

# Unsere Tipps für einen umweltfreundlichen Alltag



## Mobilität

- ▶ Öffis nutzen und Auto stehen lassen
- ▶ Fahrrad fahren
- ▶ kurze Strecken zu Fuß zurücklegen
- ▶ Bilde eine Fahrgemeinschaft
- ▶ Reise seltener mit dem Flugzeug und nutze Alternativen wie den Zug
- ▶ Unternimm dieses Jahr keine Fernreise, sondern bleibe in der Nähe



## Bewusstsein und Mindset

- ▶ sprich mit Freunden über den Klimawandel und tauscht euch aus!
- ▶ sei offen für Neues: ändere Gewohnheiten und nutze Alternativen
- ▶ 5 Rs: Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot
- ▶ Frag bei Geschäften nach Alternativen
- ▶ werde aktiv: organisiere eine Tauschparty, engagiere dich in einer Umweltgruppe



## Ernährung

- ▶ seltener Fleisch - gut für die Gesundheit!
- ▶ weniger Fisch essen
- ▶ ein-zweimal die Woche vegan
- ▶ tierische Produkte reduzieren
- ▶ neue Rezepte ausprobieren
- ▶ Leitungswasser trinken
- ▶ saisonales und regionales Obst und Gemüse
- ▶ auf das Herkunftsland achten
- ▶ auf Genießbarkeit achten - nicht auf das Mindesthaltbarkeitsdatum!
- ▶ bewusst einkaufen: was und wie viel kann ich verbrauchen?
- ▶ auf Bioprodukte achten



## Müllvermeidung & Recycling

- ▶ Benutze wiederverwendbare Flaschen, Essensbehälter und Coffee-to-go-Becher
- ▶ Verwende Stoffsackerl statt Plastik
- ▶ Vermeide Einwegprodukte (Becher, Besteck etc.) und Plastikstrohhalm
- ▶ Achte beim Einkauf auf die Verpackung
- ▶ Lies Nachrichten online
- ▶ Drucke weniger bzw. doppelseitig
- ▶ Trenne Müll richtig
- ▶ Lass keinen Müll in der Natur oder auf der Straße zurück
- ▶ Nutze statt Geschenkpapier Zeitung oder Stoff
- ▶ Entsorge Zigarettenstummel richtig
- ▶ Gib Aussortiertes weiter, anstatt es wegzuerwerfen
- ▶ Verzichte auf Kaffeekapseln
- ▶ Stoffsackerl für Obst und Brot nutzen
- ▶ Bienenwachspapier statt Alufolie



## Haushalt

- ▶ Wasche weniger und bei niedrigen Temperaturen
- ▶ Lasse die Wäsche lufttrocknen
- ▶ Schalte den Geschirrspüler erst ein, wenn er voll ist
- ▶ Benutze Handtücher, Kleidung und Gläser mehr als einmal
- ▶ Richtig heizen
- ▶ kürzer und seltener duschen





## Energie

- ▶ Ausschalten statt Standby
- ▶ Handy vom Ladegerät nehmen
- ▶ Licht aus!

## Konsum



- ▶ Kaufe Second Hand
- ▶ Nutze Tausch- und Verkaufsplattformen
- ▶ Minimalismus: Was brauche ich wirklich?
- ▶ bewusst einkaufen
- ▶ Bücher und DVDs ausleihen statt neu kaufen
- ▶ Geschenke: Zeit statt Zeug
- ▶ Bambuszahnbürsten, feste Seife und Shampoo, Rasierhobel statt Plastikprodukte und -Verpackung
- ▶ weniger online bestellen
- ▶ reparieren statt wegwerfen

Diese Übersicht gibt's auf der Website zum Download.  
Unsere Alltagstipps findest du auch auf Social Media:  
[www.fridaysforfuture.at](http://www.fridaysforfuture.at)   /FridaysForFutureInnsbruck

