

# www.klima-commitment.ch

In dieser Liste finden Sie verschiedene Möglichkeiten, wie Ihr Commitment (Verpflichtung) aussehen könnte. Schön wäre es, wenn sie gleich mehrere Commitments wählen würden. Die Liste kann durch neue (Ihre) Ideen ergänzt werden. Teilen Sie uns Ihre neuen Commitments mit. ([julia.hofstetter\(at\)klima-commitment.ch](mailto:julia.hofstetter(at)klima-commitment.ch))

## Allgemeines

- Bis 3 Stockwerke laufe ich und benutze keinen Lift dazu.
- Statt die Rolltreppe zu nehmen, laufe ich die Treppenstufen hoch und runter.
- Ich setze mich vermehrt für gute zwischenmenschliche Beziehungen vor Ort ein, organisiere einen Bastelnachmittag für Kinder im Quartier, einen Tanzabend für Erwachsene etc.
- Ich übe mich im Nichts-Tun!

## Beleuchtung

- Ich tausche innerhalb der nächsten 5 Tage sämtliche Glühbirnen durch Sparlampen aus. (siehe dazu [www.topten.ch](http://www.topten.ch) ) Ich denke auch daran, Energiesparlampen am Ende ihrer langen Lebensdauer nicht im Hausmüll zu entsorgen sondern zu rezyklieren.
- Ich tausche innerhalb der nächsten 5 Tage sämtliche Halogenstrahler durch LED-Strahler aus. (siehe dazu [www.topten.ch](http://www.topten.ch))
- Ich steuere im Aussenbereich das Licht nur mit Bewegungsmeldern an.
- Ich betreibe Leuchtstofflampen mit T-5-Leuchtstofflampen. (siehe dazu [www.eneffgmbh.ch](http://www.eneffgmbh.ch))
- Ich schalte konsequent jede Beleuchtung, welche ich nicht unmittelbar brauche ab - auch nur für 20 Sekunden.
- Ich baue eine tageslichtabhängige Steuerung ein.
- Ich montiere Jalousien mit Tageslichtumlenkung.
- Ich baue einen Heliobus / Lichtleiter für viel benutzte Kellerräume ein.
- Ich organisiere für den Winter einen wöchentlichen Geschichtenzirkel im dunklen Wohnzimmer.

## Brauchwarmwasser

- Ich betreibe die Rohrbegleitheizungen oder Zirkulationspumpe über eine Schaltuhr betreiben und schalte sie nur bei Nutzungszeiten ein.
- Ich stelle die Warmwassertemperatur nicht über 55°C ein, was vor allem beim Elektroboiler sehr einfach ist.

## Einkauf Haushaltsgeräte / Kleidung

- Ich lade meine Freundinnen und Freunde zu einer Kleidertauschbörse ein und bin neugierig, wie sie in meinen Kleidern aussehen werden und ich in ihren.
- Ich kaufe nur Elektrogeräte mit mindestens Energieklasse A.
- Ich kaufe keine oder nur aufladbare Batterien.
- Ich kaufe Möbel aus heimischen Hölzern (kurze Transportwege). Dies auch bei Werkzeugen, wie Pinsel, Hammer, Besen.
- Ich trenne den Abfall und lasse kaputte Sachen vermehrt reparieren.
- Ich achte auf gute Qualität und kaufe keine Wegwerfartikel.
- Ich kaufe Kleider aus Biobaumwolle und aus europäischer Produktion.
- Ich kaufe im Second-Hand-Laden oder bringe gebrauchte Kleider zur Wiederverwertung.
- Ich achte darauf, ob meine Konsumgewohnheiten bedarfsgerecht sind oder Suchtcharakter aufweisen.
- Ich achte auf das Verpackungsmaterial und kaufe z.B. lieber grosse Getränkeflaschen als kleine Fläschchen.

## Einkauf Lebensmittel

- Ich kaufe regionale Produkte ein (Markt, Bio-Laden, Regionale Marken).
- Ich weiss, dass mein Einkaufszettel ein politisches Statement ist und achte auf Saisonalität. Für 1kg Freilandbohnen aus der Schweiz werden von der Aussaat bis ins Regal 0,1l Erdöl verbraucht, ein Kilogramm Bohnen aus Spanien brauchen das Doppelte, ein Kilogramm aus Kenia eingeflogen braucht das 48-fache. Eine Mahlzeit von 100 Gramm Spargel aus Chile verursacht allein durch den Transport etwa 1,7 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Ausstoss. Zum Vergleich: Der Spargel aus dem Umland zur Spargelzeit hat nur 60 Gramm CO<sub>2</sub> auf dem Gewissen.
- Ich ändere meine Nahrungsgewohnheiten: weg von einer fleischbetonten Küche, wo ich beim Einkauf weder auf Regionalität, Saisonalität oder Ökoprodukte geachtet habe, hin zu der Gewohnheit auf Fleisch zu verzichten und hauptsächlich regional, biologisch und saisonal zu essen. Dabei kann ich von einem Verbrauch von 2,24t CO<sub>2</sub> zu einem Ausstoss von 1,05 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr gelangen. Fleisch esse ich höchstens noch sehr bewusst und gönne es mir zu besonderen Gelegenheiten.
- Ich konsumiere heimischen Wein.
- Ich konsumiere zertifizierte biologische Nahrungsmittel, da sie ressourcenschonend produziert werden.

## Elektrizität

- Ich beziehe den grössten Teil meines Strombedarfs als Ökostrom.
- Mindestens 10% meines elektrischen Konsums beziehe ich aus Solarstrom.
- Mindestens 20% meines elektrischen Konsums beziehe ich aus reiner Wasserkraft.

## Finanzen

- Ich will wissen, was mit meinem Geld geschieht und vereinbare ein Treffen mit dem Portfolio- Manager meiner Pensionskasse, meiner Krankenkasse, meiner Versicherung und anderen institutionellen Investoren. Ich fordere von ihnen, dass sie bei den Unternehmen, in die sie investieren, die Offenlegung der CO<sub>2</sub>-Emissionen und Erfolge bei der Reduktion ihrer Emissionen sehen wollen.
- Ich lege mein Geld ökologisch an.

## Garten

- Meinen Garten pflege ich naturnah. So bietet er Lebensraum für eine Vielzahl von Arten und braucht keine maschinenintensive Bearbeitung.
- Ich schneide den Rasen nicht zu oft. Je kürzer der Rasen geschnitten wird, desto schneller trocknet er aus. Ein extensiv bewirtschafteter Rasen, der nur alle paar Wochen geschnitten wird, ist blumenreicher und hält die Feuchtigkeit zurück.
- Ich bewässere den Rasen nicht. Rasen ist äusserst widerstandsfähig. Regnet es nach einer Trockenperiode, wird ein ausgetrockneter Rasen schon nach kurzer Zeit wieder sattgrün. Deshalb im Hochsommer - wenn Wasser zur Mangelware wird - ganz auf das Bewässern verzichten.
- Meine Pflanzen tränke ich mit Regenwasser und leite das Dachwasser mit einer Wasserfalle vom Abflussrohr in ein Wasserfass um.
- Ich giesse den Garten am Abend. Giessen nützt am meisten am Abend, wenn es kühl ist. Die Pflanzen erholen sich bei genügendem Wasserangebot während der Nacht und überstehen so den nächsten heissen Tag besser.
- Ich lege einen Kompost an.

## Klima-aktiv in der Gemeinde / Industrie/ Firma

- In fordere in meiner Gemeinde den Gemeinderat auf, eine Energieuntersuchung durch eine neutrale Fachperson an Ihren Gemeindebauten zu tätigen.
- In erkläre in meinem Bekanntenkreis Personen, welche in leitenden Positionen von Firmen sind, dass Ökologie sehr ökonomisch ist - dass sich Umweltschutz also auch finanziell lohnt.
- Ich mache mich dafür stark, dass neue Häuser mindestens nach Minergiestandart gebaut werden (ich schreibe 10 Leserbriefe, nehme mit 4 PolitikerInnen Kontakt auf etc.) und überlege mir, was in dieser Beziehung an meiner Wohnsituation zu verbessern ist.
- Ich fordere in meiner Gemeinde den Gemeinderat auf, eine Solaranlage zu montieren.
- Ich fordere in meiner Gemeinde den Gemeinderat auf, an den neuen Dächer von Gemeindeobjekten die Dachfläche für PV-Anlagen zu vermieten. ([www.energieburo.ch](http://www.energieburo.ch))
- In meiner Gemeinde fordere ich den Gemeinderat auf, Mitglied vom Klimabündnis zu werden. [www.klimabuendnis.ch](http://www.klimabuendnis.ch)

- Ich fordere in meiner Gemeinde den Gemeinderat auf, eine Energiestadt zu werden.  
www.energiestadt.ch
- Bei Restaurantbesuchen weise ich die Wirte darauf hin, dass ich saisongerechte, regionale Küche bevorzugen würde und es traurig finde, vom aussterben bedrohten Fisch aus überfischten Meeren auf ihren Speisekarten zu finden.
- Ich schreibe zusammen mit zwei FreundInnen 20 Leserbriefe und Briefe an Parlamentari-erInnen und fordere Politik und Wirtschaft zum Handeln auf (z.B. gesetzliche Leitplanken und Förderbeiträge für Klimaschutz bei Gebäuden, Co2- Abgaben auf Treib- und Brennstof-fe, Verbot ineffizienter Geräte und Elektroheizungen, Importsteuer oder beschränkte Lizenzvergabe auf Autos mit hohem Verbrauch.... wir leisten Hilfe beim Verfassen solcher Briefe und Leserbriefe und liefern auf Wunsch auch Musterbriefe).
- Ich sammle 100 Unterschriften für die Klima-Initiative.

## Kochen / Backen

Ich verpflichte mich zu folgenden Änderungen:

- Ich bilde mit meinen NachbarInnen Kochgemeinschaften und lade sie zum Essen ein.  
Grössere Mengen brauchen im Verhältnis weniger Energie.
- Ich verwende wärmeisoliertes Kochgeschirr.
- Ich koche mit.
- Ich schalte Herd und Ofen rechtzeitig aus und nutze die Nachwärme weiter.  
(Ca. 10 Min vor Ende abschalten)
- Ich verwende zum Kochen möglichst wenig Wasser.
- Ich weiche Vollkorngetreide, Vollreis, getrocknete Bohnen etc. vor dem Kochen einige Stunden in kaltem Wasser ein.
- Ich bereite den Braten erst ab zwei Kilo im Backofen zu. Kleinere Stücke brate ich lieber in der Pfanne.
- Ich koche das Teewasser und Wasser für Nudeln, Reis... im Wasserkocher und nicht auf dem Herd.
- Ich verwende, wo möglich einen Solarkocher.

## Körperpflege / Waschen / Reinigung

- Ich dusche anstatt zu baden. Eine Dusche benötigt nur etwa 50 Liter Wasser, ein Vollbad hingegen 200 Liter. Hin und wieder gönne ich mir ganz bewusst trotzdem ein.
- Ich stelle beim Einseifen, Zähneputzen und Rasieren das Wasser ab und lasse es nicht ungenutzt in den Abfluss laufen.
- Ich repariere tropfende Wasserhähnen und undichte Spülkästen.  
Ein tropfender Wasserhahn verliert pro Stunde ohne weiteres 1 Liter Wasser. Pro Jahr sind das fast 9000 Liter. Bei einem undichten Spülkasten ist der Wasserverlust noch höher.

- Ich montiere eine moderne WC-Spülung: Moderne Spülkästen sind mit einer Stopptaste ausgerüstet oder verfügen über zwei Tasten - für das kleine und für das grosse Geschäft. Bei herkömmlichen WC's kann der Spülwasserinhalt von 9 Liter auf 6 Liter reduziert werden.
- Ich achte bei allen Reinigungen auf den Wasserverbrauch.
- Ich rasiere mich mit einem Handrasierer.
- Ich putze meine Zähne selber oder meinem Partner, brauche aber bestimmt keine elektrische Zahnbürste.
- Ich lasse meine Haare lufttrocknen.
- Ich prüfe bei jeder Anschaffung eines elektrischen Haushaltsgerätes, ob ich es brauche.

## Kühlschrank / Tiefkühlschrank / -Truhen

Kühl- und Gefriergeräte gehören zu den schlimmsten Energiefressern: Auf ihr Konto geht ein Drittel der Stromrechnung.

- Ich stelle die Tiefkühltemperatur auf max.  $-18^{\circ}\text{C}$  (nicht tiefer) ein und kontrolliere sie monatlich.
- Ich stelle die Kühlschranktemperatur auf max.  $+8^{\circ}\text{C}$  (nicht tiefer) ein und kontrolliere monatlich.
- Ich stelle die Tiefkühl-Schrank -Truhe in unbeheizte Räumlichkeiten.
- Ich taue ab einer Eisdecke von einem Zentimeter im Gefrierfach den Kühlschrank ab.
- Ich stelle nie warme Speisen in den Kühlschrank und lege auch keine unnötigen Verpackungen in den Kühlschrank oder die Kühltruhe.
- Ich ersetze den alten Kühlschrank durch ein neues Gerät (mindestens Energieeffizienzklasse A, besser A+ oder A++). Nach fünf bis sechs Jahren habe ich den höheren Anschaffungspreis durch die Stromersparnis wieder drin.
- Ich taue Tiefgekühltes langsam im Kühlschrank auf- so gibt es die Kälte an die anderen Lebensmittel ab.
- Ich verbinde Gedächtnistraining und Energiesparen: ich überlege bereits VOR dem Öffnen der Kühlschranktüre, was ich benötige.
- Ich versehe meine Kühlschrankbeleuchtung mit einer LED-Birne, welche 80% weniger Wärme abgibt.
- Ich prüfe Dichtungen von Türen der Kühlschränke, Kühltruhen und Kühlzellen.
- Ich brauche meinen Tiefkühlschrank nicht mehr und schalte ihn aus.
- Ich schliesse mich mit den anderen Mietern der Liegenschaft, in der ich wohne zusammen und fordere von der Verwaltung, dem Vermieter dass ein/e Energieberater/in uns Vorschläge zur Verbesserung der Energieeffizienz der gesamten Wohnung macht.

## Mobilität / Reisen:

- Ich erobere mit meiner Familie die nächste Umgebung. Wir kehren zum ersten Mal im Restaurant gleich um die Ecke ein, klettern auf den Baum hinter dem Kirchturm, stöbern im Ramschladen daneben, liegen in der Wiese und bewegen uns nicht.
- Ich fahre nur noch mit dem öffentlichen Verkehr oder benutze Velo und, wo nötig, carsharing-Angebote.
- Ich fahre pro Jahr 1000 Kilometer weniger mit dem Auto und spare damit rund 100 Liter Benzin.
- Ich gehe zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Arbeit. Wenn ich pro Tag rund 20 Kilometer Arbeitsweg zurücklege, spare ich bei einem Durchschnittsverbrauch meines Autos von 10 Litern auf 100 Kilometer rund 800 Kilogramm CO<sub>2</sub> im Jahr, wenn ich auf Bus oder Bahn umsteigen.
- Ich überlege mir Feriendestinationen, die ich gut mit dem Zug erreichen kann. Bei einer Bahnreise im Fernverkehr fallen pro Person im Vergleich zum Auto durchschnittlich nur ein Drittel des Klimagases CO<sub>2</sub> an. Im Vergleich zum Flugzeug stößt die Bahn 70 Prozent weniger CO<sub>2</sub> aus.
- Im Sommer ist die Klimaanlage in meinem Auto standardmässig eingeschaltet. Während der kommenden 3 Sommermonate lasse ich die Klimaanlage bewusst aus und schwitze in dieser Zeit dem Klima zu liebe. An fünf extrem heissen Tagen erlaube ich mir jedoch während dieser Zeit eine ‚Hitze-Auszeit‘ und schalte sie an.
- An den Wochenenden will ich weg und etwas erleben. Oft steige ich ins Auto ein und fahre einfach los. Für die nächsten zehn Ausflüge werde ich die Eisenbahn und das Postauto wählen.
- Ich fahre gerne Ski. In Zukunft werde ich aber nur noch an Orte ohne Beschneiungsanlagen gehen und dies den Touristenorten auch so kommunizieren. Arosa bietet auf [www.arosa.ch](http://www.arosa.ch) ein Programm an, um die CO<sub>2</sub>-Kosten zu errechnen und hat die ersten klimaneutralen Winterferien lanciert.
- Ab sofort und für die nächsten 12 Monate benütze ich mein Auto nur noch für Strecken, die weiter als 5 Kilometer sind und gehe die kurzen Strecken zu Fuss oder nehme das Velo.
- Ich bilde Fahrgemeinschaften.
- Ich plane in meiner Freizeit nicht mehr zu viele Dinge aufs Mal sondern mache weniger und dafür bewusster. Dabei lasse ich auch mein Auto zu Hause.
- Ich kaufe bei einer Neuanschaffung ein Gas-Auto aber zumindest ein Hybrid-Auto (was mich aber keinesfalls dazu verleitet, deswegen mehr Auto zu fahren). Ich bin mir bewusst, dass sie die neupropagierten „Bio-Treibstoffe“ sehr heikel sind, da der Anbau von Zuckerrohr, Raps etc. für die Herstellung von Bio-Ethanol äusserst flächen- und düngintensiv sind.
- Ich weise in meiner Firma den Fahrzeugbeauftragten auf die wirtschaftlichen Vorzüge von Car-sharing-Angeboten, Gas-Auto oder zumindest Hybrid-Auto hin.
- Ich verpflichte mich, in den nächsten Wochen einen Eco-Drive-kurs zu besuchen.
- Bei jedem Rotlicht stelle ich meinen Motor ab.
- Ich mache vermehrt Ferien in der Schweiz statt ins Ausland zu fliegen.
- Bei Ferien ins Ausland nehme ich den Zug statt das Flugzeug.

- Wenn es sich nicht vermeiden lässt zu fliegen, buche ich einen Flug mit CO2- Kompensation.
- Ich steige um: statt Töffli fahre ich in Zukunft mit Elektro-Bike.
- Ich achte darauf, ob meine Mobilitätsgewohnheiten bedarfsgerecht sind oder Suchtcharakter aufweisen.

## Stand-By (Bye-Bye)

- Ich stelle konsequent sämtliche Elektrogeräte wie Fernseher, DVD, Video, Receiver, Modems, Firewalls, Computer, Drucker, Scanner, Kaffeemaschinen, ....., ganz ab, dazu sind schaltbare Steckdosenleisten sehr empfehlenswert, sodass nur einmal geschaltet werden kann. ( Anschaffungspreis ca. CHF 6.00.)
- Ladegeräte stecke ich grundsätzlich nur während der Ladung ein. (Handy, Notebook, Akku-Ladegerät)

## Verhalten im Büro, zu Hause oder am Arbeitsplatz

- Ich bedrucke Papier beidseitig.
- Ich verwende bedrucktes Papier auch auf der Rückseite für Notizen oder für den Fax.
- Ich kümmere mich in meiner Firma darum, dass umweltgerecht hergestelltes Papier eingesetzt wird. Das ziehe ich auch zu Hause durch, so dass vom WC-Papier bis zum Zeichnungsblock alles recycelt ist.
- Ich suche an meinem Arbeitsplatz mit meinen MitarbeiterInnen und Vorgesetzten eine Lösung, wie wir möglichst klimafreundliche Bürogeräte einsetzen können (s. topten.ch).
- Vor dem Verlassen des Arbeitsplatzes schalte ich sämtliche Stromverbraucher ab. Auch während der Mittagspausen.
- Ich aktiviere bei Druckern den Ergy-save- Modus.
- Ich aktiviere bei Kopiergeräten den Ergy-save- Modus.

## Wärme / Heizung

- Ich isoliere die unisolierte Heizleitung.
- Stosslüften statt Fenster auf Kipp stellen. Nach fünf Minuten ist die komplette Luft ausgetauscht, doch die Wände bleiben warm.
- Ich wechsele bei Radiatoren Handräder mit Thermostatventile oder elektronische Thermostatventilregler aus. Siehe dazu [www.homecomfort.ch](http://www.homecomfort.ch) oder [www.danfoss.ch](http://www.danfoss.ch)
- Ich stelle eine bedarfsgerechte Heizkennlinie ein oder lasse sie von einer Fachperson einstellen.
- Ich lasse Nachtabsenkungen bedarfsgerecht von einer Fachperson einstellen.

- Wärmerezeuger im Sommer abschalten bei kombinierter Warmwassererzeugung Heizleitung hydraulisch abdrehen.
- Ich nutze die Storen oder Rollläden im Winter als zusätzliche Isolation und lasse sie in der Nacht, in den Ferien oder am Wochenende hinunter.
- Sommer / Winterbetrieb -Umschaltung des Wärmerezeugers überprüfen.
- Ich setze einen Abgasrekuperator ein, der die heissen Abgase nutzt (eignet sich vor allem bei niedrigen Rücklauftemperaturen ( [www.powercondens.ch](http://www.powercondens.ch)).
- Ich drehe die Heizung runter. Die Absenkung der Raumtemperatur um nur ein Grad senkt die CO<sub>2</sub>-Emissionen eines 4-Personen-Haushalts pro Jahr um rund 350 Kilogramm. Senke ich die Temperatur in der Nacht in der Wohnung generell auf 15-16 Grad, spart das noch einmal knapp 300 Kilogramm CO<sub>2</sub>.
- Für mein Haus lasse ich mir eine Solaranlage finanzieren. ( [www.solarspar.ch](http://www.solarspar.ch))
- Ich schliesse mich mit anderen Mietern meines Hauses zusammen und suche mit dem Vermieter das Gespräch, mit dem Ziel effizientere Haushaltsgeräte und Heizungen sowie Isolation einzusetzen (s. [topten.ch](http://topten.ch)).

## Waschen / Trocknen

Moderne Waschmaschinen brauchen bis zu 50 Prozent weniger Wasser und Strom als alte Modelle aus den 90er-Jahren.

- Ich wasche meine Wäsche nicht mehr bei 90 Grad. Moderne Waschmittel erreichen ihre optimale Leistung schon bei 30 bis 40 Grad. Wenn ich dazu auch noch meine Wäsche am Ständer statt im Trockner oder im klimatisierten Trocknerraum trockne, spare ich bis zu 330 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Person und Jahr.
- Ich wasche erst, wenn die Waschmaschine gefüllt ist.
- Ich lasse die Geschirrwashmaschine erst laufen, wenn sie gefüllt ist und aktiviere immer möglichst die Economy-Taste.
- Ich verzichte aufs Bügeln und falte dafür die feuchte Wäsche für einige Stunden übereinander bevor ich diese aufhänge, so glättet sich die Wäsche von selber.

## Wieviel Wasser muss aus den Hahnen fliessen?

4.5 l/min beim Lavabo und 9 l/min bei der Dusche sind komfortabel. Testen Sie Ihre Anschlüsse. Drehen Sie dazu den Warmwasserhahn jeweils ganz auf, und achten Sie darauf, dass während dieser Zeit alle weiteren Anschlüsse im Haus zu sind, auch die WC-Spülung. Das Füllen eines 5-Liter-Eimers sollte beim Lavabo mindestens 50 Sekunden dauern, bei der Dusche mindestens 25 Sekunden.

Geht dies schneller, lohnt es sich, Durchflussbegrenzer einzubauen. Damit lässt sich der Wasserverbrauch der Zapfstellen oft auf die Hälfte senken, bei gleichem Komfort. Die Begrenzer sind günstig und einfach zu montieren. Sie sparen Wasser und Energie für die Wassererwärmung und Wasseraufarbeitung. Die Amortisationszeit beträgt im Durchschnitt ein halbes Jahr.