

Planetenfreundlich leben

Es gibt eine Fülle von Gelegenheiten, Strategien und Gewohnheiten, mit denen wir unsere Ressourcen mit Bedacht und Hirn einsetzen können, ohne dabei an Lebensqualität zu verlieren – sogar ganz im Gegenteil! Jede/r kann sich aus dem Reichtum der Möglichkeiten herausuchen, was für ihn/sie machbar ist – nicht nur Privathaushalte, auch Büros!! Supermärkte!! Firmen!! **Machen Sie mit! Und finden Sie zwei Menschen, die sich von dieser Idee begeistern lassen und ihr Leben auch in diese Richtung verbessern wollen! So soll sich dieses Wissen verbreiten: Jede/r findet zwei, die auch mittun ...**

Viel Vergnügen! Denn das ist es auch!

Grundsätzliches

- für mein umfassendes Wohlergehen sorgen:
Wem es gut geht, muss nicht so viel kaufen!
- Qualität** vor Quantität: **weniger ist mehr!**
- Gespräche mit Bekannten über Energiesparen**
- von den Politiker*innen planetenkompatible Gesetze fordern
- Ökostrom** statt Atomstrom
- Energiebuchhaltung
- Geräte so lange benützen wie sie funktionieren
- reparieren** statt wegwerfen
- Tageslicht nützen!**

wohnen

- Wohnung dämmen** (aber nicht mit Styropor!)
- richtig lüften: stoßlüften
- gemeinsam wohnen** statt alleine
- Boden wischen** statt staubsaugen
- Mülltrennung

wärmen und kühlen

- Raumtemperatur** um 1°C absenken spart 6% Energie!
- keine Klima-Anlage**
- den Schlafräum kühl halten
- warme Farben** in den Räumen steigern das Wärme-Empfinden, kühle Farben kühlen!
- 18°C Raumtemperatur genügt: Wolle tragen! Wollunterhemd und Wollsocken!

kochen und essen

- regionale, nicht verarbeitete Lebensmittel** (kein „Dosenfutter“, keine Tiefkühlkost)
- Bioprodukte:** Gemüse und Eier von der Biobäuerin am Bauernmarkt
- vegetarisch leben;** Fleisch nur selten
- selber und energiesparend kochen
- mit dem **Druckkochtopf** kochen
- nichts verderben lassen**

Körperpflege

- weniger duschen (Schichtseife!), zuviel duschen ist nicht gut für die Haut!
- duschen statt baden
- Badewanne höchstens halb voll
- Haar- und Duschseife statt Gel in der Plastikflasche

Wäsche waschen

- Kleidung **weniger waschen** und **mehr lüften**
- Weiße Wäsche bei 60°C, bunte bei 30° waschen
- Wäscheleine** statt Wäschetrockner
- weniger** oder gar nicht **bügeln**

unterwegs sein

- mit der **Bahn reisen**, nicht mit dem Flugzeug; z.B. mit der Bahn-Sparschiene nach Hamburg!
- Bahn statt Auto
- in der Umgebung **mit dem Rad fahren**
- zu Fuß gehen** statt mit dem Auto fahren
- mit den **Öffis fahren**
- kein Auto, wenn aber unbedingt erforderlich: Fahrgemeinschaft statt Solotrip; kein SUV
- maximal ein Auto für die ganze Familie

Strom

- Fotovoltaik und Solaranlage**
- Verteilerstecker mit Ein-Aus-Schalter
- E-Geräte mit Energie-Effizienz-Klasse 1A**

sonstiges

- Papier einsparen:** alte Kuverts; Verpackung; Tücher aus alten Leintüchern statt Küchenrolle
- Papier und Frischhaltedosen statt Alufolie
- Kleidung second-hand/beim Flohmarkt kaufen
- Stoffwindeln**, keine Wegwerfwindeln!
- Mehrweg-** statt Einweggebinde; Glas statt Plastik
- aufwändige Verpackungen vermeiden
- Wald** statt Fitnesscenter
- lokal erzeugte Produkte** statt Made in China