bevorzugen, die sinnvolle Projekte unterstützen	Fördert klimafreundliches und damit menschenfreundliches Engagement
Werbegeschenke ablehnen (meist liegen sie nur zu Hause rum, bis man sie dann doch wegwirft - oder sie haben ein sehr ungünstiges Verhältnis von Inhalt und Plastikverpackung)	Müll vermeiden, Plastik vermeiden, Ressourcen sparen - und weg vom "Ich will mehr, ich krieg was geschenkt!"- Denken!
Dinge mieten/teilen statt kaufen	Spart Ressourcen aller Art
Nachhaltige Produkte verschenken 	Spart Ressourcen aller Art - und gibt den Beschenkten ein gutes Gewissen, sofern sie eins haben ;-))

### **Es ist sinnvoll, das eigene Handeln grundsätzlich auf Umweltverträglichkeit hin zu überdenken:**

- Muss ich diesen Weg wirklich mit dem Auto zurücklegen? Oder kann ich die Erledigung noch aufschieben, bis ich mehrere Besorgungen mit einer Fahrt machen kann?
- Lasse ich die Waschmaschine nur ganz gefüllt laufen? Kann ich etwas auch lüften ohne es gleich zu waschen (klappt z.B. mit Wollsachen sehr gut und schont auch die Fasern)
- Aus welchen Fasern besteht ein Kleidungsstück, das ich mir kaufen möchte? Naturfasern bevorzugen, sie belasten in der Entsorgung, wenn sie ihren Dienst getan haben, nicht die Umwelt
- Schalte ich die Spülmaschine nur ein, wenn sie wirklich voll ist?
- Dinge so lange wie möglich im Gebrauchskreislauf lassen, also anstatt sie wegzuerwerfen, sie verkaufen oder verschenken bzw. selbst Gebrauchtes kaufen (das geht von Mode bis Waschmaschine und Fahrrad)

### **Warum ist Plastik schädlich?**

- Es verursacht in der Herstellung CO2, es setzt in der „thermischen Entsorgung“ Unmengen an CO2 frei
- Es verrottet erst nach Jahrzehnten bzw. Jahrhunderten, je nach Art, und zerstört so unsere Lebensgrundlage, weil es Tiere tötet.
- Es ist als Mikroplastik überall (Erde, Wasser, unser Essen und Trinken, in unserem Körper...)

### **Warum ist Palmöl schädlich?**

- Für die Produktion von Palmöl wird in unvorstellbaren Dimensionen Regenwald abgeholzt. Dadurch werden natürliche „Klimaanlagen“ unseres Planeten zerstört, Lebensräume für Menschen und Tiere zerstört.
- Palmöl ist in vielen Kosmetika, Seifen, Reinigungsmitteln und in vielen cremigen essbaren Sachen, z.B. Nußnougatcremes, Kekse, auch in gefüllten Schokoladen usw.....