

**Vorwiegend
saisonale und
regionale Ernährung**



**Vegane
Ernährung**



**Vegetarische
Ernährung**



**Hafermilch
statt Kuhmilch**



**WG oder
Familie für Hafer-
milch begeistern**



**Keine
Erdbeeren im
Winter**



**Täglich
1 l Leitungswasser
statt Flaschenwasser**



**1 Woche Urlaub:
4-Sterne-Hotel
statt See-Kreuzfahrt**



**Rügen
statt Mallorca:
PKW statt Flugzeug**



**Mit
Fahrgemeinschaft
zur Arbeit statt
alleine**



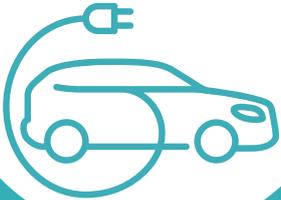
**Kinder mit
Fahrrad statt Auto
zur Schule bringen**



**Mit ÖPNV
statt Auto zur
Arbeit**



**E-Auto statt
Verbrenner**



Haus dämmen



**Sparduschkopf
einbauen**



**Bei sich
und den Eltern
Sparduschköpfe
einbauen**



**Hände mit
kaltem Wasser
waschen**



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



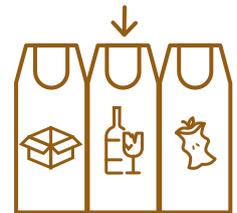
**Pflanzen
mit Kochwasser
gießen statt
wegkippen**



**Halb so
lang duschen**



**Müll richtig
trennen**



**Spülmaschine
nutzen statt per
Hand abspülen**



**Auf Ökostrom
umstellen**



**Die
Nachbarsfamilie
für Ökostrom
begeistern**



5 Glühbirnen
durch LEDs
ersetzen



Handy-
ladekabel immer
ausstecken



Halb so viel
Geld ausgeben



Keine
To-Go-Becher
mehr nutzen



Auf
nachhaltige
Bank umstellen



Täglich
2,5 Stunden
weniger streamen
(Musik, Video & Games)



Smartphone
refurbished statt
neu kaufen



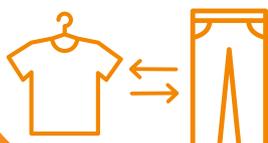
Im Laden
kaufen statt
online bestellen



Kleidung
Secondhand
statt neu kaufen



Kleidertausch-
party in der Schule
organisieren



Komplett auf
Plastikverpackungen
verzichten



