

Umweltratgeber

Anregungen für Bürgerinnen und
Bürger des Landkreises Göttingen



TIPPS

Einleitung

Nie zuvor in der Geschichte hatte der Mensch die Möglichkeit schneller und leichter an Wissen zu kommen und dennoch sind, wie nie zuvor, alle Zusammenhänge so unübersichtlich und wenig nachvollziehbar wie heute. Das Wissen ist da und wir können es uns sekundlich aneignen, aber bewirkt dieses Wissen eine Handlungsänderung in unserem Alltag und wenn ja, welche?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Wege und Möglichkeiten aufzeigen, die Umwelt zu schützen. Als Konsumenten haben Sie Einfluss, denn Sie entscheiden mit Ihrem Tun, was Sie unterstützen.

Die folgenden TIPPS erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und beruhen auf dem Gesetz der Kreislaufwirtschaft mit der Prämisse so viel Abfall wie möglich zu vermeiden. Das heißt auch alle Produkte so lange wie möglich zu nutzen. Wenn das nicht mehr geht, suchen Sie Wege um das Produkt weiterzuverwenden und wenn das nicht möglich ist, dann entsorgen Sie es möglichst schadlos. Die TIPPS richten sich nach dem neuestem Stand der Technik, aber wir hoffen, dass uns viele neue ökologische Entwicklungen während der Entstehung dieser Broschüre schon bald überholen werden.

Der Fachbereich Umwelt des Landkreises Göttingen wünscht Ihnen anregende, entspannte und tatkräftige TIPPS hin zu Ihrem persönlichen Beitrag zum Umweltschutz und bedankt sich herzlich für Ihr Interesse und Engagement.

Impressum:

Herausgeber: Landkreis Göttingen – Der Landrat, Fachbereich Umwelt
Reinhäuser Landstraße 4, 37083 Göttingen

Grafik und Layout: werkstatt.mosler, Wolfsgärten 3, 37115 Duderstadt

Druck: SAXOPRINT GmbH, Enderstraße 92 c, 01277 Dresden

Bildnachweis: Pixabay: Foto 1-5, 7, 9-22, werkstatt.mosler: Foto 6 und 8

Lebensbereiche

Lebensmittel und Ernährung	4
Wohnen und Haushalt	6
Garten	7
Kleidung	8
Kosmetik	9
Reisen und Tourismus	9
EDV Kommunikation	10
Schule und Freizeit mit Kindern	11
Büro	11
Freizeit	12
Und noch etwas	13

Sie haben die Wahl!

Suchen Sie sich aus den hier vorgestellten TIPPS denjenigen aus, der für Sie am einfachsten umzusetzen ist und nehmen Sie sich dafür einen Zeitraum, der Ihnen angemessen erscheint. Bauen Sie diesen TIPP in Ihren Alltag ein, verzichten Sie z.B. auf Plastikbeutel für Obst und Gemüse im Supermarkt. Haben Sie Ihren ausgewählten TIPP so in Ihren Alltag eingebaut, dass er für Sie zur Routine geworden ist, beglückwünschen Sie sich und die Umwelt für diese Veränderung. Nach einer Pause wählen Sie die nächste Veränderung aus und gehen genauso weiter vor. Am Ende eines Jahres ist aus vielen einfachen, kleinen Veränderungen etwas Großes für Sie, die Natur sowie die nachfolgenden Generationen entstanden.

LEBENSBEREICH
AUSWÄHLEN UND
MITMACHEN!



Lebensmittel und Ernährung

Abfallvermeidung und Umweltschonung können bei der Herstellung, beim Transport, beim Kauf und der Nutzung von Lebensmitteln Beachtung finden.

- 🍷 **Beste Reste:** Insgesamt landen in Deutschland pro Jahr insgesamt knapp 12 Millionen Tonnen Essen im Müll, bestenfalls im Bioabfall.¹ Durch richtige Lagerung und bewusstes Einkaufen ließe sich ein Großteil verhindern. Inspirationen finden Sie in Restekochbüchern und im Internet („Zu gut für die Tonne“ – eine Aktion des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft). Verwenden Sie alle Lebensmittel, die Sie haben. Schreiben Sie eine Einkaufsliste und gehen Sie einkaufen, wenn Sie satt sind. So sparen Sie überflüssige Einkäufe. Auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, sind viele Lebensmittel noch genießbar. Nutzen Sie Ihre Sinne – Sehen – Riechen – Schmecken.
- 🍷 **No Meat today:** Reduzieren Sie für eine bestimmte Zeit Ihren Fleischkonsum auf einmal in der Woche und erwerben Sie das Fleisch von einem Tier, das artgerecht gehalten und ge-



schlachtet wurde und keine langen Transportwege hinter sich hat. Entsprechende Hinweise finden Sie auf den Verpackungen oder fragen Sie in Ihrer Metzgerei.

- 🍷 **Speisen ohne Reisen:** Alle Zutaten kommen aus der Region.
- 🍷 **Grasen tut gut:** Vegetarische und/oder vegane Köstlichkeiten.
- 🍷 **Ohne drum herum:** Alle Zutaten werden ohne Einweg-Verpackung gekauft.
- 🍷 **Nose to tail:** Fragen Sie in Ihrer Metzgerei nach Fleischteilen, die sonst eher selten gegessen werden, wie Hirn, Nieren oder Schweineschwänze. Im Internet finden Sie Rezepte zur Verwertung von Innereien.
- 🍷 **Fisch ahoi:** In Maßen und auf Arten achten. Informieren Sie sich, welche Label über Fanggebiete, -quoten und -methoden Auskunft geben.
- 🍷 **Was weiß ich von dem Tier, das ich esse? Woher soll mein Fleisch kommen?:** Fragen Sie in Ihrer Metzgerei auch nach der Herkunft und Haltung der Tiere.
- 🍷 **Frische Kick:** Ersetzen Sie ein oder mehrere Lebensmittel, die Sie sonst als Fertigprodukt kaufen, durch ein



Gericht ohne Verpackungsabfall, z.B. Kartoffelbrei aus frischen Kartoffeln.

- 🍷 **Marktwirtschaft:** Kaufen Sie Ihr Obst und Gemüse aus der Region auf dem Wochenmarkt.
- 🍷 **Sommerfrische:** Genießen Sie für eine von Ihnen gewählte Zeit nur Gemüse und Obst aus der Region, also z.B. Spargel im Frühjahr, Johannisbeeren und Erdbeeren im Sommer.
- 🍷 **Winterschmaus:** Kochen Sie für eine von Ihnen gewählte Zeit nur Gemüse und Obst aus der Region und aus Ihren Vorräten, also z.B. Zwetschgenmus im Herbst und Grünkohl im Winter.
- 🍷 **Glas geht auch:** Wählen Sie an einem Einkaufstag statt Produkten in Dosen oder Kunststoff, Produkte in Gläsern.
- 🍷 **Mehr ist weniger:** Wenn Sie Getränke kaufen, wählen Sie Mehrweggebinde. Viele Getränke gibt es auch von regionalen Anbieter*innen, das reduziert die Transportwege.
- 🍷 **Lecker vom Bäcker:** Nehmen Sie an einem Tag eine eigene Tüte oder Mehrwegbehältnis mit zu Ihrem Einkauf beim Bäcker.
- 🍷 **So geht's gut:** Kaufen Sie Obst und Gemüse unverpackt oder in einer Verpackung aus leicht trenn- bzw.



recyclbaren Materialien wie z.B. Pappe, Papier oder Klarsichtfolie.

- 🍷 **Milch aus Flaschen:** Steigen Sie auf Mehrweg-Glasflaschen oder auf Mehrweg-Kunststoffflaschen um. In einigen Orten gibt es auch Milchtankstellen oder Milch lose zu kaufen, vielleicht auch in Ihrer Nähe. Erkundigen Sie sich.
- 🍷 **To go more:** Benutzen Sie für Ihre Togo-Getränke einen Mehrwegbecher. Einige Geschäfte bieten mittlerweile Preisnachlass bei Nutzung von mitgebrachten Bechern.
- 🍷 **Wassersport:** Recherchieren Sie die Qualität Ihres Leitungswasser bei ihrem Wasserversorger. Die Wasserqualität ist oft sehr gut, so dass Sie auf Trinkwasser aus Ihrer Leitung umsteigen könnten. Wer Trinkwasser gerne aufgesprudelt trinken möchte, kann dies auch zu Hause mit Leitungswasser tun.
- 🍷 **Palmöl enttarnen:** Untersuchen Sie die Inhaltsstoffe von Produkten nach Palmöl und ersetzen Sie diese beim nächsten Einkauf durch Produkte, die kein Palmöl beinhalten. Die Palmöl-Produktion zerstört zunehmend Flächen im Regenwald und verursacht in den Erzeugerländern ökologische und soziale Probleme.²

- 🕒 **Frische Kiste auf Probe:** Viele Anbieter von Gemüse und Obst liefern Kisten mit regionalen und saisonalen Produkten direkt vor die Haustür und bieten Probeabonnements an.
- 🕒 **Dauerbackmatten statt Backpapier:** Backpapier gehört nach Gebrauch in den Restabfall. Durch den Gebrauch einer Dauerbackmatte vermeiden Sie Einwegartikel.
- 🕒 **Kaffee aus fairem Handel:** Durch den Kauf fördern Sie nachhaltigen Anbau und die gerechten Arbeitsbedingungen sowie Handelsbeziehungen und verhindern die Abholzung von Tropenwäldern.
- 🕒 **Jute statt Plastik:** Nutzen Sie wiederverwendbare Beutel z.B. aus Leinen, Baumwolle, Jute oder Körbe für Ihren nächsten Einkauf.
- 🕒 **Einkaufs-Check:** Es gibt mehrere Apps zur Überprüfung der Inhaltsstoffe.

Wohnen und Haushalt

Haushalts- und Einrichtungsgegenstände, die nicht zu Abfall werden, schonen die Umwelt. Damit ist das Wesentliche gesagt. Wenn Sie sich von einem Gegenstand trennen möchten, stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Weiterverwendung, wie Kleinanzeigen, Flohmärkte, Gebrauchtwarenkaufhäuser, offen. Vielleicht finden Sie auch kreative Ideen, um einen Gegenstand mit einfachen Handgriffen umzugestalten und ihn so nicht zu Abfall werden zu lassen.

- 🕒 **Aus weg mach Hip:** Nehmen Sie einen alten Gegenstand und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf oder suchen Sie nach Anregungen im Internet.

- 🕒 **Besser geht's nicht:** Sie kaufen z.B. einen alten Gegenstand auf dem Flohmarkt und verschönern diesen nach Ihrem Geschmack oder Sie lassen ihn von einer ortsansässigen Polsterei oder Antikwerkstatt aufarbeiten.
- 🕒 **Teilen im Haushalt:** Teilen Sie selten genutzte Haushaltsgeräte mit Ihren Nachbar*innen, z.B. Bohrmaschine, Getreidemühle oder Brotbackautomat. Auch manche Fachgeschäfte verleihen Geräte.
- 🕒 **Stopp Daunen:** Da es noch kein weltweites Verbot des Lebendrupfens gibt, informieren Sie sich sorgfältig vor dem Kauf von Daunenprodukten und probieren andere Materialien wie Wolle, Alpakahaare, Pflanzenfasern wie Kapok oder synthetische Füllungen aus. Informieren Sie sich, wo die Produkte herkommen.
- 🕒 **Putzen mit Tüchern:** Nutzen Sie nur Putztücher, die waschbar und somit wiederverwendbar sind.



- 🕒 **Putzen ohne Chemie:** Benutzen Sie Seife, Spiritus, Essig oder Zitronensäure in großen Gebinden. Das spart Abfall und schont das Trinkwasser.
- 🕒 **Kaufen Sie vor Ort:** So helfen Sie dabei die Warenflut, die an Einzelhaushalte geschickt wird, einzudämmen. Außerdem tragen Sie dazu bei, dass Ihr Geschäft vor Ort erhalten bleibt.
- 🕒 **Viel drin, wenig drum herum:** Verpacken Sie Geschenke in Handtücher, Stoff, große Blätter, alte Kalenderblätter, Zeitungspapier oder Recyclinggeschenkpapier.
- 🕒 **Soziale und ökologische Blumen:** Verschenken Sie beim nächsten Mal einen Strauß aus nachhaltigem Anbau. Fragen Sie in Ihrem Blumenladen vor Ort.
- 🕒 **Klopapier aus Recycling-Material:** Sie retten damit Bäume.
- 🕒 **Bitte keine Werbung:** Ein Aufkleber auf Ihrem Briefkasten reicht, um die Flut an Papierpost einzudämmen.
- 🕒 **Waschmittel zum Abfüllen:** Waschmittel, Spülmittel und Reinigungsmittel in mitgebrachte Gefäße füllen. Vielleicht kennen Sie Läden, in denen dies auch schon möglich ist.
- 🕒 **Nachhaltig schlürfen:** Der „Stroh“halm aus Glas, Edelstahl oder Makkaroni.



- 🕒 **Schön sauber:** Waschmittel und Spülmittel selber machen. Anleitungen dafür finden Sie im Internet.
- 🕒 **Blumen vom Feld:** Nutzen Sie Selbstpflückfelder für einen Blumenstrauß oder lassen Sie sich im Blumenladen Ihren Strauß, wenn überhaupt, in Papier einwickeln.

Garten

Viele Gärten können einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, die Insekten-, Vogel- und Pflanzenwelt zu erhalten. Wählen Sie Pflanzen, die bienenfreundlich sind. Bewirtschaften Sie die Erde mit Kompost statt mit viel Mineraldünger und erhalten Sie die Bodenfruchtbarkeit.

- 🕒 **Blumen für die Bienen:** Säen Sie im nächsten Frühjahr einen Streifen in Ihrem Rasen mit Blumenwiesensamen, wie Mohn und Kamille.
- 🕒 **Lange Blüte, satte Biene:** Säen Sie neue Pflanzen, die ausdauernd blühen, damit Bienen lange Futter haben.
- 🕒 **Einen Bach für die Stelze:** Gerade die Trockenheit der letzten Jahre macht eine Vogeltränke nötig. Bieten Sie den Vögeln vor Ihrer Tür eine Vogeltränke an.





- 🕒 **Gärtnern ohne Gift:** Verzichten Sie auf Chemie in Ihrem Garten. Alternativen sind beispielsweise sogenannte „Effektive Mikroorganismen“ (EM), Kompost und Hochbeete.
- 🕒 **Werkzeugsharing:** Teilen Sie Gartengeräte mit den Nachbar*innen. Kaufen Sie hochwertige und langlebige Werkzeuge und verleihen Sie diese. Im Fachhandel sind diese häufig auch zu leihen.
- 🕒 **Eigener Kompost:** Kompost baut im Boden eine wertvolle Humusschicht auf, ist Pflanzenernährer und bindet CO₂. Außerdem sparen Sie so Geld für Düngemittel.
- 🕒 **Retten Sie die gelbe Dattelweintomate:** Verwenden Sie Saatgut aus regionaler Zucht von fast vergessenen Sorten. Tauschen Sie Stecklinge mit Ihren Nachbar*innen und ziehen Sie Ihr eigenes Bio-Saatgut.
- 🕒 **Nistkasten und Insektenhotel:** Bauen Sie einen Unterschlupf für Vögel und Insekten.
- 🕒 **Pflanzen Sie einen Baum:** Eine Buche bindet in 80 Jahren rund 1 Tonne CO₂.³ Beteiligen Sie sich an Baumpflanzaktionen und werden Sie Baumpat*in oder verschenken Sie eine Baumpatenschaft an Freunde und Familie.

³ Nach „Tu was“, Greenpeace, 2011.

Kleidung

Beim Kauf, der Nutzung und Verwendung Ihrer Kleidung können Sie die Umwelt beeinflussen.

- 🕒 **Promi shopping:** Statt Neuware zu kaufen, gehen Sie doch mal mit Freundin oder Freund in einen Second-Hand-Laden. Auch Ihre ungenutzten Kleidungsstücke können dort eine zweite Chance bekommen.
- 🕒 **Tauschparty:** Tauschen Sie nicht mehr genutzte Kleidung mit Freunden.
- 🕒 **Verschönern und reparieren statt Neukauf:** Mit neuen Knöpfen und neuen Nähten entsteht aus einem alten Kleidungsstück ein neues Kleid mit neuem Chic.
- 🕒 **Keine Tränen von Gänsen in meiner Jacke:** Daunen könnten aus Lebendrupf sein, verzichten Sie deshalb auf Daunen, solange dieses Verfahren nicht weltweit abgeschafft ist.
- 🕒 **Mit der Mode gehen:** Kaufen Sie wenige und nachhaltige Kleidung. Tragen Sie diese solange es geht.
- 🕒 **Brille ohne Grenze:** Geben Sie gebrauchte Brillen und Sonnenbrillen in eine Sammelstelle. Fragen Sie in Ihrem Brillenfachgeschäft.

- 🕒 **Gehen Sie mit der (Umwelt) Mode:** Tragen Sie Ihre Brille solange es gesundheitlich geht.
- 🕒 **Online ist out:** Bummeln Sie mal wieder in der Innenstadt oder bestellen nur Ware, die Sie auch wirklich haben möchten. So können Sie die Vermeidung von Retouren und unnötige Transporte vermeiden.

Kosmetik

Sogar im Badezimmer können Sie Abfälle vermeiden.

- 🕒 **Unverpackt sauber:** Wählen Sie neue Produkte, welche in Porzellan oder Glas verpackt sind (z.B. Deo) oder ohne Verpackung auskommen (z.B. Haarshampoo als Seife).
- 🕒 **Natürlich schöne Haare:** Das Umstellen von chemischer Färbung auf Naturfarben ist etwas zeitaufwendiger, aber umweltschonend.
- 🕒 **Für alle Tage:** Waschbare Binden und Slip-Einlagen in verschiedenen Größen und Farben. Auch Menstruations-tassen sparen Material und Abfall.
- 🕒 **„Das kannst du dir abschminken“, aber ohne Abfall:** Wiederverwendbare und waschbare Abschminktücher.

Reisen und Tourismus

Probieren Sie bei Ihrem nächsten Urlaub doch mal was Neues und Nachhaltiges.

- 🕒 **Mit dem Fahrrad durch die Mitte:** Das Radnetz in Deutschland ist vielfältig und geeignet für verschiedene sportliche Ansprüche. Auch gibt es immer mehr Reiseanbieter, die geführte Radreisen anbieten.
- 🕒 **Grüße an die Füße:** Wanderurlaub. Einfach den Rucksack auf und los geht es oder Sie wählen eine geführte Wanderung. Viele Regionen in Deutschland haben ein breites, abwechslungsreiches Wandernetz. In unserem Landkreis beginnen der Harzer Hexenstieg und der Karstwanderweg. Diese sind auch für Tagesausflüge geeignet. Oder Sie laufen am grünen Band entlang von Nord nach Süd - oder umgekehrt.
- 🕒 **Leben im Fluss:** Aktivreisen mit dem Kanu können Sie individuell wählen oder sich einer Reisegesellschaft anschließen.
- 🕒 **Die Reise beginnt mit dem ersten Zug:** Städtereisen, Badereisen und ganze Rundreisen mit der Bahn oder doch mal mit dem Nachtzug nach Italien?

☉ **Mal was ganz Exotisches:** Ferien mit Yoga oder anderen Entspannungsmethoden. Nicht nur in der Südsee, sondern auch in der näheren Umgebung möglich.

☉ **Nachhaltig reisen:** Lassen Sie sich im Reisebüro beraten. Mittlerweile gibt es viele Ferienanlagen, die auf Nachhaltigkeit und umweltschonenden Tourismus ausgerichtet sind.

☉ **Für Fernreiseliebhaber*innen:** Für die Umwelt spielt auch die Häufigkeit des Flugverkehrs eine Rolle. Wenn Sie in die Ferne fliegen, dann vielleicht als großes Reiseprojekt für sechs Wochen, damit sich der Flug lohnt. Verreisen Sie zudem nur alle paar Jahre mit dem Flugzeug.

☉ **Kompensieren Sie CO₂:** CO₂-Kompensation ist zur Zeit das Mittel, schwer vermeidbare Emissionen, die z.B. durch Flugreisen entstehen, durch die Finanzierung günstiger und leicht durchzuführender Maßnahmen zum Klimaschutz an anderer Stelle auszugleichen.

☉ **Mülltourismus mal anders – verbinden Sie das Schöne mit dem Nützlichen:** Sammeln Sie Abfall beim Joggen, Spaziergehen und Biken. Plogging, Plalking, Pliking heißen die neuen Trendsportarten.

EDV Kommunikation

Für alle Elektrogeräte gilt: Je länger, je lieber. Benutzen Sie energiearme Geräte. Denken Sie beim Neukauf an Energiesparen und geben Sie Ihre Altgeräte fachgerecht ab.

☉ **Geteilte Freude:** Gebrauchsfähige Handys nicht wegwerfen, sondern verschenken.

☉ **Back to the roots:** Lassen Sie kaputte Handys reparieren oder lassen Sie sich in einem Repair Café helfen. Die Metalle wie Gold, Silber, Kupfer und Palladium sind wertvoll und selten und werden unter großen Anstrengungen geschürft.

☉ **Handy aus:** Zumindest ab und an.

☉ **Loslassen statt festhalten:** Löschen Sie alle Daten und Dateien auf Ihrem PC und Handy, die Sie nicht mehr benötigen oder speichern Sie diese auf externen Festplatten. Die weltweite Vorhaltung von gespeicherten Daten verbraucht eine enorme Menge an Energie und produziert CO₂.

☉ **Auflösung reduzieren:** die Reduktion der Bildauflösung beim Ansehen von Filmen reduziert den Energiebedarf.

☉ **Repair Café:** in vielen Städten werden Repair Cafés angeboten, wo ihre defekten Elektrogeräte auf Spenden-

basis oder mit Hilfe zur Selbsthilfe repariert werden können. Im Internet finden Sie Hinweise zu Ort und Öffnungszeiten von Repair Cafés.

Schule und Freizeit mit Kindern

Die Ausrichtung auf Umweltschonung ist im Schulbetrieb schon flächendeckend weit verbreitet. Auch hier gilt: Vor Neukauf sollte eine Alternative gesucht werden. Das gilt z.B. für die Schultüte, Federmäppchen oder Schultasche. Kinder sollten vom Kindergarten an immer wieder mit dem Umweltschutzgedanken vertraut gemacht werden.

☉ **Das kommt mir in die Tüte:** Den Inhalt der Schultüte ohne Verpackungen und abfallarm gestalten.

☉ **Message in a bottle:** Frühstück in der Mehrwegflasche und der Frühstücksbrotbox.

☉ **Schulranzen/-Rucksack:** Der Schulranzen hält so lange, wie er mitwachsen kann.

☉ **Ein Knüller:** Der Füller zum Nachfüllen.

☉ **Je älter, je lieber:** Nutzen Sie alles so lange wie möglich und vermitteln Sie das Ihren Kindern.

☉ **Familienausflug:** Besichtigen Sie mit Ihren Kindern einen Bauernhof, eine

Milchtankstelle, eine Deponie, eine Kompostierungsanlage, einen Schulbauernhof oder einen Gnadenhof.

☉ **Kreativität ist gefragt:** Basteln Sie schöne Dinge aus allem was so übrig bleibt.

Büro

Auch im Büroalltag können Sie mit kleinen Änderungen Ihrer Gewohnheiten einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

☉ **Milch macht munter:** Tun Sie sich zusammen und beziehen die Milch in Mehrwegbehältern von einem Hof.

☉ **Kaffee zum Sitzen:** Trinken Sie Ihren Kaffee aus Mehrwegtassen. Kaufen Sie für Ihre Büro Kaffeemaschine Großpackungen an Kaffeepulver und von fairen Produzenten.

☉ **Stiften Sie:** Nur Kugelschreiber mit austauschbarer Mine verwenden.

☉ **Schnupper Party:** Mehrwegbox fürs Frühstücksbrot.

☉ **Ohne Papiertiger:** Sparen Sie Papier. Nutzen Sie vermehrt Ihr Schmierpapier. Drucken Sie so wenig wie möglich und wenn beidseitig.

☉ **Print Nachhaltig:** Achten Sie beim Kauf eines Druckers auf seine Umwelteigenschaften.





Freizeit

In der Freizeit ist mit vielen verschiedenen Aktionen oder Anpassungen der Gewohnheiten Umweltschutz zu integrieren.

- 🕒 **Rad als Hobby:** Suchen Sie sich eine Strecke, die Sie einmal in der Woche mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren. Radfahren zum Fitnessstudio spart dort das Warmmachen.
- 🕒 **Freizeit neu bedacht:** Planen Sie an einem arbeitsfreien Wochentag eine neue Freizeitaktivität, die der Umwelt hilft. Das macht ein gutes Gefühl und meistens sogar Spaß. Nehmen Sie einen von unseren TIPPS oder denken Sie sich eine Aktivität aus, die zu Ihnen passt.
- 🕒 **Der Fahrstuhl steht:** Wenn Sie im z.B. 4. Stock wohnen, spart das viele Kilowattstunden im Jahr, wenn Sie die Treppe nehmen und für Ihre Gesundheit ist es unbezahlbar.
- 🕒 **Dann geh doch:** Gehen Sie so oft Sie können zu Fuß zur Bäckerei, zum Briefkasten oder einfach nur so.
- 🕒 **Keinen Garten – aber grün:** Verwandeln Sie öde Flecken vor Ihrer Haustür in kleine Blumengärten. Das sieht schön aus, lockt Insekten an und filtert Feinstaub.



- 🕒 **Lektüre teilen:** Gründen Sie einen Lesekreis, schließen sich einem Bestehenden an oder geben Sie Ihre Bücher und andere Printmedien an Freundinnen und Freunde weiter.
- 🕒 **Stricken, nähen, häkeln, klöppeln, filzen, spinnen:** Statt Massenware zu kaufen, Wolle aus der Region zu schönen Geschenken verarbeiten.
- 🕒 **Kochen Sie gemeinsam:** Laden Sie Freundinnen und Freunde zum gemeinsamen Kochen ein.
- 🕒 **Biene Maja:** Bepflanzen Sie einen Topf auf der Fensterbank oder Ihren Balkon mit einem Bienenmenü aus Phacelia, Kornblume, Ringelblume, Borretsch und Dill.
- 🕒 **Steigen Sie ein:** In eine Bürger-Solaranlage oder/und einen Bürger-Windpark.
- 🕒 **Ich helfe so vor mich hin:** Suchen Sie ein ehrenamtliches Engagement für die Umwelt in einer bestehenden ökologischen Gruppe, wie biologische Schutzgemeinschaften, oder gründen Sie eine neue Gruppe.
- 🕒 **Glotze aus:** Ein analoger Tag pro Woche oder andere Unterhaltungselektronik spart CO₂ ein.
- 🕒 **Schützen Sie die Bäume in Ihrer Stadt:** Geben Sie z.B. den Straßenbäumen Wasser an heißen Tagen.



- 🕒 **Plogging:** Beim Trendsport aus Schweden wird herumliegender Abfall beim Joggen gesammelt.

🕒 Und noch etwas:

- 🕒 **Mischen Sie mit:** Wenn Sie ein unsinniges Produkt entdecken, schreiben Sie die Hersteller*innen an und geben Sie die Information an eine Verbraucherorganisation⁴.
- 🕒 **Neue Ideen braucht das Land:** Tauschen Sie sich mit Menschen aus, erfinden und entdecken Sie neue Wege.

Energie

- 🕒 **Stromfluss messen:** Manche Geräte verbrauchen nach dem Ausschalten im Stand-by-Betrieb weiter Strom. Messen Sie mal nach. Ziehen Sie den Stecker, wenn das Gerät nicht benötigt wird, oder schalten Sie einen Ausschalter zwischen Gerät und Steckdose. Das spart nicht nur Strom, sondern auch Geld.

⁴ Zum Monitoring gefährlicher Produkte betreibt die europäische Marktüberwachung das sogenannte „Information and Communication System for the pan-European Market Surveillance (ICSMS)“.



Wasser

- 🕒 **Wasser sparen soviel, wie möglich:** Salatwaschwasser zum Gießen nutzen.
- 🕒 **Reines Abwasser:** Küchentücher und organische Abfälle gehören nicht in die Toilette.

Mobilität

Fragen Sie sich zu Anfang jeder Strecke: „Kann ich die mit dem Rad oder zu Fuß machen? Oder kann ich zu diesem Termin nicht eine Fahrgemeinschaft finden?“ Die Änderungen und bewussten Entscheidungen kommen dann später „wie von selbst“.

- 🕒 **ÖÖ:** Öfter öffentliche Verkehrsmittel nutzen.
- 🕒 **Ohne Auto, aber mit A und O:** Mal einen Tag ohne Auto einlegen.
- 🕒 **So geht's auch mal von A nach B:** Nutzen Sie Mitfahrgelegenheiten, Fahrgemeinschaften oder Car-Sharing.
- 🕒 **Oder so:** Zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommen Sie auch ans Ziel.

Landkreis Göttingen

Abfallwirtschaft Göttingen
Reinhäuser Landstraße 4, 37083 Göttingen
Telefon: 0551 525-2473
E-Mail: abfallberatung-goe@landkreisgoettingen.de

Abfallwirtschaft Osterode am Harz
Herzberger Straße 5, 37520 Osterode am Harz
Telefon: 05522 96 04 777
E-Mail: abfallberatung-oha@landkreisgoettingen.de