

# Tipps die keinem weh tun

## Tipps für Zuhause

- Strom sparen
  1. Waschmaschine voll beladen
  2. Energiesparlampen benutzen
  3. Du gehst aus dem Raum raus?  
Mach doch das Licht aus!
  4. Schalte nach dem Fernsehen den Fernseher aus und ziehe den Stecker
  
- Mediennutzung
  1. Lade dein Handy nicht über Nacht,  
denn das ist denkbar unangebracht!
  2. Maximale WLAN-Zeit am Tag
  3. Energie wird bei Standby trotzdem genutzt,  
das ist was die Umwelt verschmutzt.
  4. Energiesparmodus einschalten
  5. Geräte länger nutzen
  
- Wassernutzung
  1. Duschen statt baden (nicht so lange duschen)
  2. Beim Händewaschen und Einseifen zwischendurch den Wasserhahn schließen
  3. Lasse beim Zähneputzen das Wasser nicht laufen
  4. Einen Zahnputzbecher nutzen
  5. Toilettenspülung nur kurz drücken,  
Spartaste betätigen
  6. Geschirrspüler und Waschmaschine im Öko-Waschgang nutzen
  7. Medikamente gehören nicht in den Abfluss,  
halt lieber das Grundwasser und die Umwelt in Schuss!

## Tipps für unterwegs

- Draußen

1. Fahre mehr mit dem Fahrrad
2. Nutze Bus, Bahn und Bein, denn das Auto ist nicht fein!
3. Fahr weniger Tanken,  
die Umwelt wird's dir danken!

- In der Schule

1. Nutze recyceltes Papier, dann bleiben die Wälder länger hier!
2. Du musst deine eigene Trinkflasche mitbringen,  
dann kannst du den ganzen Müll überspringen!
3. Fahre mit dem Fahrrad oder dem Bus zur Schule

- Einkaufen

1. Seifenstücke anstatt Duschgelflaschen
2. Holzzahnbürste anstatt Plastikzahnbürsten.
3. Obst und Gemüse ohne Folie kaufen
4. Eigene Stofftüten mitbringen
5. Nachfüllpackungen kaufen
6. Größere Packungen kaufen anstatt viele kleinere
7. Milch und Saft im Tetrapack kaufen
8. Regionale Lebensmittel einkaufen z.B Bio-Produkte
9. An einem Tag nur Gemüse essen, das ist auch Mal angemessen!
10. Fertigprodukte sind schlecht und meistens nicht echt!
11. Nutze weder die Plastikflaschen, noch die Plastiktaschen!
12. Kaufe Mehrweg oder Glasflaschen
13. Weniger Fleisch kaufen
14. Sparsam einkaufen und kochen
  - a. Einkaufsliste erstellen
  - b. Selbst Kochen

- Urlaub

1. Flieg nicht in jeden Ferien weg,  
denn das macht viel Dreck!

## Müllproduktion und Recycling

- Alte Kleidung

1. Nachhaltige Kleidung kaufen oder Secondhand
2. Kleidung spenden, verkaufen oder verschenken
3. Gestalte deine Kleidung um, z.B.: aus einem Langarm Shirt wird ein T-shirt oder aus einer Jeans eine Tasche

- Wegschmeißen

1. Müll wiederverwenden z.B kompostieren, recyceln
2. Mülltrennung
3. Kaputte Dinge reparieren (lassen)

# **Klimafibel- Tipps die keinem weh tun**

## **Erklärungen**

„Die Lebensweise der Menschen ist ein endloser Kreis und macht die Umwelt unnötig heiß!“

Hier gibt es Erklärungen zu den Tipps, die die Umwelt schonen und die jeder einfach in seinen Alltag einbringen kann.

### Tipps für zuhause

#### Strom sparen

- Indem man beim Verlassen des Raumes das Licht ausschaltet, kann man viel Strom sparen. Außerdem sollte man darauf achten, dass man das Licht nur anschaltet , wenn man es wirklich braucht.
- Man sollte Energiesparlampen nutzen,denn sie sparen Strom und schonen damit die Umwelt.
- Beim Heizen sollte darauf geachtet werden, dass keine Wärme unnötig wieder verloren geht, indem man zum Beispiel nur Stoßlüftet.

## Mediennutzung

- Durch eine Art WLAN-Sperre lässt sich der Stromverbrauch durch geringere Mediennutzung stark reduzieren. Außerdem hat man so Zeit für andere Aktivitäten, wie z.B. Sport oder ein Buch lesen (zur Abwechslung).
- Durch das Ausschalten der Geräte lässt sich eine erhebliche Menge an Strom sparen.
- Wenn man mehrere Geräte in Benutzung hat, sollte man sich auf eines beschränken, um die Menge des Stromverbrauchs zu verringern.
- Da auch im Stand-by Modus Strom verbraucht wird, macht es Sinn diesen gar nicht erst zu verwenden und das Gerät direkt vom Strom zu trennen.
- Wenn man das Handy über Nacht lädt, hängt es zu lange an der Steckdose und verbraucht Strom, deshalb ist es sinnvoll das Handy am Tag aufzuladen.
- Wenn gar kein Handy am Ladekabel steckt, wird immer noch Strom verbraucht.
- Man sollte sein Handy mind. 2 Jahre nutzen, weil weggeworfene Elektrogeräte meistens nach Afrika geschickt werden und da nicht recycelt werden.

=> Durch die bereits erklärten Tipps ist es möglich bis zu 310 Euro im Monat zu sparen.

## Wassernutzung

- Man sollte lieber duschen anstatt baden gehen, da man in der Regel dann weniger warmes Wasser verbraucht. Um das Wasser zu erwärmen wird viel Energie verbraucht.
- Wäsche wird häufig zu oft gewaschen und meistens ist die Waschmaschine auch nicht ganz voll.
- Wenn abgelaufene Medikamente oder andere Chemikalien in den Abfluss gegossen werden, wird das Grundwasser verunreinigt. Medikamente, die nicht komplett verbraucht wurden und noch nicht abgelaufen sind, können bei Apotheken abgegeben werden.
- Beim Zähneputzen sollte man das Wasser nicht laufen lassen.

## Tipps für Unterwegs

### Draußen

- Ein weiteres Problem sind beispielsweise der übermäßige Gebrauch von Autos. Hierbei gibt es beispielsweise Alternativen wie Bus, Bahn, Fahrrad oder Fahrgemeinschaften. Ein Busticket kann je nach Anfahrt, Parksituation und Benzinverbrauch vom Auto sogar günstiger sein. Beispielsweise ein unbegrenztes Monatsticket für NRW gibt es bereits ab 50€.
- Eine andere Alternative wären Fahrgemeinschaften. Diese kann man privat organisieren oder auf Internetseiten wie [blablacar.de](https://www.blablacar.de), [mitfahren.de](https://www.mitfahren.de) oder [bessermitfahren.de](https://www.bessermitfahren.de) suchen.
- Wenn man zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Schule kommt, kann man viel Kohlenstoffdioxid einsparen.

### In der Schule

- Es sollte recyceltes oder schon benutztes Papier (zum Beispiel als Schmierpapier) und die Rückseite verwendet werden.
- Wenn man die eigene Trinkflasche mit in die Schule nimmt, kann man auf Plastikflaschen verzichten. Diese Trinkflasche kann sehr viel öfter verwendet werden.

## Einkaufen

Wie Ihnen vermutlich klar ist, wird leider jeden Tag viel zu viel Essen weggeschmissen. Vielleicht ist dies ja auch manchmal in ihrem Haushalt der Fall. Dagegen gibt es eine Menge an einfachen Lösungen!

- Einkaufslisten erstellen

→ Dies ist ein vermutlich schon sehr bekannter Punkt. Sie setzen diesen noch nicht um? Dann fangen Sie schnell damit an und tun Sie etwas gegen die tägliche Essensverschwendung! Schreiben Sie sich ganz einfach auf, was genau benötigt wird und kaufen Sie nichts mehr, was Sie nicht wirklich brauchen.

→ Haben Sie hier noch Ihre Zweifel, da Ihnen solche Listen schnell verlorengehen? Auch das ist kein Problem! Suchen Sie sich für das Erstellen Ihrer Einkaufslisten Hilfe bei Ihrem Handy.

Probieren Sie dafür die App „Bring!“ aus. Hier können Sie ganz einfach Einkaufslisten erstellen. Außerdem beinhaltet diese App die Funktion Freunden/Verwandten bei einem Einkauf Bescheid zu geben oder eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn diese Einkaufen gehen. Über die App können Sie dann regeln, was Ihnen mitgebracht werden soll.

- Regionale Lebensmittel müssen nicht mit dem Flugzeug transportiert werden und verursachen so weniger Abgase. Zusätzlich unterstützt man die deutsche Ökonomie.
- Da das meiste Fleisch, welches im Supermarkt erhältlich ist, aus der Massentierhaltung stammt, und sowohl ökologisch als auch moralisch nicht vertretbar ist, ist es sinnvoll sich mindestens einen Tag in der Woche vegetarisch und frisch zu ernähren.
- Es ist sinnvoller Glaswasserflaschen oder Mehrwegflaschen zu verwenden oder sich einen Wassersprudler zu kaufen.
- Wenn man einkaufen oder shoppen geht, sollte man seine eigenen Taschen mitnehmen und auch auf die Verpackung achten.



- Es ist besser selber zu kochen, da weniger Plastikmüll entsteht und man weiß was drin ist.
- Man sollte Bio-Lebensmittel einkaufen.
- Man sollte, wenn man einkaufen geht, Bio-Lebensmittel kaufen, denn sie sind bei der Herstellung CO<sub>2</sub>-neutraler und bei der Fleischherstellung werden die Tiere nicht gequält.
- Man sollte wenig Plastik kaufen, denn Plastik in der Natur schädigt sie dauerhaft.

#### In den Ferien

- Die Flugzeuge produzieren eine enorme Menge an Abgasen und tragen so zu der Erderwärmung bei.

## Tipps fürs Recyceln und zur Verhinderung von Müll

### Kleidung spenden

Sie wissen nicht, was Sie mit alter Kleidung tun sollen? Ist die Kleidung noch gut erhalten, aber Sie wissen nicht, was Sie damit anfangen sollen, da es Ihnen nicht mehr gefällt oder es einfach zu klein ist? Schmeißen Sie die Kleidung nicht weg, sondern spenden Sie es in Form eines Pakets an Organisationen, die die Kleider zu Menschen in Not verschicken oder geben Sie einfach ihre alte Kleidung in Attkleidercontainer bzw. Sammlungen.

Damit ist es sowohl ein Gewinn für Menschen mit niedrigem Einkommen, als auch eine längere Ressourcennutzung, die gut für die Ökobilanz ist!

Kleidung als Paket spenden: <https://www.kleiderstiftung.de/kleiderspenden-im-paket/>

### Kleidung verkaufen

„Puh, was soll ich damit anfangen?“ Wenn Sie sich diese Frage gestellt haben und einen Berg an Klamotten und anderen Kram haben, mit denen Sie nichts anzufangen wissen, schmeißen Sie es nicht weg! Oft gibt es Sachen dabei, die noch in einem guten Zustand sind und es wäre nur Verschwendung, diese einfach in die Tonne zu schmeißen.

Und was sollen Sie dann damit machen? Wir haben die Antwort auf Ihre Frage! Entweder verkaufen Sie brauchbare Kleidung ganz einfach auf verschiedenen Online-Plattformen oder bieten Sie es ganz traditionell auf einem Trödelmarkt in Ihrer Stadt an.

Kleidung online verkaufen: <https://www.ebay.de/>

## Plastikmüll und Alternativen

Bestimmt haben Sie schon gehört, dass die Menschen von heute viel zu viel Müll, insbesondere Plastik, produzieren und dann nicht wissen, wohin eigentlich damit. Deswegen entsorgt man Müll in den Meeren, in denen Meeresbewohner die Giftpartikel aufnehmen oder an treibenden Plastiktüten im Wasser ersticken. Wie lange braucht Plastik um sich zuzersetzen? Die erschreckende Antwort lautet bis zu 20 Jahren und oft noch länger. Im Moment befinden sich davon ungefähr 5.250 000 000 000 Plastikteile im Meer. Sie wollen dagegen ankämpfen? Dann steigen sie auf Recycling-Produkte um, die mehrfach verwendet werden und ganz einfach und biologisch abbaubar sind. Achten Sie einfach auf das Recycling-Siegel und sie können das Produkt ohne schlechtes Gewissen kaufen.

Recycling-Produkte online bestellen: <https://www.prodana.de/siegel-recyclebar>

## Kaputte Dinge reparieren (lassen)

Sie wissen nicht, wie Sie Ihre kaputten Geräte richtig reparieren können, wollen aber auch kein Geld für eine Reparatur bezahlen? Kein Problem! Suchen Sie sich hierfür kostenlose Hilfe in einem Reparaturcafe.

Solches können Sie sogar gleich in Ihrer Nähe, in Solingen, finden.

→ Ufergarten 25, 42651 Solingen

Öffnungszeiten:

In der Regel jeden 3. Sonntag im Monat, 14-17:00 Uhr

Nähere Informationen finden Sie hier:

<https://bne-solingen.de/reparatur-cafe-solingen>

## Müll wiederverwenden

- Anstatt Ihren Müll direkt wegzuworfen, können Sie diesen doch lieber in Form von „Do-It-Yourself“s wiederverwenden. So können Sie ohne viel Aufwand oder Kosten nützliche und schöne Dinge aus Müll erschaffen. Beispiele für dieses sogenannte „Upcycling“ finden Sie hier:

<https://www.brigitte.de/leben/wohnen/selbermachen/diy-ideen--upcycling--wenn-muell-sich-nuetzlich-macht-10373678.html>

## Mülltrennung

- Je besser der Müll getrennt wird, desto mehr kann wiederverwertet werden, deshalb ist es wichtig den Müll so gut wie möglich zu trennen.
- Je mehr Müll wiederverwertet wird, desto weniger wird verbrannt, dies führt zu weniger CO<sub>2</sub>-Ausstoß.

Wir hoffen, dass wir Sie dazu anregen konnten etwas mehr auf umweltbewusstes Verhalten zu achten.