

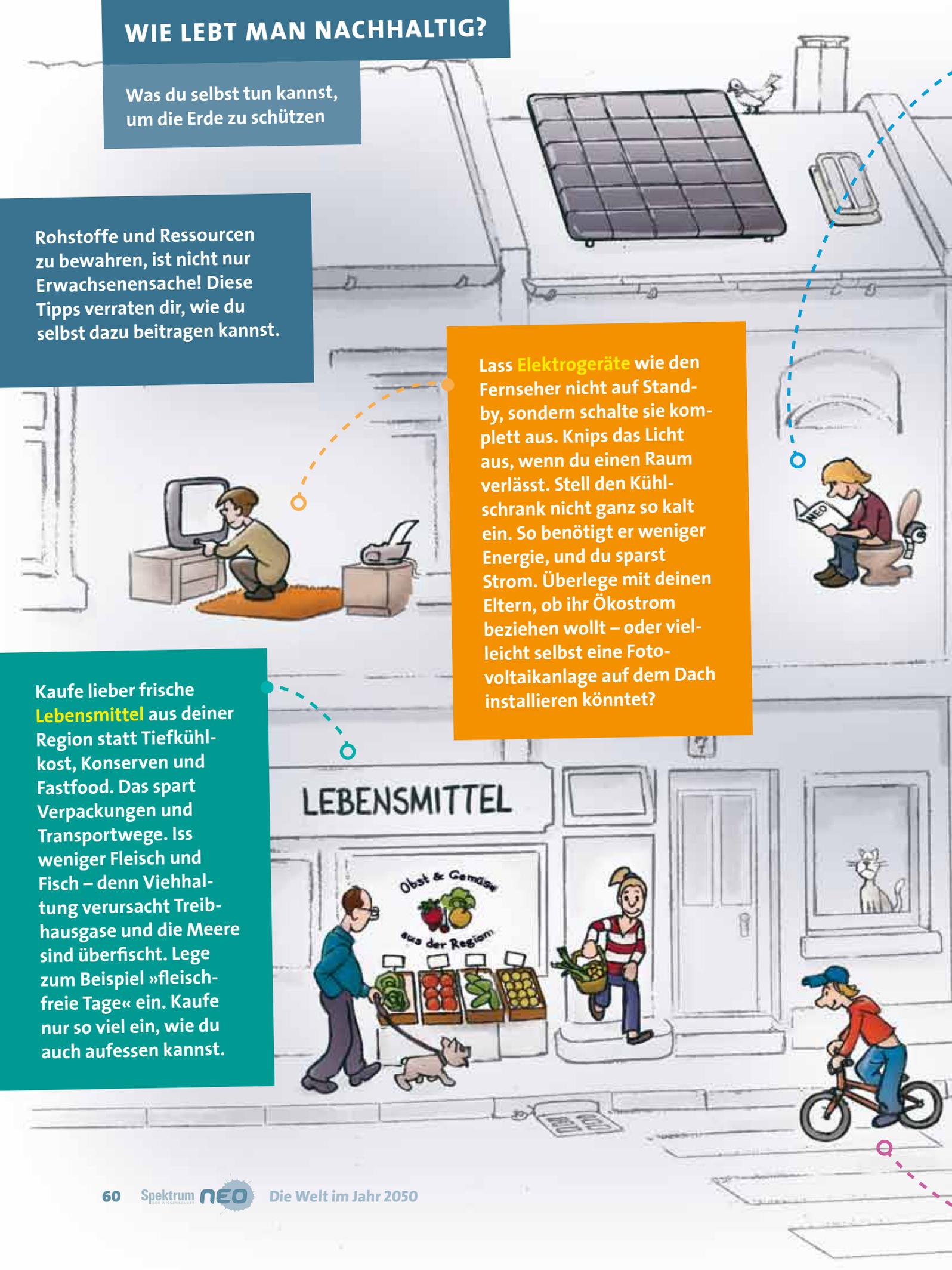
WIE LEBT MAN NACHHALTIG?

Was du selbst tun kannst, um die Erde zu schützen

Rohstoffe und Ressourcen zu bewahren, ist nicht nur Erwachsenensache! Diese Tipps verraten dir, wie du selbst dazu beitragen kannst.

Lass **Elektrogeräte** wie den Fernseher nicht auf Stand-by, sondern schalte sie komplett aus. Knips das Licht aus, wenn du einen Raum verlässt. Stell den Kühlschrank nicht ganz so kalt ein. So benötigt er weniger Energie, und du sparst Strom. Überlege mit deinen Eltern, ob ihr Ökostrom beziehen wollt – oder vielleicht selbst eine Fotovoltaikanlage auf dem Dach installieren könntet?

Kaufe lieber frische **Lebensmittel** aus deiner Region statt Tiefkühlkost, Konserven und Fastfood. Das spart Verpackungen und Transportwege. Iss weniger Fleisch und Fisch – denn Viehhaltung verursacht Treibhausgase und die Meere sind überfischt. Lege zum Beispiel »fleischfreie Tage« ein. Kaufe nur so viel ein, wie du auch aufessen kannst.



Papierprodukte wie Toilettenpapier und Schulhefte am besten aus Recyclingpapier kaufen – der »Blaue Engel« weist dir den Weg. Dafür werden weniger Bäume gefällt, und die Herstellung spart pro Tonne so viel CO₂ ein, wie ein Auto auf 1000 Kilometern ausstößt. Bislang ist nur jedes zehnte Schulheft aus Ökopapier. Für jedes Papier gilt: immer beidseitig beschriften und bedrucken!

Drehe beim Duschen und Zähneputzen zwischendurch das **Wasser** ab. Versuche, so kurz wie möglich zu duschen. Waschlappen sind vielleicht nicht besonders hip, aber effektiv! Pullis und Hosen müssen nicht unbedingt nach einmaligem Tragen in die Wäsche. Selten waschen spart Wasser und Energie.

Im Winter muss keiner zu Hause im T-Shirt rumlaufen. In Räumen, in denen du dich aufhältst, sollte die **Heizung** auf höchstens 20° C eingestellt sein, in ungenutzten Räumen reichen 15° C. Auch über Nacht sollte die Temperatur heruntergedreht werden. Das spart nicht nur Energie, deine Eltern freuen sich auch über niedrigere Heizkosten!

Bevor du **Produkte** kaufst, überlege, ob du sie wirklich brauchst – oder ob sie eh bald in der Gerümpelkiste landen werden. Versuche Dinge zu kaufen, die lange halten. Bevor du Spielzeug, Klamotten oder CDs wegwirfst, verschenke sie doch! Frage bei der Stadt nach, wo man solche Sachen spenden kann, oder verkaufe sie mit Freunden auf einem Flohmarkt.

Erledige kurze **Wege** zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Das hält dich fit – und bewahrt die Umwelt vor schädlichen Abgasen. Nutze für längere Strecken Bus oder Bahn. Wenn du und deine Freunde mit dem Auto zur Schule oder zum Sport fahren müssen, versucht doch mal, eine Fahrgemeinschaft zu bilden.

