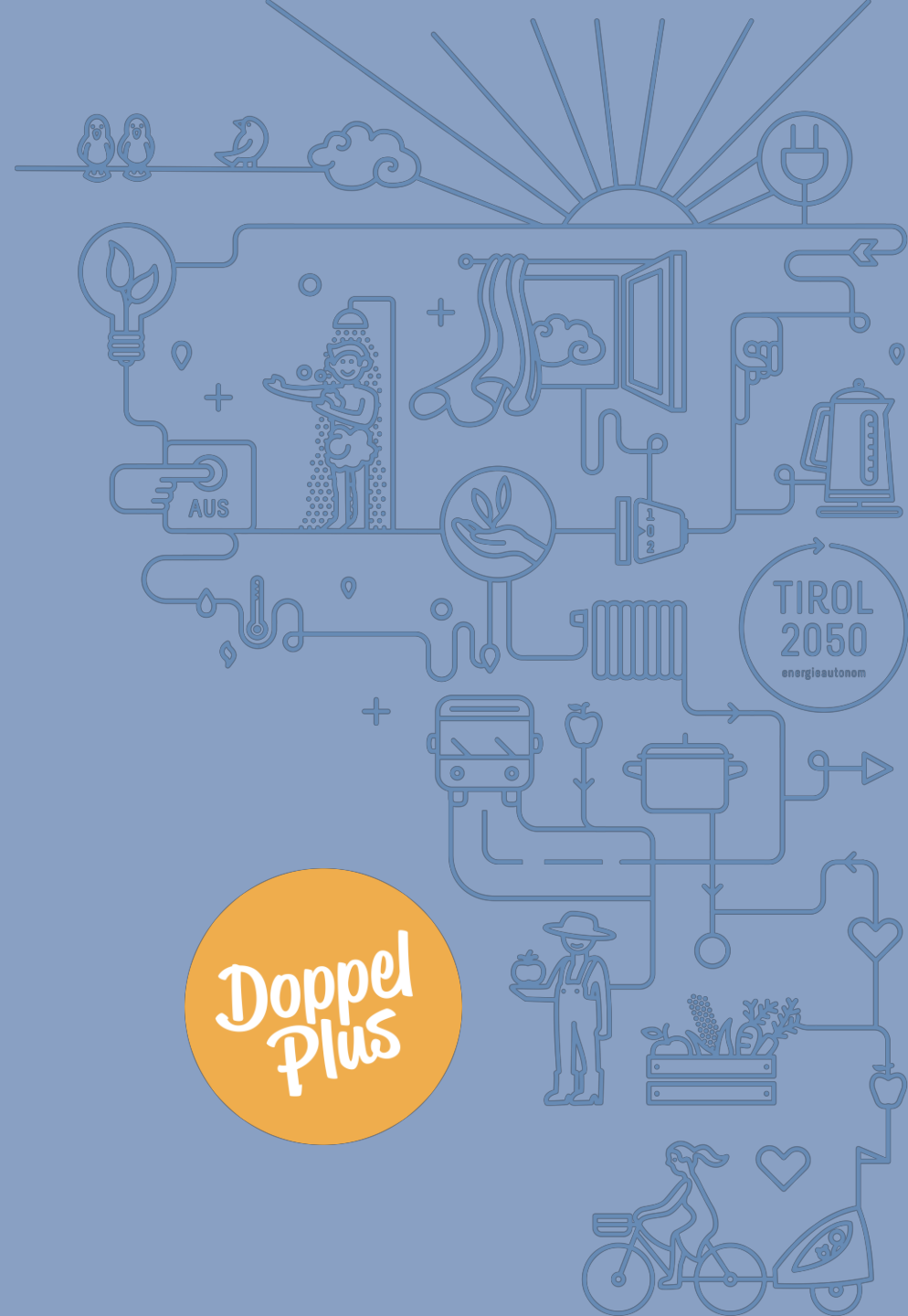


*DoppelPlus – gemeinsam  
Energie sparen, Geld sparen  
und das Klima schützen*

# Energie- & Klimacoaching

*Was kann ich selbst, rund um den Bereich  
Nutzungsverhalten, machen?*



# Empfehlungen zum Thema Konsum



KONSUM

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN



KONSUM

## Regionale Lebensmittel und Produkte kaufen

- + Achten Sie auf regionale Angebote und essen Sie saisonal.
- + Achten Sie zudem, wenn möglich, auf Bio-Qualität.
- + Diese Produkte schmecken meist besser und haben einen höheren Vitamingehalt

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN



KONSUM

## Bequem beim Bauernhof bestellen

- + Viele Bioläden, Gemüse- und Obsthändler beziehen ihre Waren von Betrieben aus der unmittelbaren Umgebung.
- + Speziell auf Bauernmärkten und in Hofläden finden Sie regionale und saisonale Produkte zu fairen Preisen.

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN



**Verpackungsmüll vermeiden**

- + Wenn Sie die Wahl haben, greifen Sie zu unverpackten Lebensmitteln oder Produkten in einer Mehrwegverpackung.
- + Kaufen sie nicht Abfall in Form von Verpackungsmaterial. Auch die Entsorgung im Hauseigenen Restmüll kostet schlussendlich Geld.

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN



## Fleischkonsum reduzieren

- + Fleisch trägt erheblich zur CO<sub>2</sub>-Bilanz bei.
- + Ein knappes Fünftel aller Treibhausgase (18%) stammt aus der Viehwirtschaft - das ist mehr als alle Autos, Laster, Schiffe und Flugzeuge zusammen.

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN

DIE RICHTIGE LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK

Innenraum

Kühlschranktür



2

4

1

6

7

9

Lebensmittel richtig lagern

- + Im Kühlschrank ist es unten am kältesten und die Temperatur steigt nach oben hin.
- + Lagern Sie gekochte und gebackene Lebensmittel oben, Milchprodukte wie Käse und Joghurt mittig und Fleisch, Wurstwaren und Fisch unten.
- + Eine richtige Lagerung führt zu einer höheren Haltbarkeit der Lebensmittel.

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN



KONSUM

**Richtige Planung – Einkaufszettel verwenden**

- + Schreiben Sie bereits zu Hause, nach einem kurzen Blick in den Kühlschrank, einen Einkaufszettel.
- + Die Planung Ihres Einkaufes anhand einer Liste spart Zeit, Geld und man vergisst deutlich weniger.

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN



# Klimaschonende Produkte mit Gütesiegel kaufen

- + Gütesiegel weisen auf einen bestimmten Mindeststandard in der Produktion hin.
- + Das Energielabel gibt Ihnen Orientierung, wieviel ein Elektrogerät im Betrieb kostet.

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN



KONSUM

## Second Hand und Re-Use kaufen

+ Wer gebrauchte Produkte günstig kaufen will, findet am Flohmarkt oder im Internet ein breites Angebot.

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN



KONSUM

## Bio-Faire Mode tragen

- + Die Kleidung länger zu nutzen ist ökologisch und spart Geld.
- + Biologische und faire Produktion und regionale Erzeugung stehen bei Ecofashion im Vordergrund.

- 1 REGIONALE LEBENSMITTEL KAUFEN
- 2 BEQUEM BEIM BAUERNHOF BESTELLEN
- 3 VERPACKUNGSMÜLL VERMEIDEN
- 4 FLEISCHKONSUM REDUZIEREN
- 5 LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN
- 6 RICHTIGE PLANUNG - EINKAUFSZETTEL VERWENDEN
- 7 KLIMASCHONENDE PRODUKTE MIT GÜTESIEGEL KAUFEN
- 8 SECOND HAND UND RE-USE KAUFEN
- 9 BIO-FAIRE MODE TRAGEN

