



Gute Vorsätze und Suffizienz: Weniger ist mehr!

Strom sparen, weniger Auto fahren, weniger Müll produzieren. Das alles sind Vorsätze, die Sie sich sicher auch oft vornehmen – unabhängig vom Jahreswechsel. Aufgrund des Klimawandels, der wachsenden Weltbevölkerung, der versiegenden Ressourcen und dem Verlust der Biodiversität ist eines klar: Wir müssen Wege finden, um uns zu reduzieren. „Suffizienz“ ist der Begriff, der Genügsamkeit im Verbrauch bedeutet. Doch wie können Sie das Ganze auch in Ihren Alltag einbinden? Wir geben Ihnen Tipps:

2. Entscheiden Sie sich für Qualität

Statt kurzlebige Produkte zu kaufen, die Sie ständig erneuern müssen, sollten Sie beim Kauf auf Qualität achten. Damit haben Sie länger Spaß an den Dingen, die sie nutzen, und können Sie sogar noch guten Gewissens weitergeben, falls Sie sie irgendwann nicht mehr benötigen.

3. Teilen kennt keine Grenzen

Teilen kann man nicht nur die kleinen Dingen. Auch bei großen Objekten, wie etwa dem Auto, dem Camper oder



1. Refuse, Reduce, Reuse

Refuse: Am besten ist es, Ressourcen gar nicht erst zu verbrauchen und Müll gar nicht erst entstehen zu lassen. Insbesondere Produkte mit sehr kurzer Lebensdauer sollten Sie ablehnen.

Reduce: Leihen Sie sich die Dinge, die Sie nur selten benötigen, statt sie neu zu kaufen! So reduzieren Sie den Verbrauch von Ressourcen. Leihen können Sie bei Freunden und Nachbarn, aber auch in Leihläden. Letztere funktionieren wie eine Bibliothek, in der Sie Wasserwaage, Bohrmaschine o. Ä. finden. Es gibt auch Online-Plattformen, um in Ihrer Nachbarschaft Dinge zu (ver-)leihen.

Reuse: Steigen Sie auf Produkte um, die Sie wiederverwenden können und die eine lange Lebensdauer haben. Verwenden Sie zum Beispiel Brotdose statt Alufolie oder benutzen Sie Schwämmchen statt Wattepad. Fast immer gibt es eine Alternative.

sogar der Wohnung, gibt es mittlerweile Internet-Plattformen, auf denen geteilt wird. Und natürlich können Sie auch innerhalb der Familie diskutieren, ob wirklich jeder sein eigenes Fahrzeug braucht.

4. Das Gute liegt so nah

Regional und lokal. Das sind die beiden Zauberwörter. Neben regionalen Nahrungsmitteln, die Sie bevorzugen sollten, sollten Sie Ihren Fokus bei Einkäufen stets auf den Einzelhandel legen.

5. Do it yourself

DIY und Upcycling gibt es schon länger und ist Ihnen sicher auch bekannt: Aus alten, in Ihrer Funktion nicht mehr brauchbaren oder nicht mehr ansehnlichen Produkten, schaffen Sie durch kreative Aufwertung ein tolles und neuwertiges Produkt.

