

# NACHHALTIG LEBEN

Nachhaltigkeit beginnt bei den kleinen Dingen.

Wir haben für Sie 15 Tipps zusammengestellt, die sich einfach in Ihren Alltag integrieren lassen und dennoch eine große Wirkung erzielen.



## 1 Second Hand Produkte

Mittlerweile gibt es im Internet eine riesige Auswahl an Second Hand Produkten, die auf unterschiedlichen Plattformen angeboten werden. Vielleicht gibt es auch in Ihrem privaten Umfeld Freunde oder Familienmitglieder, mit denen Sie nicht mehr benötigte Kleidung tauschen können. Auch gemeinnützige Initiativen freuen sich über Sachspenden.



## 2 Recycling Produkte

Mit dem Kauf von recycelten Produkten geben Sie gebrauchten Materialien eine zweite Chance und tun der Umwelt etwas Gutes. Dies beginnt beim Kauf von Schulheften und Blöcken aus recyceltem Papier, aber auch recyceltes Klopapier ist eine nachhaltige Alternative.



## 3 Weniger tierische Produkte

Die Haltung von Nutztieren, insbesondere Rindern, sorgt für einen erhöhten Emissionsausstoß und trägt somit wesentlich zum Klimawandel bei. Versuchen Sie doch mal, Ihren Fleischkonsum etwas zu reduzieren und Produkte vorrangig vom lokalen Metzger oder dem nächstgelegenen Bauernhof zu beziehen.



## 4 Feste Seifen

Greifen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf doch einfach zur Kernseife, anstatt zur Flüssigseife. Dadurch sparen Sie Verpackungsmüll und haben, je nach Seife, einen schönen Hingucker im Badezimmer. Feste Seifen gibt es nicht nur als Handseifen, sondern auch als Shampoo oder Duschseifen. Probieren Sie es einfach einmal aus!



## 5 Zu Ökostrom wechseln

Zu einem Ökostrom-Anbieter zu wechseln, ist eine schnell umsetzbare und effektive Methode, um Ihren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Mit Ökostrom unterstützen Sie erneuerbare Energien wie Windkraft, Wasserkraft und Solarenergie.

# NACHHALTIG LEBEN

6



## Regional und saisonal einkaufen

Mit dem Einkauf regionaler und saisonaler Lebensmittel unterstützen Sie nicht nur lokale Produzenten, Sie schonen auch Ihre Umwelt und Ressourcen. In der SK Ideenbox stellen wir Ihnen jeden Monat die Obst- und Gemüsesorten vor, die in unserer Region heranreifen. Vielleicht kaufen Sie Ihre Lebensmittel ja das nächste Mal auf dem Wochenmarkt ein? Auch mit dem Kauf von Bio Produkten machen Sie einen großen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit.

7



## Wiederverwendbare Abschminkpads

Aus Stoffresten lassen sich wunderbar wiederverwendbare Abschminkpads herstellen. Schneiden Sie den Stoff dazu rund aus. Als Vorlage eignet sich hier ein umgestülptes Trinkglas. Anschließend zwei der bunten runden Stoffreste übereinanderlegen und per Hand oder mit der Nähmaschine zusammennähen. Fertig ist das wiederverwendbare Abschminkpad! Nach dem Benutzen kann es in der Waschmaschine mitgewaschen werden.

8



## Fahrrad fahren

Der Frühling nähert sich mit großen Schritten und die Temperaturen steigen. Jetzt gibt es kaum noch Argumente, kürzere Wegstrecken mit dem Auto zurückzulegen. Steigen Sie einfach auf Ihr Fahrrad oder laufen Sie zu Fuß. Die Umwelt und Ihre Gesundheit danken es Ihnen.

9



## Upcycling

Aus Altem Neues machen! Upcycling ist sowohl gut für den Geldbeutel, als auch für die Umwelt. Leere Aufstrichgläser lassen sich z.B. zu schönen Teelichthaltern umfunktionieren; Metall- oder Aludosen eignen sich optimal als Blumentöpfe oder dekorative Blumenvasen.

10

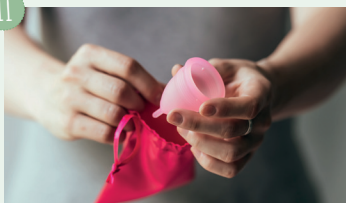


## Lebensmittelverschwendung vermeiden

Nicht jedes Lebensmittel, bei dem das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wurde, ist tatsächlich abgelaufen. Nutzen Sie Ihre natürlichen Sinne und prüfen Sie die Produkte, ehe Sie sie wegwerfen. Viele Lebensmittel landen unbegründet in der Mülltonne. Versuchen Sie außerdem, nicht hungrig einkaufen zu gehen. So vermeiden Sie unnötige Käufe und sparen gleichzeitig Geld.

# NACHHALTIG LEBEN

11



## Menstruationstasse

An alle Frauen: Haben Sie schon von Menstruationstassen gehört? Die Menstruationstasse ist eine umweltfreundliche Alternative für Tampons und Binden während der Periode. Eine Frau benötigt durchschnittlich rund 6800 Tampons oder Binden in ihrem Leben. Bedeutet also: Sehr viel Müll. Eine Menstruationstasse hingegen wird nach der Benutzung ausgekocht und wiederverwendet, wodurch sie bis zu 10 Jahre lang haltbar ist. Probieren Sie es doch einmal aus.

12



## Putzmittel selber herstellen

Wussten Sie schon, dass Sie Putzmittel ganz einfach selbst herstellen können? Dadurch sparen Sie Geld und Verpackungsmüll. Für einen Allzweckreiniger beispielsweise brauchen Sie: 500 ml lauwarmes Wasser, 50 mg Zitronensäure und einen Schuss Spülmittel. Nach Belieben können Sie zu Ihrem Putzmittel auch noch ätherische Öle hinzugeben, damit es in der ganzen Wohnung wunderbar duftet.

13



## Stecker ziehen

Wussten Sie, dass Elektrogeräte auch im Standby Strom ziehen? Dadurch wird unnötig Energie und Geld verbraucht. Bei längerer Abwesenheit, z.B. in den Ferien, empfiehlt es sich, Musikanlage oder Fernseher auszustecken.

14



## Mehrwegnetze

Mit Mehrwegnetzen vermeiden Sie unnötigen Plastikmüll und tragen zu einem umweltschonenden Einkaufsverhalten bei. Ob Blattsalate, Pilze oder Tomaten: Alles findet darin Platz. Das Beste daran ist, dass die filigranen Netze kaum Platz benötigen und so auch dauerhaft in Ihre Handtasche passen. So sorgen Sie auch für spontane Einkäufe vor.

15



## SÜDKURIER Online-App

Sie sind gerne mobil unterwegs und möchten keine Nachricht aus Ihrem Ort mehr verpassen? Holen Sie sich die blaue SÜDKURIER Online-App und aktivieren Sie die Push-Funktion. Das Beste daran: SÜDKURIER-Abonnenten nutzen die App komplett kostenfrei.