

**WIR HABEN NUR
EINE ERDE.**



**DU KANNST
HELFEN, SIE ZU
SCHÜTZEN!**

DEIN HANDELN

KANN VIELES

VERÄNDERN

Die Informationen in diesem Flyer stammen aus dem Buch «Komm, wir retten uns! Umwelt- und Handlungswissen kompakt zusammengefasst» von Patrick Oppliger. ► www.kommwirrettenuns.ch

Grafik Erde: Luca Steiner, Einsiedeln
Übrige Grafiken: freepik.com

MOBILITÄT



Die E-Mobilität hat sich in den letzten Jahren stark verbreitet. Doch auch diese ist aktuell noch nicht ausreichend nachhaltig. Das kannst du tun:

- Jährliche **Flugreisen meiden**
- Telefonkonferenzen Geschäftsreisen vorziehen
- In der Freizeit Autofahrten möglichst reduzieren und stattdessen **den Bus/das Velo nutzen**
- Nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften zur Arbeit oder zum Sport bilden ► mobility.ch/carpool

Die Schweiz ist unglaublich vielfältig.

Erkundige sie mit dem Zug,

anstatt mit dem Flugzeug ins Ausland

zu fliegen.

- Beim Auto Dachlastenträger demonitieren, wenn dieser nicht gebraucht werden
- Reifendruck überprüfen, niedertourig fahren, Klimaanlage und Sitzheizung sparsam einsetzen

KONSUM

Das Schweizer Konsumverhalten gehört zu den verschwenderischsten weltweit. Dies, da viele der in der Schweiz konsumierten Güter im Ausland unter umweltbelastenden und menschenverachtenden Bedingungen hergestellt werden.

Auch Vorsorgegelder und Vermögen können nachhaltig angelegt werden!

Du kannst etwas ändern:

- Kaufe nur noch halb so viele, dafür fair und möglichst nah produzierte Kleidungsstücke
- **Flicke Kleidungsstücke** oder lass sie flicken, zum Beispiel in einem ▶ [repair-cafe.ch](#)
- Elektronische Geräte flicken, ausleihen (▶ [sharley.ch](#)) oder wenn möglich occasion kaufen
- Defekte Geräte stets **recyclen/korrekt entsorgen**
- Effizienz von Geräten vergleichen (▶ [topten.ch](#)) oder faire Alternativen prüfen (▶ [faircustomer.ch](#))



ERNÄHRUNG



So kannst du deine Ernährung nachhaltiger gestalten:

- **Fleischkonsum reduzieren**, z. B. einmal pro Woche
- Foodwaste vermeiden – mit **Resten kochen**, Lebensmittel korrekt lagern, Angebote wie ▶ [grassrooted.ch](#) oder ▶ App «TooGooToGo» nutzen
- Kaffeeconsum reduzieren
- Genussmittel wie Wein, Bier und Tabak reduzieren
- Weniger, dafür lokale Milchprodukte konsumieren

Kaufe deine Lebensmittel von lokalen Dorfläden oder Bio-Märkten. Damit hilfst du nicht nur der Umwelt, sondern auch den Leuten in deiner Umgebung.

Mit dem **Kauf in Dorfläden und auf Wochenmärkten** unterstützt du Familien oder Bauernhöfe anstatt Grosskonzerne und du kannst den Einkauf meist mit dem Fahrrad erledigen, wodurch die Emissionen durch die Autofahrt wegfallen.

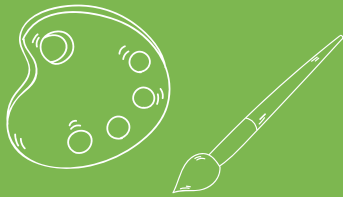
FREIZEIT

In kaum einem anderen Bereich ist es so einfach, auf nachhaltiges Verhalten zu achten, wie in der Freizeit. Es gibt so viele Möglichkeiten, die Freizeit so zu verbringen, dass sie ökologisch und sozial gut erträglich ist.

*Jede Jahreszeit bietet Möglichkeiten,
seine Zeit in der Natur zu verbringen.*

Hier einige Tipps:

- Geh mit Freund*innen wandern, respektiere und **geniesse die Natur**
- Veranstalte einen Spielabend unter Freund*innen
- Lies ein spannendes Buch, anstatt Fernseh oder Netflix zu schauen
- Werde kreativ tätig
- Pflege – sofern möglich – einen Garten
- Nutze die **kulturellen Angebote** in deiner Umgebung



WOHNEN



Durch erneuerbare Energiequellen sowie kleinen Routinen, kann im Bereich Wohnen viel für die Umwelt getan werden:

- Beziehe Strom nur noch aus **erneuerbaren Quellen**
- **Heiztemperatur** auf 20°C im Wohnzimmer und 17°C im Schlafzimmer **reduzieren**
- LED-Lampen einsetzen
- Alltagswäsche bei 30 Grad waschen, Kleidung wenn möglich immer an der Luft trocknen lassen
- Geräte nach Gebrauch ganz ausschalten, schaltbare Steckleisten verwenden
- Nur noch ökologische Reinigungs- und Pflegemittel verwenden

*Möbel und Haushaltsgegenstände aus
Brockenstuben oder wenn neu, dann
aus nachhaltiger Produktion kaufen.*

Achte beim Holz auf FSC-Zertifizierung und wenn möglich auf die Verwendung von Schweizer Holz.

HANDLE!



Deine persönliche Einstellung und deine Bereitschaft etwas zu verändern sind wichtige Faktoren, welche zu einem nachhaltigeren Leben beitragen können. Die nachfolgende Auflistung soll dir dabei helfen, dein Verhalten zu reflektieren:

1. Vermeiden Brauche ich das wirklich?
2. Vermindern Geht auch weniger?
3. Alternative prüfen Geht es auch anders?
4. Kompensieren Muss als Ausnahme gelten!

*Unterstütze Umweltinitiativen und wähle Politiker*innen, welche sich für Nachhaltigkeit einsetzen.*

Diese Webseiten helfen: ► ecorating.ch, ► smartvote.ch
Letzendlich gibt es fast unzählige Möglichkeiten, wie du dich für eine nachhaltige, lebenswerte Zukunft einsetzen kannst. **Beginne bei dir, Schritt für Schritt** und ermutige andere, es dir gleich zu tun. Und nicht zuletzt: **informiere dich, sei kritisch und überprüfe Quellen.**