

Nachhaltige Bewegung

Gehe in den nächsten drei Tagen mindestens einmal zu Fuß oder nutze das Fahrrad für einen Weg, den du sonst mit dem Auto zurückgelegt hättest.

Plastikfreier Tag

Plane einen Tag, an dem du bewusst darauf achtest, möglichst wenig oder gar kein Plastik zu verwenden!

Gesunde Pause

Nimm dir während der nächsten Arbeitswoche bewusst fünf Minuten Zeit, um eine Pause an der frischen Luft einzulegen.

Teilen statt neu kaufen

Überlege, ob du in den kommenden Tagen etwas ausleihen kannst, anstatt es neu zu kaufen – ob Bücher, Werkzeuge oder Kleidung.

Fair einkaufen

Achte bei deinem nächsten Einkauf darauf, mindestens ein Produkt zu wählen, das fair gehandelt oder nachhaltig produziert wurde.

Inspirieren lassen

Suche in den nächsten Tagen nach einer inspirierenden Geschichte oder Initiative zum Thema Nachhaltigkeit und teile sie mit deinem Team.

Kollegiale Unterstützung

Biete in den nächsten Tagen einer Kollegin oder einem Kollegen deine Unterstützung an.

Regionales Essen

Bereite in den nächsten drei Tagen eine Mahlzeit mit ausschließlich regionalen Zutaten zu.

Nachhaltiger Arbeitsweg

Probiere diese Woche aus,
wie du deinen Arbeitsweg
klimafreundlicher
gestalten kannst.

*(bspw. Spazieren, Radfahren,
Carsharing oder den öffentlichen
Nahverkehr)*

Lebensmittel- verschwendung vermeiden

Plane deine Mahlzeiten
so, dass keine
Lebensmittel im Müll
landen. Nutze die übrig
gebliebenen Zutaten
kreativ!

Plastik vermeiden

Versuche, eine Woche
lang komplett auf
Einwegplastik zu
verzichten und
Alternativen zu nutzen.

Energie sparen

Reduziere deinen
Energieverbrauch im
Büro und zu Hause.
Kleiner Tipp: Geräte
vollständig ausschalten
statt im Stand-by
lassen.

Fleischlos

Durch die Produktion von
tierischen Produkten wie
Fleisch, Milch und Käse
entstehen viele schädliche
Gase. Esse eine Woche lang
dein Mittag- oder
Abendessen ohne tierische
Produkte.

Leitungswasser

Trinke einen Tag lang
nur Leitungswasser.

*1 Liter Trinkwasser aus dem
Wasserhahn verbraucht 500-
mal weniger CO2 als gekauftes
Wasser aus Flaschen.*

Natural beauty

Mache selbst deine
eigene Kosmetik. Suche
im Internet ein Do-it-
yourself-Rezept, wie zum
Beispiel ein Zucker-
Peeling oder eine
Gesichtsmaske.

Grüne Pause

Nutze deine Pausen, um
kurze Bewegungs-
übungen zu machen
oder an der frischen Luft
Kraft zu tanken.

Tierwelt

Beobachte 15 Minuten lang draußen an einem schönen Ort deine Umgebung. Zähle die Insekten, die du siehst und hörst.

Kaltes Wasser

Wasche deine Hände eine Woche lang nur mit kaltem Wasser und Seife. So wird keine Energie fürs Erwärmen des Wassers verbraucht. Deine Hände werden trotzdem sauber.

Licht

Achte einen Tag lang auf das Licht an deinem Arbeitsplatz.

Mache es immer aus, wenn du bemerkst, dass es nicht benötigt wird.

Digital move

Mache einen Tag lang jedes Mal eine Kniebeuge oder eine andere Übung, bevor du ein elektronisches Gerät wie Handy, Kühlschrank oder Lichtschalter benutzt.