

101 Dinge, wie du deinen ökologischen Fußabdruck verringern kannst

	Ernährung	51	Achte auf deine Kühlgeräte – kontrolliere die Dichtungen und ersetze sie bei Bedarf
1	Versorge dich so weit als möglich mit selbsterzeugter Nahrung	52	Versuche eine zweite Gefriertruhe zu vermeiden
2	Verwende saisonale Lebensmittel	53	Repariere tropfende Wasserhähne
3	Kaufe Lokale und wenn möglich biologisch erzeugte Lebensmittel	54	Erhitze nur so viel Wasser, wie du benötigst, um Tee zu kochen
4	Unterstütze Bauernmärkte und regionale Direktvermarkter	55	Spare Energie, indem du beim Kochen einen Deckel benutzt
5	Kaufe unverpacktes Obst und Gemüse	56	Vermeide es, den Ofen vorzuwärmen, wenn es möglich ist
6	Vermeide Fertigprodukte	57	Verwende nur Sprays mit Handpumpenfunktion
7	Kaufe Lebensmittel ohne Zusätze und Konservierungsmittel	58	Verheize nur trockenes Brennholz
8	Verwende deinen eigenen Korb oder Stofftasche beim Einkauf	59	Informiere dich, wo die Produkte, die du kaufst erzeugt werden und bevorzuge regionale Produkte
9	Vermeide Produkte die überverpackt sind	60	Lehne Außenheizungen mit Gas ab
10	Kaufe wenn möglich Großpackungen	61	Sorge dafür, dass dein Wasserboiler eine ausreichende Isolierung hat
11	Kaufe Produkte in wiederverwertbarer Verpackung	62	Installiere eine solare Warmwasserheizung
12	Engagiere dich beim Aufbau eines Gemeinschaftsgartens	63	Verwende Holzöfen
13	Unterstütze den Einsatz von Glasflaschen	64	Verwende Papier und Briefumschläge mehrmals
14	Erzeuge deine eigenen Marmeladen, Säfte und eingelegte Früchte und Gemüse	65	Vermeide gebleichtes oder gefärbtes Papier
15	Stille deine Kinder	66	Vermeide unnötige Einkäufe
16	Vermeide industriell erzeugte Agrarprodukte	67	Verwende auch die Rückseiten von Papier als Notiz- oder Konzeptpapier

17	Verteile überschüssige Lebensmittel an andere	68	fotokopiere beidseitig
	Haushalt	69	Trachte danach, dass die Waschmaschinentrommel immer voll ist
18	Verwende die kleinsten, energieeffizientesten Geräte	70	Verwende beim Wäschewaschen die niedrigstmögliche Temperatur
19	Mach aus deiner Küche eine alufreie Zone	71	Verwende Energiesparlampen
20	Verursache so wenig Müll als möglich	72	Dreh beim Verlassen eines Raumes das Licht ab
21	Kompostiere deine Bioabfälle	73	Verwende eine Wärmflasche anstatt einer elektrischen Heizdecke
22	Bau dir eine eigene Wurmfarm	74	Tausche dein Wasserbett gegen eine Matratze
23	Recycle Papier, Karton, Dosen und Glas		Transport
24	Beschaffe dir Thermostatregler zur Optimierung der Raumtemperatur	75	Spare Treibstoff durch korrekt eingestellten Reifendruck
25	Missachte Modetrends und kaufe langlebige Kleidungsstücke	76	Vermeide kurze Strecken mit dem Auto indem du zu Fuß gehst oder mit dem Rad fährst
26	Vermeide Wegwerfprodukte	77	Nütze – wenn möglich – ein Auto mit mehreren gemeinsam
27	Vermeide Styroporverpackung	78	Halte dein Auto stets gepflegt und gut eingestellt
28	Vermeide Wegwerftassen und – besteck mit Ausnahme jener auf Stärkebasis	79	Fahre das kleinste und effizienteste Auto, das für dich möglich ist
29	Verwende Stoffwindeln	80	Fahre immer spritsparend
39	Recycle Kleidung und Schuhe	81	Verwende öffentliche Verkehrsmittel
31	Unterstütze Reformhäuser und Bioläden		allgemein
32	Vermeide Wäschetrockner – hänge deine Wäsche in die Sonne	82	Pflanze Bäume
33	Isoliere dein Haus so gut es geht	83	Engagiere dich bei der Erhaltung von Parks und öffentlichen Flächen
34	Reduziere die Temperatur deines Warmwasserboilers	84	Unterstütze Initiativen zum Schutz der Natur und Umwelt

35	Reduziere deinen Wasserverbrauch – dusche kürzer	85	Erkundige dich über die Biodiversität deiner Region
36	Verwende wassersparende Wasserhähne	86	Achte vorbeugend auf deine Gesundheit
37	Ziehe die Dusche dem Vollbad vor	87	Tritt gegen Atomkraft auf
38	Lass beim Zähneputzen das Wasser nicht rinnen	88	Verwende sparsame und ökologisch vertretbare Geräte
39	Verwende in kalten Nächten Vorhänge	89	Vermeide giftige Materialien in deinem Haushalt
40	Verwende wiederaufladbare Batterien	90	Mache keinen unnötigen Müll
41	Spare elektrischen Strom wo immer es geht	91	Lerne deinen Kindern ökologische Prinzipien, erkläre ihnen Nachhaltigkeit und versuche es vorzuleben
42	Informiere dich, wo die Energie herkommt, die du verwendest	92	Engagiere dich in kommunalen Projekten
43	Informiere dich, wie deine Abwässer entsorgt werden	93	Nutze dein Wahlrecht
44	Ergründe dein Wassereinzugsgebiet und versuche es zu schützen	94	Nimm am Gemeinderatssitzungen teil
45	Schalte alle Stromverbraucher aus, die du nicht unbedingt benötigst – vermeide stand by Betrieb	95	Wähle Menschen, die Nachhaltigkeitsprinzipien verstehen und unterstützen
46	Lass keine Aufladegeräte an der Steckdose, wenn du sie nicht benötigst	96	Vermeide Fernsehen und erhöhe dein kreatives Potenzial
47	Bevor du Dinge wegwirfst, versuche sie zu reparieren	97	Übernimm Verantwortung für dein Tun
48	Installiere und verwende wassersparsame Toiletten	98	Denke global – handle lokal
49	Verwende ungiftige Schädlingsbekämpfungsmittel	99	Kopiere diese Seiten und gib sie an andere weiter
50	Verwende nur die Herdplatte, die auch der Topfgröße entspricht	100	Diskutiere mit deinen Freunden den ökologischen Fußabdruck und versucht ihn gemeinsam zu reduzieren
		101	Erstelle deine eigene Liste.....

Joe POLAISCHER in www.rainbowvalleyfarm.co.nz (Stand 2008)
übersetzt von Reinhard Engelhart 2011