

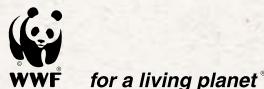


# Ich bin die Lösung.

33 Inspirationen für ein nachhaltiges Leben.

## Wir leben auf zu grossem Fuss

2,4 Planeten wären nötig, wenn alle so leben würden wie wir. Das heisst: Wir brauchen im Durchschnitt 2,4-mal so viel Energie, Lebensmittel und andere Ressourcen, als die Erde uns auf die Dauer bieten kann. Das muss nicht sein. Tun Sie etwas: im Supermarkt, im Wohnzimmer, im Büro und in der Freizeit. Wenn wir nachdenken, bevor wir kaufen, und auf Verschwendungen verzichten, ist das für uns und unseren ökologischen Fussabdruck gut. Lassen Sie sich inspirieren!



### ... Fortsetzung

### Wirksamkeit hoch

- ... kauft Produkte aus FSC-Holz und schützt so den Wald
- ... kauft Kleider aus Bio-Baumwolle
- ... isst Fisch mit MSC- oder Bio-Label
- ... kauft Recyclingpapier für Haushalt, Büro und WC
- ... fährt mit Eco-Drive vorausschauend Auto und spart so Benzin
- ... spendet für einen guten Zweck
- ... legt ihr Geld nachhaltig an

### Die Lösung ...

### Wirksamkeit mittel

- ... trinkt Wasser vom Hahn statt aus Flaschen
- ... braucht Akkus statt Wegwerfbatterien
- ... trennt den Abfall, weil er Rohstoff ist
- ... zieht selber Gemüse, weil es am besten schmeckt

## Noch mehr Inspirationen

### [wwf.ch/footprint](http://wwf.ch/footprint)

Berechnen Sie, wie nachhaltig Sie leben.

### [wwf.ch/losung](http://wwf.ch/losung)

Jede und jeder von uns kann die Lösung sein.

### [wwf.ch/spenden](http://wwf.ch/spenden)

Weitere kostenlose Exemplare dieses Ratgebers:

[service@wwf.ch](mailto:service@wwf.ch), 044 297 21 21 oder

WWF Schweiz, Postfach, 8010 Zürich.

## Wer die Ressourcen schont, hat mehr vom Leben

In diesem Ratgeber finden Sie 33 Inspirationen, wie Sie gesünder, zufriedener und bewusster leben können. Nicht alle müssen alles machen. Aber wenn jeder etwas tut, sind wir schon einen grossen Schritt weiter. Wichtig dabei: Was immer Sie tun, tun Sie es mit Freude. Denn es soll Freude bereiten, die Lösung zu sein.

### Bitte ankreuzen:

= mache ich schon

= meine nächsten Schritte

### Die Lösung ... Wirksamkeit sehr hoch

- ... kocht seltener mit Fleisch, dafür häufiger mit Fantasie
- ... kauft sparsame Haushaltgeräte von topten.ch
- ... fährt Velo und Zug und kommt entspannter an
- ... verreist ohne zu fliegen
- ... teilt sich das Auto mit anderen
- ... kauft sich ein leichtes, effizientes Auto von topten.ch
- ... hat einen kurzen Arbeitsweg und mehr Zeit zum Leben
- ... schaltet die Klimaanlage aus und lässt Frischluft rein
- ... ersetzt die Ölheizung durch Sonne, Holz oder Wärmepumpe
- ... installiert Sonnenkollektoren und duscht mit Warmwasser vom Dach
- ... baut und saniert nach Minergie-Standard
- ... isoliert richtig und geniesst ein besseres Raumklima

### Die Lösung ... Wirksamkeit hoch

- ... geniesst Bio-Lebensmittel
- ... kauft saisongerechtes Obst und Gemüse aus der Region
- ... kocht mit Deckel
- ... steigt um auf «naturemade star»-Strom
- ... schaltet Geräte mit Standby mit einer Steckerleiste aus
- ... schraubt Energiesparlampen ein
- ... schaltet das Licht aus, wo niemand ist
- ... heizt ein Grad weniger
- ... wäscht mit 30 Grad, weil das fast immer genügt
- ... trocknet die Wäsche draussen an der Leine statt im Tumbler

Fortsetzung siehe Rückseite ...