

# 10 Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

Du möchtest nachhaltiger leben, aber weißt nicht, wo du anfangen sollst? Hier gibt es ein paar Tipps für einen nachhaltigeren Alltag. Bereits kleine Handlungen können Großes bewirken.

## 1. Öffentliche Verkehrsmittel nutzen



Wer viel mit dem Auto fährt, trägt erheblich zur Freisetzung von schädlichen Treibhausgasen bei. Besser ist es, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Das ist nicht nur besser für die Umwelt, sondern auch für die eigene Gesundheit. Zudem ist es günstiger und man hat die Gelegenheit, neue Menschen und Gegenden kennenzulernen.

## 2. Leitungswasser oder aus Glasflaschen trinken



Wasser aus Plastikflaschen enthält gesundheitsschädliche Stoffe und ist teurer als Leitungswasser. Zusätzlich trägt das Plastik zur [Verschmutzung der Meere](#) und der Umwelt bei. Eine Alternative zu Plastikflaschen sind z.B. Flaschen aus Glas oder Stahl, diese kann man genauso gut überall hin mitnehmen und immer wieder auffüllen.

## 3. Weniger Lebensmittel wegwerfen



Oft werden Lebensmittel weggeworfen, obwohl diese noch genießbar sind. Ein Blick in den Kühlschrank und ein Einkaufszettel vor dem Einkauf können dabei helfen, nur das zu kaufen, was man wirklich benötigt. Ebenfalls kannst du dich darüber informieren, wie bestimmte Lebensmittel richtig gelagert werden, damit diese länger haltbar bleiben. Falls ein Produkt das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten hat, ist es meistens trotzdem noch genießbar. Das findest du ganz einfach durch einen Geruchs- und Geschmackstest heraus.

## 4. Secondhand einkaufen und Upcycling



Die meisten [Kleidungsstücke](#), die wir kaufen, tragen wir meist nur für maximal 1-2 Jahre. Gebrauchte Sachen werden im Gegensatz dazu über einen längeren Zeitraum verwendet und Secondhandläden haben den Vorteil, dass du die Dinge günstiger erhältst. So trägst du außerdem

dazu bei, dass weniger Sachen weggeworfen werden.

## 5. Weniger tierische Produkte konsumieren



Durch eine tierproduktarme (oder vegane) Lebensweise kannst du Umweltzerstörung, die [Folgen des Klimawandels](#), Tierleid, Krankheit und Hunger verringern. Durch die Tierhaltung und der damit verbundenen Futtermittelproduktion werden Luft, Gewässer und Böden stark belastet. Außerdem werden große Mengen an Energie, Fläche und sonstigen Ressourcen benötigt. Oft werden die Tiere mit Antibiotika behandelt, um Krankheiten vorzubeugen. Der Mensch nimmt diese Medikamente zusammen mit dem Fleisch zu sich. So entstehen multiresistente Erreger, welche eine langfristige Gefahr für alle Menschen und Tiere darstellen.

## 6. Plastik vermeiden



Weggeworfenes [Plastik landet oftmals im Meer](#) und hat tödliche Folgen für die Meerestiere. Statt Einwegtüten kannst du Jutebeutel verwenden, denn diese sind genauso praktisch, umweltfreundlich und wiederverwendbar. Ebenso kannst du beim Kauf von Lebensmitteln darauf achten, dass diese möglichst nicht in Plastik verpackt sind. Vor allem unnötige Doppelverpackungen können leicht vermieden werden.

## 7. Strom und Wasser sparen



Wenn du keinen Strom benötigst, kannst du ihn ganz einfach ausschalten. Vor allem Nachts vergisst man oft die Verlängerungskabel oder Stecker von elektronischen Geräten auszustecken, wodurch unnötig viel Strom verbraucht wird. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Stromanbieter zu wechseln und Ökostrom aus [erneuerbaren Energien](#) zu beziehen. Wasser kannst du sparen, indem du z.B. duschst statt badest oder beim Zähneputzen das Wasser ausmachst. Mach dir doch mal bewusst, wie viel Wasser du tatsächlich täglich verbrauchst, in dem du dich über [virtuelles Wasser](#) informierst.

## 8. Fairtrade Produkte einkaufen



Fairtrade Waren werden unter umweltschonenden und sozialverträglichen Umständen produziert. Bei der Produktion wird keine Kinderarbeit unterstützt und die Arbeiter erhalten ein faires Einkommen. Außerdem wird darauf geachtet, dass die Umwelt nicht zu stark belastet wird.

## 9. Regionale und saisonale Lebensmittel kaufen



Das Obst und Gemüse in den Supermärkten hat oft einen weiten Weg hinter sich, wobei beim Transport viele schädliche [Treibhausgase](#) in die Atmosphäre gelangen. Du kannst bei deinem Einkauf ganz einfach darauf achten, woher die Lebensmittel kommen. Außerdem kannst du deren Saisonalität berücksichtigen: wann haben welche Früchte und Gemüsesorten gerade [Saison](#)?

## 10. Recycling statt Wegwerfen



Nicht nur die Mülltrennung ist eine Form von Recycling. Viele Dinge können mehrmals verwendet werden: ein einseitig beschriebenes Blatt für spätere Notizen oder Plastiktüten als Müllbeutel. Wenn Gegenstände kaputt gehen, kannst du versuchen, diese zu reparieren oder mit ein wenig Mühe und Kreativität tolle neue Dinge schaffen. Aus [Palettenholz](#) lassen sich viele nützliche Dinge bauen. Deine Küchenabfälle werden in einem [Wurmkompost](#) zu neuer Erde Gut erhaltene gebrauchte Gegenstände wie Bücher, Kleidung oder Spielsachen können ganz einfach gespendet werden und so findet sich ein neuer Besitzer.

---

## Quellen

Teile des Artikels sind in veränderter Form übernommen aus: [Vegetarierbund Deutschland e.V.](#), [Naturschutzbund Deutschland e.V.](#), [TransFair e.V.](#) und [Serlo.org](#) (CC BY-SA 4.0 by Serlo.org), Fotos: pixabay sowie media4schools/sii-kids