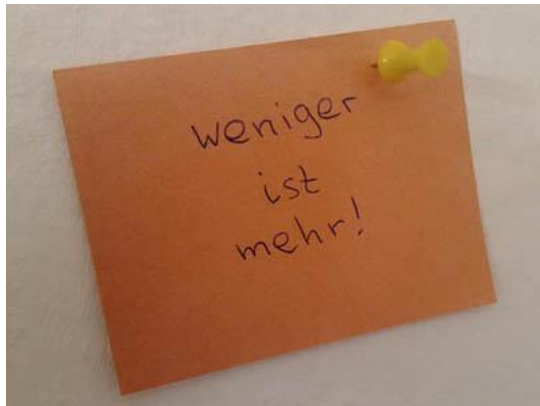


Fasten für den Klimaschutz



Fasten mal anders. Wichtig ist der gute Vorsatz, möglichst wenig CO₂ zu verbrauchen und das auch konsequent in der Fastenzeit durchzuziehen.

Bei jedem Kauf, jeder Aktion: erst hinterfragen, welche Auswirkungen das Produkt auf das Klima hat und gegebenenfalls nach Alternativen suchen.

Einige Beispiele:

- Auf's Auto verzichten wo immer es geht. Stattdessen Fahrradfahren, zu Fuß gehen, mit dem ÖPNV oder dem Zug fahren.
- Kauf von regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln
- Fleischkonsum einschränken, z.B. halbieren
- Keine Fertigprodukte, dafür Speisen frisch zubereiten
- Lebensmittel vollständig verbrauchen
- Müllvermeidung: Mehrweg- und verpackungsfreie Produkte kaufen, bevorzugen von Pappe und Glas gegenüber Plastik und Verbundstoffen, mitbringen von eigenen Behältnissen an der Frischetheke, Stoffsäcke für Obst, Gemüse und Brot..
- Heizung: Reduzierung der Raumtemperatur um ein Grad
- Regelmäßiges kurzes Stoßlüften statt dauerlüften
- Kurz Duschen statt Vollbäder
- Naturkosmetik verwenden
- Braucht es die neue Kleidung wirklich? Falls ja, auf die Qualität achten: Bio-Kleidung, Produkte aus Naturfasern oder Second-Hand-Ware kaufen.

Diese Klimaschutz-Tipps und viele weitere finden sich auf meiner Homepage unter <https://www.martin-stuempfig.de/klimaschutz/klimaschutz-tipps.html>

Am Ende der Fastenzeit werden Sie sehen, klimabewusstes Verhalten ist kein Verzicht, sondern fördert die Gesundheit und bringt eine höhere Lebensqualität – nicht nur zur Fastenzeit.