



12 Tipps für einen nachhaltigen Lebensstil im Alltag

So verbessern Sie Ihre persönliche Nachhaltigkeits-Bilanz:

- Lüften Sie Ihre Wohnung an kalten Tagen nur kurz, dafür aber kräftig. Durch dauernd gekippte bzw. geöffnete Fenster wird sehr viel Energie zwecklos verbraucht.
 - Kaufen Sie wenn immer möglich regional produzierte Lebensmittel. Dank den kurzen Transportwegen kann erstens viel Treibstoff gespart werden und zweitens unterstützen Sie damit die lokale Wirtschaft.
 - Achten Sie beim Einkaufen von Fleisch darauf, dass es von Tieren kommt, die artgerecht gehalten wurden. Eine gute Tierhaltung wirkt sich zudem auch auf die Fleischqualität aus.
 - Benützen Sie für kurze Reisen und zum Einkaufen die öffentlichen Verkehrsmittel oder das Fahrrad.
 - Für Fahrten, die dringend mit einem Auto gemacht werden müssen, ist die Mitgliedschaft bei einem Car-sharing-Unternehmen wie zum Beispiel Mobility eine attraktive Alternative zum Besitz eines eigenen Autos.
 - Ersetzen Sie konventionelle Glühbirnen in Ihrer Küche, im Wohn- und Schlafzimmer durch Stromsparlampen. Damit sparen Sie einerseits Strom und andererseits lohnt es sich auch finanziell. Über die Lebensdauer einer Longlife-Sparlampe reduzieren sich die Stromkosten um ca. CHF 200-.
 - Achten Sie darauf, Ihre elektronischen Geräte nach Gebrauch vollständig auszuschalten. Im Standby-Modus wird unnötig viel Strom verbraucht.
 - Im Alltag kann auch viel Wasser gespart werden: Schalten Sie während dem Zähneputzen den Wasserhahn ab, und duschen Sie nur solange wie nötig. Ein Bad zu nehmen, sollte zudem eher die Ausnahme als die Regel sein.
 - Durch das Installieren von Durchlaufbegrenzern an Lavabos und Duschbrausen können Sie ohne weitere Anstrengungen bis zu 30'000 l Wasser pro Haushalt und Jahr einsparen.
 - Überlegen Sie sich beim Planen Ihrer Ferien, ob es wirklich nötig ist, mit dem Flugzeug zu reisen. Vor allem für Reisen in Europa gibt es häufig auch sehr gute Zugreise-Angebote. Der Energieverbrauch pro Person bei Flugzeugreisen ist nämlich etwa 5mal höher als beim Reisen mit dem Zug.
 - Ein nachhaltiger Lebensstil beinhaltet auch das persönliche Wohlergehen. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung! Die Faustregel, 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag zu essen, kann Ihnen bei der Umsetzung helfen.
 - Durch genügend Bewegung wird das persönliche Wohlbefinden ebenfalls gefördert. Gehen Sie im Alltag zum Beispiel eine Tramstation zu Fuss und benützen Sie wo immer möglich Treppen anstelle von Liften.
- Weiterführende Informationen:
www.wwf.ch/de/tun/tipps_fur_den_alltag
www.fairunterwegs.org/fairunterwegs-tipps
www.footprint.ch