



# Tipps & Tricks

die uns zu einem besseren  
Lifestyle verhelfen können

---

Mai 2022

**KOMONEED**  
MAKE YOUR MOVE

# Index



- Tipps & Tricks
- Kultur, Arbeit und Arbeitsplatz
- Digitalisierung
- Energie
- Fashion
- Finanzinstitute
- Essen und Trinken
- Ferien und Reisen
- Mobilität
- Einkauf und Recycling
- Abfallwirtschaft und Abfallvermeidung
- Klimawandel
- Einige abschließende Gedanken

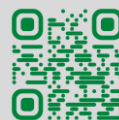
## Seiteninhalte

Du könntest den Energieverbrauch bei der Nutzung deines Computers optimieren.

Ein nachhaltigeres Internet wird nicht über Nacht entstehen.

Bedenken Sie, dass jede Suche 0,2 g CO<sub>2</sub> erzeugt.

→ Tipps und Tricks



→ Kategorie QR-Code

# Tips & Tricks by Komoneed



## Tipps & Tricks

Ausgehend von all dem, was wir im letzten Jahr untersucht und veröffentlicht haben, ist es uns nunmehr gelungen, eine Reihe von Tipps & Tricks mit Anregungen für einen nachhaltigeren Lebensstil zusammenzustellen

Es handelt sich um Ideen, die wir im alltäglichen Leben anwenden können, oder die uns zum Nachdenken über neue und einfach umsetzbare Gewohnheiten führen können

Unsere Überlegungen haben wir in die gleichen Kategorien unterteilt, wie wir auf unserer Website verwenden

## Über uns

Wir sind eine 2020 gegründete Online-Community, die über ein intelligentes und zugangsfreundliches Informationszentrum einen Beitrag zur Umsetzung eines besseren Lebensstils leisten möchte

Unser Hauptanliegen als unabhängiger Akteur besteht darin, verlässliche Informationen aus seriösen und geprüften Quellen zu übermitteln und dabei Unwahrheiten, Täuschungen, Halbwahrheiten und nicht fundierte Informationen zu vermeiden

Wir möchten unserem „gemeinsamen Verlangen“ nach mehr Nachhaltigkeit auf einer kontinuierlichen Basis Nachdruck verleihen

## Unsere Quellen

Aus Artikeln von Komoneed. Unsere eigenen Artikel, in denen stets die verwendeten Informationsquellen angezeigt sind

Aus dem Buch von Paul Mason *101 Ways to Save the Planet Before Bedtime*, Bug Club, Pearson

Von TW:In Community. In erster Linie aus deren Statistik-Daten-Kanal, der Statistiken, Grafiken und andere visuelle Datensätze liefert

Die Abbildungen stammen von Pexels und Pixabay

Es ist an der Zeit, *make your move!*

[komoneed.com](https://www.komoneed.com)

# Kultur, Arbeit und Arbeitsplatz

KMND

Drucke nur dann etwas aus,  
wenn es unbedingt nötig ist

Verwende Umschläge  
mehrmals - im 20.  
Jahrhundert was dies gang  
und gäbe

Wenn Du weiterhin Papier  
verwendest, dann beschreibe  
es beidseitig

Papierreste können z.B. zu  
einem tollen Notizblock  
verarbeitet werden

Verschwende keinen Strom.  
Schalte am Ende des Tages  
überall das Licht aus

Sprich mit den Leuten. Finde  
heraus, was funktioniert und  
was nicht. Ineffiziente Projekte  
sollten verworfen werden

Ein gesunder und  
umweltfreundlicher Lebensstil  
ist mehr als nur die  
Verwendung nachhaltiger  
Verpackungen und die  
Reduzierung von  
Kohlenstoffemissionen.  
Verhindere jede Form von  
Greenwashing!



# Digitalisierung



Optimiere den Energieverbrauch während Du am Rechner sitzt

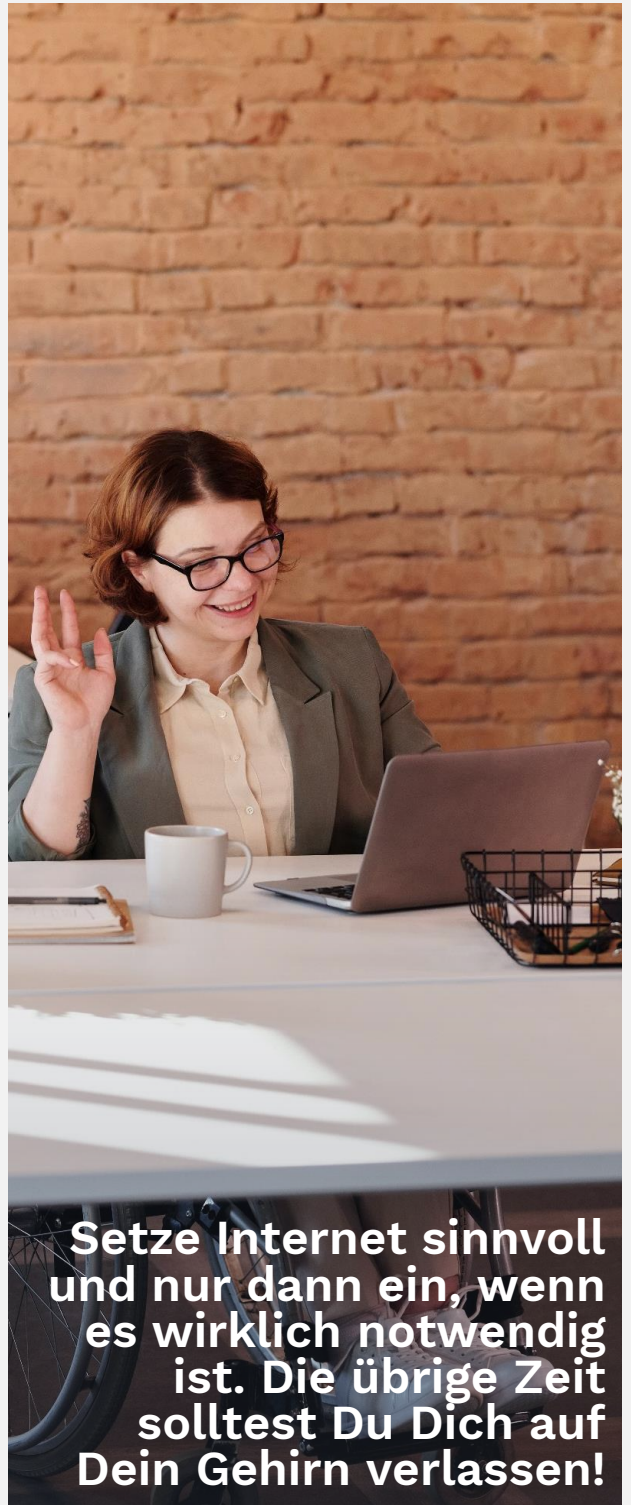
Verwende Internet nur wenn es wirklich nötig ist. Suchmaschinen sollten nur zweckbestimmt eingesetzt werden

Bestelle unnötige Newsletters ab

Denke daran, Deinen virtuellen Raum immer sorgfältig zu reinigen

Mehr Liebesbriefe und weniger Junk E-Mails!

Nutze das Internet der Dinge nur an jenen Geräten, die einen wahren Nutzen für Dein Leben darstellen



# Energie

Bringe Post-it an, um Deine Mitbewohner daran zu erinnern, das Licht auszuschalten

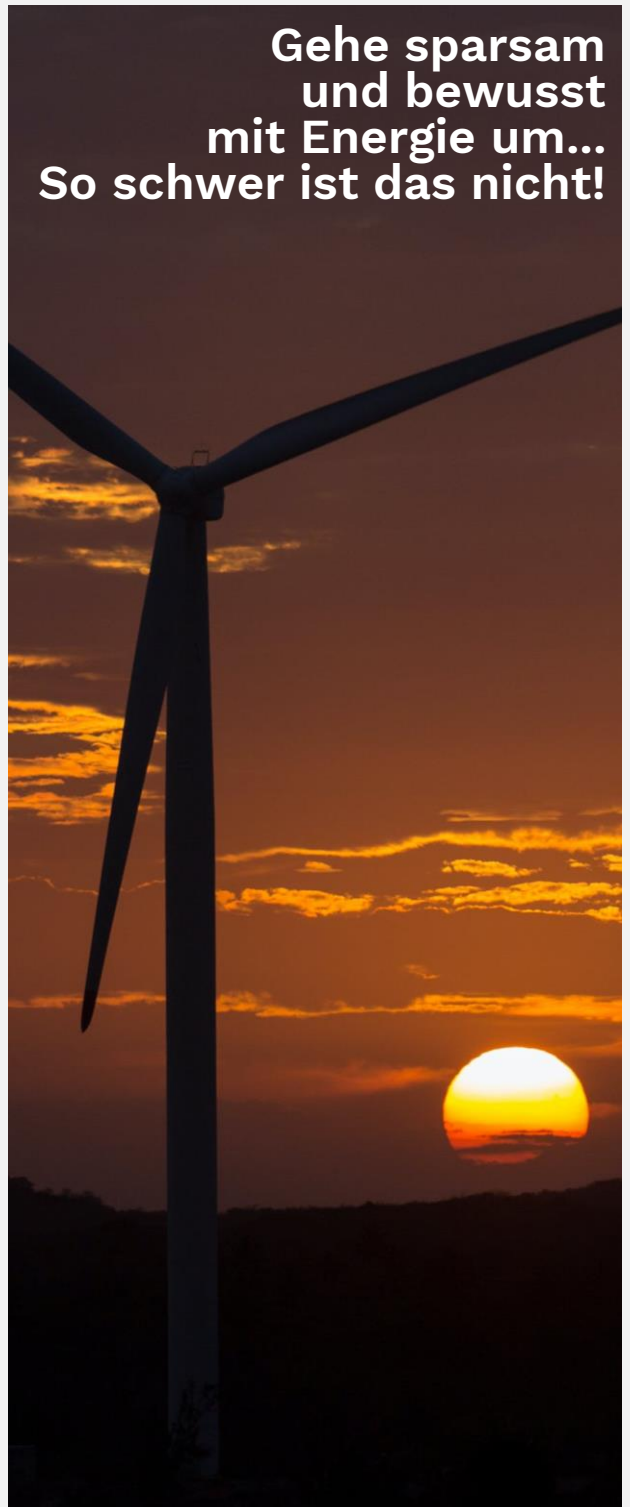
Sei hell und verwende Energiesparlampen, wie z.B. LED

Wenn es warm ist, solltest Du Deine Haare an der Luft trocknen lassen und auf einen Föhn verzichten

Überlege genau was Du brauchst, bevor Du den Kühlschrank öffnest

Lege einmal im Monat einen „fernsehfreien Tag“ ein und zieh den Stecker des Fernsehers

Verwende saubere Energiequellen zu Hause und wenn möglich auch am Arbeitsplatz



**Gehe sparsam und bewusst mit Energie um... So schwer ist das nicht!**



# Fashion

Lerne Deine alten Kleidungsstücke abzuändern anstatt sie wegzuwerfen

Tausche Kleidung unter Freunden. Lass' keine Langeweile aufkommen!

Kauf' Kleidungsstücke aus lokaler Herstellung. Oder noch besser: Miete Kleidung!

Zieh' Dir bei kaltem Wetter besonders dicke Socken an. Sie kommen nie aus der Mode!

Großmutter's Ratschläge helfen immer: Leg' Dir an kalten Tagen eine Wärmeflasche ins Bett

Vergewissere Dich, dass alle Stoffe nachhaltig sind, einschließlich ihres Herstellungsprozesses



**Wiederverwenden,  
recyclen und erneut  
tragen: So lautet  
der neue Trend!**



# Finanzinstitute -FI

Bevor Du eine Investitionsentscheidung triffst, solltest Du Umwelt- und Governanceaspekte sowie soziale Kriterien mit berücksichtigen. Investiere mit Umsicht und Vernunft

Fordere Transparenz von einem Sektor, der in der Vergangenheit soziale und Umweltkosten konsequent vernachlässigt hat

Ziehe Anlagen aus Unternehmen zurück, die nicht im Einklang mit sozialen und Umweltwerten stehen

Vergiss' nicht, dass Finanzinstitute auf dem Weg zu einer nachhaltigen Wirtschaft als Katalysatoren für positive Veränderungen fungieren können





# Essen und Trinken

Verwende wie früher Zeitungspapier zum Einpacken von Gemüse und Eiern

Beteilige Dich am Foodsharing. Zeige Deinen Freunden, wie sie gesunde Mahlzeiten zubereiten können

Iss' mindestens dreimal pro Woche Hausgemachtes

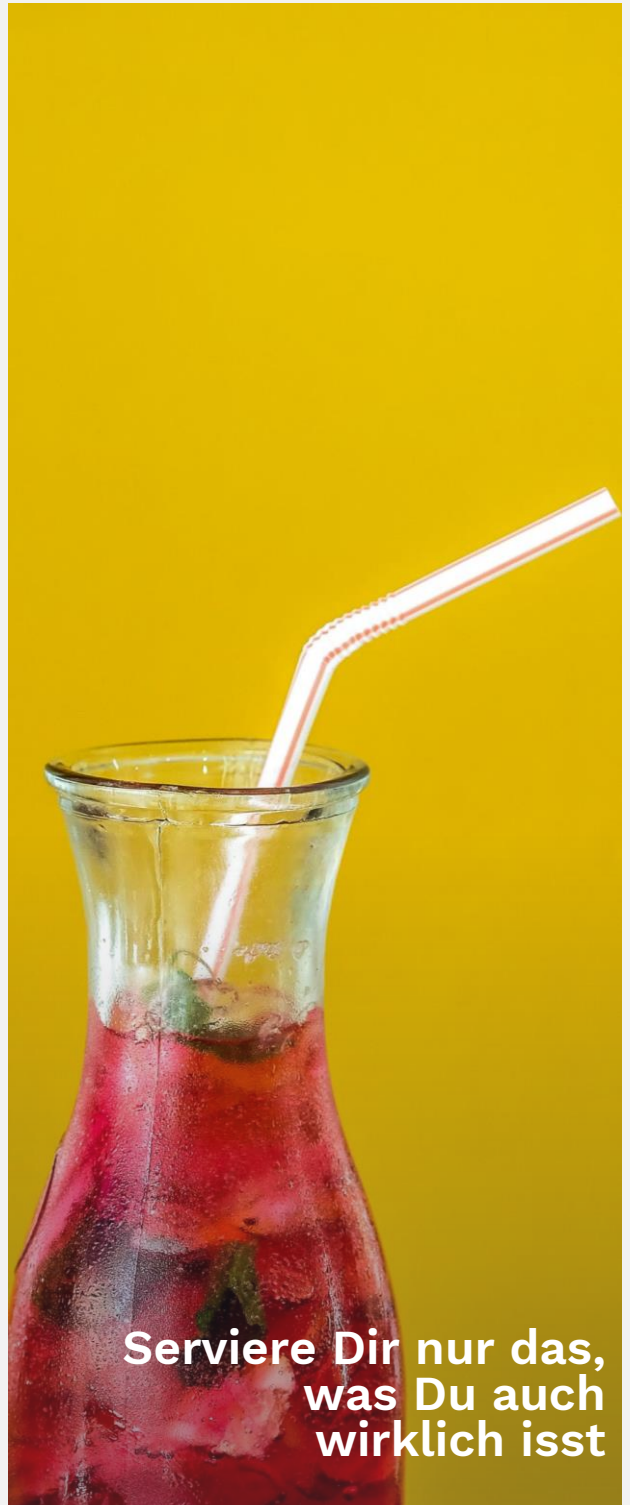
Kaufe Lebensmittel aus lokaler Produktion. Versuche Obstkerne einzupflanzen

Kaufe saisonales Obst und Gemüse. Berücksichtige auch die Nebeneffekte des Gemüsekonsums

Verwende Essensreste zur Zubereitung neuer Gerichte

Geh' mit Freunden in den Wald, um Nahrung zu suchen

Hühner belasten die Umwelt weniger als andere Nutztiere



**Serviere Dir nur das,  
was Du auch  
wirklich isst**



# Ferien und Reisen

Öko- und Aktivurlaub sind wunderbare Optionen

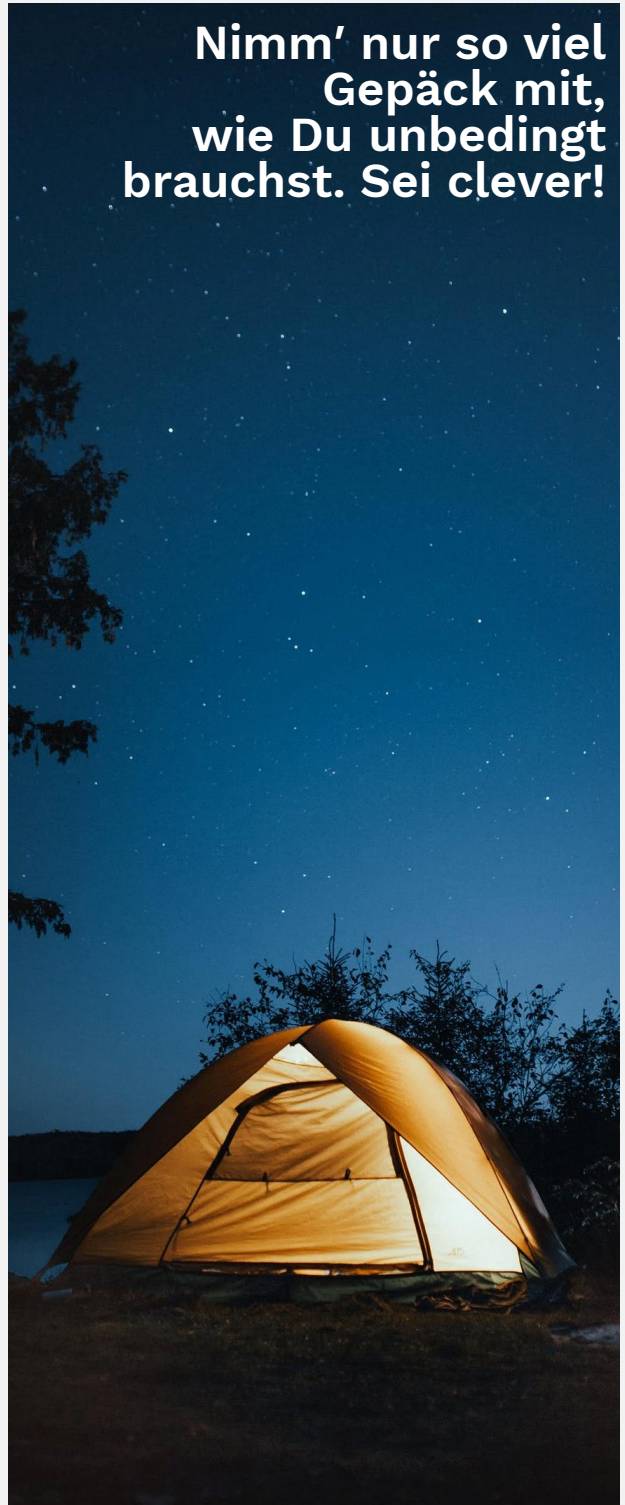
Leiste einen Beitrag zum Umweltschutz, zum Wohlergehen der einheimischen Bevölkerung und zur Bildung

Konzentriere Dich auf die Unterstützung Einheimischer, den Schutz der Ökosysteme und natürlichen Ressourcen sowie die Erhaltung von Gemeinschaften und lokaler Kulturen

Pflanze Blumen anstatt sie zu pflücken. Respektiere und schütze die Orte, die Du besuchst

Erkundige Dich nach Aktivitäten, bei denen Du mit Deiner Zeit und Energie wahrhaft positive Veränderungen herbeiführen kannst

Denke daran, dass Zug und Bus nachweislich die am wenigsten verschmutzenden Verkehrsmittel für mittlere Entfernungen sind



# Mobilität

Entscheide Dich für Carsharing! Dabei handelt es sich keineswegs um eine originelle Erfindung der letzten Jahre, sondern um Mitfahrgelegenheiten, wie es sie in der Vergangenheit schon gegeben hat

Ein Auto anstatt zwei! Nimm' Deinen Nachbarn mit

Für längere Strecken könnte z.B. Blablacar in Frage kommen

Und der gute öffentliche Nahverkehr! Bei Regen und schlechtem Wetter solltest Du Dich für Zug, Bus, U-Bahn, usw. entscheiden

Setze Deine eigene Muskelkraft ein und fahre Fahrrad, Skateboard oder Inliner

In einer 15-Minuten-Stadt sind eBikes eine gute Alternative



**Wähle für Deine Reisen  
stets  
die ausgewogenste  
Alternative**



# Einkauf und Recycling



Lerne Dinge zu reparieren, anstatt sie auszuwechseln. Vieles lässt sich reparieren!

Nimm' Mehrwegtaschen mit zum Einkaufen

Pflege Deine Sachen, so dass Du weniger kaufen musst

Wenn Du etwas Neues kaufst, gib' das alte Teil ab oder verschenke es. Damit kannst Du jemanden glücklich machen!

Ein alter Kopfkissenüberzug kann durchaus als Einkaufstasche dienen

Tausche Bücher aus oder hol' sie Dir aus der Bibliothek. Das ist sogar noch besser, als ein eBook zu kaufen



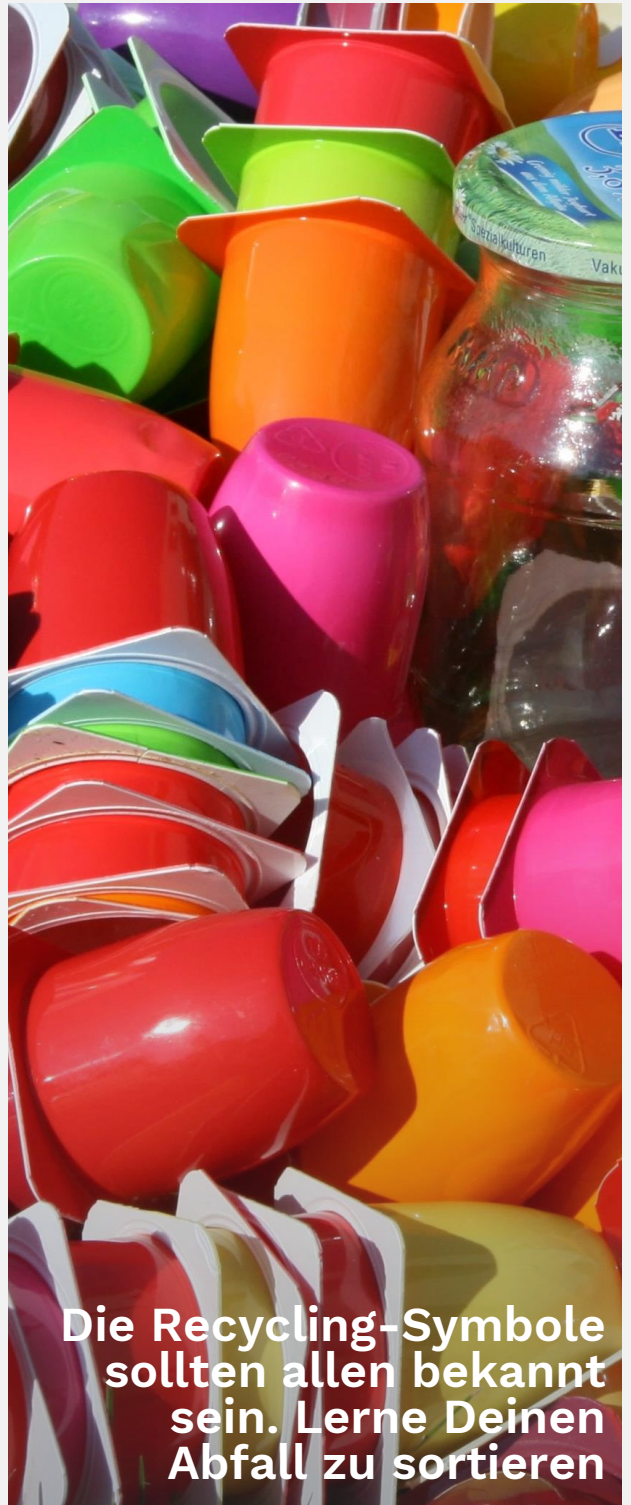
Kehre zu Stofftaschentüchern zurück und vermeide weitestgehend Papiertaschentücher

Kaufe in Second-Hand-Läden. Was für Dich neu ist, muss nicht fabrikneu sein

Zur Aufbewahrung von kleineren Dingen oder zum Mitnehmen eignen sich Marmeladengläser und Mehrwegverpackungen bestens

Hilf' bei der Reinigung Deiner Umgebung

Versuche Deinen Weihnachtsbaum zu recyceln



**Die Recycling-Symbole sollten allen bekannt sein. Lerne Deinen Abfall zu sortieren**



# Klimawandel



## Climateflation

Die Herausforderung besteht darin, einen neuen Umgang mit Naturkatastrophen und Unwettern zu finden, um deren Einfluss auf die Wirtschaftstätigkeit und Preise zu verringern.

## Greenflation

Die Aufgabe lautet, Preiserhöhungen bei Metallen und Mineralien, die für grüne Technologien erforderlich sind, zu verhindern.

## Fossilflation

Die Kosten der Abhängigkeit von fossilen Energiequellen, die in den letzten Jahrzehnten nicht entschieden genug reduziert worden sind, müssen unbedingt gebremst werden.

Umarme einen Freund, wenn es Dir kalt ist



# Denken wir als Kollektiv und nicht als Einzelpersonen



**Wir können alle einfache Dinge für die Zukunft unseres Planeten tun. Wir müssen nur endlich damit anfangen!**

1. Umweltschutz am Arbeitsplatz ist auch unsere Aufgabe.
2. Setze Internet sinnvoll und nur dann ein, wenn es wirklich notwendig ist. Die übrige Zeit solltest Du Dich auf Dein Gehirn verlassen!
3. Gehe sparsam und bewusst mit Energie um. So schwer ist das nicht!
4. Wiederverwenden, recyceln und erneut tragen: So lautet der neue Trend!
5. Fordere Transparenz vom Finanzsektor. Das ist ein Muss!
6. Serviere Dir nur das, was Du auch wirklich isst.
7. Nimm' nur so viel Gepäck mit, wie Du unbedingt brauchst. Sei clever!
8. Wähle für Deine Reisen stets die ausgewogenste Alternative.
9. Kaufe mit Vernunft und Weitsicht. Man braucht nicht mehr als genug.
10. Die Recycling-Symbole sollten allen bekannt sein. Lerne Deinen Abfall zu sortieren.!

Der Plan A für den Planeten ist unser aller Plan!



©2022 Komoneed

[komoneed.com](http://komoneed.com)