

Challenge 1 - Schaffst du es, eine Woche lang ohne in Plastik verpackte Lebensmittel in deiner Mittagspause auszukommen?

Mittlerweile ist fast jedes Produkt im Supermarkt in Plastik verpackt. 2018 wurden in Deutschland 1,5 Millionen Tonnen Plastik alleine für Verpackungsverpackungen produziert. Jedoch stellt Plastik ein erhebliches Problem für unsere Umwelt dar, denn es baut sich nicht auf natürlichen Wege ab. So braucht eine Plastikflasche rund 450 Jahre im Meer, bis sie sich zersetzt und als Mikroplastik auf den Meeresgrund sinkt.

Tipps für eine plastikfreie Mittagspause:

- Nutze Brotdosen aus Edelstahl, Glas oder Holz
- Trinke aus Flaschen aus Edelstahl oder Glas
- Kaufe deine Lebensmittel im Unverpackt Laden ([Unverpackt-Läden in Hamburg - hamburg.de](https://unverpackt-laden.de))
- Ersetze einzeln verpackte Schokoriegel durch unverpacktes Obst

Schicke uns Fotos von deinem plastikfreien Lunch!

Quellen:

[Plastikmüll | Statista](#)

Challenge 2 - Schaffst du es, dich eine Woche lang vegan zu ernähren?

Ungefähr 1,1 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich vegan. Das bedeutet, dass sie nicht nur keine Fleischprodukte, sondern auch keine Milchprodukte und keine Eier verzehren.

Eine vegane Ernährungsweise ist die umwelt- und klimafreundlichste Ernährungsweise. Die Erzeugung von pflanzlichen Lebensmitteln hat eine bessere Klimabilanz als die Erzeugung von tierischen Produkten. Würden sich alle Menschen in Deutschland vegan ernähren, würden hierdurch etwa 120 Millionen Tonnen CO₂ eingespart werden. Im Jahr 2020 belief sich der gesamte CO₂ Ausstoß in Deutschland auf 644 Millionen Tonnen. Durch eine vegane Ernährungsweise könnte zudem fast die Hälfte der landwirtschaftlichen Nutzfläche eingespart werden. Eine vegane Ernährungsweise leistet also einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz.

Mittlerweile gibt es nicht nur eine Vielzahl an Fleisch- und Milchersatzprodukten, sondern auch zahlreiche vegane Foodblogs und Rezeptideen im Internet. Vegane Produkte sind im Supermarkt oftmals mit dem „Vegan Siegel“ gekennzeichnet. Solltest du mal keine Lust auf Selberkochen haben, findest du unter [Vegan in Hamburg - hamburg.de](https://vegan-in-hamburg.de) zahlreiche vegane Restaurants in Hamburg.

Alternativ kannst du dich auch erst einmal an einer vegetarischen Ernährungsweise versuchen. Auch hierdurch leistest du schon einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz!

Schicke uns deine besten Rezeptideen und Fotos von zubereiteten veganen Mahlzeiten!

TIPP: Gehe in das Gespräch mit deiner (Schul-)Kantine – vielleicht gibt es die Möglichkeit, ein veganes Gericht pro Woche in den Speiseplan zu integrieren!

Quellen:

[Umweltfreundlich leben: Worauf es ankommt | Umweltbundesamt](#)

[Die Zukunft im Blick: Fleisch der Zukunft | Umweltbundesamt](#)

[CO₂-Emissionen in Deutschland bis 2020 | Statista](#)

[kulinarische-kompass-klima.pdf \(wwf.de\)](#)

[Vegetarismus und Veganismus | Statista](#)

Challenge 3 - Schaffst du es, Licht und Heizung nur in Räumen, in denen du dich gerade aufhältst, zu nutzen?

Private Haushalte benötigen gut ein Viertel des gesamten Endenergieverbrauchs in Deutschland. Davon entfällt ein Großteil auf das Heizen von Wohnräumen. Heizen ist also nicht nur teuer, sondern auch der mit Abstand größte Energieverbraucher und CO₂-Verursacher im Bereich Wohnen.

Wenn du Licht und Heizung nur in den Räumen nutzt, in denen du dich auch tatsächlich aufhältst, schützt du nicht nur die Umwelt, sondern kannst auch Geld sparen, denn die Energie- und Heizkosten werden in 2022 deutlich steigen.

Wie kannst du sonst noch Strom sparen?

- Elektrogeräte nicht im „stand-by“ Modus laufen lassen, sondern ganz ausschalten
- Auf das Energieeffizienzlabel beim Kauf von Elektrogeräten achten
- Heizkörper nicht abdecken oder zustellen, da die erwärmte Luft sonst nicht richtig im Raum zirkulieren kann
- Kühl- und Gefrierschränke regelmäßig abtauen

Hast du noch mehr Tipps, um Stromverschwendung zu vermeiden? Dann teile deine Ideen unter den Hashtags!

Quellen:

[Heizen, Raumtemperatur | Umweltbundesamt](#)

[Strom sparen im Haushalt: Einfache Tipps | Verbraucherzentrale.de](#)

Challenge 4 - Schaffst du es, eine Woche lang keine Produkte mit Palmöl zu nutzen?

Palmöl wird aus der Ölpalme gewonnen, welche in tropischen Regionen wächst. Etwa jedes zweite Produkt im Supermarkt enthält Palmöl. Es ist nicht nur in vielen Lebensmitteln, sondern auch in Kosmetikprodukten und Putzmitteln enthalten.

Unser Konsum von Palmöl hat über Jahrzehnte das Artensterben und den Klimawandel mitverursacht. Inzwischen dehnen sich die Palmölplantagen auf einer Fläche von 27 Millionen Hektar Land aus, was der Fläche von Neuseeland entspricht. Der Rückgang von rund 400 Tierarten wird auf den Lebensraumverlust der Tiere aufgrund der Ausbreitung der Plantagen zurückgeführt. Die Rodungen der Regenwälder führen zudem zu einem erhöhten Treibhausgasausstoß.

Wie finde ich heraus, ob Produkte Palmöl enthalten?

Zunächst kann man sich an den Inhaltsstoffen des Produktes orientieren. Dort steht entweder wortwörtlich „Palmöl“ oder auch „Palm Oil“. Auch die Bezeichnung „pflanzliches Fett (Ölpalme)“ kann dort aufgeführt sein. Zudem gibt es zahlreiche Apps (z.B. CodeCheck), die über das Einscannen des Barcodes die Inhaltsstoffe detailliert angeben können.

Übrigens: In der bekanntesten Nuss-Nougat-Creme, die viele zum Frühstück essen, ist Palmöl enthalten.

Wie schaffst du es Produkte mit Palmöl zu ersetzen? Schicke uns deine Tipps!

Quellen:

[Palmöl – der Tod des Regenwaldes - Rettet den Regenwald e.V.](#)

[Palmöl – Deutsche Umwelthilfe e.V. \(duh.de\)](#)

[Palmöl- BZfE](#)

Challenge 5 - Wer hat am Ende der Woche am wenigsten Verpackungsmaterial verursacht?

Schaffst du es, deinen Verpackungsmüll im Laufe einer Woche um mindestens die Hälfte zu reduzieren? Verpackungen gehören zu unserem täglichen Leben. Kaum ein Produkt kommt ohne Plastikverpackung aus. 2018 sind in Deutschland 18,9 Millionen Tonnen Verpackungsabfall laut Umweltbundesamt angefallen. Das sind mehr als 227 Kilogramm pro Kopf und Jahr, von denen rund 108 Kilogramm auf private Endverbraucher entfallen.

Nicht alle Verpackungen können recycelt werden. Durchschnittlich 13.000 Plastikmüllpartikel, deren Abbau Jahrhunderte dauert, treiben mittlerweile auf jedem Quadratkilometer Meeresoberfläche.

Wie kann ich meinen Verpackungsmüll reduzieren?

- Mehrwegverpackungen statt Einwegverpackungen kaufen (z.B. Obst-/Gemüsenetze statt Plastikbeutel / Joghurtgläser statt Joghurt in Plastikbechern)
- Stoffbeutel statt Plastiktüten nutzen
- Leitungswasser statt Flaschenwasser trinken
- Brotbox statt Alufolie verwenden
- Lose Ware statt verpackter Ware kaufen (Tipp: [Unverpackt-Läden in Hamburg - hamburg.de](#))
- Weitere Tipps findest du in der App „Zero Waste Map“ der Stadtreinigung Hamburg

[Nimmst du an unserer Challenge teil? Dann zeige uns, wie du es schaffst deinen Verpackungsmüll zu reduzieren!](#)

Quellen:

[Verpackungsabfälle | Umweltbundesamt](#)

[Fragen und Antworten: Verpackungen und Verpackungsabfälle | Umweltbundesamt](#)

Challenge 6 - Wer sammelt die meisten Schritte?

Zu Fuß gehen ist die gesündeste, günstigste und umweltfreundlichste Art der Fortbewegung. Durch jeden anstatt mit einem PKW zu Fuß zurückgelegten Kilometer können durchschnittlich 140 g CO₂-Emissionen eingespart werden. Zu Fuß gehen trägt dazu bei, Treibhausgase, Luftschadstoffe und Lärm zu reduzieren. Die Stärkung der aktiven Mobilität ist also ein wichtiger Bestandteil für eine erfolgreiche Verkehrswende und eine nachhaltige Mobilität in der Stadt.

Die bekannte „10 000 Schritte pro Tag“ Regel beruht jedoch nicht auf wissenschaftlichen Studien, sondern geht auf einen Werbegag eines japanischen Schrittzähler-Hersteller zurück. Studien weisen darauf hin, dass bereits zwischen 6 000 und 8 000 Schritte pro Tag reichen, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich zu senken. Schaffst du es 8 000 Schritte pro Tag zu gehen?

Tipps:

- Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren
- Bei Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln eine Station früher aussteigen und den Rest der Strecke laufen.
- Arbeits-/Schulweg zu Fuß gehen
- Beim Zähneputzen/Telefonieren umherlaufen

Um die gelaufenen Schritte pro Tag zu zählen, gibt es spezielle Fitnessarmbänder, aber auch zahlreiche Apps für das Smartphone. Oder du nutzt den Routenplaner von z.B. Google Maps.

Du nimmst an unserer Challenge teil? **Zeige uns, wie viele Schritte / Kilometer du geschafft hast!**

Quellen:

[Geht doch! Grundzüge einer bundesweiten Fußverkehrsstrategie \(umweltbundesamt.de\)](https://www.umweltbundesamt.de)

[10,000 steps a day — or fewer? - Harvard Health](https://www.harvard.edu)

Challenge 7 - Schaffst du es, eine Woche lang ohne Einweg- und to-go Becher auszukommen?

Greifst auch du häufig zum Einwegbecher, um dein Heißgetränk unterwegs zu trinken? Damit bist du nicht alleine. Rund 320 000 Einwegbecher werden stündlich für Heißgetränke „to go“ verbraucht. Leider hat dieser Trend schlechte Folgen für unsere Umwelt, denn Einwegbecher müssen immer wieder neu hergestellt werden, da sie nach einmaliger Nutzung zu Abfall werden. Einwegbecher aus Pappe können zwar von der Natur abgebaut werden, allerdings bestehen die Deckel oftmals aus Plastik. Wenn die Plastikbecher und Plastikdeckel nicht ordnungsgemäß entsorgt werden und in der Umwelt verbleiben, können diese als Mikroplastik in unsere Umwelt und

Nahrungskreisläufe gelangen. Zudem entstehen bei der Herstellung von Einwegbechern in Deutschland rund 48 000 Tonnen CO₂-Emissionen.

Deutlich umweltfreundlicher sind hingegen Mehrwegbecher. Diese sind meist aufwändiger in der Herstellung, können aber problemlos mehrere hundert Male wiederverwendet werden. Dadurch werden Abfälle vermieden und Ressourcen geschont.

Auch Hamburg unterstützt die Verwendung von Mehrwegbechern. Seit 2018 bilden die Umweltbehörde und zahlreiche Hamburger Cafés und Bäckereien mit der Kehr.Wieder-Aktion eine Allianz gegen Wegwerfbecher. An mehr als 260 Standorten bekommst du sogar einen Rabatt, wenn du deinen eigenen Mehrwegbecher mitbringst. Schau doch einmal unter [KEHR.WIEDER - hamburg.de](https://www.kehr.wieder-hamburg.de), ob auch Cafés in deiner Nähe teilnehmen.

Tipps:

- Nimm dir einen eigenen Becher zum Abfüllen mit!
- Trinke dein Getränk vor Ort
- Sprich Verantwortliche deiner Schule/Universität/Arbeit an, ob nicht auf Einweggeschirr verzichtet werden kann!

Quellen:

[Mehrweg to Go – Deutsche Umwelthilfe e.V. \(duh.de\)](https://www.duh.de)

Challenge 8 – Schaffst du es eine Woche mit dem Fahrrad zu fahren?

Das Fahrrad ist das umweltfreundlichste Verkehrsmittel. Fahrradfahren ist jedoch nicht nur emissionsfrei und klimaschonend, sondern auch kostengünstig und gesundheitsfördernd. Die Stärkung der aktiven Mobilität ist also ein wichtiger Bestandteil für eine erfolgreiche Verkehrswende und eine nachhaltige Mobilität in der Stadt.

Nutze dein Fahrrad für jede Gelegenheit – ob zur Schule, zur Arbeit, zur Universität oder zum Sport! Teile Fotos und/oder gefahrene Kilometer unter unseren Hashtags!

Tipp: Um die Kilometer zu zählen, kannst du z.B. Google Maps, deine Smartwatch, dein Handy oder deinen Fahrradacho nutzen.

Ideen für deine nächste Fahrradtour in und um Hamburg findest du unter: [Fahrradtour Hamburg - hamburg.de](https://www.fahrradtour-hamburg.de)

Du hast kein eigenes Fahrrad? Dann nutze die StadtRAD Angebote: [StadtRAD Hamburg | Das smarte Bikesharing](https://www.stadtrad-hamburg.de)

Weitere Informationen rund um das Fahrradfahren in Hamburg findest du hier: [Fahr ein schöneres Hamburg | Fahrrad.Hamburg](https://www.fahr-ein-schoeneres-hamburg.de)

[Du hast auf deinen Fahrradtouren schöne Orte in Hamburg entdeckt? Dann schicke uns deine Fotos!](https://www.fahr-ein-schoeneres-hamburg.de)

[Alternative: Schicke uns ein Foto deiner gefahrenen Kilometer? \(z.B. in der App\)](https://www.fahr-ein-schoeneres-hamburg.de)

Quellen:

Challenge 9 – „Altona räumt auf“ - Wer sammelt den meisten Müll?

Wenn Müll nicht ordnungsgemäß entsorgt wird und auf der Straße liegen bleibt, sieht das nicht nur unschön aus, sondern es schadet auch unserer Umwelt. Produkte aus synthetischen Stoffen werden in der Natur nur sehr langsam abgebaut. Wenn sie in die Umwelt gelangen, ist dies eine erhebliche Beeinträchtigung für unser Ökosystem. Schadstoffe, die auf diesem Wege in Luft und Wasser gelangen, sind außerdem gesundheitsgefährdend für uns Menschen.

Über die Elbe gelangt zudem ein Teil des Mülls in die Nordsee. Jedes Jahr gelangen ca. 20 000 Tonnen Müll in die Nordsee. Tausende Meerestiere verletzen sich dadurch schwer oder sterben.

Hilf dabei unseren Bezirk zu säubern! Wenn du dabei auch noch etwas deine Fitness trainieren möchtest, versuche dich doch an „plogging“. Dabei sammelst du beim Joggen nebenbei Abfälle auf, denn „plogging“ ist eine Kombination aus dem schwedischen Wort für „aufsammeln“ und „Jogging“.

Solltest du besonders schmutzige Ecken in Altona entdecken, kannst du dies auch der Stadtreinigung über die Hotline (040/2576-1111) oder über die App melden.

Zeige uns, wie viel Müll du gesammelt hast!

Quellen:

[Kunststoffe in der Umwelt \(umweltbundesamt.de\)](#)

[Plastikmüll und seine Folgen - NABU](#)

[Hotline „Saubere Stadt“ und App - hamburg.de](#)

Bonus Challenge: Wer zeigt das ulkigste Gemüse?

Hast du dich schon einmal gefragt, wieso du keine krummen Gurken, dreibeinige Möhren und herzförmige Kartoffeln im Supermarkt kaufen kannst?

Vermeintlich hässliches Gemüse wird häufig bereits auf dem Bauernhof aussortiert. Schätzungsweise ein Fünftel der Ernte wird so aussortiert und wird entweder an Tiere verfüttert, landet auf dem Kompost oder bleibt auf dem Feld liegen. Dabei stellen Schönheitsfehler bei Obst und Gemüse keinen Qualitätsverlust dar. Diese Lebensmittelverschwendung liegt aber nicht, wie häufig vermutet, an den Vermarktungsnormen der Europäischen Union. Ein Großteil der Vermarktungsnormen wurde abgeschafft oder angepasst. Das Problem liegt eher bei der Lebensmittelindustrie und den Vorgaben der großen Handelsketten.

Wo kannst du Obst und Gemüse mit Schönheitsfehlern kaufen?

- Manche Bio-Läden bieten Obst und Gemüse in natürlichen Formen an.
- Frage direkt beim nächstgelegenen Obst- und Gemüsebauern an.
- Baue dein Obst und Gemüse selbst an.

Mache bei unserer Challenge mit und schicke uns eigene Bilder von dem „außergewöhnlichsten“ Obst oder Gemüse, das du findest!