

## Ökologische Nachhaltigkeit im Alltag und am Arbeitsplatz

Ökologische Nachhaltigkeit bedeutet, dass wir auf die Natur und unsere Umwelt achten, damit auch zukünftige Generationen gut leben können. Es geht darum, Ressourcen wie Energie, Wasser und Rohstoffe zu schonen und bewusster zu handeln – ob zu Hause oder am Arbeitsplatz.

In den folgenden Infoboxen findest Du dafür einfache Tipps! Schließe das Learning Nugget mit dem **Kreuzwörtertsel** ab und schau Dir an, wie viel Du Dir gemerkt hast.

### Energie sparen

#### Zu Hause

Nutze energiesparende Glühbirnen (Energiesparlampen).  
Ziehe den Stecker von Geräten, die du gerade nicht benutzt.  
Heize nur so viel, wie nötig. Schon 1 Grad weniger spart Energie und Geld.

#### Am Arbeitsplatz

Schalte Computer, Drucker und Licht aus, wenn du Feierabend machst. Nutze natürliche Beleuchtung, wenn möglich.  
Auch am Arbeitsplatz kannst du darauf achten, Klimaanlage oder Heizungen sparsam zu nutzen.

### Ressourcen schonen

#### Papier sparen

Nur ausdrucken, wenn unbedingt notwendig  
Wenn dann beidseitig drucken  
Recyclingpapier verwenden

#### Müll vermeiden

Verwende wiederverwendbare Trinkflaschen oder Kaffeebecher

#### Müll trennen

Papier, Plastik und Restmüll in die richtigen Behälter  
Spezialmüll (Batterien, Toner,...) gehört auf Müllsammelstellen

#### Wasser sparen

Lasse das Wasser nicht unnötig laufen.

### Nachhaltiges Einkaufen

#### Lebensmittel

Kaufe regionale und saisonale Produkte (vor allem frisches Obst und Gemüse), sie sind umweltfreundlicher und gut für Deine Gesundheit.  
Vermeide Lebensmittelverschwendung: Plane deine Einkäufe und verbrauche Reste.

#### Allgemein

Setze auf langlebige Produkte statt Wegwerfartikel.  
Nimm eine wiederverwendbare Stofftasche mit zum Einkaufen und achte auf weniger Plastikverpackungen.

### Mobilität und Umwelt

Gehe, wenn möglich, zu Fuß, fahre mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln – das spart Geld und ist gut für die Umwelt und deine Fitness.

Nutze Busse oder Züge für längere Strecken, anstatt mit dem Auto zu fahren oder bilde Fahrgemeinschaften.

Nutze die Möglichkeit von Online-Veranstaltungen anstelle von weiten Dienstreisen.

## Gemeinschaftsprojekte und Engagement

Schließe dich Projekten an, wie Urban Gardening (Stadtgärten) oder Nachbarschafts-hilfen. Dabei lernst du neue Menschen kennen und tust etwas Gutes für die Umwelt.

Sprich mit deinen Kolleginnen und Kollegen darüber, wie ihr gemeinsam nachhaltiger arbeiten könnt.

Denke daran: Nachhaltigkeit betrifft uns alle! Jeder kleine Schritt hilft, die Umwelt zu schützen.

## Warum ist das wichtig?

Wenn wir nachhaltiger leben und arbeiten, helfen wir, die Natur und die Ressourcen zu bewahren. Das bedeutet, wir sorgen dafür, dass unsere Kinder und Enkel auch eine gute Zukunft haben. Nachhaltigkeit beginnt bei uns – fangen wir gemeinsam an!

## Dein Einsatz zählt!

Jede kleine Aktion, ob Energiesparen, bewusstes Einkaufen oder ein Engagement für die Gemeinschaft, macht einen Unterschied.

## Weiterführende Informationen

[Ein europäischer Grüner Deal - Consilium](#)

[Nachhaltigkeit einfach erklärt: Verstehen und umsetzen | Plan International](#)

[Grundlagen für mehr Nachhaltigkeit in Organisationen - WKO](#)

Hier kommst du zum Wissenscheck zur ökologischen Nachhaltigkeit:

[Kreuzworträtsel](#)

<https://crosswordlabs.com/embed/wissenscheck-zur-okologischen-nachhaltigkeit>

Und so funktioniert das **Kreuzworträtsel**:

1. Frage auswählen (dann wird Dir angezeigt, wo Du die Antwort eintragen kannst)
2. Antwort eintragen und Enter ( ↵ ) drücken
3. erscheint die Antwort in grün, dann hast du die Frage richtig beantwortet. Ist sie falsch beantwortet, wird die Antwort rot.

Across = waagrecht →

Down = senkrecht ↓