



2. Woche

EINE WOCHE ZEIT ... für meine Energie

Ein wohlig warmes Wohnzimmer, Musik aus der Stereoanlage, eine gut beleuchtete Arbeitsfläche, eine warme Dusche... Zentralheizung und Strom machen das Leben angenehm. Aber dafür benötigen wir trotz vieler sparsamer Geräte immer noch sehr viel Energie. Je weniger, effizienter und bewusster wir heizen, beleuchten oder kochen und je mehr Sonne und Wind wir dazu nutzen, desto besser für das Klima und umso leichter fällt der Kohleausstieg.

IN DIESER WOCHE ...

- schaffe ich ein überflüssiges Elektrogerät in meinem Haushalt ab.
- prüfe ich, welche Lichtquellen in meinem Haushalt noch nicht auf sparsame LEDs umgestellt sind.
- senke ich die Zimmertemperatur um 1 °C ab und merke, wie gemütlich ich mich mit meinem Lieblingspullover und einer schönen Decke auf das Sofa kuscheln kann.
- schließe ich ein Strommessgerät (ausleihbar bei Stadtwerken, Verbraucherkonzernen, Energieberatungen) an Elektrogeräte an und prüfe so, wo das größte Einsparpotential liegt.
- schließe ich die Türen von beheizten Räumen.
- enteise ich Kühl- und Gefrierschrank.
- überprüfe ich mein Lüftungsverhalten: Kippe ich noch oder stoßlüfte ich schon? Alle Fenster zum Lüften kurzzeitig weit öffnen!
- prüfe ich den Wechsel zu einem Ökostromversorger oder die Beteiligung an einer Energiegenossenschaft.

3. Woche

EINE WOCHE ZEIT ... fürs Lebensmittelretten

Werfe ich viele Lebensmittel weg? Die meisten Menschen würden vermutlich „Nein“ antworten. Trotzdem landet in Deutschland jedes zehnte Lebensmittel in der Tonne. Das ist nicht nur unverantwortlich angesichts von 800 Mio. Hungerleidenden weltweit, sondern auch jammerschade: Die Herstellung von Nahrungsmitteln verbraucht Ressourcen, die mit dem Wegwerfen sinnlos verschwendet werden. Lernen wir in dieser Woche also, mit Lebensmitteln sorgsamer umzugehen.

IN DIESER WOCHE ...

- überprüfe ich, ob ich meine Lebensmittel richtig lagere und passe die Lagerung wenn nötig an, damit sie so lange wie möglich haltbar bleiben.
- verschaffe ich mir einen Überblick darüber, welche Lebensmittel vordringlich aufgebraucht werden müssen und lade Freunde oder Familie zum gemeinsamen Restekochen ein.
- überlege ich mir, was in den kommenden Tagen auf dem Speiseplan stehen soll und plane meinen Einkauf (Was habe ich vor? Esse ich zu Hause? Bekomme ich Besuch?).
- entscheide ich mich im Supermarkt für preisreduzierte Produkte mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum oder besuche einen Supermarkt, der vom Handel ausgeschlossene Lebensmittel vergünstigt anbietet.