

Nachhaltige Anregungen für Sie

8. TAG DER NACHHALTIGKEIT NACHHALTIGES HESSEN **GEMEINSAM. BESSER. MACHEN!**

www.tag-der-nachhaltigkeit.de

26.9.
2024

Nachhaltigkeit leben Anregungen für Mitmacherinnen und Mitmacher

Kleine Dinge können viel bewirken. Was wir selbst machen und bewegen, hilft nicht nur unserer Umwelt, sondern zählt auch auf unser eigenes Wohlbefinden ein.

Möglichkeiten sich einzubringen, gibt es genug. Auf den folgenden Seiten finden Sie vielfältige Anregungen aus allen Themenbereichen der Nachhaltigkeit.

Umwelt

S. 02

Soziales

S. 04

Bildung / Kultur

S. 06

Wirtschaft

S. 08

Lassen Sie sich inspirieren!





- Suchen Sie ein **Naturschutzgebiet in Ihrer Nähe** auf und informieren Sie sich umfassend über die dort lebenden Pflanzen und Tiere. Möglicherweise können oder wollen Sie einen Beitrag zur Erhaltung des Gebiets leisten?
- Richten Sie **Nistmöglichkeiten und Wassertränken für Vögel** im Garten oder auf dem Balkon ein.
- **Bepflanzen Sie Balkon oder Garten** insektenfreundlich. Gründen Sie eine **Begrünungsgruppe** und überlegen Sie gemeinsam mit (Vereins-)Kolleginnen und Kollegen, ob und wie am Arbeitsplatz oder im Verein noch mehr begrünt werden und wie vorhandenes Grün insektenfreundlicher gestaltet werden kann.
- Ernten Sie Obst selbst, statt es zu kaufen. Achten Sie auf die **Aktion „Gelbes Band“**. Heimisches Obst darf kostenlos abgeerntet werden, wenn der Baum mit einem gelben Band markiert ist.
- Setzen Sie sich dafür ein, dass in Ihrem Umfeld **Flächen entsiegelt und bepflanzt werden**, etwa in Schulen oder auf öffentlichen Plätzen.
- **Engagieren** Sie sich in einem **Naturschutzverein** oder informieren Sie sich zu **Waldschutzaktionen** in Ihrem regionalen Forstamt.
- **Säen Sie** in einem Blumenkasten (Balkon) oder auf einer Wiese **Samenmischungen** wie „Wildwiese“ oder „Blühende Wiese“ aus und schaffen Sie so Nahrungsquellen für fliegende Blütenstaub-Sammler. Eine Aussaat ist je nach Mischung noch bis Oktober möglich. Einige Pflanzenarten überwintern und keimen erst im Folgejahr. Dann beginnt der übliche Zeitraum für eine Aussaat von März bis Juni.
- **Lassen Sie Gras und „Unkraut“ im Garten wachsen!** Das stärkt den Erhalt der Artenvielfalt.
- **Bauen Sie auf Ihrem Balkon oder im Garten Salat oder Gemüse nach ökologischen Standards an** und genießen Sie nach der Ernte die frischen Produkte. Eine Übersicht, was Sie im Oktober pflanzen können, finden Sie **hier**.
- Verschaffen Sie sich ein Bild über Ihren alltäglichen **Wasserverbrauch**. Es gibt Optionen für eine bewusstere Nutzung und Einsparmöglichkeiten!



- Viele Pflanzen freuen sich über Unterstützung beim **Wachsen und Gedeihen**: Kaffeesatz ist beispielsweise ein bewährter **natürlicher Dünger**! Informieren Sie sich z. B. **hier**, wie Sie diesen nutzen können.

 - **Grundwasser** ist wertvoll und muss geschützt werden. Informieren Sie sich, was alles nicht ins Grundwasser gelangen sollte, und handeln Sie entsprechend.

 - Starten Sie frühzeitig Ihre Urlaubsplanung fürs kommende Jahr – idealerweise **ohne** auf das **Flugzeug** angewiesen zu sein. Ideen gibt es **hier**.

 - Die nachhaltigste Verpackung ist **keine Verpackung**, denn sie verursacht **keinen Abfall**! Sensibilisieren Sie sich und Ihr Umfeld für die Thematik und zeigen Sie **Alternativen** auf. Einkaufen auf dem Markt oder im Unverpackt-Laden sowie der konsequente Verzicht auf Einmal-Verpackungen, wie Plastik-Tüten, sind gute Alternativen.

 - **Bildung** spielt beim Klimaschutz eine wichtige Rolle. Schauen Sie sich die **Lernangebote und Lehrmaterialien** auf der Internetplattform **www.klimabildung-hessen.de** an.
- Strom bewusst beziehen: Wechseln Sie zu einem **Ökostrom-Anbieter**.

 - Mögen Sie **Fisch**? Unsere Gewässer auch! Über 100 verschiedene Fischarten leben in den hessischen Gewässern. Informieren Sie sich, wie **Fischfang nachhaltig** gestaltet werden kann.

 - Kaufen Sie **Kosmetikprodukte ohne Mikroplastik**. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe kann helfen zu erkennen, wo Plastik enthalten ist und wo nicht. Helfen Sie so dabei, die Meere zu schützen.

 - **Sammeln Sie** einen Nachmittag **Müll in Ihrer Umgebung** ein – allein oder im Team. Entfernen Sie Abfall an Bach- und Seeufern oder initiieren Sie eine (Gemeinschafts-)Aktion. Informieren Sie sich dazu auf **www.sauberhaftes-hessen.de** oder stimmen Sie sich mit offiziellen Behörden zu einer öffentlichen Müllsammelaktion ab.

 - Versuchen Sie, immer öfter **saisonale und regional angebaute Lebensmittel** zu nutzen.



- **Bedanken Sie sich** bei lieben Mitmenschen, Freundinnen und Freunden oder Eltern für die Unterstützung auf Ihrem bisherigen Lebensweg.

 - Bieten Sie **Nachbarschaftshilfe** an – und machen Sie Ihr Angebot per Aushang oder Wurfzettel bekannt.

 - Machen Sie mit beim **bundesweiten Vorlesetag!** Melden Sie Ihre Vorleseaktion an oder fragen Sie in einer Schule, einem Kindergarten oder einem Seniorenheim in Ihrer Nähe, ob Sie dort vorlesen dürfen.

 - **Engagieren Sie sich ehrenamtlich** in Ihrer Gemeinde.

 - Informieren Sie sich über **Initiativen** in Hessen, die sich für **soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit** einsetzen und überlegen Sie sich, ob Sie sich engagieren möchten.
- 
- Organisieren Sie in einem geeigneten Rahmen (Schule, Arbeitsplatz) eine **Gesprächsrunde mit Vertreterinnen oder Vertretern unterschiedlicher Kulturen**, um den interkulturellen Austausch zu fördern und voneinander zu lernen.

 - Fremde Kulturen entdecken und verstehen: Besuchen Sie ein **interkulturelles Training** oder **engagieren Sie sich für Geflüchtete**.

 - Das gesellschaftliche Miteinander ist insbesondere eine Inspirationsquelle für nachhaltiges Handeln. **Was können Sie von anderen Menschen lernen?**

 - Die **Volkshochschulen (VHS)** in Hessen machen vielfältige Angebote zum Sprachenlernen oder dem interkulturellen Austausch. Vielleicht reizt Sie die **Teilnahme an einem der Kurse?**

 - Nachhilfe, Hausaufgabenbetreuung oder Sprachunterricht: Unterstützen Sie Schülerinnen und Schüler oder Erwachsene beim **Lernen**.

 - **Vorurteile** beruhen nicht auf Kenntnissen und Erfahrungen, sondern dem Gegenteil. Haben Sie Vorurteile, die Sie revidieren sollten?

- In der **Kommunikation miteinander** können wir einander manchmal falsch verstehen. Versuchen Sie in Ihrem Alltag bewusst Ihre Gefühle und die Bedürfnisse und Bitten anderer wahrzunehmen.

 - Frieden und Gerechtigkeit sind zwei Eckpfeiler unserer Gesellschaft. **Machen Sie sich für eine diskriminierungsfreie Gesellschaft stark** – etwa im Kontext Rassismus.

 - Informieren Sie sich über **Herausforderungen in der Nachhaltigkeitspolitik aus der Geschlechterperspektive**. Ein Beispiel finden Sie [hier](#). Kommen Sie mit Ihrer Familie und Bekannten dazu ins Gespräch.

 - **(Geschlechter-)Gerechtigkeit** fängt zu Hause an. Welche Aufgaben werden von wem erledigt? **Erstellen Sie einen Plan** mit Ihrer Familie oder Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern, welche **Aufgaben im Haushalt** anfallen und wie alle dabei unterstützen können.
- Informieren Sie sich über historische Ereignisse zum Thema **Geschlechtergleichheit**. Es gibt viele **kreative und unterhaltsame Formate, die dazu Informationen liefern**. Inspiration finden Sie zum Beispiel [hier](#).



- Bleiben Sie in **Bewegung**! Erkunden Sie Ihre Umgebung **zu Fuß** oder mit dem **Fahrrad**. Es gibt garantiert noch eine Menge Neues zu entdecken.
- Laden Sie Familie oder Freundinnen und Freunde zu einer **vegetarischen oder veganen Mahlzeit** ein. Rezepte (oder Lokale) finden Sie ganz leicht online.
- Starten Sie Ihre eigene **Ernährungs- oder Bewegungs-Challenge** und bewegen Sie sich einen Monat pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden oder ernähren Sie sich konsequent fleischlos.
- Wer nicht neugierig bleibt oder Dinge hinterfragt, entwickelt sich nicht weiter. Raus aus der geistigen Komfortzone! Eignen Sie sich **Wissen zu Aspekten der Nachhaltigkeit** an, mit denen Sie sich bislang nicht beschäftigt haben.
- Buch macht klug! **Bücher** muss man nicht kaufen – man kann sie auch **leihen** und das sogar online unter: www.hessen.onleihe.de
- **(Vor-)Lesen** erzeugt Bilder in unseren Köpfen und macht Geschichten lebendig. Geben Sie bei einem Leseabend mit Familie oder Freundinnen und Freunden doch mal die „Märchentante“/den „Märchenonkel“! Oder stellen Sie sich gegenseitig Lieblingsbücher vor.
- **Ein Unternehmen tut nachhaltig Gutes**? Dann reden Sie mit Freundinnen und Freunden sowie Bekannten darüber, um zum Nachahmen anzuregen.
- Finden und markieren Sie **rollstuhlgerechte Orte** auf www.wheelmap.org und tragen Sie dazu bei, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkungen besser planen können.
- Unterstützen Sie Forschungsprojekte, indem Sie sich als **Testerin und Tester nachhaltiger Produkte** zur Verfügung stellen oder an **Umfragen von Universitäten zur Verbesserung der Lebensqualität oder des Mobilitätsverhaltens in Städten** teilnehmen. So tragen Sie mit Ihren Erfahrungen und Ideen zu mehr Nachhaltigkeit bei.
- Rechnen Sie Ihren **digitalen Fußabdruck** aus – und überlegen Sie sich, wie Sie ihn **verkleinern** können.





- **Soziale Medien** haben zwei Seiten. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber und diskutieren Sie im Freundes- und Familienkreis.

- Organisieren Sie einen **Spieleabend** mit Freundinnen und Freunden oder der Familie.

- Pflügt Ihre Kommune **Städtepartnerschaften**? Beteiligen Sie sich an **Aktivitäten des Austauschs** und bringen Sie dabei das Thema Nachhaltigkeit ein.

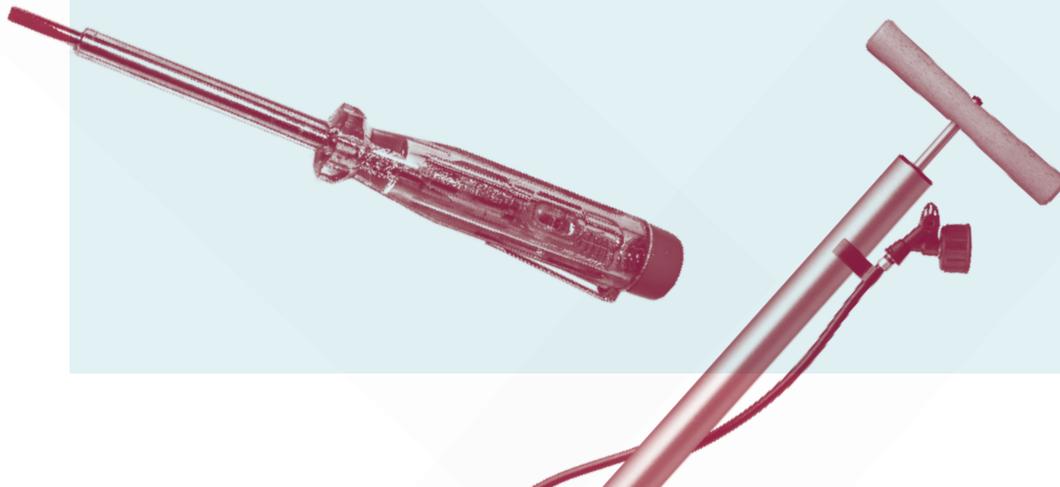
- Besuchen Sie eine **Veranstaltung** oder planen und setzen Sie am **8. Hessischen Tag der Nachhaltigkeit am 26.09.2024** eine Aktion um, um andere für eine nachhaltige Entwicklung zu sensibilisieren.

- Engagieren Sie sich in einem Verein oder einer Organisation, der/die sich in anderen Ländern für eine **nachhaltige Entwicklung** einsetzt.





- Überdenken Sie, welches Wasser Sie trinken: **Leitungswasser ist qualitativ so hochwertig wie (Bio-)Mineralwasser** – und auch unter den Aspekten Kosten, Transport und Verpackung eine echte Alternative.
- Achten Sie auf **sparsamen Material- und Ressourcenverbrauch**: Versuchen Sie, defekte Gegenstände reparieren zu lassen oder zu recyceln. Das gilt auch für Kleidung. Organisieren Sie einen Nähkurs unter sachkundiger Anleitung.
- Organisieren Sie eine **Kleidertauschparty**.
- Informieren Sie sich über **Textilsiegel**, die Textilprodukte nach einem ökologisch und sozial nachhaltigen Herstellungsprozess zertifizieren und teilen Sie Ihre Erkenntnisse mit Freundinnen, Freunden und Familie.
- Kaffee, Zuckerrohr und Schokolade – die Erzeugenden klassischer Exportgüter leiden oft unter schlechten Arbeitsbedingungen und werden nicht angemessen bezahlt. Achten Sie daher beim Kauf dieser Produkte auf das **Fairtrade-Siegel**.
- Es gibt Alternativen zum Sperrmüll! Gehen Sie mit **Material und Ressourcen** verantwortungsvoll um und bieten Sie nicht genutzte Möbel, (Haus-)Geräte und andere nützliche Dinge im **Second-Hand-Shop** an.
- Achten Sie beim Kauf von tierischen Erzeugnissen auf **artgerechte Haltung und ökologische Erzeugung**.
- **Regionale Erzeugende**, wie (Öko-)Winzerinnen und Winzer, **vermarkten** ihre Weine und Traubensäfte häufig **direkt**. Bei einem Ausflug in eine Weinregion können Sie Weine oder Säfte verkosten und unterstützen so die regionale Landwirtschaft.
- Haben Sie sich schon einmal überlegt, eine **Photovoltaik-Anlage** auf Ihrem Dach oder Balkon zu installieren? Mehr Informationen zum Thema Energie für Privatverbraucher finden Sie **hier**.





- Wählen Sie eine **Bank mit Nachhaltigkeitsstandards**. Viele nachhaltige Banken machen Geschäfte mit ethisch und ökologisch vertretbaren Unternehmen und fördern mit Ihren Investitionen eine nachhaltige Entwicklung.
- Perspektivwechsel: Lassen Sie für den nächsten Familienausflug das Auto einfach mal in der Garage. Mit dem **Fahrrad** oder dem **ÖPNV** eröffnen sich ganz neue Blickwinkel auf Ihre Region.
- Sie planen einen Städtetrip? Mieten Sie ein **Leihfahrrad** und nutzen Sie es als Hauptfortbewegungsmittel während des gesamten Aufenthalts.
- Sie können sich vorstellen **mit anderen Menschen zusammenzuleben**? Haben Sie sich schon einmal mit **alternativen Wohnkonzepten** beschäftigt? Mehrgenerationenhäuser sowie WGs schaffen Gemeinschaft – und sind zudem meistens günstiger, weil die Kosten geteilt werden.
- Mehr gemeinsam machen: **Tauschen** Sie sich mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn aus, was Sie **in Ihrer Nachbarschaft** verbessern können, um ein **gemeinschaftliches Zusammenleben** zu fördern.
- Werden Sie aktiv und organisieren Sie in der Nachbarschaft **generationenübergreifend Aktivitäten**, wie Spieleabende mit Jugendlichen und älteren Menschen.



Leitbild der Nachhaltigkeitsstrategie Hessen (NHS)

Das von Vertreterinnen und Vertretern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Verwaltung und anderen gesellschaftlichen Bereichen erarbeitete Leitbild der NHS überträgt die globalen Nachhaltigkeitsziele („Sustainable Development Goals“; SDG) der Vereinten Nationen auf Hessen und definiert Ziele für ein nachhaltiges, zukunftsfähiges Zusammenleben.

Wir halten zusammen 01	Wir kaufen in allen Bereichen bewusst ein 07	Wir erhalten Wiesen und Wälder 13	Wir sind sicher und klimaneutral unterwegs 19
Wir setzen uns für soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit ein 02	Lust am lebenslangen Lernen zeichnet uns aus 08	Unsere Landwirtschaft erfüllt vielfältige Aufgaben 14	Wohnraum ist für alle verfügbar und bezahlbar 20
Hessen ist bunt 03	Neugier zeichnet uns aus 09	Unser Boden ist fruchtbar 15	Den Schutz der Meere starten wir bereits in Hessen 21
Jede und jeder zählt 04	Wir sind online 10	Unser Grundwasser ist frisch und sauber 16	Auch über die Grenzen Hessens hinaus machen wir uns für nachhaltige Entwicklung stark 22
Alle Geschlechter sind gleichberechtigt 05	Wir wirtschaften nachhaltig 11	Wir schützen das Klima 17	Soziales
Wir fühlen uns wohl in unserer Haut 06	Wir schützen Tiere und Pflanzen 12	Wir suchen bestmögliche Wege für eine sozialverträgliche Energiewende 18	Bildung / Kultur
			Wirtschaft
			Umwelt
			www.hessen-nachhaltig.de