

101 Sachen, die du machen kannst, um deinen ökologischen Fussabdruck zu reduzieren

Permakultur im weiteren Sinne bedeutet ökologisch, nachhaltig zu leben. Wir wollen unseren ökologischen Fussabdruck reduzieren und Ressourcen der Welt besser nutzen und schonen, damit auch unsere Kinder auf einem intakten Planeten leben können.

Unter www.footprint.ch kannst du deinen eigenen Fussabdruck bestimmen. (Fussabdruck 2 bedeutet: Wenn alle Menschen auf der Welt so leben würden, dann bräuchten wir 2 Planeten.)



Die folgenden Tipps laden uns ein, Schritte in eine nachhaltige Zukunft zu machen. Die Tipps sind entnommen aus www.rainbowvalleyfarm.co.nz und sind als Anregungen zu betrachten
Übersetzt von Beat Rölli, b_roelli@bluemail.ch

Ernährung	51 Warte deinen Kühlschrank und Gefrierschrank gut.
1 Baue dein eigenes Essen an.	
2 Iss saisonale Nahrungsmittel.	52 Werde deinen zweiten Kühlschrank los, falls du einen zweiten hast.
3 Vermeide lange Transportwege, kauf lokal, wenn möglich biologisch ein.	53 Vermeide tropfenden Hähnen. Ersetze schlechte Dichtungen.
4 Unterstütze lokale Märkte, lokale Bauern und Produzenten.	54 Erhitze nur so viel Wasser wie du brauchst, wenn du z.B. eine Tasse Tee machst.
5 Kauf Früchte und Gemüse offen, nicht eingepackt.	55 Spare Energie, indem du einen Deckel auf den Kochtopf legst, wenn du Wasser kochst.
6 Vermeide stark verarbeitete Nahrungsmittel.	56 Vermeide Vorheizen deines Ofens, wenn möglich. Z. B. Essen aufwärmen.
7 Kaufe Nahrungsmittel ohne Zusätze und Konservierungsmittel.	57 Benütze nur Spraydosen mit Handpumpen.
8 Nimm deinen eigenen Korb oder Stoffsack für den Einkauf.	58 Verbrenne nur trockenes Feuerholz.
9 Vermeide Einkäufe mit aufwendigen Verpackungen.	59 Finde heraus, wo die Waren herkommen, die du kaufst. Unterstütze lokale Produktion
10 Kauf lose, en gros und gebrauch deine eigenen Behälter.	60 Boykottiere Aussenterrasse-Heizungen.
11 Kauf Waren in wieder verwendbaren Behältern.	61 Stelle sicher, dass dein Warmwasserboiler eine gute Wärmedämmung hat.
12 Setz dich ein, um einen Gemeinschaftsgarten zu starten.	62 Installiere Sonnenkollektoren.
13 Unterstütze Wiederverwendung von Milchflaschen.	63 Gebrauch doppelt verbrennende Holzbrenner.
14 Mach deine eigenen Konfitüren, Essiggurken und Babynahrung.	64 Verwende Papier und Umschläge wieder.
15 Stille dein Kind.	65 Vermeiden gebleichte und gefärbte Gewebe und Toilettenpapier.
16 Kauf Freilandhaltungs-Eier, vermeide Produkte aus Massentierhaltung.	66 Telefoniere zuerst und vermeide vergeudete Einkaufsreisen.
17 Gib den Überschuss an Essen an andere Haushalte weiter.	67 Rette Bäume. Verwende Druckerpapier beidseitig oder mach Notizbücher draus.
Haushalt	68 Photokopiere beidseitig.
18 Benütze die kleinsten und energieeffizientesten Werkzeuge und Maschinen.	69 Fülle die Waschmaschinen bei jedem Waschgang.
19 Benutze in deiner Küche keine Alufolie und andere unnötige Folien.	70 Verwende warme und kalte Waschgänge anstatt heisse.
20 Do not use insinkers (garbage disposers)	71 Benütze Sparlampen.

21 Kompostiere deine Essensreste und die Grünabfuhr	72 Lösch Lichter und schalt Geräte aus, wenn du den Raum verlässt.
22 Habe eine Wurm-Farm zuhause oder mach Bokashi Kompost	73 Gebrauch eine heisse Wasserflasche anstelle von elektrischen Heizdecke.
23 Rezykliere Papier, Karton, Plastik, Dosen und Glas	74 Tausche dein beheiztes Wasserbett mit einer Matratze.
24 Benütze nicht toxische, sondern pflanzen basierte Seifen und Reinigungsmittel	Transport
25 Achte nicht auf Mode-Trends, kaufe langlebige Artikel	75 Pumpe die Reifen mit dem richtigen Druck und spare so Treibstoff.
26 Vermeide Artikel, die nur einmal gebraucht werden. Z.B. Papiertücher	76 Spare Benzin, indem du läufst oder mit dem Velo fährst.
27 Vermeide Tassen, Teller und Verpackung aus Styropor	77 Bilde wenn möglich Fahrgemeinschaften.
28 Vermeide Einwegtassen, Teller & Werkzeuge. Es sei denn, sie sind aus erneuerbaren Materialien wie Kartoffelstärke gemacht.	78 Stelle sicher, dass dein Auto richtig eingestellt ist.
29 Verwende Tuchwindeln.	79 Fahr mit dem kleinst möglichen und sparsamsten Auto.
30 Rezykliere Kleidung und Schuhe	80 Fahre mit Motorfahrzeugen wirtschaftlich (Ecodrive)
31 Unterstütze lokale Läden	81 Benütze den öffentlichen Verkehr.
32 Vermeide Kleiderrockner. Hänge die Kleider zum Trocknen an die Wäscheleinen.	General
33 Stell sicher, dass dein Haus gut isoliert ist.	82 Pflanze Bäume.
34 Reduziere dein Warmwassertemperatur.	83 Melde dich freiwillig, um Parks und Strände zu unterhalten.
35 Nimm kurze Duschen, spare Wasser	84 Unterstütze Naturschutz Programme.
36 Wechsle die Brause der Dusche aus. Nimm einen Kopf mit langsamem Durchfluss.	85 Erforsche und lerne deine Bioregion kennen.
37 Duschen anstatt baden.	86 Praktiziere vorbeugende Gesundheitsfürsorge.
38 Stell das Wasser ab, wenn du die Zähne bürstest.	87 Setze dich gegen Kernkraftwerke ein.
39 Schliesse Rollläden und Vorhänge in kalten Nächten.	88 Unterstütze ökologisch sinnvolle Produkte.
40 Gebrauch wieder aufladbare Akkus.	89 Vermeide toxische Materialien in deinem Haus.
41 Lösche Lichter, wenn sie nicht gebraucht werden.	90 Verschwende nicht.
42 Erfahre, woher die Energie für Ihr Haus kommt	91 Unterrichte Kinder in ökologischem Wissen und Nachhaltigkeit
43 Finde heraus, wohin dein Abwasser geht.	92 Beteilige dich an Gemeinschaftsprojekten.
44 Entdecke deine Wasserfassung und schütze sie.	93 Gehe abstimmen.
45 Drehe Geräte ab, wenn sie nicht im Gebrauch sind. (incl. TV, PC, Drucker)	94 Wohne Ratssitzungen bei.
46 Stecker rausziehen, wenn elektrische Geräte nicht gebraucht werden.	95 Stimme für Leute, die Nachhaltigkeit verstehen und fördern.
47 Verbessern und reparieren anstatt wegwerfen und ersetzen.	96 Schau weniger TV und fördere kreatives Lernen.
48 Installiere Toiletten mit kleiner und grosser Spülung.	97 Übernimm Verantwortung für deine Handlungen.
49 Gebrauche nicht toxische Schädlingsbekämpfung.	98 Global denken – lokal handeln
50 Schau, dass die Topf-Grössen zu den Heizplatten-Grösse auf deinem Ofen passt.	99 Besprich mit deinen Freunden, wie du deinen ökologischen Fussabdruck reduzieren kannst.
	100 Kopiere diese Liste, sende sie an dem.
	101 Beginn deine eigene Liste.