



**MAN GÖNNT SICH JA SONST NICHTS,...**

# 10 PUNKTE CHALLENGE

1.

## **GESUND FORTBEWEGEN – FETT VERBRENNEN STATT BENZIN**

Mit weniger Tempo komme ich viel entspannter ans Ziel. Zu Fuß oder mit dem Fahrrad bleiben Körper und Geist fit und gesund.

2.

## **INTELLIGENT REISEN**

Mit dem Zug fahren ist bequem und komfortabel. Falls eine Flugreise unvermeidbar ist, zahle ich eine Kompensation für die Umwelt. Kreuzfahrten sind für mich out!

3.

## **NICHT STÄNDIG UNTER STROM STEHEN**

Stromsparen geht einfach und ist gut für den Geldbeutel: LED-Lampen benutzen, Stand-by ausschalten, Wasch- und Spülmaschine richtig voll machen und auf unnötige Haushaltsgeräte verzichten. Beim Neukauf achte ich auf Energielabel und nutze natürlich Ökostrom.

4.

## **SCHLANK HEIZEN**

20° Raumtemperatur sind optimal; Warme Wohnräume machen müde. Stoßlüften schafft frische Luft ohne Auskühlung und spart richtig Geld.

5.

## **ICH HABE WAS, WAS DU NICHT HAST...**

Meine Sachen sind mir ans Herz gewachsen, ich lasse sie reparieren statt sie wegzuerwerfen. Mit anderen teilen: z.B. Carsharing, Tauschbörse oder Flohmarkt machen Spaß.

# MACH MIT BEI DER BEWAHRUNG DER SCHÖPFUNG



6.

### **KLUG EINKAUFEN – FAIR IST MEHR**

Von Schnäppchen lass ich mich nicht ködern. Ich bevorzuge unverpackte, regionale und saisonale Produkte. Bio-Kost ist gesünder. Fair gehandelte Waren bieten doppelten Genuss: hohe Qualität und ein gutes Gewissen.

7.

### **CLEVER ESSEN**

Ich kaufe gezielt was ich brauche. Beim Fleisch gilt für mich: Klasse statt Masse. Das erhöht den Genuss, ist gut für Mensch, Tier und Umwelt.

8.

### **GÖNN DIR WAS – QUALITÄT IST MODE**

Was soll ich anziehen? Hochwertige und fair produzierte Kleidung sieht gut aus. Ein übersichtlicher Kleiderschrank reduziert das allmorgendliche Dilemma.

9.

### **ALLES FLIESST, ICH ENTSCHEIDE WIEVIEL!**

Mit wertvollem Trinkwasser gehe ich sorgsam um. Bei der Toilettenspülung, beim Duschen, der Spülmaschine...

10.

### **MEIN GELD KRIEGT NICHT JEDER!**

Keine Kohle für Kohle und Rüstung. Sparkassen, Volks- und Genossenschaftsbanken legen nach ethischen und nachhaltigen Kriterien an.

**ES HÄNGT NICHT  
ALLES VON UNS AB;  
ABER ES KOMMT  
AUF UNS AN!**



**KONTAKT:**

Fachstelle für kath. Stadtkirchenarbeit, Domplatz 3, 60311 Frankfurt/M  
[netzwerk-eine-welt@stadtkirche-ffm.de](mailto:netzwerk-eine-welt@stadtkirche-ffm.de)