



100 Nachhaltigkeit Tipps für unseren Alltag

Hier sind 100 Tipps und Tricks, wie Du Deinen Alltag nachhaltiger gestalten kannst. Wähle diejenigen aus, die am Besten zu Deinem Lebensstil passen, und arbeite daran, nachhaltige Gewohnheiten zu entwickeln.

****Nachhaltige Ernährung****

- 1.** Kaufe lokale und saisonale Lebensmittel um unnötige Transportwege zu vermeiden
- 2.** Reduziere den Fleischkonsum und wähle pflanzliche Alternativen.
- 3.** Vermeide Lebensmittelverschwendung, plane Mahlzeiten voraus.
- 4.** Nutze wiederverwendbare Einkaufstaschen und Behälter.
- 5.** Unterstütze Bauernmärkte und Bio-Produkte.

****Energie sparen****

- 6.** Schalte Lichter und Elektrogeräte aus, wenn Sie nicht gebraucht werden.

www.act-right.de

7. Nutze LED-Lampen für effiziente Beleuchtung.
8. Verwende einen Thermostat, um die Heizung und Kühlung zu regulieren.
9. Nutze natürliche Belüftung statt Klimaanlage.
10. Setze auf erneuerbare Energiequellen wie Solarpanels.

****Wassernutzung optimieren****

11. Repariere Lecks in Wasserleitungen umgehend.
12. Verkürze Duschzeiten und schalte das Wasser beim Einseifen aus.
13. Sammle Regenwasser für Gartenbewässerung.
14. Nutze Wasser sparende Toiletten und Armaturen.
15. Wasche Kleidung mit voller Beladung.

****Mobilität umweltfreundlich gestalten****

16. Fahre öfter mit dem Fahrrad oder gehe zu Fuß.
17. Nutze öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrgemeinschaften.
18. Teile Fahrten über Ride-Sharing-Dienste.
19. Kaufe ein umweltfreundliches Auto oder nutze Carsharing.
20. Plane Wege, um unnötige Fahrten zu vermeiden.

****Plastik vermeiden****

21. Verwende wiederverwendbare Trinkflaschen und Behälter.
22. Meide Einwegplastikgeschirr und -besteck.
23. Nutze Stoffbeutel anstelle von Plastiktüten.

www.act-right.de

24. Kaufe in Unverpackt-Läden ein.

25. Setze auf wiederverwendbare Strohhalme oder trinke ohne.

****Konsumverhalten anpassen****

26. Kaufe qualitativ hochwertige Produkte, die länger halten.

27. Second-Hand einkaufen und Kleidung tauschen.

28. Repariere kaputte Gegenstände anstatt Sie zu ersetzen.

29. Reduziere Online-Bestellungen für weniger Verpackungsmüll.

30. Frage Dich vor dem Kauf, ob Du das Produkt wirklich benötigst.

****Zero Waste im Alltag****

31. Nutze wiederverwendbare Lunchboxen und Beutel.

32. Kaufe in loser Schüttung, um Verpackungsmüll zu vermeiden.

33. Kompostiere organische Abfälle.

34. Verzichte auf Einwegrasierer, nutze wiederverwendbare Alternativen.

35. Vermeide To-Go-Verpackungen, wenn möglich.

****Nachhaltige Haushaltsführung****

36. Nutze umweltfreundliche Reinigungsmittel.

37. Reduziere Papierverbrauch, nutze wiederverwendbare Tücher.

38. Vermeide Einwegbatterien, setze auf Wiederaufladbare.

39. Nutze elektrische Geräte effizient und schalte Sie aus, nicht im Standby.

40. Trenne Abfall richtig für Recycling und Entsorgung.

www.act-right.de

****Naturschutz im Garten****

41. Pflanze einheimische Pflanzen, um Biodiversität zu fördern.
42. Reduziere den Einsatz von Chemikalien im Garten.
43. Kompostiere Gartenabfälle für natürlichen Dünger.
44. Schaffe Lebensraum für Insekten durch Nisthilfen.
45. Gieße den Garten frühmorgens oder spätabends, um Wasserverlust zu minimieren.

****Bewusste Mediennutzung****

46. Verzichte auf gedruckte Zeitungen, lies online.
47. Teile Dokumente und Notizen digital statt auf Papier.
48. Schau Filme und Serien auf Streaming-Plattformen.
49. Nutze E-Books anstelle von gedruckten Büchern.
50. Reduziere die Bildschirmhelligkeit, um Energie zu sparen.

****Soziale Verantwortung****

51. Unterstütze lokale gemeinnützige Organisationen.
52. Engagiere dich in Umweltprojekten und Aufräumaktionen.
53. Teile dein Wissen über Nachhaltigkeit mit anderen.
54. Spende an Umweltschutzorganisationen.
55. Kaufe fair gehandelte Produkte aus sozialverträglichen Quellen.

****Nachhaltige Mode****

56. Kaufe Kleidung aus nachhaltigen Materialien.
57. Achte auf langlebige und zeitlose Styles.

www.act-right.de

58. Vermeide "Fast Fashion" und kaufe bewusst ein.

59. Pflege und repariere Kleidung statt sie zu ersetzen.

60. Verleihe oder tausche Kleidungsstücke mit Freunden.

****Einsatz von Technologie****

61. Nutze Smart-Home-Systeme zur Energieeffizienz.

62. Verwende energieeffiziente Geräte und Elektronik.

63. Setze den Computer in den Ruhezustand, wenn er nicht benutzt wird.

64. Nutze Videokonferenzen, um Reisen zu vermeiden.

65. Verzichte auf gedruckte Tickets, nutze E-Tickets.

****Minimalismus praktizieren****

66. Entrümple Dein Zuhause von unnötigem Besitz.

67. Kaufe hochwertige, vielseitige Möbelstücke.

68. Reduziere die Anzahl deiner persönlichen Gegenstände.

69. Schaffe mehr Platz, um bewusster zu leben.

70. Konzentriere Dich auf Erlebnisse statt auf Besitztümer.

****Nachhaltiger Urlaub****

71. Wähle umweltzertifizierte Unterkünfte.

72. Vermeide Kurzstreckenflüge, nutze die Bahn oder Busse.

73. Achte auf ressourcenschonendes Verhalten im Hotel.

74. Erkunde lokale Sehenswürdigkeiten zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

75. Unterstütze lokale Gemeinschaften durch Deine Ausgaben.

****Bildung und Sensibilisierung****

76. Halte Dich über Umweltthemen auf dem Laufenden.

77. Bilde Dich über nachhaltige Lebensweisen weiter.

78. Teile diese Informationen in sozialen Medien, um Bewusstsein zu schaffen.

79. Diskutiere Nachhaltigkeit mit Familie und Freunden um Ihnen einen Denkanstoß zu geben.

80. Besuche Umweltausstellungen und -Veranstaltungen.

****Umweltschonendes Arbeiten****

81. Fahre zur Arbeit mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln.

82. Nutze energieeffiziente Beleuchtung und Bürogeräte.

83. Reduziere den Druck von Dokumenten und nutze digitale Lösungen.

84. Pflanze Büropflanzen für bessere Luftqualität.

85. Starte Recycling-Initiativen im Büro.

****Haustierpflege mit Nachhaltigkeit****

86. Kaufe nachhaltige und umweltfreundliche Haustierprodukte.

87. Nutze biologisch abbaubare Kotbeutel für Spaziergänge.

88. Vermeide übermäßigen Wasserverbrauch bei der Tierpflege.

89. Füttere Deine Haustiere mit umweltfreundlichen Futtermitteln.

90. Spende alte Tierartikel an Tierheime oder Rettungsorganisationen.

www.act-right.de

****Nachhaltige Finanzen****

- 91.** Investiere in umweltfreundliche Unternehmen oder Fonds.
- 92.** Nutze Online-Banking, um Papier zu sparen.
- 93.** Vermeide den Druck von Kontoauszügen.
- 94.** Kaufe wiederaufladbare Prepaid-Karten.
- 95.** Nutze umweltfreundliche Zahlungsmethoden wie E-Wallets.

****Kreativität für Nachhaltigkeit****

- 96.** Bastle aus wiederverwendbaren Materialien.
- 97.** Nutze alte Gegenstände für DIY-Projekte.
- 98.** Kreiere Geschenke aus nachhaltigen Materialien.
- 99.** Schaffe Kunstwerke, die Umweltthemen ansprechen.
- 100.** Teile Deine kreativen Ideen zur Nachhaltigkeit online. Check ;)

Für den Anfang nicht schlecht oder? Sicherlich wirst Du einige Dinge bereits schon umsetzen, aber kennst Du noch mehr Tipps & Tricks?

Lasse uns Diese Liste gemeinsam weiter führen... also her mit Deinen Ideen!

Euer Team von www.act-right.de