

## RESSOURCEN SPAREN – WAS KANN ICH TUN?

---

Immer früher im Jahr ist der Erdüberlastungstag, der Tag also, an welchem die in einem Jahr natürlich nachwachsenden Ressourcen aufgebraucht sind. Im Jahr 2018 lebt die Welt seit dem 1. August auf Kosten der zukünftigen Generationen, in der Schweiz gar seit dem 7. Mai. Etwas dagegen unternehmen kann jeder. Jetzt und hier. Eigentlich ganz einfach. Überzeugen Sie sich von folgenden Alltagstipps:

### Transport

---

Mit der Art, wie wir uns fortbewegen, können wir viel zu einem verbesserten Fussabdruck beitragen. Überlegen wir uns doch, ob ...

- der Arbeitsweg zwischendurch auch zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar ist. Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit einer Fahrgemeinschaft oder einer Wohngelegenheit in der Nähe.
- der Wochenendausflug auch in der Nähe stattfinden kann. Mit der kurzen Anreise bleibt uns mehr Zeit zur Erholung.
- der nächste Ferienort ohne Flugzeugreise erreichbar ist. Vielleicht gibt es nur alle paar Jahre eine Fernreise, dafür für längere Zeit und somit im Verhältnis zum ausgestossenen Kerosin. Es lebe die Vorfreude.
- sich für den Einkauf auch der kleine Laden um die Ecke oder der Direktverkauf beim Bauern eignet.

### Wasser sparen

---

Noch gibt es in der Schweiz genügend (Trink-)Wasser. Ein bewusster Umgang damit lohnt sich dennoch:

- Wasserhahn nicht unnötig laufen lassen. Z.B. beim Zähneputzen, beim Duschen, bei der Reinigung, beim Abwaschen
- Abgestandenes Wasser für das Blumengiessen verwenden
- Realistisches Befüllen von Wasserkocher und Kaffeemaschine
- Vorplatz wischen anstelle von abspritzen
- Bei Trockenperioden auf Bewässerung und Autowaschen verzichten

### Energie sparen

---

Mit unserem Verhalten können wir massgeblich zur Energiereduktion beitragen

- Beim Neukauf von Geräten konsequent auf die Energieklasse A+ setzen
- Licht beim Verlassen des Raumes löschen. Einsatz von Bewegungsmeldern. Als Leuchtmittel Energiesparlampen und LED einsetzen.
- Geräte nicht auf Standby lassen. Ein Kippschalter bietet Abhilfe.
- Ein Buch lesen anstelle von Fernsehen oder Recherchen im Internet
- Glückwunschkarte per Post anstelle per elektronischen Medien
- Richtiges Lüften im Winter: 5 Minuten Stosslüften anstelle von Kipfenster: Bessere Wirkung und weniger Energieverlust
- Reduktion der Raumwärme um 1°C im Winter: spart 6% Energiekosten
- Im Sommer Räume beschatten und Verzicht auf Klimaanlage.
- Beim Stromlieferanten das Angebot an erneuerbarer Energie wählen
- Option von eigener Strom- oder Warmwasserproduktion prüfen

## Ernährung

---

Nicht alles, was im Laden zum Kauf bereitsteht, hat Saison oder eine gute Ökobilanz. Mit unserem Verhalten können wir die Auswahl bestimmen. Ein genaues Hinschauen lohnt sich.

- Verzicht auf Flugware: Gemüse und Früchte von anderen Kontinenten werden meist per Flugzeug transportiert. Das ist unnötig. Warten wir doch, bis die Spargeln auch bei uns die Köpfe aus dem Boden strecken und die Äpfel an den Bäumen in der Region ausgereift sind.
- Es muss nicht immer Fleisch der 1. Klasse sein: die Fleischproduktion benötigt erwiesenermassen eine grosse Menge an Wasser und Energie. Filets und Steaks werden oft wegen grosser Nachfrage von weither importiert. Dem können wir entgegenwirken, in dem wir bewusst an Vegi-Tagen unser breites Gemüseangebot geniessen und auch wieder mal günstiger Fleischstücke wie Sied- oder Hackfleisch veredeln.
- Die Reduktion von FoodWaste fängt bereits beim Einkauf an. Ein Menuplan hilft bei der Planung und sorgt für Abwechslung und Effizienz. Und dann gibt es wunderbare Zubereitungen aus Speiseresten. Mit etwas Planung, Kontrolle und ab und zu Zwischenlagerung im Tiefkühler schaffen wir es, keine Lebensmittel wegzuworfen. Das soll das Ziel sein.
- Nicht alle können zu Hause das Mittagessen geniessen. Für den Transport von Selbstgekochem hat der Handel wundervolle Mehrweggebinde geschaffen. Bei TakeAway-Produkten gibt es bereits Anbieter, welche Mehrweg-Geschirr mit Depotgebühr verwenden und beim nächsten Einkauf wieder zurücknehmen.
- Selbstgebackenes den industriell hergestellten Produkten vorziehen.

## Plastikreduktion

---

Plastik ist nicht nur bei der Herstellung ressourcenintensiv sondern stellt auch bei der Entsorgung grosse Herausforderungen. Plastik vermeiden ist hier der beste Weg:

- Alternative Materialien wählen: Kugelschreiber aus Holz, Mehrweggebinde aus Glas, Mehrwegbecher aus Metall für den TakeAway-Kaffee, Tragtasche aus Stoff, Partygeschirr aus Maisstärke, etc
- Auf Plastikverpackung verzichten: Beispielsweise Obst und Gemüse im Offenverkauf, Öl & Essig in Glasflasche, Eier in Kartonschachtel
- Vorverpackte und mehrfach verpackte Produkte meiden: Brot beim Bäcker und Bündnerfleisch beim Metzger benötigen einen Bruchteil an Verpackung.
- Seife anstelle von plastikverpacktem Duschgel

## Sharing und Recycling

---

Es muss nicht alles neu und in Eigentum sein. Das spart nicht nur Ressourcen, sondern auch Geld.

- Gemeinsames Anschaffen und Nutzen: Auto, Rasenmäher, Gartengrill, Ferienwohnung etc
- Bücher aus der Bibliothek, Spiele aus der Ludothek, Skiausrüstung aus dem Sportartikelverleih
- Gemeinsames Kochen & Essen: reduziert Energieverbrauch und macht um einiges mehr Spass
- Wohngemeinschaften anstelle von grossen Singlewohnungen
- Blick in die Brockenstube oder auf Internet-Tauschbörse: Es darf auch Secondhand sein.
- Blick in den Kleiderschrank: Was kann ich weiterhin tragen? Was kann ich verschenken?
- Benötigen wir das von der Werbung gepriesene Wunschobjekt tatsächlich oder können wir auch ganz gut mit einer vorhanden Alternative leben?