

**TU DU** - die ultimative **50-Punkte-Liste**  
**JETZT** anfangen und konsequent durchziehen



## Grundsätzlich

- 1 • Sei zu Dir und Anderen: ehrlich, fair, sozial, empathisch, achtsam, lieb, vertrauensvoll
- 2 • den Fakten glauben statt Meinungen oder Presse-Populismus
- 3 • auf Fossiles verzichten (Sprit, Gas, Kohle.. Plastik..)
- 4 • Produkte vor Kauf auf schädliche Stoffe prüfen (ToxFox, CodececlK Ökotest...)
- 5 • Produkte vor Kauf auf Langlebigkeit und Reparierbarkeit prüfen
- 6 • Marketing-Lügen checken (Prüfsiegel, Green- und Veganwashing, Blauer Engel, WWF)\*
- 7 • Gemeinschaft stärken, Regionale/Lokale Initiativen unterstützen\*

## Politik (politisch ist alles, was Du tust oder auch lässt)

- 8 • immer immer wieder Petitionen unterschreiben\*
- 9 • Wählen ! strategisch Klima wählen ! Stimmen nicht zersplittern lassen (esgehtnurgün)\*
- 10 • Aktivist sein, auf Demos gehen, laut werden, ziviler Ungehorsam, wenn nötig

## Mobilität

- 11 • kleines E-Transportmittel statt großem Verbrenner-SUV (auch kein Hybrid)
- 12 • besser ÖPNV (Bahn+Bus) nutzen, Fahrrad, Carsharing, Segeln statt Motorboot
- 13 • Urlaub im Heimatland, durch Europa im Nachtzug, Flüge und Kreuzfahrten sind passé\*

## Energie

- 14 • Balkonkraftwerk, Solar, wo es nur geht
- 15 • Energie Sparen, Standby-Geräte ausschalten, Wäscheleine statt Trockner, A+ Geräte
- 16 • Schlau heizen, Wärmepumpe statt Fossil, Heizdecke statt ganzen Raum zu heizen
- 17 • weniger Wasser erhitzen (Dusche, Bad, Waschmaschine 30°C, Kochen mit Deckel etc)\*
- 18 • aufladbare Akkus statt Batterien

## Ressourcen

- 19 • Holz, Papier, Glas, Metall, Naturstoffe wertschätzen, recyceln/wieder verwenden\*
- 20 • unerwünschte Kataloge, Prospekte und Zeitschriften abbestellen
- 21 • Reparieren statt Wegwerfen

## Ernährung

- 22 • vegan leben, zumindest vegetarisch - meide Massentierhaltung
- 23 • saisonal und regionale Lebensmittel nutzen
- 24 • konsequent Bio kaufen (auch bei Garten-Saaten), weniger essen, dafür besser
- 25 • lokale Selbstversorgung auch z.B auf dem Balkon oder Kartoffeln zwischen Rosen ...
- 26 • Lebensmittel komplett aufbrauchen
- 27 • Leitungswasser trinken statt Wasser in Flaschen zu kaufen

## Garten

- 28 • Samenfeste Bio-Saaten, unbedingt nur Bio-Blumen für Bienen
- 29 • Kompost anlegen, nur torffreie Erde kaufen
- 30 • klimaresistente Bäume pflanzen, Bienenwiesen, Guerilla Gardening
- 31 • Regenwasser sammeln
- 32 • kein Gift im Garten einsetzen, es gibt für alles umweltfreundliche Alternativen

## Konsum

- 33 • möglichst nichts Neues mehr, Second hand kaufen, Naturmaterialien statt Plastik
- 34 • Dinge leihen und verleihen statt kaufen
- 35 • unverpackt kaufen, Beutel, Becher, Schalen zum Einkaufen mitnehmen

## Plastik

- 36 • Pinsel nicht unterm Wasserhahn auswaschen, fast alle !! Farben enthalten Plastik\*
- 37 • Mehrweg statt Einweg, auch Metall Dosen und Kronkorken sind beschichtet
- 38 • Kippen sind Gift, Plastik, Kinderleid - Nichtraucher: das Beste für Dich und die Umwelt\*
- 39 • Holz natürlich lasieren o.ä. - nicht lackieren, blättert irgendwann ab - Mikroplastik
- 40 • Nagellack blättert auch ab, bei einem Finger nicht schlimm? Bei 40 Milliarden schon...\*

## Hobby

- 41 • Fuck off Heißklebepistole, der Plastikmist holt einen immer wieder ein
- 42 • Ökofarben statt Acrylfarben, gibt tolle alte Rezepte, auch für Kleber\*

## Geld

- 43 • Konten nur bei nachhaltigen Banken (GLS, Umweltbank.. etc
- 44 • Beteiligungen an ökologischer Landwirtschaft und regenerativer Energie
- 45 • Vertrag mit 100% Ökostrom abschließen (Naturstrom etc)
- 46 • Spenden für Umweltschutzorganisationen

## Bauen

- 47 • Natürliche Baustoffe und Dämmungen
- 48 • Streichen mit Ökofarben, fast alle herkömmlichen Farben beinhalten Kunststoffe\*
- 49 • Dach begrünen
- 50 • Flächen nicht versiegeln

und zu guter Letzt - hab Spaß dabei, es ist nicht Verzicht - Leben im Einklang mit der Natur ist der wahre Luxus. Nur so schaffen wir es, unsere Erde lebenswert zu erhalten ...

**Welt, Seele, Sachen - heile, besser, selber machen**

\* detaillierte Tipps, Lösungen und Links auf [www.ökolokal.de](http://www.ökolokal.de)