

VORWORT

Was, wenn ein nachhaltiger Alltag mehr Kreativität ermöglicht? Neue Erfahrungen, bessere Gesundheit, mehr Musse, vielleicht sogar ein Gefühl von Selbstbestimmtheit und Zufriedenheit? Vermutlich hätten wir die Erde längst gerettet. Aber einer der Stolpersteine beim Planeten-Retten ist unsere Vorstellung davon, was Klima- und Umweltschutz für uns im Alltag bedeuten: Wir setzen dieses Engagement nämlich oft und allzu schnell ausschliesslich mit Verzicht gleich, so als müssten wir unser Leben gegen Tristesse und einen Hauch von Nichts eintauschen, um unsere Erde halbwegs zu retten. Diese Perspektive ist wenig inspirierend, denn sie fokussiert auf die Vorstellung, dass man etwas künftig nicht mehr tun oder konsumieren darf. Dabei verstellt sie aber den Blick auf ein enormes Potenzial: den menschlichen Erfindergeist, den Drang, Neues zu entdecken, auszuprobieren und Bestehendes zu verbessern. So betrachtet, lässt sich mit einem nachhaltigen Lebensstil eben auch viel gewinnen. Beispielsweise wirken auf mich jene Menschen, die sich um Klima und Umwelt kümmern, weniger gehetzt von Konsum- und Leistungszwang. Sie plagen sich nicht mit einem schlechten Gewissen herum, weil sie billige Dinge kaufen, die auf Kosten anderer Menschen und der Umwelt produziert wurden, sondern geben ihr Geld meistens bewusst aus. Sie definieren ihre Zufriedenheit nicht über das, was sie haben, sondern finden Motivation und Freude in der Zeit, die sie mit Freunden und Familie verbringen, in ihrem Engagement für Klima und Umwelt oder schlicht in der Natur oder im Garten. Das klingt doch eigentlich gar nicht so verkehrt.

Aber klar, manchmal fehlt uns nach einem anstrengenden Tag oder während einer hektischen Woche die Motivation, oder alte Gewohnheiten machen uns einen Strich durch die Rechnung. Hier kommt das ins Spiel, was ich für mich als «die Konstante» definiere. Meine Konstante ist meine Überzeugung, dass der Mensch nicht das Recht hat, die Umwelt zu zerstören oder das Klima derart zu beeinflussen, dass andere Lebewesen daran zu Grunde gehen. Für mich ist saubere Luft und sauberes Wasser ein Grundrecht, nicht aber das Autofahren oder Erdbeeren im Winter oder Fleisch im Überfluss. Das Gute: Diese Konstante bleibt – egal wie es gerade um meine Motivation oder meine Laune steht. Hier also ein erster Tipp, bevor du mit Retten loslegst: Finde deine Konstante. Vielleicht sind das deine Kinder, denen du eine lebenswerte Zukunft und intakte Ökosysteme hinterlassen willst, vielleicht ist es deine Liebe zur Natur oder schlicht dein Haus, das du nicht jedes Jahr aufgrund von Tennisball-Hagel, Sturm oder Überschwemmungen sanieren möchtest.

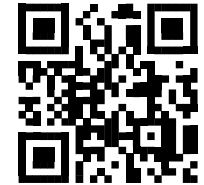
Seit ich mich als Journalistin und privat mit Klima- und Umweltschutz beschäftige und gefühlt über nichts anderes spreche (ja, das nervt meine Bekannten und Verwandten manchmal, sogar wenn sie selber das Thema angesprochen haben), bekomme ich häufig die gleichen Fragen gestellt, auf welche die Leute gern eine Antwort möchten. All diese Fragen, und ein paar mehr, habe ich hier gesammelt. Zum Beispiel wie wir den inneren Schweinehund überwinden und lästige Gewohnheiten ändern können, wie wir mit weniger glücklicher werden, ob man sich ohrfeigen sollte, wenn man schon wieder beim Take-away sein Mittagessen inklusive einem Berg Abfall geordert hat, oder wie Leben ohne Auto geht.

Die Krux: Häufig fehlt uns das Wissen um alternative Angebote. Seien es nachhaltige Schweizer Modelabels, Angebote und Projekte gegen Food Waste, an denen wir uns beteiligen können, alternative Buchungsplattformen für Ferien oder die Vielfalt an Anbietern, die es ermöglichen, Dinge zu teilen, leihen oder mieten. Um möglichst einfach Abhilfe zu schaffen, gibt's zum Buch eine Website mit einer Linksammlung. Scanne einfach den QR-Code mit dem Handy und du kommst direkt

zu den Links. So kannst du jederzeit die Angebote abrufen, ohne jedes Mal die Webadresse eintippen zu müssen.

Diese Website soll auch einen Austausch zwischen dir und anderen Leser:innen ermöglichen. Dazu gibt's das Forum, wo du über das Buch hinaus Fragen stellen, Tipps austauschen und Gleichgesinnte finden kannst – vielleicht sogar für ein gemeinsames Umweltprojekt.

Hier geht's
zur Buch-Website
und Linkliste.



INHALT

Einleitung

| | |
|---|----|
| 1 Was hilft dem Klima und der Umwelt eigentlich am meisten? | 17 |
|---|----|

ERNÄHRUNG & LEBENSMITTELEINKAUF

| | |
|--|----|
| 2 Was bringt bei der Ernährung wirklich viel? | 23 |
| 3 Wie viel Fleisch und Milchprodukte kann ich mit gutem Gewissen essen? | 24 |
| 4 Ist das berühmte Schweizer Weiderind wirklich so super? | 26 |
| 5 Was taugen Fleisch- und Milchalternativen? | 26 |
| 6 Wie viele Eier pro Woche kann ich essen? | 28 |
| 7 Wie viel Fisch liegt noch drin – und vor allem welcher? | 29 |
| 8 Welche Lebensmittel sollen auf meinen Teller, wenn ich weniger Tierisches esse? | 31 |
| 9 Was war noch gleich das Problem mit Reis? | 32 |
| 10 Palmöl ist quasi das Erdöl unserer Ernährung. Was soll ich tun? | 33 |
| 11 Wie schlimm sind Kafi und Schoggi und was kann ich tun? | 34 |
| 12 Worauf soll ich bei Bier und Wein achten? | 35 |
| 13 Kannst du mir mal sagen, ob ich nun auf Saisonalität oder Regionalität achten soll? | 36 |
| 14 Bio oder nicht bio: Was ist denn nun besser für die Umwelt? | 39 |
| 15 Was kann ich gegen Food Waste tun? | 40 |
| 16 Wie finde ich aus dem Label-Dschungel raus? | 42 |
| 17 Gibt es ein No-Go bei Verpackungen? | 43 |
| 18 Soll ich mit Stoff-, Plastik- oder Papiersack einkaufen? | 45 |

| | |
|---|----|
| 19 Aber was ist mit dem ganzen Plastik, das in der Umwelt landet? | 45 |
| 20 Welche alternativen Einkaufsmöglichkeiten kann ich nutzen? | 46 |
| Faktencheck | 48 |
| So klappt's noch besser! | 51 |

WOHNEN & HAUSHALT

| | |
|---|----|
| 21 Wie viel CO ₂ liesse sich denn mit der Wohnfläche sparen? | 55 |
| 22 Wie kann ich beim Heizen Energie sparen und bringt das wirklich was? | 56 |
| 23 Wie spare ich Strom beim Licht und schadet Licht-An-Aus-An-Aus der Lampe? | 57 |
| 24 Wie kann ich als Mieter:in auf erneuerbare Energie umsteigen? | 58 |
| 25 Wie kann ich umweltfreundlich putzen? | 59 |
| 26 Muss ich für alles ein Reinigungsmittel kaufen oder geht das auch anders? | 60 |
| 27 Geräte flicken oder neu kaufen? | 61 |
| 28 Wie entsorge ich den alten Haarföhn, Staubsauger, Laptop & Co. umweltfreundlich? | 62 |
| Faktencheck | 63 |
| So holst du noch mehr raus! | 64 |

KÜCHE

| | |
|--|----|
| 29 Wie spare ich beim Kochen am meisten Energie? | 69 |
| 30 Mit welchen Tricks kann ich beim Backen Energie sparen? | 70 |
| 31 Ich geh manchmal lieber zum Take-away. Muss ich mich dafür ohrfeigen? | 71 |
| 32 Welche Tricks gibt es, um den Kühlschrank optimal zu nutzen? | 71 |
| 33 Was ist besser: Die Spülmaschine oder abwaschen von Hand? | 72 |
| 34 Wie schaffe ich es, weniger Küchengeräte zu haben, ohne auf Raclette, Fondue oder den Grillplausch zu verzichten? | 73 |
| So holst du noch mehr raus! | 74 |

BADEZIMMER

| | | |
|----|---|----|
| 35 | Was ist eigentlich so schlimm an meinen Pflege- und Kosmetikprodukten? | 79 |
| 36 | Was macht Naturkosmetik besser und welche Stolperfallen gibt es? | 80 |
| 37 | Wie kriege ich das Badezimmer abfallfrei getrimmt? | 81 |
| 38 | Sind Zahnbürsten und Co. aus Bambus wirklich besser für die Umwelt? | 81 |
| 39 | Wie gut sind Alternativen zu Tampons & Binden und was kosten sie? | 82 |
| 40 | Gibt es umweltfreundliche Sonnencreme, die tatsächlich was taugt? | 84 |
| 41 | Was tun mit abgelaufenen Medikamenten? | 84 |
| 42 | Warum soll ich eigentlich Wasser sparen beim Duschen und Zähneputzen, in der Schweiz haben wir doch reichlich Wasser? | 85 |
| | Faktencheck | 87 |
| | So holst du noch mehr raus! | 89 |

MOBILITÄT

| | | |
|----|--|-----|
| 43 | Spielt es wirklich eine so grosse Rolle, ob ich den Einkauf mit dem Auto, öV oder Velo mache? | 94 |
| 44 | Sind E-Bikes tatsächlich so umweltfreundlich, wie man sagt? | 95 |
| 45 | Wie geht Leben ohne Auto? | 96 |
| 46 | Worauf soll ich beim Autokauf achten und geht das auch mit kleinem Budget umweltfreundlich? | 96 |
| 47 | Wie geht umweltfreundliches Autofahren? | 97 |
| 48 | Was ist klimafreundlicher für weite Strecken, Bahn oder Fernbus? | 98 |
| 49 | Können neue Technologien das Fliegen klimaneutral machen? | 99 |
| 50 | So ein Kurzstreckenflug hin und wieder ist doch ok? | 101 |
| 51 | Wenn Kreuzfahrten ein No-Go sind, wie klug sind dann Fähren? | 102 |
| 52 | Wenn wir in die Ferien fliegen, kompensieren wir den CO ₂ -Ausstoss, so passt es doch wieder mit dem Klima? | 103 |
| | Faktencheck | 104 |

MODE

| | | |
|----|--|-----|
| 53 | Was ist eigentlich so problematisch an Fast Fashion und der Textilindustrie? | 109 |
| 54 | Wie schaffe ich es, weniger und die richtigen Kleider zu kaufen? | 111 |
| 55 | Ständig neue Kleider kaufen? Welche Alternativen gibt es? | 111 |
| 56 | Welche Stoffe sind klima- und umweltschonend? | 112 |
| 57 | Wolle, Seide, Daunen, Leder: Sind sie umweltfreundlich oder eher so wie Fleisch? | 113 |
| 58 | Gibt es umweltfreundliche Sport- und Outdoorbekleidung? | 115 |
| 59 | Gibt es umweltfreundliche Recycling-Kleider? | 116 |
| 60 | Worauf soll ich bei Schuhen achten? | 117 |
| 61 | Was soll ich bei Siegeln für nachhaltige und faire Mode beachten? | 118 |
| 62 | Welche nachhaltigen Modemarken gibt es in der Schweiz? | 119 |
| 63 | Wie wasche ich Kleider energiesparend und so, dass sie möglichst lange halten? | 120 |
| 64 | Worauf soll ich bei Waschmitteln achten? | 121 |
| 65 | Wie sinnvoll sind Waschmittelalternativen? | 121 |
| 66 | Soll ich für Kleider und Umwelt ganz aufs Tumbeln verzichten? | 122 |
| | Faktencheck | 124 |

PSYCHOLOGIE

| | | |
|----|---|-----|
| 67 | Was ist der Rebound-Effekt und wie trickse ich ihn aus? | 129 |
| 68 | Wie werde ich mit weniger glücklicher? | 129 |
| 69 | Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund und etabliere neue Gewohnheiten? | 131 |
| 70 | Wie kann ich andere Menschen für mehr Klima- und Umweltschutz motivieren, ohne missionarisch zu sein? | 133 |
| | Faktencheck | 134 |
| | So klappt's noch besser! | 135 |

FAMILIENALLTAG

| | |
|--|-----|
| 71 Sollen wir fürs Klima und die Umwelt auf Kinder verzichten? | 139 |
| 72 Wie spricht man mit Kindern über den Klimawandel | 140 |
| 73 Wie kann ich meine Kids für Umwelt- und Klimaschutz begeistern? | 141 |
| 74 Welche Alternativen gibt es für Einweg-Baby und -Kinderkleider? | 142 |
| 75 Einwegwindeln oder Stoffwindeln: Was ist ökologischer? | 442 |
| 76 Welches sind die umweltfreundlichsten Kinderbetten, Kinderwagen, Wickeltische etc.? | 143 |
| 77 Wie überleben wir die Kinderjahre mit weniger Spielsachen? | 144 |
| 78 Wenn's doch was Neues sein soll: Wie finde ich gutes Spielzeug? | 145 |
| 79 Wie lässt sich der Kindergeburtstag nachhaltiger feiern? | 146 |
| Faktencheck | 148 |

GARTEN UND BALKON

| | |
|--|-----|
| 80 Was ist der grösste Fehler, den Garten-Anfänger:innen machen können? | 153 |
| 81 Bringen ein paar Blumen auf dem Balkon oder im Garten überhaupt was für Wildbienen und Co.? | 153 |
| 82 Wie kann ich einen ökologischen Garten gestalten? | 154 |
| 83 Wie spare ich Wasser im Garten? | 155 |
| 84 Was muss ich über invasive Neophyten wissen? | 156 |
| 85 Wie kann ich Pflanzen ökologisch mit Nährstoffen versorgen? | 157 |
| 86 Welche umweltfreundlichen Methoden gibt es gegen Schädlinge? | 158 |
| 87 Welche Tricks gibt es für das Gärtnern in Zeiten des Klimawandels? | 159 |
| So klappt's noch besser! | 160 |

FREIZEIT UND FERIEN

| | |
|---|-----|
| 88 Wie geht effektives, finanzielles Engagement? | 165 |
| 89 Online-Shoppen oder in die Stadt fahren zum Lädlele? | 166 |
| 90 Shoppen und dafür Bäume pflanzen lassen. Problem gelöst? | 167 |
| 91 Bringt das was, wenn ich Bücher digital lese? | 168 |
| 92 Wie geht Binge-Watching klimafreundlicher? | 168 |
| 93 Wie kann ich die Ferien vor Ort nachhaltiger gestalten? | 169 |
| 94 In den Ferien helfen: Was muss ich wissen? | 170 |
| 95 Wie vermeide ich die Materialschlacht bei Freizeitaktivitäten? | 171 |
| 96 Wie kann ich umweltfreundlich schenken? | 172 |
| 97 Geht Weihnachten, ohne daraus eine Umweltsünde zu machen? | 173 |
| So klappt's noch besser! | 175 |

HAUSTIERE

| | |
|--|-----|
| 98 Wie gross ist der CO ₂ -Pfortenabdruck von Haustieren? | 179 |
| 99 Was kann ich tun, damit mein Haustier umweltfreundlicher wird? | 180 |
| 100 Worauf soll ich vor dem Kauf eines Haustiers achten? | 181 |

ZUM SCHLUSS

| | |
|---|-----|
| 101 Gibt es etwas, das du nirgends unterbringen konntest? | 185 |
|---|-----|

Anhang

| | |
|---|-----|
| Die wichtigsten Begriffe kurz erklärt | 188 |
| Literaturverzeichnis | 194 |
| Dank | 202 |
| Die Autorin | 204 |

EINLEITUNG

Bevor es losgeht und damit du einschätzen kannst, wo wir momentan stehen in Sachen Umwelt und Klima, lass mich ultrakurz ein paar Worte dazu schreiben: Momentan verursacht jede und jeder von uns im alltäglichen Leben eine Umweltbelastung, die dreimal so gross ist, wie das, was ökologisch verträglich wäre. Gemessen wird das in Umweltbelastungspunkten (UBP). Sie geben an, wie stark eine Handlung oder ein Produkt die Umwelt belastet, unter anderem von der Gewinnung der Rohstoffe über die Produktion, den Transport, bis hin zum Entsorgen. Laut aktuellen Schätzungen des Bundesamts für Umwelt (BAFU) verursachen wir pro Person und Jahr knapp 26 Millionen UBP – verträglich wären etwa 8,6!

Der CO₂-Fussabdruck oder eigentlich Treibhausgas-Fussabdruck zeigt, wie stark eine Handlung oder ein Produkt das Klima belastet, angegeben in CO₂-Äquivalenten (CO₂-eq). Sie setzen sich aus verschiedenen Treibhausgasen zusammen, die unterschiedlich stark auf das Klima wirken. Damit du den Überblick behältst, findest du im Anhang die wichtigsten Begriffe kurz erklärt. Du kannst aber auch einfach loslegen mit Lesen!

Übrigens: 2019 betrug der CO₂-Fussabdruck pro Kopf laut Bundesamt für Statistik (BFS) rund 13 Tonnen. Die Schweizer Haushalte sind dabei für zwei Drittel der gesamten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Der Rest entfällt gemäss BFS auf Bereiche wie etwa die öffentliche Verwaltung. So oder so liegt unser CO₂-Budget Welten unter dem heutigen Ausstoss: Damit wir eine reale Chance haben, dass die Erwärmung global unter zwei Grad Celsius bleibt und bestenfalls nicht um

mehr als 1,5 Grad steigt, müssten wir eigentlich möglichst rasch runter auf Null und gar Treibhausgase wieder aus der Atmosphäre entnehmen.

Zwar tragen Politik, Wirtschaft aber auch technologische Entwicklungen ihren Teil dazu bei, dass es allmählich in die richtige Richtung geht. Fakt ist aber: Es braucht auch dich, denn ohne dich geht es viel zu langsam! Und ich wage zu behaupten, dass wir Konsumentinnen und Konsumenten mehr bewegen können, als du denkst. Denn ohne uns oder die Flexitarier:innen wäre das Sortiment an Fleisch- und Milchersatzprodukten nicht so explodiert. Ohne uns oder die Nicht-Flieger:innen würde das Nachtzug-Netz in Europa womöglich nicht so stark ausgebaut. Ohne uns oder die Zero-Wasteler:innen würde es keine Unverpacktläden geben. Mit unserem Verhalten senken wir nicht nur unseren eigenen CO₂-Fussabdruck, sondern, um ein liberales Sinnbild zu bemühen: Jeder unserer Kassenzettel ist eben auch ein Stimmzettel. Und um dir vor dem Start noch einen Motivationsschub mitzugeben: Die 101 Antworten sollen dir vor allem auch Inspiration sein, um Neues auszuprobieren, kreative Lösungen zu entdecken und vielleicht sogar mehr Lebensqualität zu gewinnen.

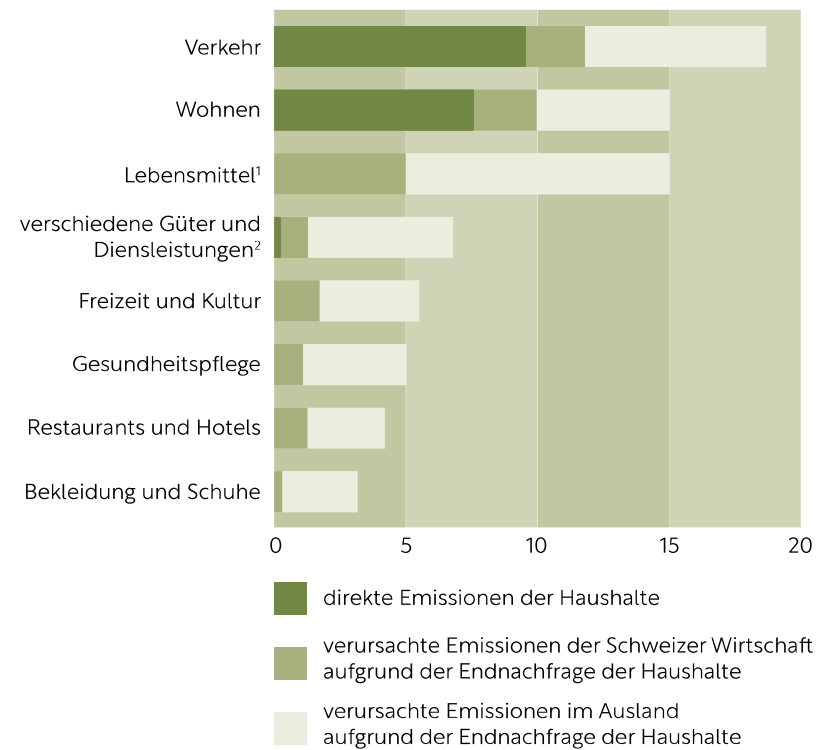
1 WAS HilFT DEM KLIMA UND DER UMWELT EIGENTLICH AM MEISTEN?

Vereinfacht gesagt gibt es fünf grosse Hebel: Mobilität, Wohnen, Ernährung, politisches Engagement und gezieltes, finanzielles Engagement. Ganz oben auf der Impact-Liste steht die Mobilität. Nutze am besten Zug, Bus und Velo, und wenn es nicht ohne geht, dann ein schlankes Elektroauto, das du dir vielleicht sogar mit anderen teilst. Indem du dich öfter rein pflanzlich oder zumindest flexitarisch ernährst, hilfst du Klima und Umwelt enorm. Wer in einem eigenen Haus wohnt, sollte falls nötig die Wärmedämmung verbessern und eine Wärmepumpe oder andere klimafreundliche Heizung einbauen. Für jene, die nicht in einem eigenen Haus wohnen (und alle ande-

ren) ist politisches Engagement für mehr Klima- und Umweltschutz umso wichtiger und beginnt nur schon damit, dass wir konsequent an Abstimmungen teilnehmen. So kann man beispielsweise als Mieter:in Öl- und Gasheizungen per kantonalem Energiegesetz verbieten. Auch gezielt spenden, statt einfach nur die Flugreise zu kompensieren, die wir eigentlich nicht machen sollten, bringt sehr viel. Organisationen und Initiativen, die sich für einen politischen und gesellschaftlichen oder technologischen Wandel einsetzen, sind sehr viel wirksamer, als isolierte Bäumli-Pflanzaktionen oder ein 20-Franken-Solaranlagen-Sponsoring am anderen Ende der Welt (Frage 88). Wenn du dem Rebound-Effekt (Frage 67) ein Schnippchen schlägst, hast du vielleicht auch gleich etwas Extrageld dafür. Darüber hinaus gibt es sehr viele Dinge im Alltag, die eigentlich keinen Mehraufwand oder Verzicht bedeuten, sondern nur das Wissen benötigen, wie man sie nachhaltiger machen kann. Oft heisst es auch, wer auf Kinder verzichtet, hilft dem Klima enorm. In Frage 71 wage ich dem zu widersprechen.

Treibhausgas-Fussabdruck der Haushalte nach Ausgabeposten 2019

Millionen Tonnen CO₂-Äquivalente



1 Nahrungsmittel, alkoholfreie und alkoholische Getränke, Tabakwaren

2 Möbel, Haushaltsgeräte, Nachrichtenübermittlung, Unterrichtswesen u.a.

(Quelle: Haushalte und Klima im Fokus der Umweltkonten, BFS, 2022)