

**Vorwiegend regionale und
saisonale Ernährung**



Vegane Ernährung



Vegetarische Ernährung



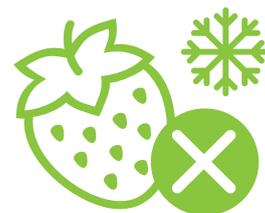
**Hafermilch statt
Kuhmilch**



**WG oder Familie für
Hafermilch begeistern**



**Keine Erdbeeren im
Winter kaufen**



**Täglich 1 l Leitungswasser
statt Flaschenwasser**



Eine Woche Urlaub:
**4-Sterne-Hotel statt
Seekreuzfahrt**



**Rügen statt Mallorca:
PKW statt Flugzeug**



**Mit Fahrgemeinschaft zur
Arbeit statt alleine**



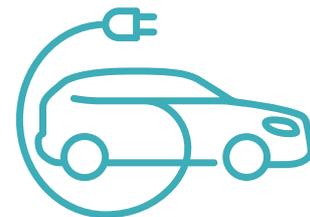
**Kinder mit Fahrrad statt
Auto zur Schule bringen**



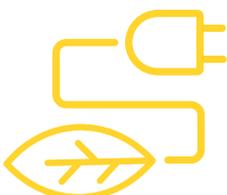
**Mit ÖPNV statt Auto
zur Arbeit**



**E-Auto statt
Verbrenner**



**Auf Ökostrom
umstellen**



**Die Nachbarsfamilie für
Ökostrom begeistern**



Haus dämmen



Sparduschkopf einbauen



**Bei sich und den Eltern
Sparduschköpfe einbauen**



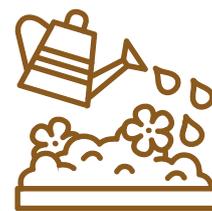
**Hände mit kaltem
Wasser waschen**



**Wäsche mit 30 °C statt
60 °C waschen**



**Pflanzen mit Kochwasser
gießen statt wegkippen**



Halb so lang duschen



Müll richtig trennen



**Spülmaschine nutzen
statt per Hand abspülen**



**Halb so viel Geld
ausgeben**

(Produkte und Dienstleistungen)



**Keine To-Go-Becher
mehr nutzen**



**Auf nachhaltige Bank
umstellen**



**Täglich 2,5 Stunden
weniger streamen**

(Musik, Video & Games)



**Smartphone refurbished
statt neu kaufen**



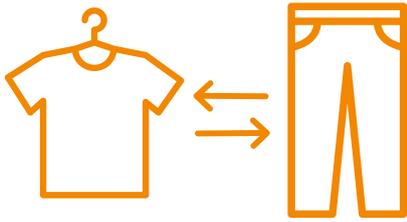
**Im Laden kaufen statt
online bestellen**



**Kleidung Secondhand
statt neu kaufen**



**Kleidertauschparty in
der Schule organisieren**



**Komplett auf Plastik-
verpackungen verzichten**



**5 Glühbirnen durch
LEDs ersetzen**



**Handyladekabel
immer ausstecken**

