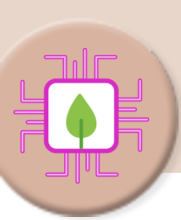


Checkliste: Digital nachhaltiges Verhalten

- Ich benutze meine Geräte so lange wie möglich, bevor ich sie ersetze.
- Ich lade Geräte nur auf, wenn es nötig ist, und vermeide Dauerladen.
- Ich schalte Geräte komplett aus oder nutze den Energiesparmodus, wenn ich sie nicht benutze.
- Ich lösche regelmäßig unnötige Dateien und Apps, um Speicher zu sparen.
- Ich passe die Bildschirmhelligkeit an und schalte Bluetooth/WLAN aus, wenn ich sie nicht brauche.
- Ich verzichte auf unnötiges Streamen in hoher Qualität, um Datenvolumen und Energie zu sparen.
- Ich sichere wichtige Daten und lösche alte Dateien, die ich nicht mehr brauche.
- Ich recycle meine alten Geräte oder gebe sie für eine Wiederverwendung weiter.
- Ich vermeide das Versenden unnötiger großer Dateien.
- Ich nutze digitale Dienste bewusst und plane Pausen von Bildschirmen ein.
- Ich achte darauf, dass meine digitalen Geräte nicht überhitzen und gut gepflegt sind.
- Ich informiere mich über nachhaltige Apps und digitale Angebote.



1. Was bedeutet „digital aufräumen“?

Digitales Aufräumen heißt, die Daten und Programme auf deinem Computer, Smartphone oder Tablet zu ordnen, unnötige Dateien zu löschen und so den Speicherplatz frei zu machen. Dazu gehört auch, Apps zu entfernen, die du nicht mehr nutzt, den sogenannten Cache zu leeren oder E-Mails aufzuräumen.

2. Warum ist das wichtig?

a) Speicherplatz freimachen

Jedes Gerät hat nur begrenzt Platz für Dateien, Fotos, Videos oder Apps. Wenn zu viele Daten gespeichert sind, wird das Gerät langsamer und kann schlechter arbeiten. Das ist, als würdest du deinen Schreibtisch nicht aufräumen – irgendwann findest du nichts mehr.

b) Energie sparen

Geräte mit vollem Speicher oder vielen Hintergrundprogrammen verbrauchen mehr Strom, weil sie mehr arbeiten müssen. Das bedeutet, dein Handy oder Laptop braucht öfter Strom und verbraucht mehr Energie. Energie wird oft aus Ressourcen gewonnen, die unsere Umwelt belasten.

c) Geräte schonen

Werden Geräte ständig mit unnötigen Daten belastet, verschleißten sie schneller. Wenn du dein Handy pflegst und aufräumst, hält es länger und du musst nicht so schnell ein neues kaufen. Das spart Ressourcen und vermeidet Elektroschrott.

d) Elektroschrott vermeiden

Elektronische Geräte enthalten viele wertvolle Rohstoffe, aber auch schädliche Stoffe. Wenn Geräte zu früh weggeworfen werden, landen diese Rohstoffe als Elektroschrott auf Müllhalden – oft ohne fachgerechte Entsorgung. So verschmutzen sie die Umwelt.

3. Was gehört alles zum digitalen Aufräumen?

Alte oder ungenutzte Apps löschen: Wenn du Apps hast, die du nicht mehr nutzt, sind sie nur Speicherplatz- und Energiefresser.

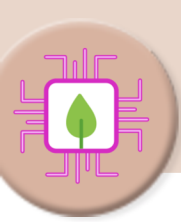
Fotos, Videos und Dateien aussortieren: Manchmal speichern wir viele doppelte oder unscharfe Bilder. Diese kannst du löschen oder auf einen USB-Stick oder eine externe Festplatte sichern.

Cache und Browserdaten löschen: Das sind temporäre Dateien, die dein Gerät zwischenspeichert, um Dinge schneller zu laden. Aber wenn sie zu groß werden, bremsen sie dein Gerät aus.

E-Mails und Nachrichten aufräumen: Alte Mails, Newsletter oder Chatverläufe nehmen Platz weg – besonders wenn sie Bilder oder Anhänge enthalten.

Downloads-Ordner aussortieren: Hier sammeln sich oft viele Dateien, die du nicht mehr brauchst.

Software aktualisieren: Neue Updates verbessern die Leistung und Sicherheit deiner Geräte.



4. Wie hilft digitales Aufräumen der Umwelt?

Weniger Stromverbrauch heißt weniger CO₂-Ausstoß, der zum Klimawandel beiträgt. Wenn Geräte länger genutzt werden, sinkt die Nachfrage nach neuen Produkten und somit der Abbau von Rohstoffen und die Entstehung von Elektroschrott.

Durch bewusstes Aufräumen schützt du wertvolle Materialien und trägst zu einer nachhaltigeren Welt bei.

5. Praktische Tipps für die digitale Aufräumaktion

Plane regelmäßig feste Zeiten zum Aufräumen ein (z.B. einmal im Monat).

Sicher wichtige Dateien vor dem Löschen auf einem externen Speicher oder in der Cloud.

Nutze Apps oder Tools, die dir helfen, Speicherfresser zu finden.

Achte darauf, dass du nichts Wichtiges löschst – lieber einmal mehr nachfragen.

Lade nur notwendige Updates und Apps herunter.

6. Verknüpfung zu nachhaltigem Verhalten

Digitales Aufräumen ist ein wichtiger Teil davon, nachhaltig mit digitalen Medien umzugehen. Genauso wie wir im echten Leben Müll trennen oder Dinge wiederverwenden, können wir auch im digitalen Raum ordentlich, bewusst und verantwortungsvoll handeln.