



Reduce - reuse - recycle

# TU-WAS-TIPPS

**BE PART** of the solution OCEANO

## MACHT MEINE KLEINE HANDLUNG EINEN UNTERSCHIED?

Die Antwort ist ein klares JA. Jede Handlung in Richtung Nachhaltigkeit tut der Umwelt - und uns selbst auch - gut.

Als Verbraucher haben wir täglich die Wahl: Jedes Produkt, das wir kaufen, und jede Dienstleistung, die wir buchen, haben Einfluss auf Klima, Umwelt, Ressourcen und andere Lebewesen. Umfragen der Verbraucherzentralen haben ergeben, dass mindestens 2/3 der Bürger in Deutschland Nachhaltigkeit beim Einkaufen wichtig finden. Jeder Einkaufszettel ist ein Wahlzettel: Doch viele Verbraucher wissen nicht, wo sie anfangen können.

So ist dieser Tu-was-Tipp Flyer kein erhobener Zeigefinger, sondern unterstützt Sie dabei, aus einer Vielzahl von Möglichkeiten, die für Sie passenden nachhaltigen Handlungen auszuwählen. Denn irgendwo muss man ja einfach anfangen...

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor.  
Auch kleine Schritte stärken das große Ganze.

Revolutionen und auch Evolutionen beginnen immer ganz unten. Jeder kann einen Beitrag leisten und sei er noch so klein. Gemeinsam können wir viel bewegen und verändern.

Teil der Lösung zu sein, kann sehr befriedigend sein und Ihnen viel Freude bereiten.

Buchtipps:  
„Dein Weg zur Nachhaltigkeit. 350 praktische Tipps für den Alltag“  
eBook (6,99 €) und Print-Buch (12,99 €)



Webseiten:

- [nachhaltig-sein.info](http://nachhaltig-sein.info)
- [www.wir-leben-nachhaltig.at](http://www.wir-leben-nachhaltig.at)
- [www.nachhaltigleben.ch](http://www.nachhaltigleben.ch)
- [www.transition-initiativen.de](http://www.transition-initiativen.de)
- [vebu.de/tiere-umwelt/umweltbelastung-durch-fleischkonsum](http://vebu.de/tiere-umwelt/umweltbelastung-durch-fleischkonsum)

Reduce - reuse - recycle

# TU-WAS-TIPPS

## MÜLLVERMEIDUNG



**Plastiktüten vermeiden**, wir empfehlen eine Tasche oder einen kleinen Rucksack beim Einkauf dabei zu haben, oder zumindest erhaltene Plastiktüten als Mülltüten zu verwenden. // **Verpackungsmüll vermeiden**, z.B. Obst und Gemüse nicht in einzelne, kleine Plastiktüten stecken. // Wenn vorhanden in **„Unverpackt-Läden“ einkaufen**, diese gibt es bereits 16x in Deutschland. // **Müll jeglicher Art fachgerecht entsorgen**, besonders Batterien, Energiesparlampen, Medikamente, Altöl etc. // **Keine Zigaretten auf den Boden oder ins Wasser werfen**, eine Kippe verseucht 48l Wasser. // **Weniger ist mehr**, insgesamt bewusster kaufen und langfristige Anschaffungen tätigen. // **Thermobecher für Kaffee/Tee für unterwegs** - statt Coffee to go-Pappbecher - anschaffen. // **Trinkflasche/Lunchbox aus Glas/Edelstahl verwenden**. // **Einmalgeschirr auf Festen vermeiden**. // **Wiederverwendbare (Damen-)Hygieneartikel verwenden** (Lunacups, MeLuna o.ä.).

## WASSERVERSORGUNG



**Generell achtsam und sparend mit Trinkwasser umgehen**. // Ein wichtiger Beitrag für sauberes Wasser ist **biologisch abbaubares Shampoo, Duschgel, Waschmittel, Reinigungsmittel, Rohrreiniger etc. - und davon wenig - zu verwenden**. // **Wasserfilter zu Hause einbauen**. Dies spart Flaschen tragen, Plastikmüll und garantiert eine gute Wasserqualität frei von Schwermetallen. // **Duschen statt baden**.

## WEITERES ENGAGEMENT



**Ethische Geldanlage und Kontoführung** (Umweltbank/GLS Bank/Oikocredit) bevorzugen. // **Umweltschutzorganisationen unterstützen**. // **Petitionen unterschreiben**. // **Demokratische Prozesse unterstützen**, wählen gehen.

## FISCHVERZEHR



**Den Verzehr von Fisch bewusst gestalten**, Überfischung ist ein weltweites Problem. // **Fischkonsum reduzieren** schont die Bestände, max. 1x pro Woche Fisch essen. // **Einkaufsführer „Welchen Fisch kann man essen“** von Greenpeace oder WWF runterladen. // **Darauf achten, wo der Fisch herkommt** (z.B. Im Spanien Urlaub keinen Fisch aus Asien kaufen).

## FLEISCHKONSUM



Ein essentieller Beitrag für Ihre Gesundheit und die des Planeten ist **Fleischkonsum zu reduzieren**. // **Regionales, biologisch hochwertiges Fleisch kaufen**, bewusst konsumieren. // **Vegetarisches und veganes Essen ausprobieren**. // **Verzichten Sie zunehmend auf Wurst und Schweinefleisch**, aus gesundheitlichen Gründen.

## URLAUBSPLANUNG



**Verhältnis von Destination/Fluglänge und Aufenthaltsdauer einbeziehen**. // **Bus & Bahn** dem eigenen Auto gegenüber bevorzugen. // **An einen Klimaschutzbeitrag für Ihren Flug denken** (z.B. über atmosfair). // **Rail & Fly für die Anfahrt** zum Flughafen nutzen statt Zubringerflüge. // **Nachhaltig zertifizierte Reiseveranstalter bevorzugen/unterstützen**. Weitere Tipps unter: <https://forumandersreisen.de/ueber-uns/tipps-zum-nachhaltigen-reisen>. // **Weniger oft, dafür bewusster reisen**.

**BE PART** of the solution

„Wenn jemand ein Problem hat und nichts zur Lösung beiträgt, ist er selbst Teil des Problems.“

Indianisches Sprichwort

## WEITERE HINWEISE UND EMPFEHLUNGEN



**Ökostrom beziehen**, Stromanbieter wechseln, erneuerbare Energien unterstützen. // **Auf „Stand-By-Modus“ verzichten**, Geräte lieber ganz ausschalten. // **Durchflussbegrenzer in Wasserhähnen verwenden**. // **Steckdosenleisten ausschalten**, LED Lampen verwenden, energieeffiziente Geräte kaufen, Strom sparen. // **Kühltruhen regelmäßig abtauen**, Frostschicht kostet zusätzliche Energie. // **Papier beidseitig nutzen** und Recyclingpapier verwenden oder ganz aufs Drucken verzichten. // **Regenwasser sammeln** (Tonne, Kanne) zur Gartenbewässerung etc. // **So viel wie möglich biologisch zertifiziertes Gemüse und Obst einkaufen**, dies ist nicht nur gesünder (Vermeidung von Pestiziden, Glyphosat etc.), sondern schmeckt besser, hält das Grundwasser sauber und schont die Böden. // **Saisonal konsumieren, lokale Bio Bauern unterstützen, selbst Obst und Gemüse anbauen**. // **Produkte, in denen Palmfett enthalten ist, meiden** (wegen der Rodung von Regenwäldern). // **Fahrgemeinschaften zur Arbeit gründen** oder ganz **auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen**, **Car Sharing, Fahrrad fahren, zu Fuß gehen** (ist gesund!). // **Akkus statt Batterien verwenden**. // **Auf nachhaltige Produkte umsteigen**, z. B. Fairphone, kann man selbst reparieren, spart daher die Werkstatt. // **Reparieren (lassen) statt neu kaufen**. // **Kreislaufwirtschaft und -systeme unterstützen** (cradle to cradle). // **Flohmärkte/Kleiderkreisel nutzen** statt Kleidung wegzuwerfen oder Neues zu kaufen. // **Garten mit Kompost aus Eigenverbrauch** statt mit Düngemittel düngen. // **Splitt statt Streusalz verwenden**, Streusalz schädigt Erde, Pflanzen, Tierpfoten und das Grundwasser. // **Blumen säen, die Bienen anziehen**. // **Bäume pflanzen und Initiativen, die Bäume pflanzen unterstützen**.



M.E.E.R.e.V.: MEER erforscht seit über 20 Jahren die Wale und Delfine vor La Gomera. Mit den wissenschaftlichen Ergebnissen sowie mit öffentlicher Bildung trägt der gemeinnützige Verein dazu bei, dass der Schutz dieser faszinierenden Tiere auf den Kanaren und anderswo stetig verbessert wird.

[info@m-e-e-r.de](mailto:info@m-e-e-r.de) / [www.m-e-e-r.de](http://www.m-e-e-r.de)



OCEANO Gomera steht für respektvolles Whale Watching und arbeitet dabei in enger Kooperation mit dem M.E.E.R. e.V. zusammen. OCEANO Gomera ist seit 2010 mit einem Nachhaltigkeitsiegel zertifiziert.

[info@oceanogomera.com](mailto:info@oceanogomera.com) / [www.oceanogomera.com](http://www.oceanogomera.com)



OCEANO MEERZEIT REISEN ist erster CSR zertifizierter Spezialreiseveranstalter für respektvolle Begegnungen mit Delfinen und Walen weltweit.

[info@oceanowhalewatching.com](mailto:info@oceanowhalewatching.com) / [www.oceanowhalewatching.com](http://www.oceanowhalewatching.com)

