

Februar

Der grüne Tipp

Mit dem Aschermittwoch hat die Fastenzeit begonnen. Eine Zeit, die zum Nachdenken über das eigene Leben, über die Gesundheit und über den Umgang mit der Schöpfung einlädt. Anstatt auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, kann man sich darauf konzentrieren, bewusster Entscheidungen zu treffen, die der Umwelt zugutekommen. Da die Fastenzeit sieben Wochen dauert, ist dies ein idealer Zeitraum, um neue, umweltfreundliche Routinen einzuführen, die dann auch über das Osterfest hinaus Bestand haben. Hier sind einige Ideen, wie Sie dies umsetzen können:

- **Plastik fasten:** Versuchen Sie, den Verbrauch von Einwegplastik zu minimieren, indem Sie wiederverwendbare Taschen, Flaschen und Behälter verwenden.
- **Regionale und saisonale Produkte kaufen:** Unterstützen Sie lokale Bauern und reduzieren Sie den CO2-Fußabdruck, indem Sie Produkte kaufen, die in Ihrer Region angebaut werden und gerade Saison haben.
- **Mobilität überdenken:** Auch heuer findet die Aktion „**AUTOFASTEN**“ statt. Diesmal liegt der Focus auf dem „Zu-Fuß-Gehen“. Jede zehnte Autofahrt ist unter 1,5 km lang und liegt damit in Gehdistanz. Lassen Sie das Auto stehen und gehen sie kurze Strecken zu Fuß.

Der **15. März** ist heuer der „**Zu-Fuß-Geh-Sonntag**“. An diesem

Tag soll ganz speziell auf das Gehen hingewiesen werden.

Gehen ist nicht nur gut für die Umwelt, es ist auch gut für Ihre Gesundheit. Es verbessert die Herzleistung, stärkt die

Muskulatur, verbessert die Stimmung und senkt das Risiko für Krankheiten. Gemeinsam gehen fördert außerdem die Gemeinschaft und den Kontakt zwischen Menschen.



Referat für Schöpfungsverantwortung der Diözese Gurk

