

# CO<sub>2</sub>-Fasten in Fürth



Bald beginnt die Fastenzeit. Das Nachhaltigkeitsbüro der Stadt Fürth und Families for Future rufen gemeinsam dazu auf, diese Zeit dazu zu nutzen, die eigenen Gewohnheiten im Sinne des Klimaschutzes zu hinterfragen. Unsere Vorschläge für die Fastenzeit:

## Woche 1: Mobilität

*Fahren Sie mit dem Rad oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, wann immer Sie können.*

Auch Car-Sharing hilft CO<sub>2</sub>-Emissionen zu reduzieren. Hier finden Sie die neuen Stationen in Fürth:

<https://scouter.de/stationen/?city=53>

## Woche 2: Ernährung

*Essen Sie möglichst viele regionale, saisonale und fair gehandelte Bio-Nahrungsprodukte.*

Der NDR hat einige interessante Fakten zu diesem Thema aufbereitet:

<https://www.youtube.com/watch?v=PUU4zSHaiI8>

Und wenn Sie gar nichts verkommen lassen wollen - hier finden Sie Stationen der Lebensmittelretter in Fürth:

<https://www.fuerthwiki.de/wiki/index.php/Fair-Teiler>

## Woche 3: Müllvermeidung

*Kaufen Sie möglichst so ein, dass kein Plastik- und anderer Müll entsteht.*

Hier ein paar einfache Alltagstipps: <https://www.youtube.com/watch?v=FmzvfrVcOSg>

Und hier einige Erläuterungen zum Zusammenhang zwischen Klimawandel und Plastik:

<https://www.boell.de/de/2019/06/06/klimawandel-plastik-heizt-das-klima>

Fürth hat seit Kurzem auch einen Unverpacktladen: <https://www.startnext.com/zerohero-fuerth>

## Woche 4: Second Hand und Tauschringe

*Nutzen Sie Second-Hand-Läden, teilen Sie mit Nachbarn ein Gerät oder durchforsten Sie Angebote von Tauschringen nach lohnenden Angeboten.*

Die Adressen von Second Hand-Läden in Fürth finden Sie hier: <http://secondhandguide.org/fuerth/>

oder im Regionallotse für die Metropolregion von Bluepingu e.V.: <https://www.regionallotse.de/>

Einen Tauschring („Nimm & Gib“) haben wir auch in Fürth: <https://www.muetterzentrum-fuerth.de/index.php/nachbarschaftshilfe.html>

## Woche 5: Digitale Geräte

*Überprüfen Sie, ob all Ihre Geräte durch abschaltbare Stecker mit Strom versorgt werden und schalten Sie diese regelmäßig aus. Reflektieren Sie Ihr Nutzungsverhalten: Muss die Netflixserie sein? Welche E-Mails kann ich alle löschen?*

Zu den Hintergründen: <https://www.youtube.com/watch?v=mLGFfxnGQU>

## Woche 6: Strom sparen

*Jede/r weiß: Strom sparen hilft nicht nur dem Klima, sondern auch dem Geldbeutel.*

Greenpeace hat einige praktikable Tipps zusammengestellt:

<https://www.youtube.com/watch?v=W6M-bHutTIQ>

## Woche 7: Regeneration

*Den Alltag klimabewusst zu gestalten kann ganz schön anstrengend sein! Ruhen Sie sich aus, gönnen Sie sich einen langen Spaziergang, leben sie achtsam mit Ihren eigenen Gefühlen: Welche Schritte kann ich in meinen Alltag integrieren, wo brauche ich noch etwas Zeit?*