

www.wirleben2000watt.com

WIR LEBEN



JETZT WATT SPAREN!
32 Seiten voller
Infos, Ideen
& Tipps

GUT LEBEN MIT WENIGER ENERGIE



Gefördert durch:



© kemai | photocase.com

Wellnessoase



MAL GANZ EHRlich: WIR VERBRAUCHEN ALLE MEHR, ALS WIR BRAUCHEN

So wie wir heute leben, verbrauchen wir viel Energie. Volle Teller, volle Taschen, volle Schränke, volle Strassen. Wir leben ein volles Leben. Zu voll?

Die Idee der 2000-Watt-Gesellschaft zeigt, dass weniger oft mehr bedeutet. Dass wir unterwegs, zu Hause, beim Essen oder Einkaufen unseren Energieverbrauch senken und zugleich der Umwelt und dem Geldbeutel etwas Gutes tun können. Dass gerade kleine Dinge manchmal grosse Wirkung zeigen. Und dass jeder für sich ganz einfach beginnen kann, 2000 Watt zu leben.

Arbon, Feldkirch, Gossau, Konstanz, Radolfzell, Schaffhausen, Singen, St. Gallen, Überlingen und Winterthur sind auf dem Weg in die 2000-Watt-Gesellschaft. Damit wir dieses Ziel Schritt für Schritt erreichen, brauchen wir:

DICH!



Seite 8
ERNÄHRUNG



Seite 14
KONSUM



Seite 20
WOHNEN



Seite 26
MOBILITÄT

IMPRESSUM

Herausgeber

Die Städte Arbon, Feldkirch, Gossau, Konstanz, Radolfzell, Schaffhausen, Singen, St. Gallen, Überlingen, Winterthur

Konzept & Redaktion

www.die-regionauten.de

Gestaltung

www.gloewing.de

Druck

Druckerei Peter Zabel
Gedruckt auf Circleoffset White
(100% Recycling, Blauer Umweltengel)

→ Hinweis: In der Dreiländerregion haben wir uns für die Schweizer Rechtschreibung entschieden. Wenn wir an einzelnen Stellen nur eine Form benutzen, sind immer beide Geschlechter gemeint. Alle Zahlen verstehen sich als Orientierungsgrößen, für die wir keine Haftung übernehmen.

DIE 2000-WATT-GESELLSCHAFT

Wie viel Energie darf jeder Mensch durchschnittlich verbrauchen, damit wir die Klimaerwärmung begrenzen und knappe Ressourcen verantwortungsvoll nutzen? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH) haben sich die Mühe gemacht, und das ganz genau ausgerechnet: 2000 Watt. Aha! Und was heisst das konkret? Ein Watt ist die physikalische Einheit für Dauerleistung. Dein Herz zum Beispiel erbringt eine Dauerleistung von 1 bis 2 Watt. Wenn du schwer arbeitest, erbringt dein Körper eine Leistung von 200 Watt. Ein Radrennfahrer kommt während einer strammen Bergetappe auf 400 Watt. Und wenn Autos, Fernseher und Waschmaschinen laufen, nehmen sie ständig Leistung auf, ein Staubsauger beim Teppichsaugen zum Beispiel 1000 Watt.

Gleich viel Energie für alle

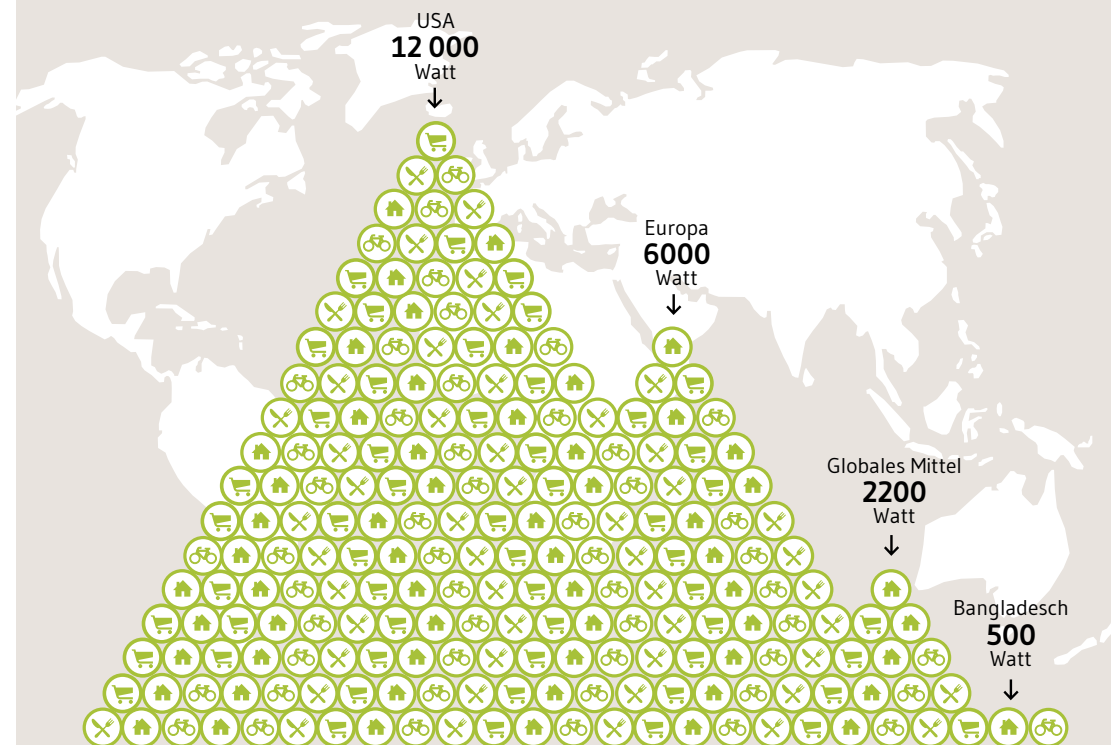
UNSER APPETIT AUF ENERGIE STEIGT STETIG

Noch etwas Interessantes zur Zahl 2000 haben die Leute an der ETH entdeckt: 2000 Watt entsprechen ungefähr dem weltweiten Durchschnittsverbrauch im Jahr 1990 – und dem, was eine Schweizerin oder ein Schweizer 1960 verbraucht hat. Seither hat unser Appetit auf Energie stetig zugenommen.

Längere Arbeitswege, grössere Wohnungen, exotische Zutaten und trendige Produkte: In allem was wir tun, essen und konsumieren, steckt Energie. Und so leben wir heute in Deutschland, Österreich und der Schweiz in einer 6500-Watt-Gesellschaft und verbrauchen mehr als das Dreifache dessen, was uns eigentlich zusteht und als unsere Umwelt, unser Klima und unsere Kinder vertragen können. Pro Jahr und Person ist das ein Verbrauch von über 50 000 kWh. Auf Staubsaugerisch: Für Essen, Konsum, Wohnen und Mobilität verbrauchst du rund um die Uhr – selbst im Schlaf – so viel wie sechs Staubsauger im Dauerbetrieb. In einer klima- und generationengerechten 2000-Watt-Gesellschaft müsstest du mit deutlich weniger auskommen.



■ Für einen kleinen Haartrockner müssen drei Radrennfahrer bei einer Bergetappe in die Pedale treten.



■ **Weit mehr, als unser Planet verträgt:** Der ungefähre Energieverbrauch pro Kopf in den Industrieländern

EIN LEBEN MIT 2000 WATT IST MÖGLICH

Die gute Nachricht: Die Forscherinnen und Forscher der ETH haben auch herausgefunden, dass wir mit zwei statt sechs Staubsaugern auskommen können, sprich: dass zwei Drittel weniger Energieverbrauch möglich sind – und dies mitnichten zwei Drittel weniger Genuss und Lebensfreude bedeutet. Wie soll das denn bitte funktionieren? Indem wir konsequent erneuerbare Energiequellen erschliessen und uns unabhängiger machen von atomaren und fossilen Brennstoffen. Indem wir Rohstoffe und Energie schlauer und besser nutzen, zum Beispiel durch sparsame Automobile, energieeffiziente Kühlschränke, umweltfreundliche Produktionsprozesse und kurze Lieferwege. Indem wir den Energiebedarf für unsere öffentliche Infrastruktur reduzieren – vom Strassennetz bis zum städtischen Gebäude. Und indem jeder

von uns im Alltag auf einen ressourcenschonenden Lebensstil achtet.

Doch noch etwas machen uns die ETH-Experten ganz deutlich: Städte wie Arbon, Feldkirch, Gosau, Konstanz, Radolfzell, Schaffhausen, Singen, St. Gallen, Überlingen und Winterthur können den Energieverbrauch nicht von heute auf morgen drastisch reduzieren und schon gar nicht den weltweiten Klimawandel im Alleingang stoppen. Aber wir können uns realistische Ziele stecken: Mit einer schrittweisen konsequenten Reduktion von CO₂-Ausstoss und Energieverbrauch wollen wir die 2000-Watt-Gesellschaft in der Region Bodensee bis im Jahr 2050 erreichen (in Schaffhausen: 2080). Und wir fangen heute damit an. **Wir wollen Menschen wie dich gewinnen, mit kleinen Dingen einen grossen Wandel anzustossen: Wir leben 2000 Watt.**

ARBON

14 005 Einwohner

RETO ist einer von ihnen. Er profitiert vom schlaun Energieverteilnetz »Smart Grid«. Dank einer Smartphone-App ist Reto ständig über seinen Energieverbrauch im Bild. Das Effizienzportal »Max« hilft ihm spielerisch beim Sparen und seine Waschmaschine läuft dann, wenn die Stromlast niedrig ist.

FELDKIRCH

31 476 Einwohner

SIMONE ist eine von ihnen. Seit Feldkirch als energieeffizienteste Stadt Österreichs den öffentlichen Nahverkehr konsequent ausgebaut hat und das Radfahren mit neuen Radwegen, Reparaturstationen und einem jährlichen Fahrradwettbewerb gezielt fördert, ist Simonas Fahrzeug immer mehr ein Stehzeug.

SINGEN

45 355 Einwohner

DIE SCHMITTS sind vier von ihnen. Als 2000-Watt-Familie beteiligten sie sich an einem Modellprojekt der Stadt: Über mehrere Monate erhielten sie und neun andere Testfamilien viele praktische Tipps, persönliche Beratung und Sachleistungen, die ihnen das Energiesparen im Alltag erleichtern.

ST. GALLEN

73 604 Einwohner

ARTHUR ist einer von ihnen. Bei einem Ideenwettbewerb zum Energiesparen für Einzelhändler hat er vieles in seinem Laden neu gedacht und gemacht: im Schaufenster leuchten LEDs, das Sortiment ist um regionale Produkte erweitert – und die liefert Arthur im E-Mobil aus.

Die **2000-Watt-Gesellschaft** ist die Vision eines energiesparenden und klimaverträglichen Lebens. Mit gemeinsamen Projekten verfolgen zehn Städte in unserer Region dieses Ziel.

GOSSAU

17 827 Einwohner

DIE RUTISHAUSERS sind fünf von ihnen. Im Januar 2013 haben die Stadtwerke Gossau die Versorgung aller Haushalte auf Öko-Strom umgestellt, es sei denn, man sprach sich dagegen aus. Familie Rutishauser hat das damals gemeinsam besprochen und alle fanden: Wenn wir schon Energie verbrauchen, dann wenigstens ökologisch produzierte.

RADOLFZELL

30 109 Einwohner

MIRIAM, RALF UND ANDREAS sind drei von ihnen. Bei der »Mission E« haben sie als städtische Mitarbeiter praktische Hinweise bekommen, wie die Stadtverwaltung als Vorbild vorangehen und Energie einsparen kann – vom angenehmen Raumklima in den Büros bis zur klimafreundlichen Materialbeschaffung.

KONSTANZ

79 645 Einwohner

SOPHIE und ihre Studenten-WG sind acht von ihnen. Im Mai 2013 waren sie zu Gast bei »Zu gut für die Tonne – Konstanz rettet Lebensmittel«. Auf dem Münsterplatz genossen sie mit 500 anderen Feinschmeckern ein Essen aus besten Resten, das die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Konstanzer Tafel zubereitet hatten.

SCHAFFHAUSEN

35 640 Einwohner

FELICITAS ist eine von ihnen. Als sie davon hörte, dass man im »Energiepunkt« der Stadt einen Duschsparkopf für 7 statt die marktüblichen 40 Franken kaufen konnte, zögerte sie nicht lange. Seitdem verbraucht sie für ihre Fünf-Minuten-Dusche nur noch 30 statt 60 Liter.

ÜBERLINGEN

21 886 Einwohner

PETER UND HANNELORE sind zwei von ihnen. Seit sie vor drei Jahren ihr Auto verkauft haben und im hügeligen Überlingen aufs E-Bike umgestiegen sind, lassen sie sich das frische Gemüse in der »Grünen Kiste« vom Bauernhof direkt an die Haustür liefern.

WINTERTHUR

107 254 Einwohner

EMMA, CHIARA, ALINA UND LEANDRO sind vier von ihnen. Mit ihrer Schulklasse haben sie auf dem »Klimahörpfad« spannende Geschichten, kleine Anekdoten und ganz viel Wissenswertes zur Energiezukunft der Stadt gehört – zum Beispiel über das Atelier für textile Herausforderungen, in dem alte Klamotten ein zweites Leben bekommen.





Sonntagsbraten

WIR ESSEN
2000
WATT



LASS ES DIR SCHMECKEN!

Käsknöpfe? Eglifilet? Pfannkuchen mit Erdbeeren und Sahne? Oder doch ein deftiges Schnitzel? Was auch immer dein Lieblingsessen ist: Wenn du beim Einkaufen, Aufbewahren und Kochen auf ein paar einfache Dinge achtest, kommst du auch mit deutlich weniger Energie auf den vollen Geschmack.

Birnen aus dem Linzgau, Biorind von Thurgauer Weiden, Bauernbrot vom Vorarlberger Bäcker, Kartoffeln aus dem Hegau, frisch gebrautes Bier aus Winterthur oder würziger Käse vom Alpstein: Unsere Region bietet viele Genüsse. Wie gut, denn für alles, was auf den Tisch kommt gilt: am besten regional. Spargel schmeckt im Mai am besten, Kirschen im Juli und Grünkohl im Winter. Wer saisonal genießt, setzt auf Vitamine statt Verschwendung und vermeidet eine lange Lagerung und Kühlung.

Rund die Hälfte aller Plastikverpackungen fällt laut ifeu-Institut für Nahrungsmittel an, allen voran für Snacks, Fastfood und Softdrinks. Wasser aus dem Hahn, Gemüse aus der Kiste direkt vom Bauernhof und vitaminreiches Obst vom Marktstand brauchen weniger Energie und verursachen weniger Abfall.

Bei vielen von uns kommen täglich Fleisch und Wurst auf den Teller. Der Energieverbrauch ist enorm: In nur einem Kilo Rindfleisch steckt die gleiche Energie wie in einer 250 Kilometer langen Autofahrt. Mit kleinen Portionen und guter, regionaler Qualität erzielst du schnelle Effekte fürs Klima.

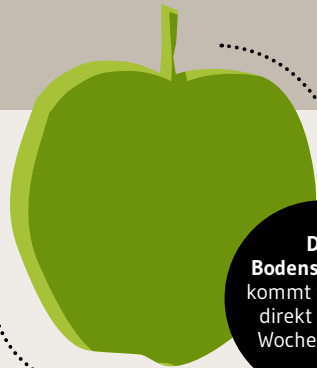
Und damit nicht zu viel in deinem Einkaufskorb und womöglich im Abfall landet: nie zu hungrig einkaufen!

**Am besten
frisch, regional
und saisonal**





**ESSEN GIBT UNS ENERGIE.
UND ES BENÖTIGT ENERGIE: FÜR
DIE ERZEUGUNG, DIE ERNTE,
DEN TRANSPORT, DIE LAGERUNG,
DEN VERKAUF UND DIE ZUBEREITUNG
UNSERER LEBENSMITTEL.**

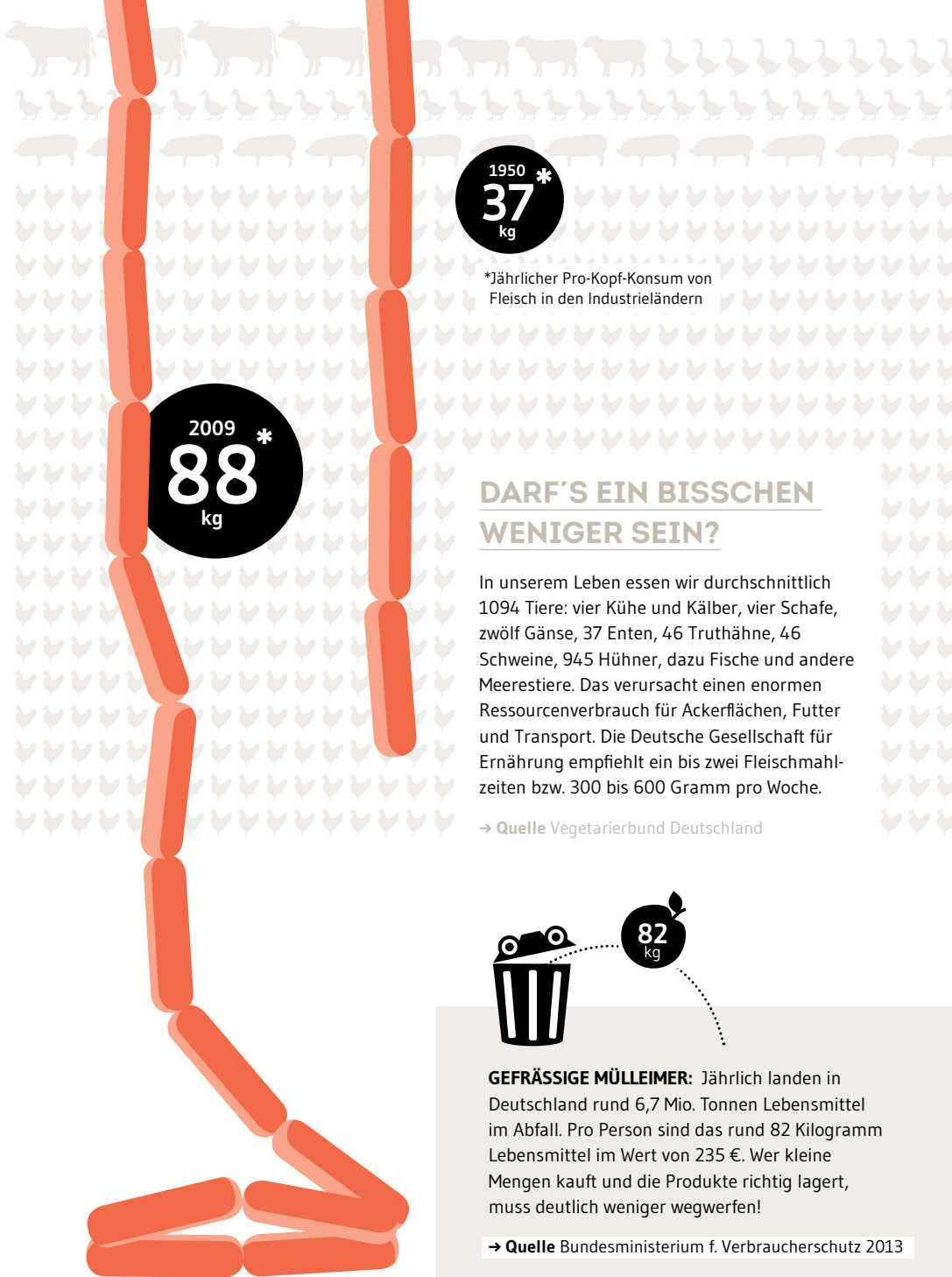


**Der
Bodensee-Apfel**
kommt vom Feld
direkt auf den
Wochenmarkt.

GENUSS OHNE KRUMMWEGE

Das Obst in unseren Supermarktregalen stammt häufig aus fernen Ländern. Lange Transportwege verursachen einen enormen Energieverbrauch. Warum also in die Ferne greifen, wenn das Gute so nahe liegt? Doch auch Produkte aus Übersee können eine akzeptable Energiebilanz haben – wenn sie auf biologische oder nachhaltige Weise erzeugt, nicht aufwändig gelagert und mit dem Schiff transportiert wurden.

**Die Banane
aus Ecuador**
fliegt um den
halben Globus in
die Supermarkt-
regale.





UND SO ISST DU 2000 WATT!

Die beste Wahl bei Lebensmitteln:
Wenn du frische, regionale und saisonale
Produkte kaufst, deine Lebensmittel richtig
lagerst, schlaue Rezepte verwendest und Reste
verwertest, kannst du viel sparen, ohne auf
deinen Genuss zu verzichten.



DER 2000 WATT SAISON-KALENDER

● Haupterntezeit

OBST



	Apfel	Aprikosen	Birnen	Brombeeren	Erdbeeren	Esskastanien	Haselnüsse	Heidelbeeren	Himbeeren	Johannisbeeren	Kirschen	Orangen	Pfirsiche	Pflaumen	Preiselbeeren	Quitten	Rhabarber	Walnüsse	Wassermelonen	Weintrauben	
Januar												●									
Februar												●									
März												●									
April												●									
Mai																		●			
Juni					●					●							●				
Juli		●			●				●	●			●								
August	●	●	●	●			●		●	●		●	●	●	●				●		
September	●		●	●		●		●				●	●	●	●	●			●	●	
Oktober	●		●			●	●	●			●		●	●	●	●		●		●	
November												●				●		●			
Dezember												●									

IM HAHN-UMDREHEN ERFRISCHT

2012 hat jeder von uns im Durchschnitt fast
139 Liter abgefülltes Mineralwasser getrunken.
Das entspricht rund 16 Kisten und einem
Einkaufspreis von 70 €. Dabei ist das Wasser
aus dem Hahn in Deutschland, Österreich und
der Schweiz einfach köstlich. Warum also nicht
Rücken und Portemonnaie schonen?

→ Quelle Verband Deutscher Mineralbrunnen

139
Liter

GEMÜSE



	Auberginen	Blumenkohl	Broccoli	Champignons	Chicorée	Chinakohl	Dicke Bohnen	Erbsen, grün	Fenchel	Grünkohl	Kartoffeln	Kohlrabi	Kürbis	Lauch	Mangold	Möhren	Paprika/Peperoni	Radisheschen	Spinat	Tomaten	Zucchini	
Januar																						
Februar																						
März					●																	
April					●					●									●	●		
Mai																			●	●	●	
Juni																			●	●	●	
Juli		●	●							●	●	●		●	●	●		●	●	●	●	
August	●	●	●							●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	
September	●	●	●							●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	
Oktober	●	●	●							●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	
November										●				●	●			●		●	●	
Dezember										●												

DER 2000 WATT SAISON-KALENDER

● Haupterntezeit

WIR KAUFEN
2000
WATT

Neue Kollektion



GENIESSE DIE SCHÖNEN DINGE DES LEBENS!

Jetzt müssen wir doch mal die Lateiner bemühen: Konsum kommt von »consumere« für »brauchen« und »verbrauchen«. Stellst du dir beim Stöbern durch deine Schränke und Schubladen auch manchmal die Frage, ob du alle deine Sachen wirklich brauchst? Die Mode-Ikone Vivienne Westwood hat den passenden Rat zur Hand: »Kaufe weniger, kaufe weise und nutze es lange!« Energiesparen und Konsum sind also kein Widerspruch, wenn du Folgendes beachtest:

Denk nach! Vermeide es, jedem Impuls nachzugeben und überlege dir vor dem Kauf: Brauche ich gerade jetzt ein weiteres Shirt, das neueste Smartphone, ein drittes Paar Sportschuhe? Und macht mich das denn wirklich glücklicher?

Achte auf Qualität! Wie und wo wurden dein Sofa, dein Plattenspieler, deine Handtasche oder

dein Anzug hergestellt? Kannst du einzelne Teile selbst auswechseln, reparieren lassen und die Lebensdauer durch regelmässige Pflege verlängern?

Denk auch an den Betrieb! Welche Kosten entstehen beim Gebrauch der Waschmaschine, oder Spielkonsole? Höhere Anschaffungskosten können sich schnell amortisieren, denn der Stromverbrauch lässt sich laut Öko-Institut durch sparsame Geräte um bis zu drei Viertel senken.

Nutze deine Dinge! 1990 haben wir zehn Jahre lang in dieselbe Röhre geschaut, in Flatscreens von heute nur noch sieben. Und eine durchschnittliche Bohrmaschine darf in ihrem Leben ganze 11 Minuten zeigen, was sie drauf hat. Darum gilt grundsätzlich: Je länger du dein Fahrrad fährst oder deine Lieblingsjeans trägst, desto besser.

Am besten
bewusst, mög-
lichst lange und
gemeinsam mit
anderen

Jetzt Watt sparen!





**EINMAL UM DIE GANZE WELT:
COCKTAILKLEIDER, KUSCHELTIERE
UND DIGITALKAMERAS HABEN EINEN
WEITEN WEG HINTER SICH UND SCHON
VIEL ENERGIE VERBRAUCHT,
BEVOR SIE ÜBERHAUPT IN DEINEM
EINKAUFSWAGEN LANDEN.**

• 25 000

1. USA

Fast alle T-Shirts werden aus Baumwolle produziert, die hier wächst – mit Düngemitteln und Spritzmitteln auch aus Deutschland.

2. TÜRKEI

Schiffe bringen die Baumwolle in die Türkei, wo sie zu einem Faden gesponnen wird – häufig mit vollautomatischen Maschinen aus der Schweiz.

3. TAIWAN

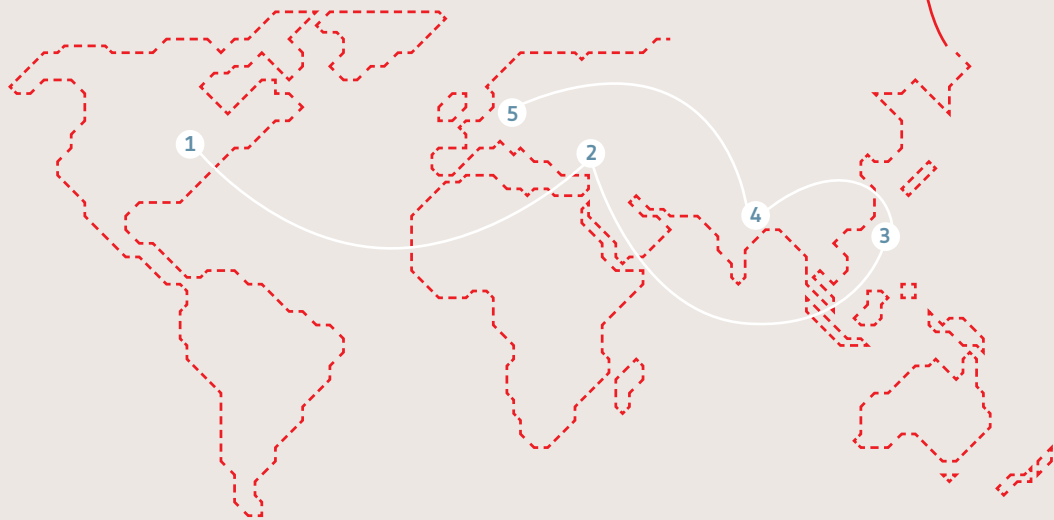
Das türkische Garn geht auf den Seeweg nach Taiwan. Dort stehen riesige Strickmaschinen, die den Baumwollstoff herstellen.

4. BANGLADESCH

Näherinnen arbeiten hier für geringe Löhne in grossen Textilfabriken

5. EUROPA

Das T-Shirt macht sich auf die Reise ins Kleiderregal deines Lieblingsladens. Es hat mehr als 25 000 km zurückgelegt. Die Kosten, die dabei fürs Klima entstehen, sind im Preis, den du bezahlst, nicht eingerechnet.



70%

Der Anteil funktionstüchtiger Mobiltelefone im Elektroschrott





UND SO KAUFST DU 2000 WATT!

Die richtigen Produkte kaufen, leihen, tauschen, verkaufen und verschenken: Wer wohl überlegt konsumiert, kann viel sparen, ohne auf viel zu verzichten. Und wenn du beim Einkauf nicht nur nach dem Preis, sondern nach der Energiebilanz fragst, werden auch Hersteller und Handel umdenken müssen.



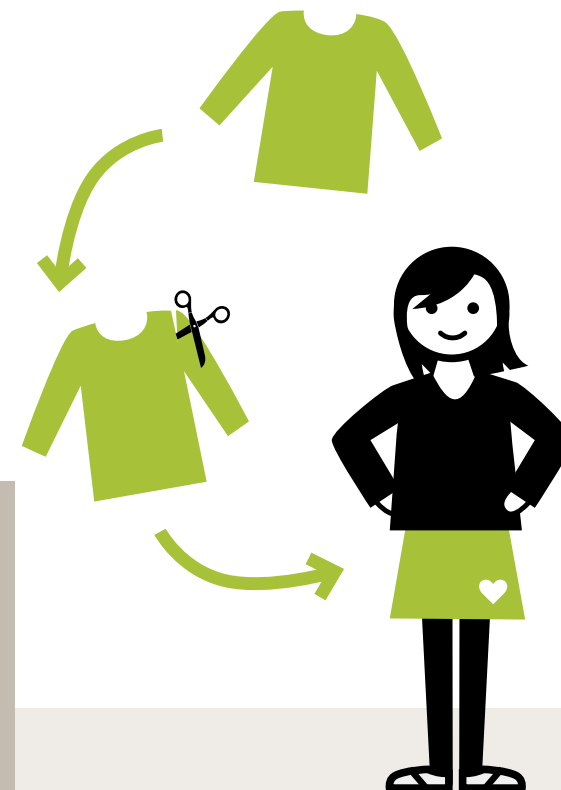
Mach es einfach selber:

Auf unserer Website zeigen wir, wie du dir einen Sessel für 24 € baust und dabei Geld, lange Produktionswege und Energie sparst. Dort erfährst du auch, was 2000-Watt-Konsumenten sonst noch alles selber produzieren – vom Kapuzenpulli bis zum Turnschuh.

1. Arme ab
2. Kopfföffnung weiten
3. Umnähen
4. Anprobieren

2000-Watt-Mode:

Der Kinder-Pulli ist zu klein? Dann lass' ihn rocken! Du hast selber keine Nähmaschine? Dann frag' doch einfach deine Nachbarn oder klick dich auf eine Onlinetauschplattform.



FAIRSCHENKEN

Social Media macht vieles möglich. Zum Beispiel, dass in Konstanz und Umgebung mehr als 12 000 Menschen über Facebook ihre Küchenmixer, Schreibtischlampen, Kinderwagen, DVD-Player oder Ledersessel, die sie nicht mehr brauchen, einfach weiterverschenken.

FAIRKLEIDE DICH!

Unabhängige Institutionen wie »Fairwear«, ökologische Labels und alternative Wirtschaftsmagazine wie »Enorm« helfen dir, beim Kleiderkauf eine gute Entscheidung zu treffen.

ECHT SMART, DEIN PHONE

Mit Apps wie »Barcoo« kannst du beim Einkauf einfach den Barcode einscannen und direkt die Energie-Bilanz eines Produktes ablesen.

KLIMA-FREUNDLICH SHOPPEN?

Webportale wie Utopia geben praktische Einkaufstipps. Und wenn du wissen willst, wo du in der Region Produkte mit guter Energiebilanz findest, kannst du etwa in Konstanz und Feldkirch an grünen Stadtführungen teilnehmen.

WIR WOHNEN
2000
WATT

Heizkörper



EINFACH COOL BLEIBEN!

Moderne Aktiv- und Energieplus-Häuser erzeugen heute schon mehr Energie als sie verbrauchen, ältere Gebäude möbeln durch gute Dämmung und eigene Energieerzeugung ihre Energiebilanz auf. Doch auch in unserem täglichen Verbrauch liegt ein Schlüssel zum erfolgreichen Energiesparen.

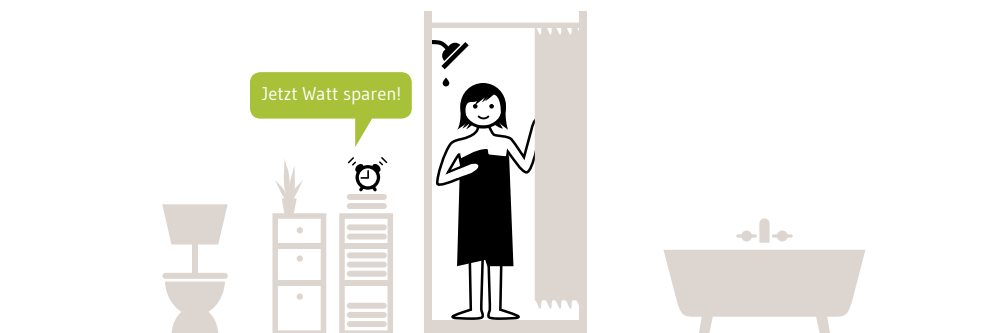
Ein erster Schritt: Bye bye, Standby! Vom Flachbildschirm bis zum Tablet Computer verbrauchen viele Elektronik- und Haushaltgeräte auch dann noch Strom, wenn sie ausgeschaltet sind. Vor allem ältere Geräte sind heimliche Stromfresser. Um ihnen den Saft abzudrehen, hilft eine ausschaltbare Steckerleiste – oder einfach Stecker ziehen. Und im Bad lässt sich mit einem Duschsparkopf der Warmwasserverbrauch halbieren. Schnelle Effekte erzielst du auch bei der Beleuchtung: LEDs

verbrauchen nur ein Fünftel der alten Glühbirne und leben um ein Vielfaches länger. Beim Kauf neuer Geräte solltest du unbedingt auf die Energieetikette bzw. aufs Energielabel achten: A+++ signalisiert gute Qualität bei geringem Verbrauch.

Mit einem kleinen Dreh kannst du ohne spürbare Einschnitte viel bewirken: Mit jedem Grad weniger Raumtemperatur sparst du rund sechs Prozent Heizkosten, eine gemässigte Zimmertemperatur ist meist ausreichend. Auch beim Duschen, Spülen und Wäschewaschen zahlt sich jedes Grad aus.

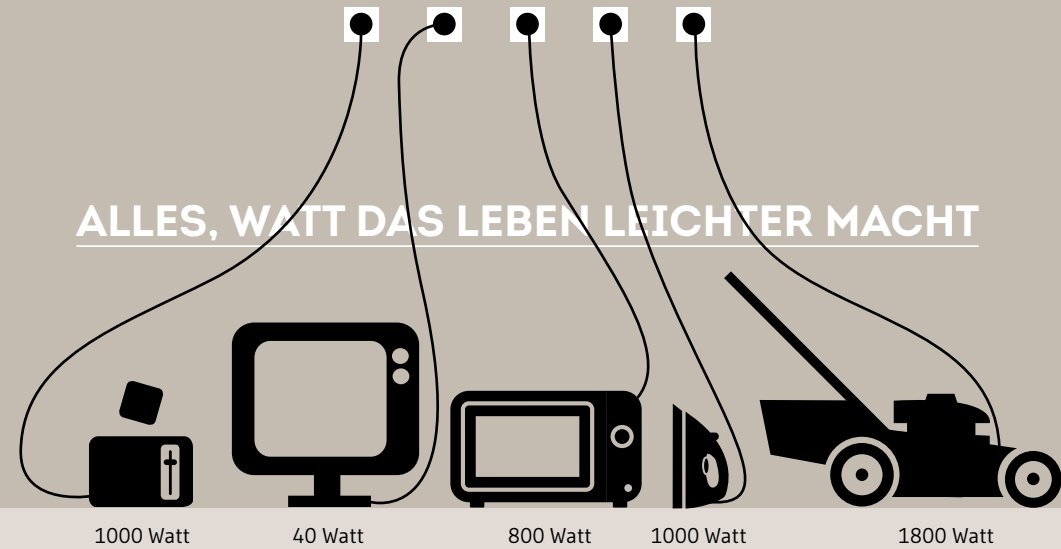
Und weil du auch bei bewusstem Lebensstil immer Energie brauchen wirst: Ökostrom ist eine saubere Alternative.

Schon ein Grad weniger spart richtig Energie





**RUND 30% UNSERES ENERGIE-
VERBRAUCHS GEHEN AUF'S WOHNKONTO.
HEIZUNG, KÜHLSCHRANK UND
UNZÄHLIGE ELEKTRONISCHE HELFER
SORGEN FÜR EIN BEQUEMES LEBEN.
UND DIE WOHNFLÄCHE PRO PERSON HAT
SICH IN 50 JAHREN VERDOPPELT.**



Die Angaben in Watt sind Durchschnittswerte und variieren je nach Produkt und nach Art des Gebrauchs. →

Dusche
40
Liter

Badewanne
160
Liter

1950 23 m²

→ Entwicklung der Wohnfläche pro Person in der Schweiz

Unsere Eltern wuchsen meist in einer Familie mit zwei bis drei anderen Personen auf und teilten sich rund 75 m². Heute ist ein Zwei-Personen-Haushalt mit fast 100 m² die Norm. Weil wir uns diesen Frei-Raum auch gönnen wollen, ist gute Dämmung besonders wichtig. Die zehn 2000-Watt-Städte sind hier bereits sehr aktiv.

→ **Quelle** Bundesamt für Statistik Schweiz

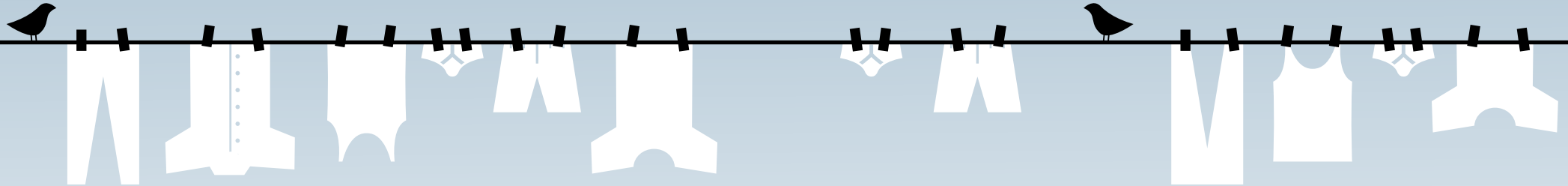
2006 46 m²



UND SO WOHNST DU 2000 WATT!

Ausknopf statt Standby, Temperatur runter, Spülmaschine und Waschmaschine voll machen und den Kühlschrank richtig einräumen:
Im Haushalt zeigen schon kleine Handgriffe grosse Wirkung.

Voll? Gut! Eine regelmässige Reduzierung zum Beispiel von 60° C auf 40° C bringt grosse Einspareffekte bei voller Waschkraft. Und starte den Waschgang erst, wenn die Maschine voll ist. Damit sparst du bis zu 1/3 Strom.



JEDES TÖPFCHEN ...

... hat sein Deckelchen!
Verwende beim Kochen die passenden Deckel und nutze die Restwärme der Herdplatten.

HEISSE SACHE!

Für kleine Mengen ist der Wasserkocher die sparsamste Variante. Wichtig: Immer nur so viel Wasser erhitzen, wie du wirklich brauchst.

STREICHZART!

Wenn du die Butter nicht aufs Frühstücksbrötchen streichen kannst, weil sie mal wieder zu hart ist, weisst du: Dein Kühlschrank ist zu kalt. Ideal sind 7 Grad – und schon 1 Grad weniger senkt den Energieverbrauch um rund 6 Prozent.



Energieeffiziente Kühlschränke haben einen viel geringeren Verbrauch als ältere Geräte. Achte beim Neukauf auf das EU-Energielabel – dann kann sich die Anschaffung schnell rechnen. Jeder Kühlschrank hat übrigens unterschiedliche Kühlzonen: Wenn du deine Lebensmittel richtig einräumst, bleiben sie länger frisch.

Fach 1
Eingemachtes, Marmelade, Käse und Geräuchertes

Fach 2
Fertig Zubereitetes, Joghurt, Quark, geöffnete Obst- und Gemüsegläser

Fach 3
Rohes Fleisch, Wurst, Hühnchen und Fisch

Fach 4
Obst, Gemüse, Salat

Tür: Eier, Saucen, Butter, Milch und Getränke

→ **Quelle** topten.eu und utopia.de

WIR FAHREN
2000
WATT

Kickstarter



GEHE DEINEN WEG!

Mobilität bewegt uns alle. Denn sie bedeutet die Freiheit, von A nach B zu kommen: zur Arbeit, in die Kindertagesstätte, ins Theater, an den nahen See und ans ferne Reiseziel. Doch die täglichen Wege zeigen uns schnell die Grenzen dieser scheinbaren Freiheit auf – wenn wir wieder im Stau stehen oder die Spielstrasse zur »Park«-Allee wird.

Wie können wir alle Verkehrsmittel sinnvoll miteinander verknüpfen? Wie ermöglichen wir Arbeiten und Wohnen im nahen Umfeld? Wie können wir durch Läden, Freizeit- und Kultureinrichtungen im Quartier den Verkehr reduzieren? Diese Fragen stellen vor allem die Stadtplaner vor Herausforderungen. Aber auch du bist gefragt, wenn es um intelligente und energiesparende Mobilität geht, bei der unterm Strich alle gewinnen: In der Stadt kannst du jede zweite Strecke zu Fuss oder mit dem Rad genauso schnell zurücklegen,

wie mit dem Auto. Auf dem Weg zum Sport ist dein Rad das perfekte Aufwärmtrainingsgerät. In hügeligen Städten wie Überlingen, St. Gallen oder Schaffhausen kann ein E-Bike das Auto ersetzen. Und wenn es mal regnet, ist im Bus oder in der Bahn Zeit zum Plausch, zum Lesen oder Abschalten. Also lieber selber auftanken als dein Auto. Denn gerade auf kurzen Strecken ist der Spritverbrauch besonders hoch. Bei deinen Autofahrten gilt: Jeder Mitfahrer verbessert die Energiebilanz. Autos brauchen aber schon in der Produktion enorm viel Energie. Genutzt werden sie im Schnitt nur eine Stunde am Tag. Carsharing heisst eine Alternative, Bus- und Bahnfahren eine andere. Und wenn du mal für eine Langstrecke in den Flieger steigst, kannst du deinen Energieverbrauch mit einem Klimaticket oder CO₂-Ausgleich kompensieren.

Am besten zu Fuss, mit dem Rad, mit Bus oder Bahn



Jetzt Watt sparen!

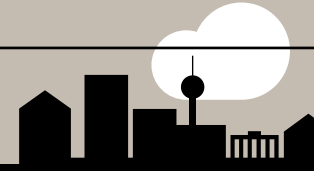
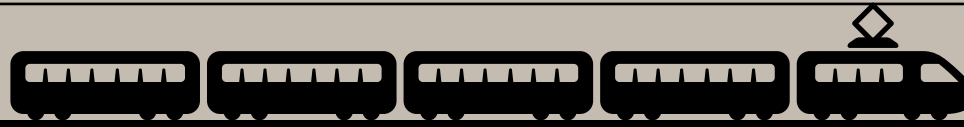
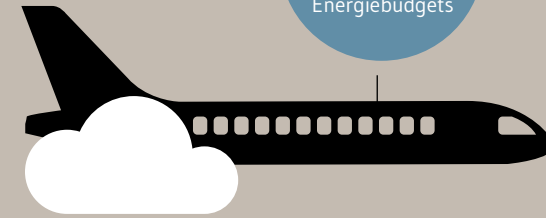




→ Quelle ecopassenger.com, eigene Berechnungen

**IN DER 2000-WATT-GESELLSCHAFT
GIBT ES KEINE ENERGY FLATRATE.
DARUM MUSST DU DIR ÜBERLEGEN,
WOFÜR DU DEINE ENERGIE EINSETZT.
MIT EINEM FLUG VON ZÜRICH NACH
BERLIN HAST DU SCHON FAST 1/3
DEINES MONATSBUDGETS VERBRAUCHT.**

31%
des monatlichen
Energiebudgets



Energiebilanz der Strecke Zürich-Berlin →

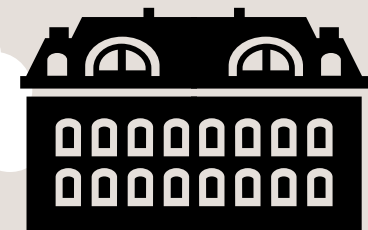
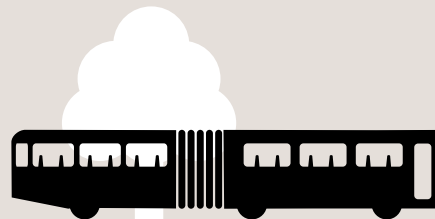
→ Circa-Angaben bei mittlerer Strecke und Auslastung

ZUGFAHRT
14%

AUTOFAHRT
24%



0%
des täglichen
Energiebudgets



Energiebilanz einer innerstädtischen Kurzstrecke →

→ Circa-Angaben bei Strecken unter 5 km

FAHRT MIT E-BIKE
0,1%

FAHRT MIT ÖPNV
3,4%

AUTOFAHRT
10%

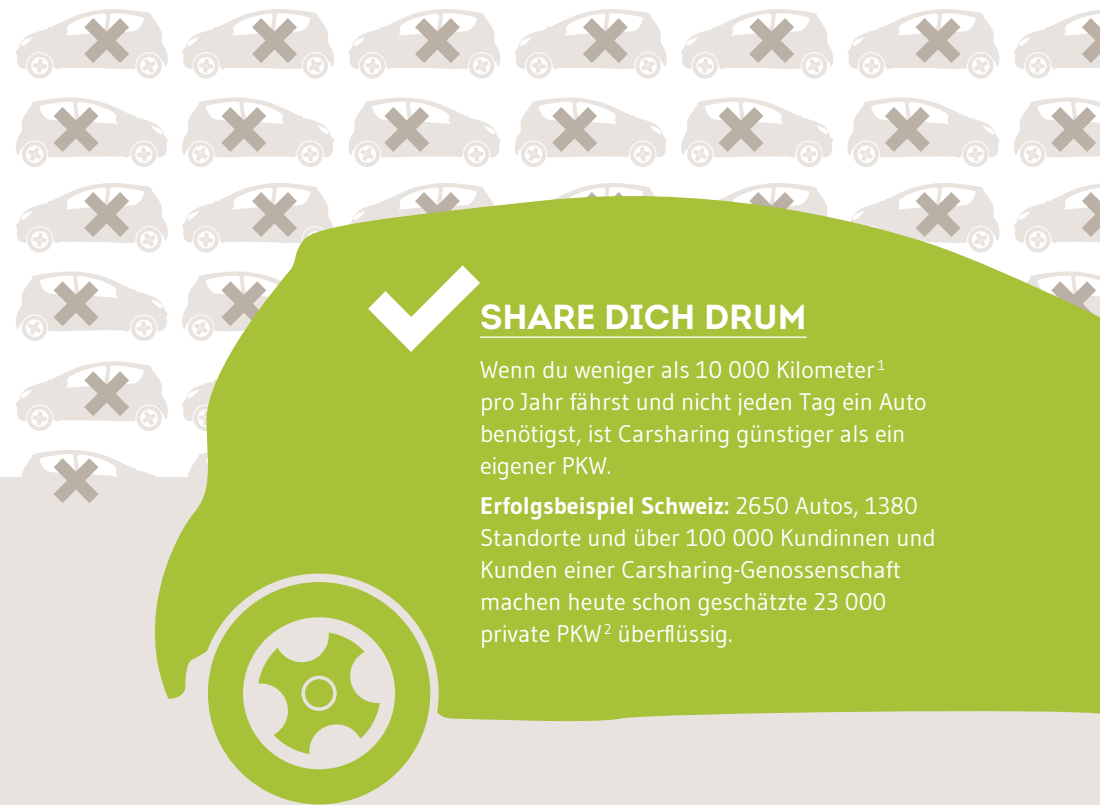
Im Jahr legst du 20 500 km zurück, 1/2 davon im Auto, 1/4 im Flugzeug und 1/5 mit Bus und Bahn. 2/3 deiner Wege sind ganz alltägliche – zur Arbeit, zum Bäcker oder ins Schwimmbad. Jede zweite Autofahrt ist kürzer als fünf Kilometer. Eigentlich gut zu Fuss oder mit dem Rad machbar, oder?



UND SO FÄHRST DU 2000 WATT!

Kurze Strecken mit dem Rad, Alltagswege mit Bus und Bahn, Wege in der Region mit Carsharing und Ferien möglichst ohne Flieger: Mit cleverer Mobilität kannst du viel Energie sparen.

Wer öfter mal das Auto stehen lässt, kann sich auf nette Begegnungen statt verstopfte Kreuzungen konzentrieren.



SHARE DICH DRUM

Wenn du weniger als 10 000 Kilometer¹ pro Jahr fährst und nicht jeden Tag ein Auto benötigst, ist Carsharing günstiger als ein eigener PKW.

Erfolgsbeispiel Schweiz: 2650 Autos, 1380 Standorte und über 100 000 Kundinnen und Kunden einer Carsharing-Genossenschaft machen heute schon geschätzte 23 000 private PKW² überflüssig.

FERIEN FÜRS KLIMA

Ein nahes Urlaubsziel, kleines Gepäck, ein Bio-Hotel oder Bauernhof, schonender Wasserverbrauch und ein sparsamer Einsatz der Klimaanlage ermöglichen volle Erholung mit weniger Energie.

GUTE ATMOSFAIRE

Falls nur ein Flieger an dein Traumziel führt, kannst du zum Beispiel über »Atmosfair« oder »myclimate« die CO₂-Belastung kompensieren.

DU KANNST AUFS AUTO NICHT VERZICHTEN?

Auf wirleben2000watt.com findest du Tipps, wie du sparsam fährst, wie du Mitfahrbörsen nutzt und dein Auto mit anderen teilen kannst.

WIR LEBEN
2000
WATT





DER 2000 WATT SAISON-KALENDER

WIR ESSEN
**2000
WATT**

OBST



	Apfel	Aprikosen	Birnen	Brombeeren	Erdbeeren	Eskkastanien	Haselnüsse	Heidelbeeren	Himbeeren	Johannisbeeren	Kirschen	Orangen	Pfirsiche	Pflaumen	Preiselbeeren	Quitten	Rhabarber	Walnüsse	Wassermelonen	Weintrauben	
Januar												●									
Februar												●									
März												●									
April												●									
Mai																	●				
Juni					●						●						●				
Juli		●			●			●		●	●			●							
August	●	●	●	●				●		●	●		●	●	●				●		
September	●		●	●		●			●				●	●	●	●			●	●	
Oktober	●		●			●	●		●			●			●	●		●		●	
November												●			●		●				
Dezember												●									

GEMÜSE



	Auberginen	Blumenkohl	Broccoli	Champignons	Chicorée	Chinakohl	Dicke Bohnen	Erbsen, grün	Fenchel	Grünkohl	Kartoffeln	Kohlrabi	Kürbis	Lauch	Mangold	Möhren	Paprika/Peperoni	Radisheschen	Spinat	Tomaten	Zucchini	
Januar					●					●												
Februar					●					●												
März					●													●	●			
April																		●	●	●		
Mai																		●	●	●		
Juni		●	●					●	●		●	●			●	●		●	●	●	●	●
Juli		●	●					●	●		●	●		●	●	●		●		●	●	●
August	●	●	●					●	●		●	●	●	●	●	●		●		●	●	●
September	●	●	●					●	●		●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●
Oktober	●	●	●					●	●		●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●
November								●	●		●	●	●	●	●	●		●		●	●	●
Dezember								●	●		●	●	●	●	●	●		●		●	●	●

● Haupterntezeit

Januar
Februar
März
April
Mai
Juni
Juli
August
September
Oktober
November
Dezember

WIR ESSEN
2000
WATT



HOLUNDER-SÜPPCHEN MIT APFELKÜCHLE

Rezept Für 4 Personen

Zutaten

250 g Holunderbeeren
50 g Zucker
500 ml regionaler Apfelsaft
20 g Kartoffelstärke
1 Ei
50 g Mehl
etwas Milch
1 EL Zucker
1 Prise Salz
4 Äpfel
Puderzucker zum Bestäuben
Fett zum Ausbacken

Zubereitung

Holunderbeeren waschen und mit einer Gabel von den Rispen zupfen. Zucker im Topf leicht karamellisieren, die Holunderbeeren dazugeben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Weich kochen, pürieren und durch ein Sieb filtern, mit Stärke binden.

Aus dem Ei, dem Mehl und der Milch einen zähflüssigen Teig anrühren, je nach Beschaffenheit etwas Mehl oder Milch hinzugeben. Zucker und Salz unterrühren.

Äpfel schälen, das Gehäuse ausstechen und in Scheiben schneiden. Die Apfelringe durch den Backteig ziehen, in heißem Fett ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und zu der warmen Suppe servieren – am besten mit frischer Sahne.

→ kurze Garzeit!

→ regionale Ernte (vom Markt oder Wegesrand)!

→ beste Saison: September & Oktober!

→ auch als Reste-Essen lecker!