

So kann ich handeln



Ich gehe duschen

- Ich nehme selten ein Bad und dusche häufiger.
- Ich dusche kurz und nicht zu heiss (max. 36°).
- Ich verwende ohne Komfortverlust eine energieeffiziente Sparbrause und ebensolche Wasserhähne um meinen Wasserverbrauch um rund 50% zu senken.
- Ich reguliere den Boiler auf maximal 55 Grad Celsius. Oder ich frage meinen Vermieter, wenn ich diese Einstellung nicht selber vornehmen kann.
- Ich benutze einen Wasserkocher, statt Wasser auf der Herdplatte zu kochen, weil ich weiss, dass es 50% weniger Strom braucht.
- Ich fülle den Geschirrspüler immer ganz.
- Beim Kochen lege ich einen Deckel drauf, das braucht 30% weniger Energie.
- Ich lasse das Wasser nie unnötig laufen.
- Ich spüle das Geschirr nie unter dem laufenden Wasser.
- Ich repariere tropfende Hähne immer sofort.



Ich gehe zur Schule oder zur Arbeit

- Ich passe meine Fortbewegungsarten an und wechsle, wenn möglich, auf sanfte Mobilität (z. B. Fahrrad, zu Fuss).
- Ich sensibilisiere meine Familie und meinen Freundeskreis und denke mit ihnen über Alternativen nach. Ich berechne, was es für meinen Körper, meinen Geist und meine Finanzen bedeutet, wenn ich zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs bin.
- Ich biete mein Auto anderen Personen für Fahrgemeinschaften an oder suche in meinem Umfeld nach einem Netzwerk für Fahrgemeinschaften.
- Ich nehme einen sanften Fahrstil an und spare bis zu 30% Kraftstoff.
- Ich vergleiche den Preis zwischen einem Abonnement für öffentliche Verkehrsmittel und den tatsächlichen Kosten für meine Autokilometer.
- Ich stelle mir die Frage, ob diese Fahrt wirklich notwendig ist oder kürzer sein kann.
- Ich bleibe über die Schaffung neuer Optionen für sanfte Mobilität in meiner Region informiert.
- Ich vergleiche die Kosten meines Autos und des Carsharing (Autoteilen), um einen Umstieg in Betracht zu ziehen.



Ich esse zu Mittag

- Ich beachte die Saisonalität, weil ich weiss, dass eine Frucht, die in einem beheizten Gewächshaus wächst, 6- bis 9-mal mehr Emissionen verursacht als dieselbe Frucht, die in der Saison produziert wird.
- Ich inspiziere meinen Kühlschrank, bevor ich einkaufen gehe, und vermeide so unnötige Einkäufe.
- In Restaurants frage ich, ob ich meine Reste mitnehmen darf
- Ich weiss, dass Lebensmittel, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist, in der Regel noch essbar sind.
- Ich informiere mich, auf welchem Bauernhof ich einkaufen kann.
- Ich ernähre mich von lokalen Produkten.
- Ich nutze die verschiedenen Körbe mit lokalem Obst und Gemüse, die in meiner Region angeboten werden.
- Ich ermutige meine Gemeinde zur Einrichtung von Gemeinschaftsgärten und städtischen Gemüseärten.
- Ich probiere neue nachhaltige Rezepte aus.



ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

So kann ich handeln



Ich gehe einkaufen

- Die 6R-Regel ist mein Einkaufskompass: rethink, refuse, reduce, repair, reuse, recycle (nochmals überlegen, ablehnen, reduzieren, reparieren, wiederverwenden, recyceln).
- Ich frage mich immer zuerst, warum ich etwas kaufen will.
- Ich kaufe Artikel mit einer langen Lebensdauer.
- Ich informiere mich regelmässig über die Arbeitsbedingungen der Unternehmen, bei denen ich oft einkaufe.
- Ich kenne die Adresse des nächsten Repair-Cafés.
- Geräte, die ich wenig brauche, hole ich in der Leihbar oder über eine Sharing-Plattform (Pumpipumpe, Sharely, Popnfix usw.).



Ich komme nach Hause

Für MieterInnen und EigentümerInnen:

- Ich heize nicht alle Räume gleich warm und ich schliesse die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen. 20°C im Wohnzimmer und 17°C im Schlafzimmer.
- Ich stelle weder Möbel noch dicke Vorhänge vor die Heizkörper.
- In kalten Nächten (weniger als 0°C) schliesse ich die Roll- und Fensterläden, damit die Räume weniger auskühlen.
- Wenn ich auf das geöffnete Fenster im Schlafzimmer während der Nacht nicht verzichten möchte, schalte ich die Heizung ab.
- Ich betrachte es als normal, im Winter zu Hause einen Pullover zu tragen.
- Ich achte beim Kauf von Haushaltsgeräten auf die Energieetikette.
- Ich schalte technische Geräte bei Nichtgebrauch komplett aus.
- Ich lasse die Wäsche an der Sonne statt im Tumbler trocknen.
- Im Winter lüfte ich kräftig durch, anstatt das Fenster gekippt zu lassen.

Für EigentümerInnen:

- Bei der Wahl eines neuen Heizsystems entscheide ich mich für erneuerbare Energien (Solarthermie, Wärmepumpen, Wärmeverbund, Holzheizung), weil ich weiss, dass zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt fürs Heizen eingesetzt wird.
- Ich informiere mich über die Subventionen und steuerliche Anreize bei einer Gebäudeisolation.
- Ich lasse die Fassade meines Hauses energetisch sanieren, weil ich weiss, dass es den Heizaufwand und die Heizkosten senkt.



Ich entspanne mich

- Ich reduziere meine digitalen Geräte auf ein Minimum und behalte sie so lange wie möglich. Das ist die effektivste Massnahme, um ihre Auswirkungen zu verringern.
- Ich lade zu einem Spieleabend ein.
- Ich rüste mich mit generalüberholten Geräten aus, die den Energie- und Rohstoffverbrauch sowie die Abfallproduktion senken.
- Ich frage mich, warum ich das neue Gerät kaufen will.
- Ich verwende die niedrigste Auflösung, die es mir ermöglicht, den Inhalt des Videos zu geniessen.
- Ich installiere ein Programm, mit dem ich meinen Energieverbrauch im Zusammenhang mit dem Internet anzeigen lassen kann.
- Ich schalte auf meinem Smartphone alle Benachrichtigungen aus, um den Akkuverbrauch zu senken und um weniger versucht zu sein, sie abzurufen.
- In meiner Freizeit vermeide ich es, mich automatisch in ein Computerspiel zu stürzen.
- Ich halte ab und zu inne und denke darüber nach, was ich davon habe, ein Gerät auszuschalten, und was meine Mitmenschen und die Umwelt davon haben.
- Ich schaue mir die verschiedenen Wege an, die der ökumenische Fastenkalender von Fastenaktion und HEKS bietet, um neue Energiequellen zu finden.



Grundhaltung | Ich nehme mir regelmässig ruhige Momente in der Natur, um mich mit dem Lebendigen zu verbinden. | Ich spreche vor dem Essen einen Tischsegen, um Gott zu danken, den Menschen, die für diese Nahrung gearbeitet haben, den Nahrungsmitteln selbst und den Elementen, die ihr Wachstum ermöglicht haben. | Ich übe mich im Alltag darin, mir meiner wechselseitigen Abhängigkeit von allem Lebendigen bewusst zu werden. | Ich nehme an einem Ökospiritualität-Workshop teil. | Ich unterstütze die Anerkennung von Rechtsansprüchen der Natur. | Ich pflanze, säe und kümmere mich um das Lebendige. | Ich unterstütze Menschen, die sich mit der ökologischen Krise auseinandersetzen müssen, durch ein Gebet, eine Spende.