

Arbeitspapiere BDLA Bayern AG Klima
Nr. 2019-6: Persönliche Nachhaltigkeitsliste
Version: 21.11.2019

Anregungen und Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

Ein jeder von uns kann seinen eigenen, persönlichen Beitrag dazu leisten, mit unserem Planeten so verantwortungsbewusst wie möglich umzugehen. Um mehr Nachhaltigkeit in unseren Alltag zu integrieren gibt es viele Möglichkeiten. Wir müssen uns gegenseitig inspirieren, voneinander lernen und mit gutem Beispiel vorangehen.

Mobilität

- Bahn statt Fliegen
- ÖPNV statt Auto
- Fahrgemeinschaften bilden
- Rad fahren
- CO2 Ausstoß kompensieren
<https://www.atmosfair.de/de/>
<https://www.primaklima.org>
<https://www.myclimate.org>
<https://climatecare.org>

Energie

- zu Ökostromanbieter wechseln <https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/> oder bei SWM zum Ökotarif
- Wasser sparen
- LED – Leuchten verwenden
- Geräte nicht über 100% laden
- Ladekabel bei Nichtnutzung aus der Steckdose ziehen
- Akku Nutzung
- Geräte bei Nichtgebrauch ausschalten
- Licht und Heizung herunterdimmen

Lebensmittel

- bewusster und regional einkaufen (Wochenmarkt, regionale Produkte im Supermarkt)
- saisonale Produkte kaufen
<https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/21420-thma-geo-saisonkalender>
<https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/>
- auf kurze Herstellungs- und Transportketten achten
- BIO- und Fairtrade Produkte bevorzugen
- weniger oder kein Fleisch und tierische Produkte verzehren, wenn doch dann möglichst regional und Bio
- Palmöl in Lebensmitteln möglichst vermeiden (z.B. Nutella!)
- Foodsharing / Lebensmittel retten
<https://foodsharing.de/#willkommen>
- Vermeidung von Verpackungen und Wegwerfartikeln: Mehrwegsysteme nutzen
<https://recup.de>
- unverpackt einkaufen
<https://utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt/>
- Genau prüfen: Glas statt Plastik bei regionalen Produkten, möglichst kein Einwegglas oder – plastik
- Hässliches Gemüse kaufen, dieses landet oft grundlos auf dem Müll
<https://etepetete-bio.de/index.php>

- Lebensmittel per App retten
<https://toogoodtogo.de/de>
- abgelaufene Lebensmittel nicht grundlos wegschmeißen
- Lebensmittel richtig lagern
- nur soviel Kaufen, wie man auch verbraucht ansonsten einfrieren oder verschenken

Konsum

- bewusst Konsumieren
- Teilen statt Besitzen (Carsharing, usw.)
- Leihen statt Kaufen (Bücherei, Kleiderverleih, usw.)
<https://www.test.de/Share-Economy-Leihen-statt-kaufen-4718206-0/>
- Regionale und kleine Geschäfte unterstützen
- Gütesiegel beachten
https://www.vis.bayern.de/recht/grundlagen/guetesiegel_liste.htm
- Faire Mode statt Fast Fashion
<https://justinekeptcalmandwentvegan.com/fair-fashion-guide-2/>
<https://utopia.de/bestenlisten/modelabels-faire-mode/>
- Kleidung aus Naturfasern
https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_aus_textilien_faltblatt.pdf
<https://www.wijld.com>
- lieber gebraucht als neu kaufen: was schon da ist, muss nicht neu produziert werden (Flohmärkte, Tauschpartys, Kleinanzeigen, Secondhandläden)
- Produkte reparieren statt wegwerfen
- Faire Produkte kaufen, viele Produkte gibt es mittlerweile auch fair produziert
<https://utopia.de/bestenlisten>
- regionale Wertschöpfungsketten unterstützen, auch im Urlaub
- Langlebige Produkte kaufen

Kosmetik

- Naturkosmetik
- Feste Seifen und Shampoos statt Plastikflaschen
- Nachhaltige Monatshygiene <https://www.erdbeerwoche-shop.com>
- Mikroplastikfreie Kosmetik
https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_in_kosmetika.pdf

Alltag

- zur Grünen Bank wechseln <https://utopia.de/ratgeber/alternative-gruene-bank/>
- Spenden statt Schenken
- Müllvermeidung und -trennung
- Keine Werbung – Aufkleber
- lokale und nachhaltigkeitsausgerichtete Restaurants unterstützen
- Essen und Getränke in eigenen Behältnissen mitnehmen

Aufgestellt am 21.11.2019,

Sarah Sojka

grabner huber lipp landschaftsarchitekten und stadtplaner part mbb, BDLA Bayern AG Klima

Ergänzungen, Hinweise und weitere Tipps gerne an: AG-Klima@stautner-schaef.de