

# Tipps

## Kleidung

- Achte beim Kleiderkaufen auf die Etiketten und wähle wenn möglich Naturfasern. So gelangt beim Waschen kein Mikroplastik ins Wasser.
- Kaufe nicht immer neue Kleidungsstücke, sondern 10 bis 20 in guter Qualität. Achte darauf, dass du sie gut kombinieren kannst.
- Flicke deine Kleider! Oder erkundige dich schon beim Einkaufen, wo du deine Kleidung zum Flickern bringen kannst.
- Trage Turnschuhe so lange wie möglich. Willst du sie nicht mehr, gib sie weiter, bis sie durchgelaufen sind. Dann kannst du sie wegwerfen.

## Wohnen

- Informiere dich, wie du deine Heizung ersetzen kannst. Versuche, deine Vermietung mit einem Brief zu überzeugen. Oder profitiere direkt von den Förderprogrammen.
- Architektin, Maurer, Bauführerin: In der Schweiz sind mehrere hunderttausend Menschen in der Baubranche tätig. Du auch? Sprich mit deinem Team über nachhaltiges Bauen: Könnt ihr konkret etwas verändern?
- Räume deine E-Mails auf! Lösche, was du nicht mehr brauchst, und bestelle alle unnötigen Newsletter ab. Dies reduziert deinen Stromverbrauch, ohne dass du etwas davon merkst.
- Kaufe Möbel secondhand. Schleife, streiche, verziere – und schon hast du ein Prachtstück, das ideal in deine Wohnung passt.



## Mobilität

- Plane voraus und versuche, nur einmal pro Woche statt jeden Tag einzukaufen. So lassen sich viele Autokilometer einsparen.
- Lass dein Auto als Versuch einen Monat lang stehen. So findest du heraus, wofür du es wirklich brauchst und wo du es weglassen kannst.
- Auch der Fernbus kann eine gute Wahl sein. Für viele Strecken hat er auf eine einzelne Person bezogen eine ähnliche Klimabilanz wie der Zug. Ausserdem decken Busse bestimmte Ziele ab, die mit dem Zug nicht gut erreichbar sind.
- Nimm weniger Gepäck mit in die Ferien. So muss weniger transportiert werden und du kannst entspannter reisen. Kinderbett oder Sportausrüstung kannst du auch vor Ort ausleihen.

## Ernährung

- Verlass dich nicht nur auf das Haltbarkeitsdatum, sondern vertraue deinen Sinnen: Wenn das Joghurt noch gut aussieht und gut riecht, ist es meistens auch noch gut.
- Kaufe Früchte und Gemüse auf dem Markt. Sprich mit den Händlerinnen und Händlern über ihre Produkte: Wo kommen sie her, wie werden sie produziert, haben sie ein Bio-Label?