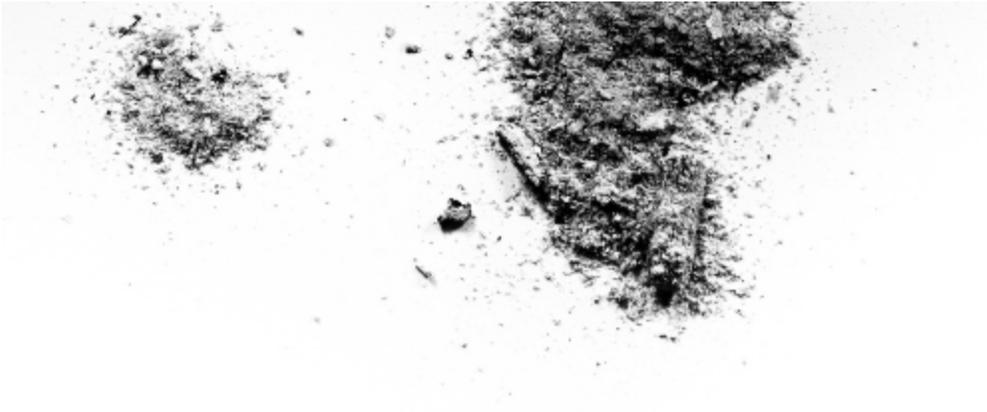


40 Tage

Von Julia Schmitz

6. März 2025, 08:40





Der Aschermittwoch markiert nicht nur den Beginn der Fastenzeit, sondern bietet auch eine wunderbare Gelegenheit, innezuhalten und über unsere Gewohnheiten nachzudenken. Traditionell wird diese Zeit oft mit dem Verzicht auf Fleisch, Kaffee oder Süßes verbunden. Doch warum nicht auch einen Schritt weitergehen und etwas für unseren Planeten tun? Wie wäre es mit „Klimafasten“? Hier sind einige Ideen, die du ausprobieren kannst:

Autofasten: Überlege, wo du das Auto stehen lassen und stattdessen das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen kannst.

Plastikfasten: Gibt es Alternativen zu Einweg- und Plastikverpackungen? Setze auf Mehrweg und nachhaltige Optionen.

Kleiderfasten: Wo kommt deine Kleidung her? Warum nicht in Second-Hand-Läden stöbern und so einen Beitrag zur Reduzierung von Textilabfällen leisten?

Bewusste Ernährung: Achte darauf, wo du deine Lebensmittel kaufst. Setze auf regionale und saisonale Produkte, um die Umwelt zu schonen und die lokale Wirtschaft zu unterstützen.

Lass dich inspirieren und entdecke weitere Ideen unter

Klimafasten (<https://klimafasten.de/>)