

# Nachhaltiger Leben

Mit besserer Lebensqualität





## Generelle Hinweise

Um sein Leben nachhaltiger zu gestalten muss nicht jeder gleich auf alles verzichten was man lieb gewonnen hat. Es gibt auch die Möglichkeit das Leben nachhaltiger zu gestalten und dabei die Lebensqualität zu erhöhen.

Die folgenden Hinweise sind nur ein paar Ideen, die wir selber ausprobiert haben. Niemand muss alles davon umsetzen und diese Liste ist bestimmt nicht vollständig. Sie ist dazu gedacht, ein paar Beispiele und Denkanstöße zu liefern.



# Ernährung

Der größte Hebel für ein nachhaltigeres Leben liegt in unserer Ernährung. Aber: wir müssen nicht alle vegan Essen um einen Impact zu haben.

Mit wenigen Änderungen können wir nicht nur unserer Umwelt etwas gutes tun, sondern auch für unsere Lebensqualität.

1, Idee

# Weniger Verarbeitete Nahrung

Stark verarbeitete Nahrung mit zusätzlichem Zucker, Aromen, die Konsistenz verändernden Stoffen, Farb- oder Konservierungsstoffen sollten eingeschränkt oder vermieden werden.

Das Minimieren oder Eliminieren stark verarbeiteter Nahrungsmittel kann dir helfen, dich gesünder und nährstoffreicher zu ernähren.

Das ist nicht nur klimafreundlich - sondern vor allem gesund!





## 2. Idee **Solawi**

Bei einer Solidarischen Landwirtschaft gibt es wöchentlich regionales Gemüse in Bio Qualität gegen einen Jahres- oder Monatsbeitrag - wer will, kann selbst mitgärtnern.

Solawis in Hamburg:

<https://solawi-superschmelz.de/>

<https://www.solawi-vierlan.de/>



## Mindesthaltbarkeit Missachten

Deutschlandweit werden etwa 20% des pro Kopf Verbrauchs an Lebensmitteln weggeworfen, welche für ~4% der nationalen Treibhausgasemissionen verantwortlich sind.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an bis wann Produkte mindestens haltbar sind. Das heißt nicht, dass sie nach überschreiten des Datums schlecht sind. Es lohnt sich oft die Produkte zu probieren ob sie noch genießbar sind.





## Foodsharing



Dank <https://foodsharing.de> müssen die Lebensmittel aber nicht mehr weggeworfen werden, sondern können anderen zur Verfügung gestellt werden. Und man kann sich dort selber auch kostenlos Lebensmittel mitnehmen.

Die Fair-Teiler sind quasi überall - z.B. direkt an der TUHH im Gebäude Q.

Da ist bestimmt etwas dabei was man schon immer mal probieren wollte.



## Leitungswasser trinken

Das Leitungswasser in Deutschland ist so gut kontrolliert, dass man es überall trinken kann. So spart man sich das Tragen von schweren Wasserflaschen, es ist immer verfügbar und immer frisch und natürlich ein regionales Produkt.

Schmeckt einem das lokale Wasser nicht oder mag man es lieber mit Kohlensäure versetzt können Wasserfilter und Wassersprudler abhilfe schaffen.







## Zuhause

Vieles können wir schon in unseren eigenen vier Wänden umsetzen.

Die hier beschriebenen Ideen machen unser Leben einfacher, sparen Geld und sind dabei auch noch gut für unseren Planeten.

1, Idee

## Kleinere Wohnung/Haus

Kleiner Wohnraum nicht nur günstiger, er spart darüber hinaus auch eine Menge Arbeit und weiteres Geld.

So ist eine kleinere Wohnung einfacher sauber zu halten, man muss sie mit weniger Möbel füllen, spart Energiekosten - und es gibt weniger Orte an denen man seine Schlüssel verlegen kann :)





## **Festes Shampoo**



Festes Shampoo hat viele Vorteile:

Ein Stück Shampoo hält deutlich länger als herkömmliche Shampoos, es lässt sich leichter mitnehmen, da so ein Stück kleiner und leichter ist und es ist einfacher zu dosieren. Zudem fällt bei festem Shampoo auch weniger Verpackungsmüll an.

Festes Shampoo spart Zeit, Geld und Ressourcen.



## Menstruationstasse

Eine Menstruationstasse kann man immer wieder verwenden. So spart sie eine Menge Müll und Ressourcen und natürlich Geld. Darüber hinaus hat sie aber noch weitere Vorteile wie beispielsweise, dass man sie seltener wechseln (ausleeren) muss als andere Produkte, sie hilft auch gegen Regelschmerzen und ist gesünder.





## **Waschbare Watte pads**

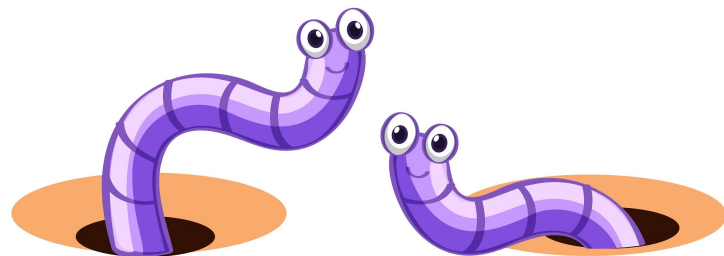
Die nachhaltige Alternative zu Watte pads besteht meistens aus Stoff oder Fleece. Diese Pads sind waschbar und immer wieder verwendbar. Sie funktionieren oft besser als das Pendant aus Watte, sparen Müll und müssen nicht immer wieder neu gekauft werden.



## Wurmbox

Schon wieder den Müll rausbringen? Nicht mehr!

Mit einer Wurmbox kann man seinen Biomüll direkt in der Küche kompostieren. Die Kompostwürmer und Bakterien zerlegen Salatstängel und Co in ihre Einzelteile. Der Kompost eignet sich als Dünger für die Zimmerpflanzen. So gibt es viel weniger Abfall, den man rausbringen muss und die Würmer wachsen einem schnell ans Herz.





## Diverses

Und es gibt noch mehr Ideen, die sich keiner der Kategorien hier unterordnen lassen und trotzdem die Lebensqualität verbessern und nachhaltig sind.

1, Idee

## Second Hand kaufen

Man kann heutzutage alles mögliche Second Hand kaufen. Technik, Bücher, Kleidung, Möbel etc.

Second Hand Artikel verlängern nicht nur den Lebenszyklus bestehender Ressourcen und sparen neue Ressourcen ein, sie sind auch günstiger als neue Artikel. Bei Autos oder Häusern ist es für uns ganz normal nicht immer der erste Besitzer zu sein. Warum dann nicht auch beim nächsten Smartphone?







## Digitale Tickets

Nie wieder das Ticket vergessen und dabei Müll vermeiden:

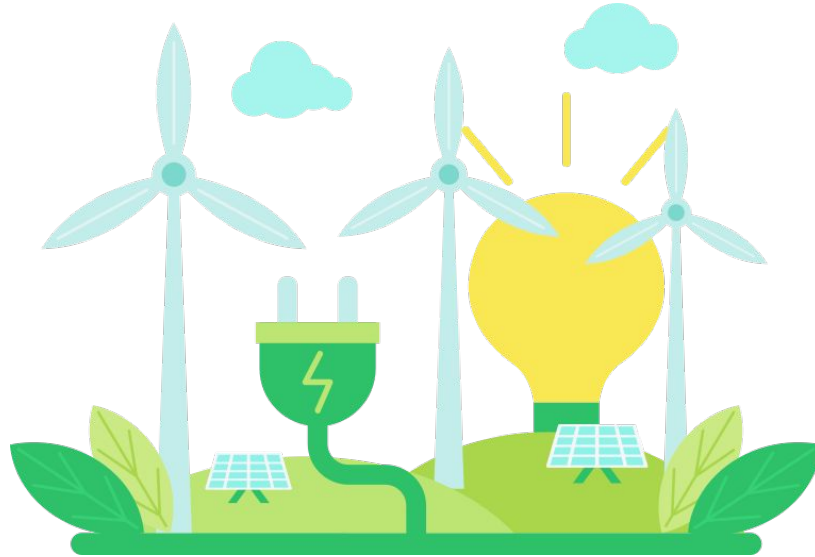
Egal ob Bahnticket, Konzertkarte oder Konferenzticket, digitale Tickets können über das Smartphone gekauft und gleich auf diesem gespeichert werden. So muss man sie nicht ausdrucken, keine Portogebühren zahlen und kann sie auch nicht vergessen, denn wer geht schon ohne Smartphone aus dem Haus?

# Nachhaltiges Banking

Banken investieren unser Geld und wir wissen meistens nicht in was investiert wird. Nachhaltige Banken investieren in ökologisch und ethisch vertretbare Projekte. So kann unser Geld auf der Bank einen positiven Einfluss haben.

Beispiele für nachhaltige Banken:  
GLS Bank, Tomorrow, Triodos Bank, EthikBank





## Erneuerbare Energien

Stromerzeugung ist weltweit der größte Posten wenn es um Emissionen geht. Der Energiesektor nimmt mehr als 50% aller Emissionen ein.

Der Umstieg auf erneuerbare Energien ist einfach und setzt ein wichtiges Zeichen, worin Geld investiert werden muss.

# Mehr Infos zum Klimawandel gefällig?

Unter <https://ClimateGraph.io/> findet ihr interaktive Graphen zum Thema.

Hier könnt ihr die Ursachen des Klimawandels auf globaler und nationaler Ebene beobachten und verschiedene politische Szenarien und deren Auswirkungen untersuchen.



# Share it!

Der Klimawandel betrifft uns alle.  
Wenn euch dieses PDF geholfen hat, würden wir uns riesig über ein Feedback freuen, an:

[climate@vipperdev.io](mailto:climate@vipperdev.io)  
<https://VIPERdev.io/>

Grafiken: Freepik.com

