

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 96 (2021)  
**Heft:** [1]: Wohnen und Umwelt

**Artikel:** Do it yourself!  
**Autor:** Krucker, Daniel / Papazoglou, Liza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-977390>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## NACHHALTIG LEBEN

**Do it yourself!**

VON: DANIEL KRUCKER  
UND LIZA PAPAZOGLU

Wir alle leben auf zu grossem Fuss. Schon mit einfachen Massnahmen können Sie aber Ihren Wohnalltag ohne Komforteinbussen viel nachhaltiger gestalten.



Foto: iStock.com / Chinmapong

Wir haben es gemeinsam in der Hand, unsere Umwelt zu schützen.

**Wasser**

Mehr als die Hälfte des Wasserverbrauchs fällt im Haushalt an – um die 160 Liter pro Tag und Person. Die Wasseraufbereitung benötigt viel Energie, Abwässer belasten die Umwelt. Wenn Sie zwei Minuten Zähne putzen und den Hahn nicht zudrehen, fließen gut und gerne 16 Liter Trinkwasser ungenutzt in den Abfluss. Und mit der Energie, die es für ein einziges warmes Vollbad braucht, fährt ein Elektrovelo von Basel nach Paris. Drum: Duschen statt baden, konsequent Hähne zudrehen und wassersparende Strahlregler sowie Duschköpfe verwenden – ihr Einsatz allein reduziert den Verbrauch um die Hälfte.

**Heizen und Kühlen**

Ein Grad weniger warm heizen – sechs Prozent Energie einsparen! Der Komfort wird dadurch kaum geringer, und sonst helfen ein Pulli und Wollsocken. Richtige Klimakiller sind dauergeöffnete Kippfenster. Wie man im Winter richtig lüftet, im Sommer am besten kühlt und überhaupt effizient für ein gutes Wohnklima sorgt, erfahren Sie in den Broschüren «Besser wohnen» und «Energie sparen im Alltag» von [www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch).

**Strom**

Über dreissig Prozent des gesamten Stroms wird im Haushalt verbraucht. Dabei geht im Standby-Modus viel Energie verloren – etwa zehn Prozent verpuffen so unnötig. Schalten Sie also Computer, Kaffeemaschine, TV und Co. immer ganz aus, wenn sie nicht in Gebrauch sind. Und auf versteckte Stromfresser wie Heizlüfter und Luftbefeuchter verzichten Sie am besten ganz. Viel Strom sparen Sie auch,

wenn Sie tiefe Waschttemperaturen wählen oder den Backofen nicht vorheizen. LED-Leuchten und Haushaltgeräte der besten Energieklasse sollten sowieso selbstverständlich sein – über die Spitzenreiter diverser Kategorien informiert [www.topten.ch](http://www.topten.ch), nützlich sind auch die Informationen unter [www.energieschweiz.ch/energieetikette](http://www.energieschweiz.ch/energieetikette).

**Wiederverwenden und teilen**

Kreisläufe sind das Gebot der Stunde. Nicht jeder Staubsauger oder Fernseher, der nicht mehr läuft, muss gleich entsorgt werden. Mittlerweile kann in über 160 Repair-Cafés in der ganzen Schweiz fast jeder Haushaltsgegenstand wieder flottgemacht werden (Standorte und Informationen: [www.repair-cafe.ch](http://www.repair-cafe.ch)). Und sollten Sie etwas nicht mehr wollen, nur einmal brauchen oder ersetzen müssen: Tauschen, verschenken, leihen oder teilen Sie, was das Zeug hält! Falls es in Ihrer Genossenschaft noch keine entsprechenden Plattformen gibt, regen Sie diese an oder bilden Sie gleich selber die erste digitale Nachbarschaftsgruppe. Seit kurzem bietet übrigens [www.sharedmobility.ch](http://www.sharedmobility.ch) eine Übersicht über die in vielen Städten ausleihbaren Velos und Scooter verschiedener Anbieter.

**Plastik**

War Plastik vor wenigen Jahren fast unausweichlich, gibt es heute überall Alternativen. Ein guter Ersatz für Frischhaltefolien sind Bienenwachspapiere und -tücher (etwa von [www.ocean-care.ch](http://www.ocean-care.ch) – mit dem Kauf unterstützen Sie gleich auch Meeresschutzprojekte). Wer wiederverwendbare Beutel bei sich trägt, kann

auch bei spontanen Einkäufen Früchte und Gemüse selber abpacken. Bei Kaffeefans gehört zudem ein Mehrwegbecher in die Tasche – ein Styroporbecher braucht fünfzig Jahre, bis er zerfallen ist. Und auch beim Take-away tut sich was: In vielen Läden und 1400 Restaurants ist reCircle-Mehrweggeschirr im Einsatz. Dieses kann an allen Verkaufspunkten zurückgegeben werden, egal, wo man seine Verpflegung bezogen hat. Die teilnehmenden Betriebe finden Sie unter [www.recircle.ch](http://www.recircle.ch).

**Pflanzen**

Auf Ihrem Sitzplatz oder Balkon können Sie schon auf kleinstem Raum etwas für die Biodiversität tun. Wenn Sie einheimische Wildpflanzen wählen, locken Sie damit Wildbienen, Schmetterlinge und Insekten an. Vögel und viele Insekten schätzen es übrigens, wenn Sie verblühte Samenstände und Pflanzenstängel stehen lassen, denn sie bieten Futterquellen und Winterquartiere.

**Weitere nützliche Links**

[www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprintrechner](http://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprintrechner): eigenen ökologischen Fussabdruck bestimmen  
[www.zerowasteswitzerland.ch](http://www.zerowasteswitzerland.ch): alles rund ums Abfallvermeiden  
[www.transition-zuerich.ch](http://www.transition-zuerich.ch): Karte, Anlässe und Informationen für verantwortungsvolle Konsumentenscheide  
[www.energybox.ch](http://www.energybox.ch): Sparpotenziale Stromverbrauch  
[www.one-planet-lab.ch](http://www.one-planet-lab.ch): Vernetzungsplattform für nachhaltige Projekte  
[www.sauberkasten.com](http://www.sauberkasten.com): Wasch- und Putzmittel selber herstellen  
[www.un.org/actnow](http://www.un.org/actnow): Nachhaltigkeits-App der Uno mit Alltagstipps, Infos und Chats (englisch)