



10 einfache Möglichkeiten, nachhaltiger zu leben



Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers oder des Autors in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln - elektronisch, mechanisch, durch Aufzeichnung oder auf andere Weise - vervielfältigt, gespeichert oder übertragen werden, außer für kurze Zitate in gedruckten Rezensionen.

Copyright © 2019

Hallo!

Wir sind Adel & Libby von adbra.

Unsere einfach zu bedienenden Tools wurden entwickelt, um die Pflege Ihres Wohlbefindens einfach und umsetzbar zu machen, und das auf eine Weise, die zu Ihnen passt. Unser Sortiment unterstützt People, Mind & Planet.



Wir haben dieses kurze E-Book zu einem Thema erstellt, das uns am Herzen liegt - nachhaltig leben.

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	5
<i>Kapitel 1 - Reduzierung von Einwegartikeln</i>	6
<i>Kapitel 2 - Essen Sie regional und saisonal</i>	7
<i>Kapitel 3 - Richtig reisen</i>	9
<i>Kapitel 4 - Nachhaltig einkaufen</i>	11
<i>Kapitel 5 - Wiederverwendung & Upcycling</i>	13
<i>Kapitel 6 - Weniger tierische Erzeugnisse</i>	15
<i>Kapitel 7 - Kohlenstoffkompensierung</i>	16
<i>Kapitel 8 - Produkte ohne Verpackung kaufen</i>	17
<i>Kapitel 9 - Recycling & Kompost</i>	18
<i>Kapitel 10 - Andere ermutigen</i>	20
<i>Schlussfolgerung</i>	22

Einleitung

Nachhaltigkeit wurde oft nicht angenommen, weil die Menschen denken, dass der Versuch, einen nachhaltigeren Lebensstil zu führen, bedeutet, bestimmte Dinge, die sie genießen, beraubt zu werden.

Auf der ganzen Welt wächst heute die Aufmerksamkeit und das Interesse an der Idee der Nachhaltigkeit, weil sie es den Menschen ermöglichen kann, freier zu leben, ohne Produkte und Dienstleistungen, die uns oft von Massenproduzenten, Marketing und sozialen Konstrukten aufgezwungen werden. Ein nachhaltigeres Leben wird letztendlich dazu beitragen, dass sich die Menschen und die Umwelt langfristig schützen, weshalb wir bereit sein müssen, es anzunehmen.

Das Ziel dieses Buches ist es, zehn Ideen zu präsentieren, die Sie inspirieren, wie Sie ein nachhaltigeres Leben führen können. Das Buch behandelt einige der einfachsten, aber effektivsten Konzepte, die nicht nur einen Mehrwert für Ihr Leben schaffen, sondern es Ihnen auch ermöglichen, andere mit der Botschaft der Nachhaltigkeit zu erreichen.

Sind Sie bereit, loszulegen? Fangen wir an...

Kapitel 1 - Reduzierung von Einwegartikeln



Die Verwendung von Einwegartikeln widerspricht einem nachhaltigen Leben. Einwegartikel sind genau das, nämlich "Einweg", und die Energie, die zu ihrer Herstellung verbraucht wird, wird auf einmal verschwendet. Einwegartikel wie Lebensmittelverpackungen und Besteck sind oft auch nicht für das Recycling geeignet oder können bei der Entsorgung mit Lebensmitteln kontaminiert werden. Es ist weder ökologisch noch wirtschaftlich nachhaltig, sich auf Einwegartikel zu verlassen. Die Umstellung auf wiederverwendbare Gegenstände ist der Schlüssel zu einem nachhaltigeren Leben.

Die Lösung ist also einfach: Wenn Sie einkaufen gehen, verzichten Sie auf Einwegartikel und nehmen Sie Ihre wiederverwendbaren Artikel mit. Verwenden Sie keine Einwegtragetaschen, sondern nehmen Sie immer eine Tragetasche aus Segeltuch mit, die Sie lange Zeit wiederverwenden können.

Vermeiden Sie Einweg-Kaffeebecher (vor allem, wenn Sie viel Kaffee trinken) und verwenden Sie wiederverwendbare Becher, die in den meisten Cafés erhältlich sind. Verlassen Sie sich nicht auf Einweg-Servietten oder -Taschentücher. Es gibt wiederverwendbare Stoffservietten, die Sie nach dem Gebrauch waschen können, und das spart eine Menge Müll, der ohne Grund entsteht.

Kapitel 2 - Essen Sie regional und saisonal



Haben Sie bedacht, dass Sie mit jedem Lebensmittel, das Sie kaufen und das nicht aus heimischem Anbau stammt, zum Anstieg der CO₂-Emissionen und zum Klimawandel beitragen?

Je höher unsere Nachfrage nach nicht lokal erzeugten Lebensmitteln ist, desto mehr Produkte werden aus anderen Ländern importiert und zu uns transportiert, was zu weiteren CO₂-Emissionen führt.

Die Lösung für diese Herausforderung besteht darin, dass wir alle versuchen, Lebensmittel lokaler und saisonale Lebensmittel zu beziehen, was bedeutet, dass sie zu der Jahreszeit, zu der sie gegessen werden, lokal angebaut werden. Zum Beispiel müssen Bananen und andere tropische Früchte um die Welt reisen, um zu Ihnen zu gelangen.

Die Abhängigkeit von Produkten, die weit reisen müssen, um zu Ihnen zu gelangen, ist auch keine nachhaltige Option, da die meisten dieser importierten Produkte ausschließlich zur Gewinnmaximierung gepflanzt werden und möglicherweise Chemikalien ausgesetzt waren (manchmal zur Konservierung), die sich auf Ihre Gesundheit auswirken können.

Was sind also lokal angebaute Lebensmittel? Dies sind Lebensmittel, die in einer geografischen Region produziert werden, die als eigenartig für Ihre Region gilt? Obst, Gemüse, Milchprodukte, Eier und lokal gezüchtetes Fleisch sind einige Beispiele für solche Lebensmittel.

Als Verbraucher, der lokal und saisonal einkauft, erhalten Sie auch ein Verständnis dafür, wie und wo die Lebensmittel, die Sie konsumieren, produziert werden, während Sie unsere Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen lindern.

Kapitel 3 - Richtig reisen



Jedes Verkehrsmittel, das Sie täglich, wöchentlich oder jährlich nutzen, trägt zum Ausstoß von Treibhausgasen und letztlich zum Klimawandel bei.

Ziehen Sie für den Anfang in Ihrer Umgebung in Erwägung, zu Fuß zu gehen, zu laufen oder mit dem Fahrrad zu fahren, da dies gesünder sein kann als das Auto oder andere Verkehrsmittel.

Die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel ist hilfreich, da zu viele Autos auf den Straßen zu einer erhöhten Umweltverschmutzung führen, die ebenfalls zur globalen Erwärmung beiträgt.

Wenn Sie auf ein Taxi angewiesen sind, sollten Sie darüber nachdenken, ob Sie sich eine Fahrt mit jemandem teilen wollen, denn dadurch wird auch die individuelle Nutzung von Autos reduziert, die nicht zu einem nachhaltigen Lebensstil gehören.

Wie sieht es mit der Wahl Ihres Urlaubsziels aus?

Wir alle lieben es, in den Urlaub zu fahren. Wenn Sie das tun, sollten Sie sich überlegen, ob Sie nicht an einem Ort Urlaub machen wollen, der näher an Ihrem Zuhause liegt. Urlaube, die Sie weiter weg von zu Hause führen, bringen Sie dazu, zu fliegen, was zu einer großen Menge an CO₂-Emissionen führt.

Wenn Sie in Erwägung ziehen, näher an Ihrem Wohnort Urlaub zu machen, werden Sie erstaunt sein, wie viele großartige Orte Sie besuchen können, ohne so viel Geld auszugeben, wie Sie es für weit entfernte Orte tun müssten.

Kapitel 4 - Nachhaltig einkaufen



Wenn wir einkaufen gehen, denken wir oft daran, was für uns am günstigsten ist, vor allem im Hinblick auf unsere Finanzen. Aber wenn Sie einen nachhaltigen Lebensstil führen, müssen Sie bei Ihren Kaufentscheidungen achtsam sein.

Wenn Sie das nächste Mal einkaufen gehen, versuchen Sie herauszufinden, ob der Artikel nachhaltig ist, indem Sie mehr über das Unternehmen erfahren, das hinter seiner Produktion steht. Es ist wichtig, dass wir uns Gedanken über die Herkunft der Dinge machen, die wir kaufen. Wenn Sie etwas kaufen, unterstützen Sie direkt oder indirekt die Ansichten des Unternehmens, das hinter diesem Produkt steht.

Wenn Sie beispielsweise Artikel kaufen, die von Unternehmen hergestellt wurden, denen das Konzept der Nachhaltigkeit und des Recyclings gleichgültig ist, tragen Sie dazu bei, dass sie der Umwelt mehr Schaden zufügen.

Für jeden Artikel, der nicht nachhaltig ist, gibt es eine nachhaltige Alternative; Sie müssen diese Artikel ausfindig machen und sich mehr auf sie verlassen. Ein hervorragendes Beispiel für eine Gruppe, die mit ihren Produkten wichtige nachhaltige Schritte unternimmt, ist ADBRA.

ADBRA ist bestrebt, umweltfreundliche Produkte als nachhaltige Alternative anzubieten. Für weitere Details über ihre Produkte, suchen sie nach ADBRA auf Amazon.de.

Kapitel 5 - Wiederverwendung & Upcycling



Es ist oft einfach, den neuesten Trend oder die neuesten Produkte zu wollen. Je mehr neue Dinge man bekommt, desto mehr Abfall wird der Planet langfristig zu bewältigen haben.

Der Kauf gebrauchter Produkte wie Kleidung, Spielzeug und Möbel ist eine gute Möglichkeit, Abfall zu reduzieren. Neben dem Kauf gebrauchter Produkte können Sie auch einen Beitrag leisten, indem Sie die Artikel herausgeben, die Sie nicht mehr verwenden, damit jemand anderes nichts Neues kaufen muss.

Wenn Sie einige Gegenstände wie Kleidung nicht mehr verwenden können, sollten Sie sie online auflisten, damit jemand kostenlos vorbeikommen und abholen kann. Ihr Angebot für kostenlose Dinge wird sich positiv auf die Umwelt auswirken und der Person helfen, auch eine nachhaltige Lebenseinstellung anzunehmen.

Wenn Sie einige Gegenstände wie Kleidung nicht mehr verwenden können, sollten Sie sie online auflisten, damit jemand kostenlos vorbeikommen und abholen kann. Ihr Angebot für kostenlose Dinge wird sich positiv auf die Umwelt auswirken und der Person helfen, auch eine nachhaltige Lebenseinstellung anzunehmen.

Stellen Sie sich eine Welt mit reduzierten Produktionsprodukten vor, eine Welt, in der wir uns alle gegenseitig für Gegenstände verlassen, anstatt die Umwelt durch die Verwendung fossiler Brennstoffe und anderer Chemikalien aus Produktionsstätten zu verschmutzen.

Wenn Sie sich fragen, wie Sie diesen Schritt mit anderen teilen können, können Sie eine Up-Cycle/Re-Use-Gruppe in Ihrer Nähe organisieren.

Kapitel 6 - Weniger tierische Erzeugnisse



Die Idee, plötzlich vegan zu werden, mag beängstigend sein, besonders wenn Sie gerne Fleisch essen, aber es besteht keine Notwendigkeit, über Nacht vegan zu werden. Sie können kleine Schritte unternehmen, um Ihre Fleischaufnahme zu reduzieren.

Übermäßiger Fleischkonsum ist mit einigen Krebsarten verbunden, und es ist auch eine bedeutende Quelle von Kohlenstoffemissionen, so dass die Bemühungen, es zu reduzieren, sowohl für Ihre Gesundheit als auch für die Umwelt geeignet sind.

Tiere konsumieren alle Nahrung und Wasser, da sie ausreichend gefüttert werden müssen. Wir können den Menschen die richtige Ernährung bieten, wenn wir stattdessen nur das Zeug essen, das wir an Tiere verfüttern, nämlich pflanzliche Lebensmittel.

Für jede aus Fleisch gewonnene Kalorie müssen 17 Kalorien an die lebenden Tiere verfüttert werden, denken Sie darüber nach, wenn Sie sich entscheiden, Fleisch für immer auszuschneiden. Noch wichtiger ist, dass das Essen von pflanzlichen Mahlzeiten für Ihre Gesundheit sehr sinnvoll ist.

Kapitel 7 - Kohlenstoffkompensierung



Unabhängig davon, wie nachhaltig oder grün Sie sind, Ihr Kohlenstoff-Fußabdruck bleibt bestehen. Der Kohlenstoff-Fußabdruck bezieht sich auf die Menge an Kohlendioxid, die in die Atmosphäre gelangt.

Auch wenn Sie Ihr Bestes tun, um die Auswirkungen auf die Umwelt einzuschränken, werden Sie nicht in der Lage sein, diejenigen vollständig zu kontrollieren, die sich nicht um die Umwelt kümmern.

Sie können also dazu beitragen, den Kohlenstoff-Fußabdruck anderer auszugleichen. Sie können sich selbst am Pflanzen von Bäumen beteiligen, oder es gibt Organisationen, die speziell für den Ausgleich des CO₂-Fußabdrucks gegründet wurden. Indem Sie diesen Organisationen monatlich ein paar Pfund spenden, können Sie Initiativen wie das Pflanzen von Bäumen in lokalen Gemeinschaften unterstützen.

Sie müssen Plattformen und Organisationen ausfindig machen, die sich mit dieser Idee beschäftigen; Carbon Footprint ist ein Beispiel für eine solche Organisation. Carbon Footprint hat sein Carbon Offset Project, eine Auswahl von Projekten, die darauf abzielen, in qualitativ hochwertige internationale Projekte zur Kohlenstoffreduzierung zu investieren. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.carbonfootprint.com/carbonoffsetprojects.html>

Kapitel 8 - Produkte ohne Verpackung kaufen



Wir haben bereits über die Bedeutung der Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung gesprochen, die unweigerlich den Verzehr von mehr Obst und Gemüse mit sich bringen wird. Es gibt jedoch Verpackungspraktiken, die nicht nachhaltig sind.

Wenn Sie in die meisten Geschäfte gehen, die Obst und Gemüse verkaufen, werden Sie feststellen, dass einige mit Plastikfolie vorverpackt sind. Sobald die Folie abgezogen ist, kann sie meistens nicht mehr verwendet werden.

Kaufen Sie frisches Obst und Gemüse, das in ihrem "nackten" Zustand ohne Plastikfutter verkauft wird, und bestehen Sie auf Produkten, die natürlich direkt von den Farmen geliefert werden.

Wählen Sie auch lose Optionen anstelle von Multipacks, Produkten, die in einer Tasche in einer Tasche verpackt wurden. Wenn Sie Multipacks kaufen, erhalten Sie viele unerwünschte Taschen, die Sie nicht wieder verwenden würden, wodurch die Umwelt verschmutzt wird.

Kapitel 9 - Recycling & Kompost



Recycling sollte immer noch ein Grundnahrungsmittel sein, um nachhaltiger zu leben und weniger zu konsumieren.

Wenn Sie Papier, Kunststoff, Metalle und andere recycelbare Gegenstände verwenden, verwenden Sie sie nach Möglichkeit wieder und überlegen Sie sorgfältig, bevor Sie beim Recycling mehr kaufen, wenn sie am Ende ihrer Lebensdauer sind.

Nicht alle Kunststoffe sind recycelbar, daher müssen Sie sich die Zeit nehmen, herauszufinden, welche von Ihrer lokalen Behörde recycelt werden können. Neben dem Recycling von Materialien, die Sie verwenden, ist die Trennung von Lebensmittelabfällen unerlässlich, da sie einen hervorragenden Kompost bildet und tatsächlich zur Energieerzeugung verwendet werden kann.

Organische Materialien wie Lebensmittel oder tierische Abfälle können Methan, ein starkes Gas der globalen Erwärmung, abbauen und freisetzen. Wenn dieser Abfall jedoch in einem anaeroben Fermenter abgebaut wird, kann das Methan aufgefangen und zur Stromerzeugung verwendet werden.

Wenden Sie sich an Ihre lokale Behörde, um mehr darüber zu erfahren, was akzeptiert wird.

Durch das Recycling von Kunststoffen und Lebensmittelabfällen ermöglichen Sie weniger Materialproduktion und eine sauberere Umwelt, was sich positiv auf den Planeten auswirkt.

Kapitel 10 - Andere ermutigen



Wir haben uns darauf konzentriert, wie Sie sich anpassen und ein nachhaltigeres Leben führen können, wobei der Schwerpunkt auf der Verbesserung Ihrer Gesundheit und des Zustands der Umwelt liegt. Was andere jedoch mit der Umwelt machen, wirkt sich auch auf die Verpflichtungen aus, die Sie eingehen.

Daher sollten Sie sich nicht nur darum kümmern, was Sie tun können, sondern auch darum, wie Sie andere dazu bringen können, etwas ebenfalls zu tun, da kollektive Veränderungen einen großen Einfluss haben können.

Sie können Ihre Bemühungen vervielfachen, indem Sie mit anderen Menschen um Sie herum sprechen, sie ermutigen, sich über die Umwelt zu bilden und mehr über das Konzept der Nachhaltigkeit zu erfahren.

Unterschätzen Sie nicht die Wirkung Ihrer Worte oder die Fähigkeit, jemand anderen dazu zu bringen, einen positiven Ansatz gegenüber der Umwelt zu verfolgen.

Sie sprechen vielleicht nur mit einer Person nach der anderen, aber diese Person wird es jemand anderem sagen, der sich auch an jemand anderen

wenden wird, und bevor Sie es wissen, haben Sie eine Kettenreaktion des Bewusstseins für Nachhaltigkeit und Umwelt geschaffen.

Schlussfolgerung

Gut gemacht!

Die meisten Leute hätten nicht über den Titel hinaus lesen können, weil die Idee der Nachhaltigkeit ihnen nicht gefällt, aber man liest über den Titel hinaus, liest alle Kapitel und Abschnitte durch und hier ist man am Ende!

Wir müssen diese Erfahrung jedoch mit der Verpflichtung abschließen, alles Gewonnene auszuführen. Es reicht nicht aus, zu lesen und zu entdecken, was Sie tun müssen. Sie müssen auch bereit sein, die erlernten Ideen umzusetzen.

Früher sagten die Menschen "Wissen ist Macht", weil sie an die Macht dessen glaubten, was sie wussten, aber heute, da der Zugang zu Wissen aufgrund technologischer Innovationen zunimmt, ist Wissen nicht mehr einflussreich. Stattdessen ist es die Ausführung von Wissen, die allmächtig ist. Bis du etwas mit dem machst, was du weißt, wird alles, was du weißt, für dich nicht hilfreich oder nützlich sein. Heute und genau dieser Moment ist also ein ausgezeichneter Zeitpunkt, um einen Schritt nach vorne zu machen und das Gelernte umzusetzen.

Gehen Sie zurück zu Ihrem Küchenregal, Einkaufslisten und allen anderen Dingen, die mit dem verbunden sind, was wir ausgegraben haben, und suchen Sie absichtlich nach Möglichkeiten, die oben genannten Schritte umzusetzen.

Denken Sie daran, dass eines der wichtigsten Ziele dieses Buches nicht nur darin besteht, Sie mit der Botschaft der Nachhaltigkeit zu beeinflussen, sondern Sie auch mit validen Informationen auszustatten, damit Sie jemand anderem beibringen können.

Alles Gute, um einen nachhaltigeren Lebensstil zu führen!