

Umweltschutz vom Sofa aus

Was können wir von Zuhause aus
für die Umwelt tun?

Hilfreiche Tipps und nützliche Informationen

puramondo

Eine Welt aus Plastik

Wir leben in einer Welt aus Plastik. Anfang des 20. Jahrhunderts versprach der neuartige Werkstoff Dank seiner schier unendlichen Wandlungsfähigkeit immer neue Produkte, Verpackungen und weitreichende Innovationen in fast allen Bereichen. Vom Auto über den Laptop bis hin zur Kleidung finden wir Plastik heute in so ziemlich allen Lebensbereichen wieder und haben uns längst an dessen Praktikabilität gewöhnt. Doch trotz dieser Allgegenwärtigkeit wissen die meisten recht wenig über den Kunststoff und dessen Folgen für die Umwelt und letztlich auch den eigenen Körper.

Was ist Plastik?

Mit dem Begriff Plastik beschreiben wir heute jede Form vom Kunststoff. Ursprünglich stammt der Begriff aus dem Griechischen und beschreibt geformte Kunst. In diesem Kontext wird der Begriff auch heute noch teilweise verwendet. Wenn wir jedoch von Plastik im Sinne des Werkstoffs sprechen, meinen wir eigentlich Kunststoff. Als **Kunststoff** bezeichnen wir synthetisch, also künstlich hergestellte Materialien. Alle Kunststoffe enthalten Kohlenstoff. Darüber hinaus enthalten diese auch Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff und Schwefel. Synthetische Kunststoffe werden aus Erdöl, Kohle und Erdgas gewonnen. So werden etwa 5% des weltweit raffinierten Erdöls für die Herstellung von Kunststoff verwendet.

Wie können wir weniger Plastikmüll in unserem Alltag produzieren?

Es ist nicht immer leicht auf gewissen Produkte, seien es Lebensmittel oder auch Haushaltsmittel zu verzichten. Nicht jeder hat die Zeit und die Muse sich mit vielen ökologisch nachhaltigeren Alternativen auseinander zu setzen, ganz geschweige von den finanziellen Mitteln.

Wie kann ich also Waschmittel kaufen, ohne dabei die Umwelt weiter zu schädigen? Wie kann ich günstig Käse, Milch oder Süßigkeiten kaufen, ohne gleich Kiloweise Müll zu verursachen? Vorweg, nicht alles lässt sich ohne Verzicht oder zumindest eine Umstellung vermeiden, dennoch lohnt es sich am Ende die Alternativen zu kennen.

Wenn man sich auch nicht von jetzt auf gleich umstellen kann, lohnt es doch schon von Zeit zu Zeit auf solche Alternativen zurückzugreifen. Und genau darum soll es hier auch gehen. Wir wollen Ihnen die Alternativen mit an die Hand geben, die sich in der Praxis ganz gut bewährt haben und mit wenigen Mitteln und Aufwand, einfach umzusetzen sind.

puramondo e.V. ist ein Verein, bestehend aus vielen motivierten, jungen Menschen, die sich zum Ziel gesetzt haben, etwas gegen die zunehmende Verschmutzung der Umwelt durch vor allem Plastik und anderen Kunststoffen zu tun. Dabei ist die Aufklärungsarbeit zum Thema zentrales Element unser Bemühungen.

1. Mülltrennung

Mülltrennung ist uns allen schon begegnet und nicht umsonst in den meisten Haushalten in Deutschland gängige Praxis. Gleichsam gibt es kaum ein Feld, in dem sich so viele Irrtümer und Falschannahmen finden lassen.

Räumen wir also mit ein paar dieser Vorurteilen grundlegend auf und klären zunächst einmal das Wesentlichste – Warum sollten wir überhaupt unseren Müll trennen und welche Müllarten gibt es überhaupt?

In Deutschland unterscheiden wir unseren Hausmüll in fünf Kategorien:

- Leichtverpackungen (LVP) aus Kunststoff, Alu, Weißblech oder Verbundmaterialien wie Getränkekartons
- Behälterglas (also keine Trinkgläser, kein Flachglas)
- Papier/Pappe/Karton
- Restmüll
- Bioabfall

Gelber Sack und gelbe Tonne

Darüber hinaus gibt es noch andere Entsorgungsarten, wie beispielsweise die Sonderabfälle oder auch Elektroschrott. Doch beim anfallenden Hausmüll, gerade beim gelben Sack herrscht oft noch Verwirrung. Was darf rein, was nicht? Grundsätzlich ist der gelbe Sack bzw. die gelbe Tonne für Leichtverpackungen aus Metall, Verbundmaterial und Kunststoff vorgesehen.

Wie kann Recycling helfen? Was bringt es konkret?

- Energieverbrauch: In 2017 wurden durch Recycling 42 Milliarden Megajoule an Energie gespart
- Treibhauseffekt: Im Jahr werden rund 1,1 Millionen Tonnen an CO²Äq vermieden
- Fossile Ressourcen: 359.000 Tonnen Rohöl-Äquivalenten in 2017 eingespart
- Versauerung: 3,9 Millionen Kg Schwefeldioxid-Äquivalenten eingespart in 2017
- Eutrophierung: 583.000 Kg Phosphat-Äquivalenten (PO₄Äq.) eingespart in 2017

*Quelle: (<https://www.gruener-punkt.de/de/verbraucher/muell-trennen-sinnvoll/umweltbilanz.html>)

Die Mehrwerte von Mülltrennung liegen auf der Hand. Nicht nur, dass die Weiterverarbeitung des Mülls so einfacher wird, auch die Recyclingquote kann damit massiv gesteigert werden.

Was gehört in den Gelben Sack und was nicht?

Rein damit:

- Joghurtbecher
- Eisverpackung (Kunststoff)
- Getränkekartons
- Holzschachteln
- Konservendosen
- Menüschalen von Fertigprodukten
- Milchbeutel
- Schokoriegel-Verpackung
- Nudeltüten
- Schokoladen-Alufolie
- Senf-, Mayo-, Ketchuptuben
- Shampooflaschen
- Spraydosen
- Spülmittelflaschen
- Speiseölfflaschen (Kunststoff)
- Styroporverpackungen
- Suppentüten
- Tierfutterdosen
- Zahnpastatube

Nicht in den gelben Sack gehören:

- Altkleider
- Blechgeschirr
- CDs & Disketten
- Damenstrumpfhosen
- Elektrogeräte
- Essensreste
- Einwegrasierer
- Feuerzeuge
- Glas
- Holzwolle
- Hygieneartikel
- Katzenstreu
- Keramik
- Spielzeug
- Klarsichthüllen
- Kugelschreiber
- Luftmatratzen, Zelte
- nicht geleerte Verpackungen
- Papier, Pappe
- Pflaster, Verbandsmaterial
- Styroporreste (Dämmmaterial)
- Taschentücher
- Windeln
- Zahnbürsten
- Zigarettenkippen

Ein guter Ratgeber ist bei Kunststoff immer die Frage, ob etwas darin verpackt war, oder ob es sich dabei um einen Gebrauchsgegenstand handelt. Der wesentlichste Hinweis ist jedoch, alles was im Laden an Verpackung über die Theke geht, kann in den gelben Sack.

(Quelle: <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/recycling-ein-gelber-sack-den-niemand-versteht-1.3480098>)

Papier ist nicht gleich Papier: Was darf in die Papiertonne?

Eigentlich eine ganz leichte Sache, möchte man meinen. Papier kommt in die blaue Papiertonne. Zeitungen, Zeitschriften, Schreibpapier oder auch Verpackungen aus Pappe finden hier ihren Platz.

Doch gibt es auch Ausnahmen. Fax- und Thermodruckpapier (z.B. Kassenbons) haben hier nichts verloren. Auch imprägnierte und beschichtete Papier, wie beispielweise oft bei Lebensmitteln verwendet, haben nicht in der Papiertonne zu Suchen. Ebenso wie:

- Kohlepapier
- Styropor
- Tapetenreste
- verschmutzte Papier (gebrauchte Taschentücher)
- mit Essensresten versehendes Papier (Pizzakartons)

Was darf in die Biotonne?

In der Biotonne finden alle zur Kompostierung geeigneten organischen Abfälle ihren Platz. Hierzu zählen:

- Gartenabfälle
- Pflanzenreste
- Obst- und Gemüseabfälle
- Kaffee- und Teefilter (auf Herstellerhinweis achten)

Ob Fisch- oder Fleischreste in die Biotonne geschmissen werden können, hängt oftmals von der jeweiligen Kommune ab. Daher wollte man sich diesbezüglich vor Ort erkundigen.

In der Biotonne nichts verloren haben hingegen alle Plastiktüten. Und das gilt oftmals eben auch für die sogenannten Biokunststofftüten. Das Problem bei diesen: sie verrotten nicht schnell genug und sind von den herkömmlichen Plastiktüten nicht einfach zu unterscheiden, weshalb ein mühsames Aussortieren unumgänglich wird.

Was ist eigentlich Sondermüll?

Im Sondermüll finden sich alle Produkte mit schädlichen Inhaltsstoffen wieder. Diese dürfen nicht einfach in den Restmüll geworfen werden, sondern müssen zu einer lokalen Sammelstelle gebracht werden. Doch auch der Handel ist teilweise verpflichtet schadstoffhaltige Produkte zurückzunehmen. Als Sondermüll gelten beispielsweise:

- Renovierungsabfälle
- Reinigungsmittel
- nicht geleerte Spraydosen
- quecksilberhaltige Thermometer
- Gartenchemikalien mit Gefahrstoffsymbolen
- alte Batterien
- Akkus
- Altöl

Wohin mit dem alten Toaster? Elektrogeräte richtig entsorgen

Elektrogeräte müssen seit 2006 getrennt gesammelt und entsorgt werden. Sie haben im Restmüll nichts verloren, sondern müssen entweder bei kommunalen Sammelstellen oder bei großen Händlern entsorgt werden.

Händler sind beispielsweise zur kostenlosen Rücknahme von Altgeräten mit einer maximalen Kantenlänge von 25cm beim Neukauf verpflichtet.

Altgeräte können verschiedener Natur sein. Zu diesen gehören beispielsweise:

- Handys
- Kaffeemaschinen
- CD-Player
- Toaster

Aber auch:

- Kabel
- Kleidung mit elektronischem Zusatz
- Lautsprecher

Bei der Entsorgung dieser elektronischen Geräte in den Restmüll gehen wertvolle Rohstoffe verloren, die einfach zu recyceln wären. Daher sollte man diese unbedingt fachgerecht entsorgen.

Altkleidung, Sperrmüll und Leuchtstofflampen

Es bleiben noch ein paar Fälle unbehandelt. Doch auch für diese gibt es entsprechende Entsorgungsmethoden. Uns allen bekannt dürften sicherlich der Sperrmüll und die Altkleidersammlung sein.

Beim Sperrmüll kommt es sehr auf kommunale Bestimmungen an. In manchen Kommunen können beispielsweise bis zu 2 Kubikmeter Sperrmüll jährlich kostenlos entsorgt werden, während andere dafür Geld verlangen.

Altkleidercontainer finden sich in so gut wie jeder Kommune mehrfach. Doch hier ist Vorsicht geboten. Nicht jede Organisation die Container aufstellt, verfolgt mildtätige Zwecke mit diesen Spenden. Daher sollte man sich im Vorfeld gut informieren, was mit den entsprechenden Kleidungsstücken passiert.

Energiesparlampen enthalten gesundheitsschädliches Quecksilber. Dieses sehr giftige Schwermetall kann in speziellen Entsorgungsanlagen abgetrennt werden

2. Alternativen im Haushalt

Eine gute Mülltrennung ist sicher der erste wichtige Schritt in Richtung eines bewussteren Umganges mit Plastik. Doch wie können wir eigentlich dafür Sorge tragen, dass wir nachhaltig weniger Müll produzieren? Jeder Deutsche produzierte 2016 im Schnitt rund 220 Kilogramm Verpackungsmüll, so das Bundesumweltamt.

47 Prozent dieses Mülls fällt dabei in den privaten Haushalten an. Im Jahr 2017 waren dies bereits 107 Kilogramm im Jahr. Hier ist der industrielle Anteil nicht einberechnet, was ganz gut den Anteil jedes Einzelnen verdeutlicht.

Die letzten Jahre haben gezeigt, dass die Müllmenge nicht etwa abnimmt, sondern stetig mehr wird. Doch warum eigentlich? Schließlich scheint das Thema Plastikmüll, auch Dank medialer Berichterstattung, in letzter Zeit in ein kollektives Bewusstsein gerückt zu sein.

Die Gründe hierfür sind vielfältig. Das Umweltbundesamt sieht vor Allem den wachsenden Online-Handel als wesentlichen Faktor. Immer häufiger lassen wir uns Produkte an die Haustür liefern, schicken dieses wieder weg und bestellen erneut. Bei vielen Produkten entsteht dadurch ein doppelter oder gar mehrfacher Verpackungsaufwand, wenn das Produkt nicht sogar direkt entsorgt wird.

Doch wie lässt sich Plastikmüll nachhaltig im Haushalt vermeiden? Bewussteres einkaufen und Verzicht sind oft die ersten Maßnahmen, die einem dabei in den Kopf kommen. Doch geht es nicht auch einfacher? Sehen wir uns die einzelnen Maßnahmen einmal genauer an.

Bewusster einkaufen

Bewusster einkaufen ist oftmals der Schlüssel zu einer nachhaltigeren und umweltschonenden Lebensweise. Doch ist dies leichter gesagt als getan. Im Supermarkt wird uns immer wieder schmerzlich bewusst, dass man kaum eine Alternative hat. Hier wird rigoros alles in Plastik verpackt, ganz gleich ob das Ganze für das jeweilige Produkt Sinn ergibt oder nicht.

Jeder kennt sicherlich in Plastik verpackte Gurken, Verpackungen um Organen oder auch in Plastikschaalen verpackte Tomaten. Obst und Gemüse sind jedoch in so gut wie jedem Supermarkt auch ohne Plastikverpackung erhältlich. **Nutzen sie zum Einkauf von Obst und Gemüse einfach ein entsprechendes wiederverwendbares Einkaufsnetz.** Diese erhalten Sie in fast jedem Supermarkt.

Doch bei anderen Lebensmittelgruppen sieht das ganze schon deutlich schwieriger aus. Käse, Fleisch, Joghurt oder Süßigkeiten sind so gut wie immer in Plastikverpackungen gezwängt. Wie also dem entgegen? **Käse und Fleisch lassen sich an der Frischtheke einkaufen oder direkt auf dem Markt.** Einige Supermärkte bieten mittlerweile den Service an, die Waren in mitgebrachte Schalen zu verpacken. Das spart eine Menge Plastik ein.

Bei anderen Produkten wird es deutlich schwieriger. Oftmals hat die Industrie ihre Produkte benutzerfreundlich gleich zweimal in Plastik gehüllt, so dass sich beispielsweise Süßigkeiten besser portionieren lassen. So finden sich Kekse mit einer Außenverpackung, in der sich dann viele weitere kleine Portionen in Plastik verpackt finden.

Hier gilt es sich seiner Macht als Konsument bewusst zu werden und derartigen Verpackungswahn nicht zu unterstützen. **Greifen Sie daher lieber zu einfach verpackten Produkten,** auch um der Industrie zu signalisieren, dass Sie gegen zwei- oder dreimal verpackte Produkte sind.

3. Aufklären und Handeln

Am Ende heißt es zu Handeln und seinerseits Aufklärungsarbeit zu leisten. Nicht alle Schritte sind direkt umsetzbar und von jetzt auf gleich auf einen Zero-Waste-Lebenstil umzuschwenken, ist für viele gar nicht umsetzbar.

Gleichsam gilt es sich der Thematik stets bewusst zu sein und entsprechend sein Handeln anzupassen. Wie jedoch kann das ganz konkret aussehen?

Reduce – Reuse – Recycle

Mit diesen drei Schlagworten im Kopf lässt sich einiges bewegen. Bei jedem Produkt sollten Sie sich stets fragen, ob eines dieser drei Dinge auf das Produkt anwendbar ist.

Reduce: Hier geht es darum den eigenen Konsum zu reduzieren. Fragen Sie sich, ob sie das Produkt wirklich benötigen und in welchen Mengen. Ein Beispiel: Von Zeit zu Zeit benötigt jeder von uns Kleidung. Der Online-Handel hat dafür gesorgt, dass wir bequem alles nach Hause bestellen können. Kundenfreundlich können wir überschüssige oder unpassende Ware gratis zurückschicken.

Das Ergebnis: Konsumenten bestellen verschiedene einzelne Kleidungsstücke in verschiedenen Größen und Varianten und schicken dann unpassende Ware zurück. Das stellt nicht nur einen erhöhten Transportaufwand dar, die Waren werden oft mehrmals verpackt oder sogar direkt entsorgt. Hier stellt sich die Frage, ob das wirklich notwendig ist. Hier ist jeder Verbraucher selbst in der Pflicht zu handeln.

Reuse: Wir haben uns in den letzten Jahren zu einer Wegwerfgesellschaft entwickelt. Die Lebenszyklen einzelner Produkte werden immer kürzer. Doch bevor Sie etwas entsorgen, sollten Sie sich immer fragen, ob das Produkt in irgendeiner Form noch weiter gebraucht werden kann. Ein berühmtes Beispiel: **die Pfandflasche**

Bei Kleidung haben viele von uns das schon verinnerlicht und spenden oder verkaufen ihre aussortierten Stücke. Doch auch bei vielen anderen Dingen lässt sich der Lebenszyklus noch verlängern. Viele Stifte lassen sich wieder auffüllen, Fehldrucke lassen sich noch als Notizzettel verwenden und so weiter.

Werfen Sie also nicht gleich alles weg, sondern überlegen Sie sich, ob Sie oder andere das Produkt womöglich noch weiterverwenden können.

Recycle: Jeder hat vermutlich schon von Recycling gehört. Der Definition nach spricht man von Recycling, wenn Abfallprodukte wiederverwertet bzw. deren Ausgangsmaterialien zu Sekundärstoffen werden. Was im Großen für Wiederverwertungsanlagen gilt, lässt sich auch auf den Haushalt übertragen.

Hier wird es kreativ!!!

Viele Produkte lassen sich relativ leicht wiederverwerten. So nutzen viele den Kaffeesatz als Düngemittel für bestimmte Pflanzen oder stellen aus Holzpaletten Möbelstücke her. Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf.

Insbesondere das Upcycling hat in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit gewonnen. Alte Kleidungsstücke werden zu neuen ganz individuellen Stücken zusammengenäht oder Weinkisten als dekorative Blumenkästen verwendet.

Aufklären nicht belehren!

„Tue Gutes und rede darüber“ - Dieser Satz trägt viel mehr in sich, als es zunächst vermuten lässt. Jeder von uns war vermutlich schon das ein oder andere Mal in der Situation, dass die eigenen Belehrungsbemühungen auf taube Ohren stießen.

Nicht jeder ist auf dem gleichen Informationsstand wie man selbst. Wenn man sich intensiv mit einer Thematik auseinandergesetzt hat, setzt man all zu schnell denselben Informationsgrad bei anderen voraus. Ein Fehler.

Denn dann kommt es schnell zu Missverständnissen und Falschannahmen. Ihr Gegenüber fühlt sich in seiner Lebensweise angegriffen und macht dicht. Viel mehr sollte man also Vorbild sein, ohne sein Handeln zur allgemeinen Maxime zu erheben.

Machen Sie anderen Menschen in Ihrer Umgebung bewusst, was die Probleme sind, zeigen Handlungsoptionen auf und verzichten Sie auf Vorwürfe. Denn wenn wir ein Umdenken in der gesamten Gesellschaft erreichen wollen, dann nur zusammen.

Gutes Vorbild sein

Wie eingangs schon angesprochen, kann man nicht gleich in allen Belangen Profi sein. Gleichsam gilt es an positiven Umstellungen festzuhalten und Vorbild für andere zu sein.

Um den Satz „Tue Gutes und rede darüber“ nochmal aufzugreifen, zeigen Sie anderen, was Sie tun und warum. Das wird andere animieren es Ihnen gleichzutun.

Gleichzeitig sollte Sie immer offen für Neues sein. Wie gesagt, keiner ist gleich Profi. Andere haben sicher auch für Sie noch gute Tipps parat.

Schnelle Tipps zur Müllvermeidung

1. Auf die Verpackung achten!

Viele Produkte werden heute mehrfach verpackt. Suchen Sie nach Alternativen. Gibt es das Produkt auch in Mehrwegverpackung? Zudem sollten sie darauf achten, dass das Produkt nur mit einem Material verpackt wurde. Das erleichtert das Recycling.

2. Brotdose statt Alufolie!

Verpacken Sie Ihre Lebensmittel am besten in Mehrwegdosen, anstatt auf Alufolie oder Frischhaltefolie auszuweichen. Ein guter Ersatz sind auch Bienenwachstücher. Diese erhalten Sie bei Ihrem lokalen Imker.

3. "Keine Werbung einwerfen"

Lästige Werbung im Briefkasten landet von hier oftmals direkt im Müll. Eine unsagbare Müllverschwendung, die durch einen kleinen Aufkleber an Ihrem Briefkasten vermindert werden kann.

4. Leitungswasser statt Plastikflasche

Wasser in Plastikflaschen vom Supermarkt nach Hause schleppen, keiner hat wirklich Spaß daran. Lieber den Wasserhahn auf und sich die Schlepperei sparen. Mit entsprechenden Geräten können Sie Ihr Leitungswasser auch mit Kohlensäure aufwerten. Das schont die Umwelt enorm.

5. Akkus nutzen und leere Batterien zurückgeben

Generell gilt, lieber Akku anstatt Batterie. Wenn Batterie, dann auch entsprechend entsorgen. In Supermärkten finden sich Sammelboxen für leere Batterien. Leider werden diese nur unzureichend genutzt. Rund 2/3 aller verkauften Batterien landen im Hausmüll!

6. Leihen oder Mieten

Sie müssen nicht gleich alles besitzen, oftmals lassen sich Produkte auch ausleihen. Bücher, DVDs, Werkzeuge oder auch Gesellschaftsspiele. Nutzen Sie Internetportal oder fragen Sie in Ihrem Bekanntenkreis. Das spart Geld, schont die Umwelt und bringt Leute wieder näher zusammen!

7. Second-Hand anstatt Neukauf

Das Internet ermöglicht eine nie dagewesene Vernetzung. Es gibt zahlreiche Portale auf denen Sie ihre alte Kleidung verkaufen und gebrauchte Stücke Anderer kaufen können. Nutzen Sie diese Portale unbedingt!

8. Feiern ohne Einweg-Plastik

Plastikbesteck und Geschirr gehören schon bald gänzlich der Vergangenheit an. Lieber nach der Party spülen und auf Plastik verzichten. Kleiner Tipp: Strohhalme aus Metall, Bambus oder Glas.

9. Filterkaffee statt Kapseln

Einweg-Kaffeekapseln stellen eine enorme Belastung für die Umwelt dar. Generell gilt, Filterkaffee, Frenchpress und Vollautomat vor Kaffeepads und Pads vor Kapseln.

10. Müll gehört in die Tonne

Es sollte selbstverständlich sein und dennoch sehen wir unendlich viel Müll in Parks oder beispielsweise an Autobahnausfahrten auf dem Boden und nicht im Mülleimer. Insbesondere Zigaretten schaden der Umwelt. Schon eine Kippe kann bis 40 Liter Grundwasser vergiften.

11. Feste Seife anstatt Flüssigprodukte

Plastikverpackungen bei Seife, Duschgel und Co. lassen sich einfach vermeiden indem man auf feste Seife zurückgreift. Auch bieten immer mehr Läden Nachfüllstationen für Pflegeprodukte an.

12. Plastiktaschen beim Einkauf vermeiden

Wenn Sie das Haus verlassen denken Sie an Ihre Tragetasche! Oft wollen wir spontan noch das ein oder andere einkaufen und greifen dann doch auf die praktische Plastiktragetasche im Supermarkt zurück. Das ist einfach zu vermeiden.

13. Produkte mit Mikroplastik vermeiden

Viele Pflegeprodukte enthalten Mirkoplastik. Schauen Sie gezielt nach Alternativen und steigen auf diese um.

14. To Sit und nicht To Go

Brauchen wir den schnellen Kaffee auf die Hand wirklich? Nehmen Sie sich doch lieber die Zeit ihren Kaffee vor Ort zu trinken. Wenn es doch unbedingt unterwegs sein muss, dann am besten im Mehrfach-Thermobecher.

15. Wochen- statt Supermarkt

Versuchen Sie nach Möglichkeit mal wieder den örtlichen Wochenmarkt aufzusuchen. Hier erwarten Sie regionale und saisonale Produkte ohne unnötige Verpackung.

Nicht jeder dieser Tipps ist immer gleich umzusetzen. Doch sie können Anregung sein, sich mit seinem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen.

Wichtig ist es, am Ball zu bleiben und sich der Problematik immer wieder Bewusst zu werden.

puramondo e.V

www.puramondo.org



facebook.de/puramondo



instagram.com/puramondo

puramondo