

DINGE, DIE DU BEQUEM **VOM SOFA AUS** TUN KANNST

- **Spare Strom.**

Schließe Deine Geräte an eine Steckdosenleiste an, die Du bei Nichtgebrauch vollständig ausschalten kannst. Das gleiche gilt übrigens auch für Deinen Computer.

- **Mach das Licht aus.**

Der Fernseher oder Computerbildschirm sorgt für genügend Licht, also schalte andere Lichter aus.

- **Bezahle Deine Rechnungen online.**

anstatt Papierüberweisungen zu nutzen. Hilfe auch Deinen älteren Familienmitgliedern bei dieser Umstellung – sie freuen sich dabei auch darüber, gemeinsam Zeit zu verbringen.

- **Melde Fälle von Online-Mobbing.**

Wenn Du Belästigungen auf einem Message Board oder in einem Chatroom bemerkst, melde das.

- **Teilen statt liken.**

Wenn Du einen interessanten Social Media Beitrag über Frauenrechte oder Klimawandel siehst, teile ihn, damit noch mehr Leute den Beitrag sehen können.

- **Melde Dich zu Wort!**

Fordere Deine lokalen und nationalen Behörden auf, sich an Initiativen zu beteiligen, die weder Menschen noch dem Planeten schaden. Du kannst auch Deine Unterstützung für das Pariser Klima-Abkommen zum Ausdruck bringen und Dein Land bitten, es zu ratifizieren oder zu unterzeichnen, wenn es dies noch nicht getan hat.

DINGE, DIE DU **DRAUSSEN** MACHEN KANNST

- **Kaufe lokal und nachhaltig ein.**
Die Unterstützung von Nachbarschaftsbetrieben schafft Arbeitsplätze und verhindert weite Transportwege.
- **Nutze Einkaufslisten**
und vermeide Impulskäufe. So kaufst Du wirklich nur das, was Du brauchst und sparst Geld.
- **Bringe Deine eigene Tasche mit,**
wenn Du einkaufen gehst.
- **Verwende wiederverwendbare Wasserflaschen und Kaffeebecher,**
um Müll und Geld einzusparen.
- **Kaufe nur Fisch und Meeresfrüchte aus zertifiziert nachhaltiger Herkunft.**
Es gibt jetzt viele Apps, die Dir bei der Auswahl helfen können.
- **Kaufe gebrauchte Sachen.**
Neue Sachen sind nicht immer die Besten. Du kannst auch Second-Hand Ware wiederverwenden und etwas neues kreieren.
- **Spende Dinge, die Du nicht mehr brauchst.**
Lokale Wohltätigkeitsorganisationen verwenden Kleider, Bücher und Möbel weiter.
- **Geh wählen.**
Mache von Deinem Wahlrecht Gebrauch, um die Politik mitzubestimmen.

DINGE, DIE DU AM ARBEITSPLATZ TUN KANNST

- **Wirf Lebensmittel nicht weg.**

Wenn Du Lebensmittel hast, die Du nicht mehr willst, wirf sie nicht weg. Gib sie an jemanden weiter, der sie braucht.

- **Heize und kühle effizient.**

Stelle sicher, dass Dein Unternehmen energieeffiziente Heiz- und Kühltechnik einsetzt und stelle den Thermostat ein: im Winter niedriger, im Sommer höher.

- **Sei ein Vorbild für junge Menschen.**

Es ist eine aufmerksame, inspirierende und einflussreiche Art, jemanden in eine bessere Zukunft zu führen.

- **Informiere Dich über deine Rechte**

am Arbeitsplatz und bekämpfe so Ungleichheiten.

- **Fahre weniger Auto.**

Wenn es geht, fahre Rad, gehe zu Fuß oder nutze die öffentlichen Verkehrsmittel für den Weg zur Arbeit.

- **Erhebe Deine Stimme**

gegen jede Art von Diskriminierung am Arbeitsplatz! Alle Menschen sind gleich, unabhängig von Geschlecht, Rasse, sexueller Orientierung, sozialem Hintergrund und körperlichen Fähigkeiten.

- **Entscheide bewusst.**

Versuche, durch alltägliche bewusste Entscheidungen, Verschwendung zu reduzieren. Kannst Du an Deinem Arbeitsplatz recyceln? Kauft Dein Unternehmen bei Händlern ein, die schädliche ökologische Praktiken anwenden?

DINGE, DIE DU ZUHAUSE TUN KANNST

- **Spare Wasser.**
Dusche kurz. Für ein Vollbad ist viel mehr Wasser nötig, als für eine 5-minütige Dusche.
- **Achte auf Deine Ernährung.**
Iss weniger Fleisch und Fisch. Es werden wesentlich mehr Ressourcen für die Fleischversorgung verbraucht als für Pflanzen.
- **Nutze den Kompost/die braune Tonne.**
Kompostierung von Lebensmittelresten kann die Klimaauswirkungen reduzieren und gleichzeitig Nährstoffe recyceln.
- **Verzichte auf Verpackungen.**
Kaufe unverpackte oder nur minimal verpackte Ware in Deinem Supermarkt.
- **Spare Energie.**
Ersetze alte Geräte durch neuere, energieeffizientere Modelle und Glühbirnen.
- **Achte auf Deinen Müll.**
Das Recycling von Papier, Kunststoff, Glas und Aluminium verhindert, dass Mülldeponien wachsen.
- **Einfrieren statt wegwerfen.**
Friere Lebensmittel und Essensreste, die Du nicht mehr isst, ein, bevor sie schlecht werden. Du kannst auch Takeaway oder geliefertes Essen einfrieren, wenn Du es in den nächsten Tagen nicht mehr isst. So sparst Du Essen und Geld.
- **Sei aufmerksam beim Waschen.**
Lass Dein Haar und Deine Kleidung an der Luft trocknen, anstatt einen Trockner zu nutzen. Wenn Du Deine Kleidung wäschst, achte darauf, dass die Ladung voll ist.