



TEILEN

statt BESITZEN



Tipps für mein nachhaltiges & zukunftsfähiges Büroleben.



ALTERNATIVEN ZU FLEISCH?

AUF DEN PILZ GEKOMMEN.



ECHTER WANDEL



Weniger Fußabdruck -
MEHR Handabdruck!





Bildung - Schlüssel für eine NACHHALTIGE ZUKUNFT!



DEZ

9

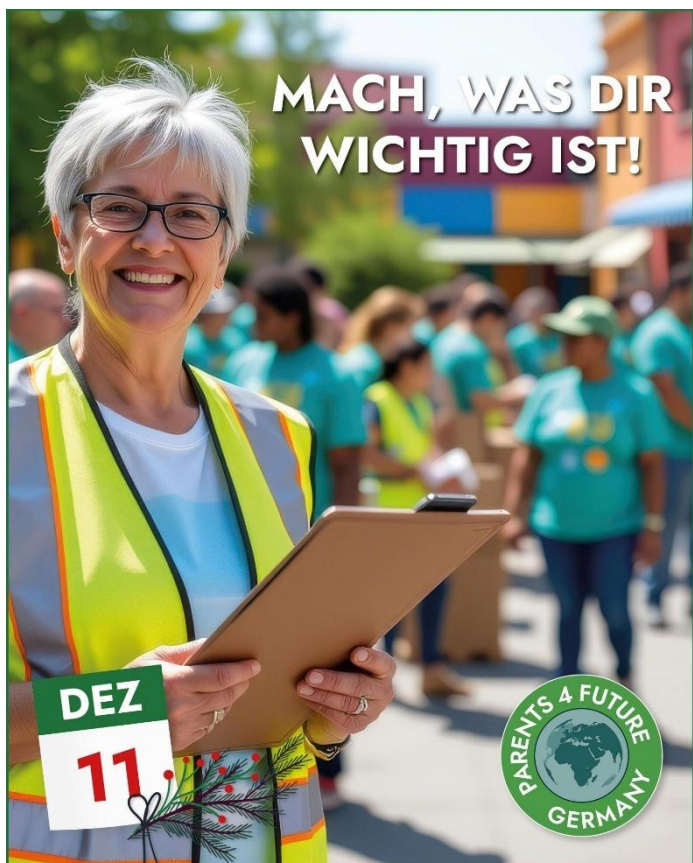


DEZ

10



MACH, WAS DIR WICHTIG IST!



DEZ

11



10 Jahre Pariser Klimaabkommen



**Kein Grund zum Feiern - aber
Aufgeben ist keine Option!**

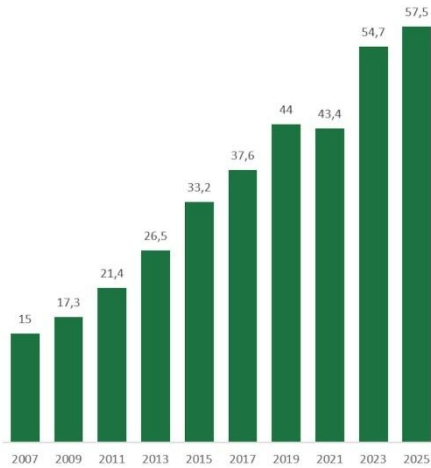
DEZ

12



Good news: es geht voran.

Mehr erneuerbare Energie für Deutschland!



DEZ

13



ARBEITET DEIN GELD BEREITS NACHHALTIG?



DEZ

14



Wir hätten da
mal noch einen
Wunsch...

UNTERSTÜTZE
uns mit Deiner
SPENDE

Für Aktionen, die den
Klimaschutz voranbringen:

Verein Parents For Future Deutschland
IBAN: DE75 4306 0967 1038 2735 00

DEZ

15



Mach mit bei der nächsten
Baumpflanzaktion!



DEZ

16



Befreie dich von digitalem Ballast
JETZT TERMIN VORMERKEN!



DEZ 17




Stress in der Weihnachtszeit?
Mach die Schoko-Meditation!



DEZ 18




Bewusst konsumieren macht leichter!



DEZ 19




DEZ 20

MIT ENERGIE INS NEUE JAHR!





DEZ
21.

STROMANBIETER WECHSELN

So reduzierst Du Deine Treibhausgas-Emissionen ganz einfach:

<https://www.robinwood.de/oekostrom-report-2025>

PARENTS 4 FUTURE GERMANY




DEZ
22.

VERPACKEN MAL ANDERS

PARENTS 4 FUTURE GERMANY




DEZ
23.

SHEPERD'S PIE MIT LINSEN

Soulfood für Dein Weihnachtsfest

PARENTS 4 FUTURE GERMANY




DEZ
24.

Hoffnung als Kompass für die Zukunft.

PARENTS 4 FUTURE GERMANY






Unser Parents-for-Future-Adventskalender

Bis zum 24. Dezember findest Du hier Gedanken und Tipps zur Weihnachtszeit! In diesem Kalender teilen wir außerdem gute Erfahrungen mit und von Euch!

Manche Tipps sind in Anlehnung an z.B. <https://utopia.de> oder <https://Smarticular.net> entstanden.

Viel Spaß und eine schöne Adventszeit!

Deine Social-Media AG von Parents for Future



Anleitung für den „Adventskalender zum Ausdrucken“

Drucke die Blätter beidseitig so aus, dass auf der Vorderseite jeweils die Zahlen und auf der Rückseite die Inhalte der „Türchen“ zu lesen sind. Schneide nun das Papier an den Schneidlinien zu, so dass jeweils 4 Blätter entstehen, die A6-Größe haben. Den Rand oberhalb der Bilder kannst Du nutzen, um den Kalender an einer Schnur aufzuhängen.

Hänge dazu eine Schnur oder Kordel, die bis zu 3 m lang sein sollte, zum Beispiel an der Wand oder von Wand zu Wand auf. Lege nun alle Blätter in Reihenfolge von 1-24 aufeinander, das Deckblatt zuoberst, und klemme den Adventskalender als Stapel an eine beliebige Stelle der Schnur. Lege Dir 24 kleine Büro- oder Wäscheklammern zurecht, mit denen Du jeden Tag ab dem 1. Dezember ein neues Blatt an Deiner Adventskalender-Kette aufhängen kannst.

Wir freuen uns, wenn Du uns ein Foto Deines fertigen Adventskalenders schickst an:
flyerservice@parentsforfuture.de



Nachhaltigkeit im Beruf – kleine Schritte, große Wirkung!

Auch im Arbeitsalltag können wir viel für Umwelt und Klima tun. Hier ein paar einfache Tipps, die sofort Wirkung zeigen:

📄 Weniger Ressourcen nutzen: Nur drucken, wenn es wirklich nötig ist, und Geräte konsequent ausschalten.

💻 Digital aufräumen: Alte Dateien löschen, unnötige E-Mails vermeiden und den Energiesparmodus nutzen.

🚲 Nachhaltig mobil: Mit ÖPNV oder Fahrrad fahren, Homeoffice nutzen oder Videocalls statt Dienstreisen.

🛒 Besser einkaufen: Auf langlebige, reparierbare und zertifiziert nachhaltige Produkte setzen.

👏 Vorleben & mitziehen: Kleine Teamziele vereinbaren und gute Routinen sichtbar machen – so entsteht Motivation im ganzen Team.

👉 Jeder Beitrag zählt! Gemeinsam können wir den Arbeitsplatz klimafreundlicher gestalten und zeigen, dass Nachhaltigkeit auch im Beruf möglich ist. 🌱 ✨



Warum der Handabdruck wichtiger ist als je zuvor 🤝 🌍

Wir sprechen viel über unseren Fußabdruck – darüber, was wir vermeiden und wie wir unseren individuellen CO₂-Ausstoß reduzieren können. Wichtig, keine Frage.

Aber: Der echte Hebel für Veränderung liegt im Handabdruck.

Er zeigt, was wir aktiv bewirken können – in unserem Umfeld, in unseren Organisationen, in unserer Gesellschaft.

Der Handabdruck bedeutet:

👉 Strukturen verändern, statt nur Verhalten zu optimieren

👉 politische und soziale Rahmenbedingungen mitgestalten

👉 Engagement dort einsetzen, wo es langfristige Wirkung entfaltet

👉 andere befähigen, selbst ins Handeln zu kommen

Gerade jetzt – angesichts globaler Herausforderungen – reicht individuelles “besser machen” nicht mehr aus. Wir brauchen kollektive Wirksamkeit. Der Handabdruck stärkt unsere Stimme, unseren Einfluss und unser Gefühl, wirklich etwas zu bewegen.

💡 Nicht nur reduzieren, sondern aktiv hinterlassen.

Das ist der Weg zu einer nachhaltigen, gerechten Zukunft.

Wer mehr wissen und selbst starten möchte:
germanwatch.org/handabdruck



Nachhaltigkeit teilen- Nutzen statt Besitzen!

Gemeinsam macht vieles mehr Freude und kann bereichernd sein – so ist es natürlich auch im Bereich Nachhaltigkeit. Hier kommen ein paar Tipps, was du teilen kannst, nach dem Motto: Nutzen statt besitzen, denn das schont Ressourcen.

Bücher, denn irgendwann ist der Schrank doch schnell voll, oder? Hier geht es zu einem Online-Portal für den Tausch: <https://www.tauschticket.de/tauschen/>

Carsharing ist eine super Sache, wenn man nur für bestimmte Situationen ein Auto benötigt, sonst aber gut ohne klarkommt. Ein Vorteil ist auch, dass man sich nicht um die Instandhaltung kümmern muss. (<https://www.vdv.de/liste-carsharing.aspx>)

In vielen Städten kann man auch Lastenfahrräder ausleihen – das ist sehr praktisch für Transporte und du musst keinen Parkplatz suchen (<https://freies-lastenrad.org/>).

Werkzeug und Haushaltsgegenstände, die du nicht oft benötigst, kannst du in der Nachbarschaft leihen oder du nutzt nebenan.de. Teilen spart Platz in der Wohnung! Und vielleicht entstehen sogar neue Kontakte in der Nachbarschaft.

Die Kleidungsindustrie verbraucht extrem viele Ressourcen. Warum nicht Kleidung für besondere Anlässe ausleihen? Wenn du Lust auf neue Kleidung hast, kannst du auch eine Tauschparty mit Freunden veranstalten, das bringt auch noch viel Spaß! <https://fffutu.re/fashionchangers>



🍄 Suchst du Alternativen zu Fleisch?

Dann probiere es mal mit Pilzen – zum Beispiel mit diesen herzhaften Pilzküchlein. Dir wird nichts fehlen! Dazu kannst du Kartoffeln und Rotkohl servieren und so auch die Vegetarier in deinem Umfeld glücklich machen.

👤 Für 4 Personen brauchst du:

500 g braune Champignons, 1,5 EL Butter, 300 g Toastbrot, 1 Ei, 1,5 EL Milch, 60 g Gruyère-Käse, 1 TL getrockneter Thymian, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Champignons klein hacken und in der Butter dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist, dann salzen.

Toastbrot in der Küchenmaschine zu feinen Bröseln hacken.

Milch und Ei verquirlen und zusammen mit Champignons, Gruyère, Bröseln und Thymian in einer Schüssel vermischen, bis die Masse glatt ist.

Kräftig salzen und pfeffern, dann in Olivenöl braten.

💡 Tipp: Du kannst die Küchlein auch als vegane Variante ausprobieren – mit pflanzlicher Milch und veganem Käse.

👉 Das Rezept mit einer passenden Soße findest du auch unter <https://www.chefkoch.de/rezepte/612861161264222/Champignonkuechlein-an-Rotweinsauce.html>



💡 Faktencheck statt Gerüchteküche 💡

In Zeiten schneller Nachrichten und endloser Posts ist es wichtiger denn je, Informationen nicht einfach weiterzugeben, ohne sich der Korrektheit der Inhalte sicher zu sein. Aber auch in persönlichen Gesprächen rund um Klima- und Nachhaltigkeitsthemen sollten wir versuchen, unsere Aussagen durch überprüfbares Wissen zu untermauern. Deshalb hier ein paar Tipps:

🔍 **Fakten überprüfen:** Nur weil etwas oft geteilt wird, heißt es nicht, dass es stimmt.

📖 **Quellen angeben oder zumindest kennen:** Seriöse Quellen machen Aussagen nachvollziehbar und stärken die Glaubwürdigkeit.

👤 **Verantwortung übernehmen:** Jede*r von uns trägt dazu bei, dass sich Wahrheit (oder aber Falschinformation) verbreitet.

👍 **Wer Fakten prüft und plausible Quellen kennt, schützt nicht nur andere vor Fehlinformation, sondern stärkt auch das Vertrauen in die eigene Stimme.**

📄 **Gut verständliches Wissen zur Klima-, Biodiversitäts- und Nachhaltigkeitskrise** gibt es zum Beispiel bei info.scientists4future.org/.

👉 **Gemeinsam gegen Falschinformationen!**



🌱 💡 Nachhaltig schenken mit Wirkung 🌍 ❤️

Suchst du Weihnachtsgeschenke mit Sinn? 🎁 Dann überlege: Wofür interessiert sich die Person und welche Werte sind ihr wichtig? So findest du garantiert das Richtige – und schenkst nicht nur Freude, sondern auch Wirkung.

💡 **Unsere Anregungen:**

🐾 **Lieblingstiere?** → Verschenke eine Tierpatenschaft, die zum Schutz beiträgt.

🌳 **Naturfreund*in?** → Eine Spende für den Regenwaldschutz macht Freude und bewahrt Lebensräume.

❤️ **Soziales Engagement?** → Unterstütze eine Hilfsorganisation, die Kindern in Armut oder Menschen in Krisengebieten hilft.

👉 **Viele konkrete Tipps von seriösen Organisationen findest du hier:** https://utopia.de/ratgeber/spenden-schenken-sinnvoll-und-schnell_10026/



Zu gut für die Tonne – Werde Lebensmittelretter*in! 🗣️ 🌍

Wusstest du, dass weltweit riesige Mengen essbarer Lebensmittel im Müll landen? Allein in Deutschland sind es 10,8 Mio. Tonnen pro Jahr – das sind 74,5 kg pro Kopf! 🗑️ Das kostet nicht nur Geld, sondern belastet auch Umwelt und Klima.

👉 **Aber du kannst etwas dagegen tun:**

✅ **Kühlschrank clever organisieren & nur nach Bedarf einkaufen**

✅ **MHD nicht überbewerten – viele Produkte sind länger genießbar**

✅ **„Unperfektes“ Obst & Gemüse kaufen – lecker & nachhaltig**

✅ **Rettertüten nutzen (z. B. Too Good To Go)**

✅ **Reste kreativ verwerten (z. B. mit Zu gut für die Tonne)**

✅ **Weitergeben – Freunden oder Nachbarn schenken statt wegwerfen**

💡 **Jeder kleine Schritt zählt – gemeinsam retten wir Lebensmittel und schützen unsere Zukunft!** 🌱 🙌

Noch mehr Tipps findest du hier - du kannst sofort anfangen: www.zugutfuertonne.de, <https://fffutu.re/smarticular>

Quellen: <https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>, <https://www.pasch-net.de/de/lernmaterial/sternchentexte/stoppt-die-verschwendung/24837595.html>



Manchmal fühlt es sich an, als ob die Welt aus den Fugen gerät

Die Klimakrise schreitet voran, während die Politik zu wenig tut – und viele von uns bleiben mit Ohnmacht und einem Gefühl der Ausweglosigkeit zurück. Doch es gibt eine große Kraft, die in solchen Momenten hilft: das Miteinander.

Wenn wir uns mit Menschen treffen, die ebenfalls für eine lebenswerte Zukunft aktiv sind, passiert Magie:

👉 **Gespräche mit Gleichgesinnten machen Mut.** ❤️

👉 **Sie zeigen uns, dass wir nicht allein sind.** 🤝

👉 **Sie geben uns Ideen, wie wir die Ohnmacht überwinden können.** 💡

👉 **Und sie stärken uns darin, gemeinsam neue Ideen zu entwickeln, um den Klimaschutz voranzubringen.** 🌍

💡 **Denk immer daran: Hoffnung ist ein Tu-Wort. Jede Begegnung, jedes Gespräch kann ein Funke sein, der uns weiterträgt. Gemeinsam verwandeln wir Angst in Handeln und Ohnmacht in Kraft.**

Also lass' uns diese Zukunft nicht nur erträumen – lass' sie uns gemeinsam gestalten. 🤝 🙌



💡 Vorbild sein im Klimaschutz heißt: gemeinsam handeln und Zukunft gestalten. 💡

Es geht nicht darum, perfekt zu sein – Fehler gehören dazu. Pausen gehören dazu. Entscheidend ist, dass wir offen darüber sprechen, andere mitnehmen und transparent bleiben.

Wer mutig vorangeht und seine Erfahrungen teilt, zeigt: Jede*r kann etwas bewirken. Dieses Teilen inspiriert andere, sich anzuschließen. So entsteht ein kraftvoller Impuls: unser Handeln wirkt, vervielfältigt sich und hinterlässt positive Spuren – für Gesellschaft, Politik und eine lebenswerte Zukunft. 🌍👥



🌱 Bildung- Schlüssel für eine nachhaltige Zukunft!

Ob in der Schule, Kita oder Gemeinde: Es gibt viele Wege, sich für nachhaltige Bildung zu engagieren. Hier ein paar Beispiele, wie Du selbst aktiv werden kannst:

💡 **Starte gemeinsam mit Personen aus Deinem Umfeld** Projekte wie Schulgärten, Upcycling-Workshops oder Klimatage.

📅 **Hilf den Students for Future** bei der Vorbereitung und Durchführung der nächsten Public Climate School.

🌍 **Engagiere dich lokal:** Ob Workshops, Umwelt-AGs oder Nachhilfe – kleine Schritte haben große Wirkung.

📱 **Teile gute Beispiele auf Social Media** und inspiriere andere!

🔔 **Mach mit und setze dich dafür ein, dass Nachhaltigkeit** fester Bestandteil unserer Bildung wird – für eine sozial gerechtere, grünere Welt von morgen.



🌍💡 10 Jahre Pariser Klimaabkommen – (K)ein Grund zum Feiern?

Vor 10 Jahren wurde in Paris Geschichte geschrieben: Viele Länder haben Klimaziele formuliert, erneuerbare Energien boomen – auch in Deutschland kommt die Energie- und Wärmewende voran. 💡🌱

Doch die Realität ist hart: ⚠️ Die globalen Emissionen steigen weiter. ⚠️ Extremwetter nimmt zu. ⚠️ 2024 lag die Erderhitzung erstmals bei +1,5°C über dem vorindustriellen Niveau. ⚠️ In Deutschland verfehlen u.a. Verkehr und Landwirtschaft ihre Ziele deutlich.

👉 **Dringender denn je brauchen wir verbindliche Maßnahmen:** Kohleausstieg, Gasausstieg, klimafreundliche Mobilität, nachhaltige Landwirtschaft und globale Gerechtigkeit.

💡 **Das Jubiläum ist kein Anlass zum Feiern – sondern ein Anlass, nicht aufzugeben, sondern sich zu engagieren.** Jedes Zehntel Grad weniger Erderhitzung zählt. Gemeinsam können wir (noch) die Zukunft gestalten. 🙌🌍



❤️ Im Ehrenamt für Klima, Biodiversität und Naturschutz: gut für mich und den Planeten

Überall in Deutschland gibt es lokale und regionale Initiativen, die sich auf Deine Mitarbeit freuen. Hier ein paar Beispiele:

🌱 **BUND:** Mehr als 2000 Kreis- und Ortsgruppen setzen sich für die ökologische Landwirtschaft, Klimaschutz und den Erhalt natürlicher Lebensräume ein.

⚡ **Bürgersolarberatung:** In vielen Orten gibt es Initiativen, die Beratungen zu Photovoltaik und Wärmewende anbieten, z.B. Plan B 2030 (Berlin), heiner*solarberatung (Darmstadt), Solarenergie-Förderverein (Aachen), fesa (Freiburg).

💡 **Bürgerenergiegesellschaften:** Schon mehr als 130 Genossenschaften engagieren sich für die Energiewende.

🌳 **Solarcamp for Future:** Das Netzwerk organisiert Workshops, mit denen junge Leute fürs Klimahandwerk begeistert werden.

💻 **Ehrenamtsportale der Bundesländer:** Hier erhältst Du Informationen zu Vereinen und Projekten auch in Deiner Nähe: fffutu.re/ehrenamt

💰 **Und wenn Du hier nicht selbst anpacken kannst:** Viele lokale Initiativen freuen sich über finanzielle Unterstützung.



Weißt Du, was Deine Bank mit Deinem Geld macht?

Leider ist es so, dass immer noch fast alle Kreditinstitute weltweit über direkte oder indirekte Geschäftsbeziehungen Kohleförderung, Rüstungsgeschäfte, Nahrungsmittelspekulation und korrupte Regierungen unterstützen. Aber es gibt auch einzelne Banken, die ihre Geldgeschäfte fair, ethisch und ökologisch abwickeln. Beispiele findest Du unter <https://utopia.de/ratgeber/alternative-gruene-bank/>

Mit Divestment, also der Beendigung fragwürdiger Geldanlagen und dem Wechsel hin zu einer nachhaltig arbeitenden Bank können wir auch die Kreditwirtschaft schrittweise zum Umdenken bewegen.

Noch ein Tipp: Die Politiker*innen von Kommunen, in denen der Klimaschutz vorangebracht werden soll, denken oftmals nicht daran, auch Divestment zu betreiben. Vielleicht magst Du sie gemeinsam mit anderen Menschen daran erinnern?



🌍 ⚡ Mehr erneuerbare Energie für Deutschland! ⚡ 🌍

Der Anteil erneuerbarer Energien am gesamten Stromverbrauch in Deutschland ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen – ein starkes Zeichen für die Energiewende.

📊 Immer mehr Strom stammt aus Wind, Sonne und Biomasse – bereits jetzt ist es mehr als die Hälfte.

💡 Das bedeutet: weniger CO₂-Ausstoß, mehr Klimaschutz und eine nachhaltigere Zukunft.

👉 Jede Kilowattstunde mehr aus erneuerbaren Quellen bringt uns näher zu einer sauberen Energieversorgung.

Mit Deiner Unterstützung können es im nächsten Jahr 60 % werden. Hier ein paar Tipps:

🏠 Wechsele zu einem echten Ökostromanbieter - oder bist Du da schon? Nutze dazu doch den neuen Ökostromreport von Robin Wood: www.robinwood.de/oekostrom-report-2025

⚡ Fördere Photovoltaik - mit einer Anlage auf dem eigenen Dach oder durch Deine Beteiligung an Bürgerenergieprojekten.

🗣️ Sprich mit anderen darüber, schaffe Bewusstsein und motiviere sie, auch mitzumachen.

🔗 Quelle: www.energy-charts.info



🌱 🌍 Mach mit bei der nächsten Baumpflanzaktion!

Unsere Wälder leiden: Die Folgen der Klimaerhitzung haben in den vergangenen Jahren riesige Flächen zerstört. Wir brauchen aber Bäume - zum Atmen, für den Klimaschutz und zum Regenerieren. Baumpflanzaktionen sind daher ein Weg, hier einen Beitrag zu leisten. Auch du kannst mitmachen!

👤 Jeder gepflanzte Baum ist ein direkter Beitrag zum Klimaschutz.

👥 Gemeinsam pflanzen heißt, Verantwortung teilen und Hoffnung stärken.

🎓 Wer selbst Bäume setzt, versteht besser, wie wichtig Wälder sind.

💡 Statt Ohnmacht spürst du Sinn und Wirkung.

🌿 Hände in der Erde, frische Luft – pure Naturverbundenheit.

🌍 Mitmachen zeigt: Wir geben nicht auf, sondern gestalten aktiv unsere Zukunft.

Was aber auch wichtig ist:

🌳 Das Pflanzen von Bäumen allein reicht bei weitem nicht aus, um die Treibhausgas-Emissionen auszugleichen. Zuvorderst müssen wir die Emissionen schnellstens senken. Außerdem brauchen Wälder Zeit und wollen in Ruhe gelassen werden. Dann machen sie wieder, was sie besonders gut können: Den Wasserkreislauf regulieren sowie ein üppiger Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten sein.



Wir hätten da mal einen Wunsch...

Über unseren gemeinnützigen Verein können Spenden anzunehmen, um sie sinnvoll für Aktionen für mehr Klimagerechtigkeit einzusetzen. Denn auch ehrenamtliche Aktionen brauchen Geld. Daher heute bitte mal spenden! Auch ganz kleine Beträge können viel helfen! Vielen Dank <3

Parents For Future Deutschland e.V.

IBAN: DE75 4306 0967 1038 2735 00

GLS Bank Bochum



Stress in der Weihnachtszeit? Mach die Schoko-Meditation!

In Deutschland ist Schokolade sehr beliebt- fast 9 Kilogramm essen wir pro Kopf im Jahr. Und gerade in der Weihnachtszeit boomt das Schokogeschäft am meisten. Aber genießen und wertschätzen wir die Schokolade eigentlich auch immer in vollen Zügen?

Schon gewusst? Die Kakaofrucht wächst nur in Regionen rund um den Äquator und wird per Hand mit Macheten geerntet, da die Früchte zu unterschiedlichen Zeiten reif werden. Wenn du wissen möchtest, warum Menschen in den Kakaoanbauländern gar nicht so viel Schokolade essen und was Kakaoanbau mit dem Klima zu tun hat, dann kannst du dich zum Beispiel hier informieren: <https://fffutu.re/intoka>

Wenn du dir in der stressigen Vorweihnachtszeit etwas Gutes tun möchtest, dann probiere doch mal die Achtsamkeitsübung mit Schokolade, die wir hier für dich gefunden haben: <https://vivani.de/achtsamkeitsuebung-mit-schokolade/>



Mit selbstgebackener Energie ins Neue Jahr

Dieses kleine Rezept zaubert im Handumdrehen gesunde, süße Energiehäppchen! Alles, was du brauchst, sind gehackte Mandeln, Datteln, Kakao, Vanille und eine Prise Salz. Einfach alle Zutaten mixen, zu kleinen Kugeln formen – und fertig sind köstliche Snacks, die natürlich süß, nahrhaft und perfekt für zwischendurch sind. Perfekt zum Naschen, Teilen oder einfach als kleiner Muntermacher für dich selbst!

Rezept:

100 g gehackte Mandeln (blanchiert)
180 g Datteln
2 EL Kakaopulver
½ TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz

Zubereitung:

Mandeln und Datteln in einem Mixer grob zerkleinern.

Kakao, Vanilleextrakt und Salz hinzufügen und zu einer klebrigen Masse verarbeiten.

Aus der Masse kleine Kugeln formen.

Genießen!



Digitales Aufräumen – Platz schaffen fürs Wesentliche!

Wir schaffen regelmäßig Platz in unserer Wohnung – warum nicht auch in der digitalen Welt? Ein aufgeräumter Speicher spart Energie, schafft Übersicht und macht das digitale Leben leichter.

So kannst Du starten:

 E-Mailpostfach entrümpeln: Alte Nachrichten löschen und nicht benötigte Newsletter abbestellen

 Cloud aufräumen: Fotos und Videos sichten, doppelte oder unnötige Dateien löschen

 Apps prüfen: Nicht mehr genutzte Apps deinstallieren – das spart Speicher und Energie.

 Browser-Hygiene: Alte Lesezeichen und den Cache regelmäßig löschen.

 Mach also mit beim digitalen "Frühjahrsputz" (zur Weihnachtszeit 😊)! Jede gelöschte Datei spart Ressourcen und bringt Ordnung in Dein digitales Leben. Fang heute an und spüre, wie befreiend es ist, wenn Dein digitaler Raum genauso klar ist wie Dein Zuhause.



Bewusst konsumieren: weniger Wegwerfen – mehr Bewahren

Gerade in der Weihnachtszeit locken uns unzählige Angebote und schöne Dinge. Doch oft hält das Glücksgefühl nach dem Kauf nicht lange an – und manchmal ärgern wir uns sogar, weil wir etwas gekauft haben, das wir gar nicht wirklich brauchen.

 Deshalb: Halt kurz inne, frag dich, ob du die Neuanschaffung wirklich brauchst. Schon eine Nacht darüber zu schlafen kann helfen, die Kauflust zu verlieren.

 Bewusster Konsum bedeutet:

 Ressourcen schonen und Müll vermeiden

 Geld sparen, statt für Überflüssiges auszugeben

 Freude teilen durch Weitergeben statt Wegwerfen

 Einen Beitrag leisten für Umwelt und Klima

Die Kauf-Pyramide von Smarticular zeigt dir einfache Schritte für mehr Nachhaltigkeit im Alltag: <https://fffutu.re/kaufpyramide>

Lasst uns gemeinsam ein Zeichen setzen: Weniger Konsumrausch, mehr Wertschätzung für das, was wir haben.





🎄 ✨ Verpacken mal anders – unsere Tipps für deine Weihnachtsgeschenke 📦 🌍

Zu Weihnachten stapeln sich nicht nur die Geschenke, sondern auch der Verpackungsmüll. Das muss nicht sein! Mit ein bisschen Kreativität kannst du deine Geschenke nachhaltig und trotzdem wunderschön verpacken.

💡 Unsere Ideen:

👛 Stofftäschchen aufhübschen oder wiederverwenden

📦 Alte Kartons bemalen oder bekleben

📖 Buntes Papier aus Zeitschriften nutzen

📰 Zeitungspapier mit farbigem Band und Naturmaterialien wie Tannenzapfen oder Zweigen dekorieren

So sparst du Ressourcen, vermeidest Müll und schenkst gleichzeitig ein Stück Nachhaltigkeit. 🌱 ❤️

👉 Noch mehr Inspiration findest du hier:

https://utopia.de/ratgeber/geschenke-verpacken-tipps_10297/

Dieses Weihnachten zählt nicht nur, was du schenkst – sondern auch, wie du es verpackst. 📦 ✨



🌱 Dankbarkeit als Kompass für die Zukunft

Oft schauen wir nur nach vorne, planen, optimieren, hetzen. Doch echte Zukunftsfähigkeit entsteht nicht nur durch Ziele, sondern durch Achtsamkeit für das, was schon da ist – für uns selbst und unsere Gemeinschaft.

Dankbarkeit bedeutet, kleine Erfolge zu sehen, die Menschen zu schätzen, die uns begleiten, und die Chancen wahrzunehmen, die unsere Umgebung uns bietet. Sie gibt uns die Klarheit, Entscheidungen bewusst zu treffen – nicht nur schnell, sondern sinnvoll.

Wenn wir unsere Gegenwart wertschätzen, bauen wir eine Zukunft, die lebenswert, verbunden und erfüllt ist. 🌿



🌱 ⚡ Jetzt Stromanbieterin wechseln – und im Neuen Jahr mit gutem Gewissen den Lichtschalter betätigen!

Wusstest Du, dass allein Dein Stromverbrauch im Schnitt 540 kg CO₂-Emissionen pro Jahr verursacht?

Doch es gibt eine einfache Lösung: 👉 Mit dem Wechsel zu einer Stromanbieterin, die ausschließlich echten Ökostrom verkauft, kannst Du Deine Emissionen aus Stromverbrauch praktisch auf Null senken.

Das geht ganz unkompliziert – Tipps und empfohlene Anbieterinnen findest Du im aktuellen Ökostrom-Report 2025 von Robin Wood: <https://www.robinwood.de/oekostrom-report-2025>

Damit förderst Du aktiv die Energiewende, bringst den Ausbau erneuerbarer Energien voran und hilfst, unser aller Lebensgrundlagen zu erhalten. 😊 ⚙️

💡 Teile diesen Beitrag in Deinen Stories oder verlinke Freund*innen in den Kommentaren – gemeinsam können wir alle den Unterschied machen!

Quelle: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/calculator/power/



Shepherd's Pie – Soulfood zur Weihnachtszeit 🍷

Weihnachten heißt: Zeit mit Familie, Sorgen vergessen und gutes Essen genießen. Wie wäre es mit einem Gericht, das einfach zuzubereiten ist und gleichzeitig dem Klima guttut? 👉 Shepherd's Pie!

Zutaten Kartoffelpüree: 900g Kartoffeln, 80ml ungesüßte Pflanzenmilch, 2 EL vegane Butter/Öl, Salz, Pfeffer

Füllung: 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 2 Stangen Sellerie, 2 Möhren, 500g Champignons, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Paprika, 2 EL Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie), 150g Linsen, 2 EL Mehl/Stärke, 3 EL Sojasauce, 80ml Rotwein (optional), 250g Tomaten, 360ml Gemüsebrühe, 150g TK-Erbsen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln kochen, mit Milch & Butter cremig stampfen. Für die Füllung Zwiebeln, Sellerie & Möhren anbraten, Champignons & Knoblauch dazugeben. Tomatenmark, Gewürze, Linsen & Mehl einrühren, mit Sojasauce/Rotwein ablöschen. Tomaten & Brühe hinzufügen, ca. 20 Min. köcheln, bis Linsen gar sind. Erbsen unterrühren, abschmecken.

Nun Füllung in Auflaufform verteilen, Kartoffelpüree obenauf & glattstreichen. Mit Öl bepinseln & 20-30 min in den Ofen. Guten Appetit!

👉 komplettes Rezept: <https://biancazapatka.com/de/veganer-shepherds-pie-mit-linsen/>