



INSTITUT FÜR ENERGIE-  
UND UMWELTFORSCHUNG  
HEIDELBERG

---

# Suffizienz in der Praxis – Beispiele wie ein zukunftsfähiges Leben heute anfängt

Handbuch und Sammlung von Beispielen

Sirkka Jacobsen, Leon Leuser, Dr. Lars-Arvid Brischke

Berlin, 2016

---



# Inhalt

---

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Bauen &amp; Wohnen</b>	<b>3</b>
2.1.1	Leerstand vermeiden	3
2.1.2	Nachhaltigere und alternative Baumaterialien	3
2.1.3	Genug (Wohn-)Raum	4
2.1.4	Ausstattung	4
<b>3</b>	<b>Konsum</b>	<b>6</b>
3.1.1	Von Anfang an kein Müll	6
3.1.2	Lebensdauer erhöhen	7
3.1.3	Kreativ werden: Selber machen, Re- und Upcycling	7
3.1.4	Nutzen statt Besitzen	8
3.1.5	Zeit statt Geld	8
<b>4</b>	<b>Mobilität</b>	<b>10</b>
4.1.1	Alternative Fortbewegungs- und Transportmittel	10
4.1.2	Alternativen präferierende und unterstützende Infrastruktur	10
4.1.3	Alternativen erfahren	11
4.1.4	Geschwindigkeit raus nehmen	11
4.1.5	Optimale Auslastung	11
4.1.6	Wege verkürzen, vermeiden und effizient nutzen	12
<b>5</b>	<b>Ernährung</b>	<b>13</b>
5.1.1	Lebensmittelabfälle vermeiden	13
5.1.2	Regional-saisonal	14
5.1.3	Fleischarm-vegetarisch-vegan	14
5.1.4	Effiziente Zubereitung	14
5.1.5	Verpackungsmüll vermeiden	15
<b>6</b>	<b>Freizeit &amp; öffentlicher Raum</b>	<b>16</b>
6.1	Freizeit	16

# Inhalt

---

6.1.1	Anders (an-)reisen	16
6.1.2	Nahreisen	16
6.1.3	Autofreier Urlaub (s. Mobilität)	16
6.1.4	„Der Weg ist das Ziel“- bewegter Urlaub	17
6.1.5	Alternative Unterkünfte	17
6.1.6	Alternative Alltags-Freizeit	17
6.2	Öffentlicher Raum	17
6.2.1	Räume für alle	17
6.2.2	Naherholung	18
<b>7</b>	<b>Buchempfehlungen</b>	<b>19</b>
7.1	Bücher	19
7.2	Artikel	19



# 1 Einführung

---

Was ist Suffizienz? Wie kann suffizientes Alltagshandeln aussehen und wie kann es durch Rahmenbedingungen und Politik gefördert werden? Diese Fragen stellten sich im Rahmen des durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsprojekts „Energiesuffizienz“.

Die hier vorliegende Sammlung wurde im Rahmen des Forschungsprojektes erstellt, um einen aktuellen Überblick über Möglichkeiten suffizienter Praktiken, die schon heute verfügbar sind zu bekommen. Auch Bürgerinitiativen wie Transition Town Gruppen, die sich damit beschäftigen wie ein Leben mit geringeren ökologischen Auswirkungen aussehen kann und gefundene Alternativen erproben gehören hierzu.- Die Sammlung gibt einen Überblick zu Alternativen gegliedert nach den Lebensbereichen Bauen & Wohnen, Konsum, Mobilität, Ernährung und Freizeit & Öffentlicher Raum. Sie hat jedoch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und wird daher in Zukunft ggf. überarbeitet.

Die erfassten Beispiele sind relevant für jede und jeden, der heute schon (in einigen Lebensbereichen) erproben will, wie Leben in einer ressourcenleichteren Zukunft aussehen könnte. Die Autoren sind sich jedoch bewusst, dass es nicht in der Verantwortung der oder des Einzelnen liegen kann in allen Lebensbereichen konsequent die ökologischen Auswirkungen auf ein global gerechtes Maß zu senken. Notwendig dafür ist die Setzung von entsprechenden Rahmenbedingungen, die suffiziente Handlungsalternativen erleichtern und andere, ökologisch nicht zukunftsfähige Praktiken benachteiligen bzw. heute bestehende Vorteile abbauen. Weiterhin unerlässlich sind Infrastrukturen, die nachhaltiges Handeln unterstützen und bestärken (z.B. Aufbau breiter Fahrradwege, und Reduktion von Fahrspuren des motorisierten Individualverkehrs). Welche Optionen Kommunen, dem Bund und der EU hier offenstehen wurde an anderer Stelle im Forschungsprojekt weiterausgeführt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Projektteam „Energiesuffizienz“

## 2 Bauen & Wohnen

---

Gebäude verbrauchen bei ihrer Errichtung, ihrer Nutzung und beim Abriss enorme Mengen an Energie und Ressourcen. Doch auch der Leerstand von Gebäuden hat direkt durch die Flächenversiegelung und indirekt, wenn neue Flächen erschlossen werden, statt bereits bebaute zu nutzen, negative Umweltfolgen. Eine weitere wichtige Bedeutung für die Nachhaltigkeit hat auch das „Design“ und die Infrastruktur des Gebäudes, da beides oftmals ausschlaggebend für die Entscheidung ist, welche Geräte besessen werden und ob zusätzlicher Energieverbrauch strukturell erzeugt wird oder nicht.



### 2.1.1 Leerstand vermeiden

Oftmals resultiert der Leerstand von Gebäuden daraus, dass ein funktionales Gebäude, wie beispielsweise eine Schule, nicht mehr in seiner Funktion genutzt wird. In den letzten Jahren ist diese Problem von einigen Initiativen kreativ angegangen worden: [Wohnen in einer ehemaligen Kirche](#), [Büroräume und Kleingewerbe in alten Fabriketagen](#), sind einige Möglichkeiten wie man **Gebäude umfunktionieren** kann. Dabei kann der Leerstand städtisch verwalteter Gebäude oft bei den jeweiligen Ämtern erfragt werden. Um möglichst allen Leerstand sichtbar zu machen, können leerstehenden Nichtwohn- und Wohngebäude, also auch solche in Privatbesitz, auf der Seite [Leerstandsmelder](#) eingetragen und eingesehen werden.

### 2.1.2 Nachhaltigere und alternative Baumaterialien

Wenn dennoch neugebaut werden muss oder soll, gibt es durch die Wahl der Baumaterialien immer noch einen großen Spielraum, die Auswirkungen auf die Umwelt und den Energieverbrauch zu senken. So kann in erster Linie darauf geachtet werden, hauptsächlich **lokal vorhanden Baustoffe** wie [Lehm](#), heimisches Holz oder bei kurzen Distanzen auch [Stroh](#) zu verwenden und **auf exotischere Materialien**, wie beispielsweise Marmor, die eines weiten Transports bedürfen, zu **verzichten**. Sind die **Materialien** zusätzlich auch noch **aus nachwachsenden Quellen**, kann, im Fall des Abrisses des Gebäudes, oft noch ein nicht unerheblicher Teil zur Müllvermeidung beigetragen werden.

Weiter lassen sich viele **recycelte Materialien** oder **Bauteile** aus abgerissenen Gebäuden, wie alte Ziegel, **wieder verwenden**. Für den Bau der so genannten [Earthships](#) wird sogar Müll, wie alte Reifen, Flaschen und Dosen verwendet; aus baurechtlichen Gründen ist diese Alternative bis lange jedoch schwer in Deutschland umsetzbar. Häufiger finden sich schon Gebäude aus [umfunktionierten Schiffscontainern](#).

### 2.1.3 Genug (Wohn-)Raum

Ein geringer Pro-Kopf-Flächenverbrauch reduziert nicht nur die zu versiegelnde Fläche, es muss auch weniger Fläche beheizt und beleuchtet werden. Bei Änderungen der Lebensumstände, wie Geburt oder Auszug der Kinder, können [Wohnungstauschbörsen](#) die Möglichkeit geben, je nach Bedarf in eine kleinere oder größere Wohnung zu ziehen. Der gleiche Effekt wird auch durch **Wohngemeinschaften** oder [-projekte](#), erstere vor allem in Studentenkreisen bekannt, erzielt, die auch [für ältere Menschen](#) ein interessantes Wohnkonzept darstellen können. Werden Wohnungen geteilt, können damit auch Räume, die täglich nur kurze Zeit in Anspruch genommen werden, wie beispielsweise Bäder und Küchen, gemeinsam genutzt werden und müssen so nur einmal für viele zur Verfügung gestellt werden.

Immer mehr Baugruppen und Wohnprojekte nutzen diese Idee auch für andere Wohnräume, indem sie beispielsweise kleine Privat- und große [gemeinschaftlich genutzte Räume](#) anstreben, um Wohnfläche effektiver zu nutzen. Dies ermöglicht dann auch oftmals Räume für eine speziellere Nutzung, wie Werkstätten und Medienräume, die oft auch der Nachbarschaft zur Verfügung gestellt werden, einzurichten. Eine von früherer bekannte und in Schweden immer noch gängige Art von gemeinschaftlich genutzten Räumen sind **Waschräume**. Nach einem ähnlichen Prinzip könnten jedoch auch **Kühlräume** oder **Räume mit einer gemeinsamen Tiefkühltruhe** genutzt werden, so dass wie bei den Waschräumen neben Platz in den Wohnungen auch die Anzahl der Geräte selbst pro Wohngebäude reduziert werden könnte. Das gleiche Prinzip wenden auch kleinere Unternehmen in Form von **Bürogemeinschaften** und so genannten [Co-Working-Spaces](#) an, in denen oftmals neben den Räumlichkeiten, wie Büroflächen und Konferenzräumen, auch die Ausstattung gemeinsam genutzt wird.

Manchen Menschen wählen sogar bewusst eine **begrenzte Wohnfläche**, wie Fans der [Tiny Houses](#) (deutsch: winzige Häuser). Im Fall von Hausbooten und [Schwimmenden Häusern](#) wird sogar auf die Möglichkeit eines späteren Anbaus verzichtet oder dieser zumindest erschwert.

### 2.1.4 Ausstattung

Ein Großteil des Strombedarfs in Haushalten wird durch elektrisch betriebene Geräte erzeugt, die zur Unterstützung der anfallenden Hausarbeiten wie Waschen, Trocknen,

Spülen, Kühlen und Nahrungszubereitung eingesetzt werden. Dabei gibt es oftmals alte und moderne nicht-strombetriebene Alternativen.

Als eine der bekanntesten und meist genutzten nicht-strombetriebenen Hilfsmittel ist der **Wäscheständer**, alternativ zum Wäschetrockner, immer noch in vielen Haushalten zu finden. Selbst für Haushalte, die keinen Waschkeller besitzen oder über wenig Raum in der Wohnung verfügen, kann der Wäscheständer dank innovativer Konstruktionsmöglichkeiten, die sich, wenn eine ausreichende Durchlüftung gewährleistet werden kann, entweder an die Decke ziehen lassen oder zum Fenster herausgehängt werden können, problemlos verwendet werden.

Ein weiteres, wenn auch exotischeres Beispiel, welches teilweise noch in Altbauten zu finden ist, ist die **Kühlische**, die wie **Käseglocken**, **Buttertöpfe**, ..., als **Kühlschranksalternative** verwendet werden kann oder zumindest ein kleineres Kühlschranksvolumen ermöglicht. Im Bereich der Essenszubereitung lassen sich zahlreiche **Küchenhelfer**, von der Kaffeemühle über den Dosenöffner, finden bei denen man sich entscheiden kann, ob man lieber die manuelle oder die elektrisch betriebene Variante nutzen möchte.



## 3 Konsum

---

Konsum, das heißt im weitesten Sinne der Verbrauch und die Nutzung von Gütern und Dienstleistungen, wird heutzutage nicht nur deshalb als notwendig erachtet, weil wir damit Grundbedürfnisse, wie Nahrung und Kleidung, und auch persönliche Bedürfnisse, wie Unterhaltung und künstlerische Betätigung, marktbasiert befriedigen können oder müssen; unsere heutige Wirtschaft basiert auf diesen Konsum.



Während einige Suffizienzansätze aus dem Bereich „Konsum“ nur Teile unseres heutigen Wirtschaftens, wie die Verwendung von minderwertigen Materialien oder geplante Obsoleszenz, in Frage stellen und kritisieren, verlangen andere einen starken Paradigmenwechsel, wie den des Ansatzes „Nutzen statt Besitzen“ oder einer neuen nicht geldbezogenen Bewertung von Gütern. Fast alle haben jedoch gemeinsam, dass sie zumindest die negativen Folgen des Konsums und dabei vor allem die Schäden durch die Ressourcengewinnung und den Energieverbrauch bei der Produktion sowie den am Ende anfallenden Müll reduzieren wollen.

### 3.1.1 Von Anfang an kein Müll

Die einfachste Möglichkeit anfallenden Müll zu reduzieren, ist natürlich die, gar keinen zu produzieren. Für immer mehr Menschen ist der **Mehrwegbeutel** aus Stoff oder dickerem Plastik zum normalen Einkaufsutensil geworden, spätestens seitdem Plastiktüten in den meisten Supermärkten nicht mehr umsonst mit ausgehändigt werden. 1999 hat die Einführung der [Plastiktüten-Abgabe](#) in Irland dazu geführt, dass 2010 pro Kopf 20mal weniger Plastiktüten verbraucht wurden.

Auch die Verwendung von Einweg-Plastikwindeln resultiert in Unmengen an Müll. **Stoffwindeln** hingegen, verursachen nicht nur keinen Müll, weswegen in Bayreuth und einigen österreichischen Gemeinden sogar [Windelgutscheine](#) ausgegeben werden, sondern sparen bei richtiger Handhabung auch noch Energie. Wem Waschen und Trocknen zu viel Aufwand sind, kann in manchen Städten Dank [Windel-Wasch-Service](#) die Vorteile von Stoff- und Einweg-Windeln vereinen.

### 3.1.2 Lebensdauer erhöhen

Ein weiteres Problem ist, dass viele Gegenstände, oft schon bevor sie kaputt sind, auf Grund von Bedürfnis- und Interessensänderungen der Nutzenden für diese den Wert verlieren und entsorgt werden.

Dabei könnten diese Gegenstände oftmals noch von anderen als wertvoll erachtet und weitergenutzt werden und so die Produktion und damit Energie eingespart werden. Schon lange wird die Idee der Weitergabe und -nutzung in Form von **Second-Hand-Läden** realisiert. Diese waren früher vor allem für Menschen mit finanziell beschränkten Mitteln eine Möglichkeit Gebrauchsgegenstände und Kleidung günstiger zu erwerben. [Unterstützung bei der Entrümpelung](#) und Weiterverteilung wird dabei oft von gemeinnützigen Vereinen, die diese Läden oftmals betreiben, angeboten. Zunehmend finden sich aber auch Konzepte, wie **(Kleider-)Tauschparties**, die durch **Tauschen** oder **Verschenken** die Möglichkeit geben auch ohne Geld (s. u. „Zeit statt Geld“) Gegenstände zu erwerben oder an andere weiterzugeben.

Für Gegenstände, die wirklich nicht mehr funktionieren und schon vor der gewünschten Nutzungsdauer kaputt sind, stellt sich dann aber oftmals doch das Problem, dass kommerziell angebotene Reparaturen teurer als ein Neukauf sind. Daher gibt es immer mehr Angebote, wie [Fahrradselbsthilfewerkstätten](#) und [Repair-Cafés](#), die darauf abzielen, dass Gegenstände, mit Unterstützung von Fachkundigen, selbst repariert werden können.

Eine Reparatur ist aber oft nur dann möglich, wenn das Gerät an sich nicht aus zu minderwertigen Materialien hergestellt wurde und Einzelteile austauschbar sind. Da Gegenstände aus höherwertigen Materialien eher teurer sind, besteht eine weitere Idee darin, das Angebot **langlebigere Produkte auf Raten** kaufen zu können, auszuweiten. Damit könnten sowohl die Herstellenden, die immer noch den höheren Preis erzielen könnten, als auch die Kaufenden, für die sich der höhere Preis durch die längere Nutzungszeit relativiert, profitieren. Um solche Produkte zusätzlich auch leichter reparieren zu können, gibt es immer mehr Ideen [Geräte modular](#) zu konstruieren, so dass diese nicht nur besser an die unterschiedlichen Nutzungsbedürfnisse angepasst, sondern auch kaputte Teile ausgetauscht werden können und nicht das komplette Gerät entsorgt werden muss.

### 3.1.3 Kreativ werden: Selber machen, Re- und Upcycling

Selbst Hand anzulegen kann aber nicht nur Reparaturkosten senken, sondern auch eine höhere Wertschätzung für den reparierten Gegenstand hervorrufen. Dieser Effekt kann auch beim Eigenbau von Möbeln und anderen Gegenständen beobachtet werden. Zusätzlich können Nutzungsansprüche und – Bedürfnisse nicht nur besser berücksichtigt, sondern auch die Langlebigkeit durch die Wahl der Materialien beeinflusst werden. In [offenen Werkstätten](#) werden hierfür nicht nur die Räumlichkeiten, sondern

auch Spezialwerkzeug und oftmals auch fachkundige Unterstützung angeboten. Im Internet finden sich passend dazu immer mehr kreative und einfache [Selbst-Bau-Pläne](#) und Anleitungen. Durch **Re- und Upcycling von alten Gegenständen und Materialien**, können dabei Kosten und Müll eingespart werden. Nach dem Motto „aus Alt mach Neu“ besteht zusätzlich die Möglichkeit Gegenständen einen neuen Glanz oder Sinn zu geben. So kann durch An- und **Umnähen** die langweilig gewordene eigene Kleidung aufgepeppt und ein Neukauf vermieden werden. Wer nicht nähen kann, findet auch hier immer häufiger spezielle **Nähkurse und -werkstätten**, die sich diesem Thema gewidmet haben.

#### 3.1.4 Nutzen statt Besitzen

Vor allem bei Gegenständen, die nach ihrer Nutzung für uns, nicht aber für andere, an Wert verlieren oder bei solchen, die wir nur selten oder nur einmal benutzen, erkennen immer mehr Menschen, dass wir zur Befriedigung eines Bedürfnisses oftmals einen Gegenstand nutzen wollen, diesen aber nicht unbedingt besitzen müssen. Werden diese Gegenstände weitergegeben oder getauscht, das heißt von vielen statt nur einer Person genutzt, kann, unter Berücksichtigung der „Reisekosten“ des Gegenstandes, eine Menge Energie eingespart werden, weil nur noch ein Gegenstand und nicht eine Vielzahl des Gleichen produziert werden muss. **Bibliotheken** und **Videotheken** sind bekannte Beispiele dafür, wie Unterhaltungsmedien von mehreren Menschen nacheinander genutzt werden können. Weiter ermöglichen auch immer populärer werdende Optionen, wie [offene Bücherschränke](#), in die man gelesene Bücher stellen oder aus denen man sich Bücher aussuchen kann, oder Plattformen, wie [BookCrossing](#), eine einfache Weitergabe und damit Mehrfachnutzung von Büchern.

Zu den Gegenständen, die in den meisten Privathaushalten eher selten genutzt werden, gehören vor allem Werkzeuge. Eine gemeinsame Nutzung kann dabei beispielsweise durch kommerzielle Angebote, wie dem **Werkzeug-Verleih** in Baumärkten, durch [Leihläden](#), in denen sich eine Gruppe untereinander Gegenstände zur Verfügung stellt, oder den direkten Verleih zwischen Privatpersonen ermöglicht werden. In allen Fällen können dabei oftmals nicht nur Energie für die Produktion der Gegenstände, sondern auch Kosten für die Nutzenden eingespart werden, da sich die Anschaffungskosten auf viele verteilen und nicht mehr alleine getragen werden müssen. Dies ermöglicht auch spezielles und damit oft teureres Werkzeug zur Verfügung stellen zu können.

#### 3.1.5 Zeit statt Geld

Ein anderer weitergehender Ansatz besteht darin, vor allem Dienstleistungen nicht mehr auf Grund ihres marktwirtschaftlichen Wertes zu beurteilen. In [Tauschringen](#) organisieren sich immer mehr Menschen, die ausgetauschte Dienstleistungen und Güter meist in einer für den Tauschring geschaffenen Währung bezahlen. Die Höhe

des Preises für die erbrachte Dienstleistung und das Gut ist dabei meist an den zeitlichen Aufwand gekoppelt. Auf der Internetseite [Zeit-statt-Zeug](#), wird diese neue Bewertung im Hinblick auf den Wert von Geschenken thematisiert und viele alternative Ideen zu materiellen Geschenken vorgestellt.

## 4 Mobilität

---

Um Menschen und Dinge von einem Ort zum anderen zu bewegen, wird Energie benötigt. Heutzutage werden dazu oftmals motorisierte, spritbetriebene Fortbewegungs- und Transportmittel, wie das Auto oder das Flugzeug, genutzt. Doch zeigen sich nicht nur in China die Grenzen einer „autofreundlichen Stadt“ in Form von starker Luftverschmutzung. Auch in deutschen Städten liegen Feinstaub- oder Stickoxid-Werte immer wieder über Grenzen, schränkt Verkehrslärm die Lebensqualität gerade von sozial schwächeren ein, die möglicherweise gar nicht von der „Freiheit“ des Autofahrens profitieren können, oder verhindert eine mangelhafte Fahrradinfrastruktur, dass alle Stadtbewohner\*innen von jung bis alt sich gleichermaßen sicher fühlen und umweltfreundlich sowie gesundheitsfördernd fortbewegen können. Wenn Versorgungs- und Freizeitmöglichkeiten in kurzen Distanzen zur Verfügung steht, kann auch Notwendigkeit zu Mobilität insgesamt reduziert werden.



### 4.1.1 Alternative Fortbewegungs- und Transportmittel

Dabei lassen sich kurze Strecken gut und bei Stau oft sogar schneller **zu Fuß** oder **per Rad** zurücklegen. Und mit Hilfsmitteln wie **Trolleys, Anhängern oder Lastenrädern** ist auch der Warentransport, vor allem im Nahbereich, gut zu bewerkstelligen.

### 4.1.2 Alternativen präferierende und unterstützende Infrastruktur

Die Attraktivität dieser Alternativen kann oft durch eine verbesserte Infrastruktur gesteigert werden. So kann alleine mit dem städteplanerischen Konzept der Stadt der kurzen Wege überhaupt dafür gesorgt werden, dass durch eine gute Erreichbarkeit wichtiger Infrastrukturen und durch geringe Distanzen der Alltag und die Freizeit auch schnell und einfach per Rad oder zu Fuß zu bewerkstelligen sind. Zusätzlich kann eine angenehme Fortbewegung per Rad und zu Fuß durch eine entsprechend **getaktete Verkehrsführung**, wie immergrüne Fußgängerampeln und den Ausbau von **Radwegen, Begegnungs- und Fußgängerzonen** und **Geschwindigkeitsbegrenzungen** erleichtert werden.

Oft werden diese Alternativen präferierenden Ansätze durch solche flankiert, die den Transport und die Fortbewegung mit herkömmlichen motorisierten Verkehrsmitteln zwar nicht verbieten, jedoch deren dominante Stellung eindämmen um für die Alternativen Raum zu schaffen. Beispiele für diese flankierenden Ansätze sind unter ande-

rem die **Parkraumbewirtschaftung** oder [autoundurchlässige Grenzen von Stadtzonen](#). Aber auch niederschwellige Angebote, wie die Bereitstellung von [öffentlichen Fahrrädern](#), können eine flexiblere Wahl der Alternativen ermöglichen und deren Attraktivität dadurch stark erhöhen.

#### 4.1.3 Alternativen erfahren

Vor allem wenn eine gute Infrastruktur gegeben ist, können dann auch temporäre Aktionen, wie [autofreie Tage](#), [autofreier Urlaub](#) oder ein zeitlich begrenztes [Autofasten](#), mehr noch, wenn die [Führerscheinabgabe](#) mit einem Ticket für den ÖPNV belohnt wird, die Möglichkeiten von Alternativen erfahrbar machen. Immer mehr Menschen entscheiden sich auch für einen Kompletterzicht des Autos. In Vierteln, die sich dem [autofreien Wohnen](#) verschrieben haben, sind die positiven Auswirkungen dieses Verzichts direkt erfahrbar. Kinder können durch Alternativangebote, wie dem [Laufbus](#), schon früh erfahren, dass nicht jeder Weg mit dem Auto zurückgelegt werden muss.

#### 4.1.4 Geschwindigkeit raus nehmen

In engem Zusammenhang mit den Alternativen steht auch die gewünschte Geschwindigkeit. Wer kein Problem hat **langsamer** zu **reisen** oder einen **flexibleren Lieferzeitraum** einzuräumen, ermöglicht entweder die Wahl einer nachhaltigen Alternative, wie dem [Lastenradtransport](#), oder vermeidet zumindest, dass der Spritverbrauch durch die erhöhte Geschwindigkeit steigt.

#### 4.1.5 Optimale Auslastung

Und wenn dann wirklich unverzichtbar, warum dann nicht pro Fahrt so viele Personen wie möglich mitnehmen? Als klassisches Beispiel ist dafür der **öffentlichen (Nah-) Verkehr** zu nennen, durch den viele Personen in einem Transportmittel gemeinsam befördert werden. Um dies zu fördern können Kommunen den [ÖPNV gratis](#) oder zumindest günstige Tickets und Zeitkarten anbieten. Politisch wird diese Forderung momentan durch „selbstgebastelte“ Lösungen von Initiativen, wie der [Schwarz-Fahrversicherung](#) oder [Ticket-Teilen](#), unterstrichen, mit denen diese ihr Ziel schon jetzt, unabhängig vom noch nicht bestehenden Angebot, umsetzen. Doch selbst wenn ein kostenloser oder günstiger ÖPNV umgesetzt ist, muss zusätzlich durch intelligente Konzepte, wie beispielsweise in [Curritiba](#), Brasilien, dafür gesorgt werden, dass auch lange Warte- und Reisezeiten kein Grund gegen den ÖPNV sind. Privat können [Fahrgemeinschaften](#) nicht nur **als günstige Reiseform**, sondern auch für den [alltäglichen Arbeitsweg](#) eine nachhaltige und, wenn wie schon in einigen Ländern eingeführt auch noch eine [Extra-Spur für voller besetzte Autos](#) ausgewiesen wird, schnellere Alternative sein. Wer dennoch gerne alleine reist, hat heutzutage durch ein vielfältiges [Carsharing](#)-Angebot, dennoch die Möglichkeit kein eigenes Auto besitzen zu müssen und so

dafür zu sorgen, dass Energie wirklich nur für die Produktion von den Autos verwendet wird, die dann möglichst viel genutzt werden.

#### 4.1.6 Wege verkürzen, vermeiden und effizient nutzen

Auch Transportwege können effizienter genutzt werden. Die Fahrt zum Supermarkt kann für diejenigen, die [für einander oder zusammen einkaufen](#), als Transport mehrerer Einkäufe genutzt werden. Im kommerziellen Bereich können Transportunternehmen [Ware liefern](#) und auf der Rückfahrt direkt andere Waren wieder mitnehmen. Auch bei Einkaufsgemeinschaften, so genannten [FoodCoops](#), wird Ware gebündelt geliefert, wodurch die Fahrten für die Einzelanlieferungen eingespart werden können. Durch den Erhalt von [kleinen Einkaufsläden im ländlichen Raum](#) können weite Einkaufswege vermieden werden. Alternativ können [mobile Supermärkte](#) dafür sorgen, dass lange Fahrten von vielen Menschen reduziert werden oder gar entfallen. Die Plattform [Job-Swap](#) zielt gar darauf ab durch den Tausch von Arbeitsplätzen, die Wege aller Beteiligten so zu optimieren, dass für alle ein kürzere Arbeitswege resultiert. Immer weniger exotisch sind dagegen [Video-Konferenzen](#) durch die immer mehr Unternehmen erreichen, dass manche Wege, wie Geschäftsreisen, komplett vermieden werden können.

Auch bei der Frage was transportiert wird, gibt es viele Möglichkeiten wirklich **nur das Notwendige zu transportieren**. So kann man [Saftkonzentrat](#) auch direkt bestellen und das Wasser selbst vor Ort hinzufügen, welches dann nicht mehr transportiert werden muss.

# 5 Ernährung

---

Produktion, Verarbeitung, Transport und Zubereitung von Lebensmitteln benötigt eine Menge an Ressourcen; von der Arbeitskraft über Wasser und Energie. Daher gilt es zunächst diese wertvollen Produkte bestmöglich zu nutzen und Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Über regional-saisonale Produkte können unter bestimmten Voraussetzungen klimaschädliche Emissionen durch den Transport reduziert werden. Gleichzeitig wird hierdurch die lokale Wirtschaft gestärkt. Fleisch, Milchprodukte und einige Meerestiere (z.B. Scampi) bringen über ihre Herstellung sehr hohe Umweltauswirkungen mit sich. So wird für die Tiere in Europa in den meisten Fällen Soja aus Südamerika verwendet, für das dort Regenwald abgeholzt wird. Zusätzlich ist für eine kleine Menge an Fleisch der Bedarf an Futter sehr hoch. Daher ist es notwendig den Fleischkonsum in Industrienationen zu reduzieren.



## 5.1.1 Lebensmittelabfälle vermeiden

Immer mehr Menschen sind sich dessen bewusst und versuchen über vielerlei Strategien zumindest dafür zu sorgen, dass so wenig wie möglich der produzierten Lebensmittel weggeworfen wird. Das Prinzip der [Tafeln](#) besteht dabei darin, mit der Verteilung von überschüssigen Lebensmitteln aus Supermärkten nicht nur Lebensmittelabfälle zu reduzieren, sondern zusätzlich auch noch Bedürftigen zu helfen. Immer populärer wird auch das so genannte [Containern](#). Menschen holen sich hierbei selbst, oftmals nicht aus Not, sondern als Protest gegen Lebensmittelabfälle, noch essbare Lebensmittel direkt aus den Müllcontainern von Supermärkten. Doch auch schon gekaufte aber nicht mehr benötigte Lebensmittel, können über [Foodsharing](#) an andere abgegeben werden. Und für die, die gar einen eigenen Garten haben, der mehr als genug Obst und Gemüse hervorbringt, bieten Konzepte wie [Erntehilfe gegen Obst](#) die Möglichkeit, dass andere sich auch an den produzierten Gartenfrüchten erfreuen können. Obstbäume im öffentlichen Raum, die darauf warten geerntet zu werden, findet man, neben anderen essbaren Nutzpflanzen, auf [Mundraub](#). Man kann Lebensmittelabfälle aber nicht nur durch das Verteilen an möglichst viele reduzieren, sondern auch durch die **Weiterverarbeitung zu haltbaren Produkten**, wie eingelegtem, getrocknetem oder eingekochten Obst und Gemüse und Saft.



### 5.1.2 Regional-saisonal

Um einen Teil der enormen Menge an Benzin einzusparen, die für den Transport von Lebensmitteln benötigt wird, ist eine weitere Suffizienzstrategie die Ernährung, zumindest teilweise, auf regional produzierte Lebensmittel umzustellen. Wird zusätzlich auch darauf geachtet, Obst und Gemüse zur jeweiligen Haupterntezeit, also saisonal, zu konsumieren, wird der Anbau im Freiland ermöglicht und beheizte Gewächshäuser überflüssig. Weiterhin können Obst und Gemüse entweder selbst auf dem **Balkon**, im eigenen **Garten** oder in Form von [urbaner Landwirtschaft](#) angebaut werden. In Schulen können junge Menschen in [Schulgärten](#) direkt mit der Thematik vertraut gemacht werden. Alternativ können regionale und saisonale Produkte bei Zeit- oder Platzmangel in [Markthallen](#), so genannten [Regio-Läden](#), oder in Form von **Gemüseboxen** direkt von den Produzierenden aus der Region bezogen werden. Bei der [solidarischen Landwirtschaft](#) wird nicht das bezogene Gemüse bezahlt, sondern der landwirtschaftliche Betrieb direkt unterstützt und somit werden auch die Folgen bei Ernteaussfällen mitgetragen. So entsteht oftmals ein noch besseres Verständnis dafür, welcher Aufwand hinter der Gemüseproduktion steckt. Selbst eine Kombination aus Gemüseanbau und Fischzucht ist dank dem [Aquaponik](#)-Verfahren möglich.

### 5.1.3 Fleischarm-vegetarisch-vegan

Eine weitere Nahrungsmittelgruppe, die in der Produktion und teilweise auch in der Verarbeitung enorme Mengen an Wasser und Energie benötigt, sind alle tierischen Produkte. Durch eine vegetarische oder gar vegane Ernährung kann hier, vor allem in Kombination mit saisonal und regional produzierten Produkten, ein großer Beitrag zur Nachhaltigkeit geleistet werden. Um den Umweltfolgen durch den hohen Fleischkonsum Rechnung zu tragen, wird daher in manchen Ländern sogar über eine [Fleischsteuer](#) nachgedacht. Andere Initiativen, wie [meine kleine Farm](#) setzen dabei eher auf reduzierten und bewussten Fleischkonsum „mit Gesicht“ statt auf „anonymes Massenfleisch“. Die Umstellung auf eine fleischarme, vegetarische oder vegane Ernährung kann dabei von außen durch ein gutes Angebot, wie [vegane Mensen](#), [vegetarische Restaurants](#) oder allgemein **vegetarischen und veganen Speisen**, unterstützt werden und damit parallel oder an [Veggie-Tagen](#) ausschließlich die Möglichkeiten einer vegetarisch-veganen Küche aufgezeigt werden. Für die Umsetzung zu Hause können **vegan-vegetarische Kochkurse** spannende Impulse liefern.

### 5.1.4 Effiziente Zubereitung

**Kochgemeinschaften** in der Nachbarschaft oder im Bekanntenkreis, aber auch am Arbeitsplatz können eine Möglichkeit für leckeres, oftmals günstigeres Essen sein. Zusätzlich kann, wenn die Suppe in einem großen Topf für mehrere zubereitet wird und gleich mehrere Brötchen aufgewärmt werden, oft auch Energie gespart werden. Je nachdem ob reihum oder zusammen gekocht wird, kann das Kochen auch wieder

mehr genossen werden, wenn alle nur noch 1-2-mal pro Woche und nicht täglich kochen müssen oder aus der Pflichttätigkeit eine gesellige Aktion wird.

In vielen Städten bieten viele Gruppen auch sogenannte [Küchen für alle \(Küfa\)](#), auch Volkküchen genannt, an. Dabei kochen ebenfalls ein paar für viele, da diese Küfas oftmals öffentlich sind, wird nicht in der Gruppe reihum gekocht, sondern über eine kleine Spende Aufwand und Kosten gedeckt.

### 5.1.5 Verpackungsmüll vermeiden

Auch für den Transport von Lebensmitteln und deren Verpackungen werden enorme Müllmengen, dabei vor allem Plastik, produziert, die dann verbrannt werden müssen oder als Müllberge die Umwelt belasten. **Stofftaschen** für den Transport der Einkäufe sind, vor allem seit dem man für Plastiktüten in den meisten Supermärkten zahlen muss, zu einer gängigen Alternative geworden. Zusätzlich sind einige Läden schon heute bereit, Käse beispielsweise direkt in **mitgebrachten Behältnissen** abzuwiegen. Die Initiatorinnen von [Original Unverpackt](#) haben sich jetzt sogar zum Ziel gesetzt, in ihren Supermärkten komplett auf Verpackungen zu verzichten und nur **unverpackte Produkte** zu verkaufen. Behältnisse können mitgebracht oder geliehen werden. Flüssigkeiten sollen über **Zapfanlagen**, wie sie bei manchen Bauernhöfen für **Milch** existieren, ausgegeben werden.

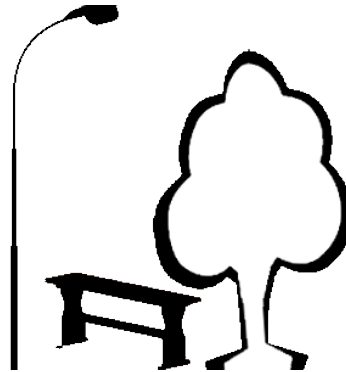
Ähnlich könnte auch beim so genannten FastFood verfahren werden; der **Thermobecher** für den Kaffee, eine mitgebrachte oder ausleihbare, **wiederverwendbare Box** für Burger, Sushi und Co.

# 6 Freizeit & öffentlicher Raum

---

## 6.1 Freizeit

Allein durch die Anreise mit dem Auto und Flugzeug verbrauchen viele Menschen auch in ihrem Urlaub große Mengen an Energie. Aber auch die Ausübung alltäglicher Hobbies kann energieintensiv sein.



### 6.1.1 Anders (an-)reisen

Viele [alternative Reiseagenturen](#), die sich dem nachhaltigen Tourismus verschrieben haben, bieten daher alternative Anreisoptionen mit dem Bus, Zug oder Schiff, statt Flugzeug oder Privatauto an. Und auch privat organisiert können Angebote, wie Mitfahrgelegenheiten (s. [Mobilität](#)) oder bei Rundreisen [Bus- oder Zugpässe](#), wie [Interrail](#), eine günstige, alternative (An-)Reise ermöglichen.

### 6.1.2 Nahreisen

Diese alternativen Anreisemittel sind natürlich vor allem dann leichter in Erwägung zu ziehen, wenn statt fernen Reisezielen ein **Urlaub in der Region** gewählt wird. Dafür könnten [Ferien-Gutscheine](#), wie sie in Frankreich schon für viele Angestellte angeboten werden, einen guten Anreiz bieten. Diese Gutscheine können auf französischem Territorium eingelöst werden und stärken somit vor allem den nationalen und somit häufig regionalen Tourismus.

### 6.1.3 Autofreier Urlaub (s. [Mobilität](#))

Aber auch die Wahl der Urlaubsziele selbst kann entscheidend dafür sein ob die alternativen Reisemittel als Belastung oder Erleichterung empfunden werden. Orte und Regionen, wie die [autofreien Inseln](#) der Nordsee oder Regional-Verbünde, wie [Alpine Pearls](#), in denen das Auto gar nicht genutzt werden darf oder der Verzicht zumindest belohnt wird, bieten oftmals eine so gute Infrastruktur, dass der Verzicht gar nicht als solcher wahrgenommen wird, sondern sogar zur Entspannung beiträgt.

#### 6.1.4 „Der Weg ist das Ziel“- bewegter Urlaub

Nach dem Motto „der Weg ist das Ziel“ in Form von Wander-, Fahrrad- oder Kanutouren können die Ferien aber auch direkt Fortbewegung und Urlaub in Einem sein. Bildungseinrichtungen, wie Schulen, können diese Konzepte weitervermitteln in dem sie beispielsweise Ausflüge als [Wandertage](#) in der Region planen statt die Kinder motorisiert zubewegen.

#### 6.1.5 Alternative Unterkünfte

Viele schönen Strände und Orte dieser Welt sind in den letzten Jahrzehnten mit einer immensen Zahl von Hotels und Ferienanlagen bebaut worden; diese stehen außerhalb der Saison oft für mehrere Monate leer. Vor allem beim Städte-Urlaub gibt es jedoch die Möglichkeit [temporär freistehende Zimmer](#) zu mieten, direkt bei Menschen vor Ort über so genannte **Gastfreundschaftsnetzwerke**, wie [Couchsurfing](#) und [Hospitality Club](#), unterzukommen oder gar einfach [das eigene Haus mit anderen zu tauschen](#).

#### 6.1.6 Alternative Alltags-Freizeit

Aber auch für alltägliche energieintensivere Hobbies und die Freizeitgestaltung lassen sich Alternativen finden. Fitness-Center sind in den letzten Jahren vor allem bei Menschen, die berufsbedingt viel sitzen, immer beliebter geworden. Das [Boot-Camp](#) bietet betreutes Fitness-Programm, das Ganze aber gemeinsam und draußen und verzichtet damit auf die strombetriebene Infrastruktur herkömmlicher Fitness-Center.

## 6.2 Öffentlicher Raum

Infrastrukturell spielt sowohl für das Ausüben von Hobbies als auch die alltägliche Erholung der öffentliche Raum eine entscheidende Rolle.

#### 6.2.1 Räume für alle

**Gemeinschaftsräume für Veranstaltungen** können dazu beitragen, dass Hobbies gemeinsam unabhängig von der finanziellen Lage der Einzelnen leichter ausgeführt werden können. Diese Räumlichkeiten könnten oftmals auch durch die **Nutzung von nur temporär belegten Gebäuden** bereitgestellt werden; Schulräume könnten abends so für Tanzkurse, Vereinstreffen und vieles mehr genutzt werden. Neben der Niederschwelligkeit bieten **offene Werkstätten** zusätzlich den Vorteil, dass viele Menschen einen Raum nutzen und der Platzbedarf für viele private Werkstätten eingespart werden kann. Ein weiterer Vorteil ist, dass in diesen offenen Werkstätten das Teilen von Werkzeugen leicht umsetzbar ist (s. [Konsum](#)).

## 6.2.2 Naherholung

Auch städteplanerisch gibt es viele Möglichkeiten der Notwendigkeit der außerstädtischen Erholung entgegen zu wirken. Neben der Entschleunigung des Straßenverkehrs (s. [Mobilität](#)) können **Grün- und Wasserflächen** nicht nur zu einem schöneren Stadtbild beitragen, sondern auch das Leben in der Stadt attraktiver machen. Dies kann dem Verkehrsstrom der Menschen, die am Wochenende auf dem Land Natur und Ruhe suchen oder gar täglich pendeln, da sie sich ein Leben in der Stadt gar nicht vorstellen können, entgegenwirken. Immer mehr interessante Beispiele zeigen, dass diese Flächen auch durch Umnutzung von **Brachen** und **industriellen Hinterlassenschaften**, wie [alten Hochbahntrassen](#), entstehen können. Grünflächen können dabei gleichzeitig auch als neue, attraktivere Wege für den Fuß- und Radverkehr gestaltet (s. [Mobilität](#)), Wasserflächen weitere wichtige Beiträge zur Klimatisierung im Sommer leisten und als Regenwasserauffangbecken bei Starkregen genutzt werden.

# 7 Buchempfehlungen

---

## 7.1 Bücher

Deutsch

---

Dürr, H.-P.; Dahm, D.; zur Lippe, R. [Potsdamer Denkschrift 2005](#)  
München 2005.

---

Linz, M. *Weder Mangel noch Übermass: Warum Suffizienz unentbehrlich ist*  
oekom, München 2012.

---

Meadows, D. H.; Meadows, D. L.; Randers, J.; Behrens, W. W. *Die Grenzen des Wachstums* - Bericht  
des Club of Rome zur Lage der Menschheit  
Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1972.

---

Paech, N. *Befreiung vom Überfluss: auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*  
oekom, München 2012.

---

Rosa, H. *Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in Der Moderne*  
Suhrkamp, Frankfurt am Main 2005.

---

Schneidewind, U.; Zahrnt, A. *Damit gutes Leben einfacher wird: Perspektiven einer Suffizienzpolitik*  
oekom, München 2013.

Englisch

---

Princen, T. *The Logic of Sufficiency*  
MIT Press, Cambridge, MA 2005.

---

Schumacher, E. F. *Small Is Beautiful: Economics as If People Mattered*  
Harper Perennial, New York 1989.

---

## 7.2 Artikel

Deutsch

---

Linz, M. [Suffizienz als politische Praxis – Ein Katalog](#)  
In: Wuppertal Spezial (Nr. 49), Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH, Wuppertal 2015

---

Brischke, L.; Spengler, L. [Ein Fall für Zwei: Effizienz und Suffizienz](#)  
In: „Politische Ökologie“ (Nr. 126), Oekom Verlag, München 2011

---

Sachs, W. Die vier E's: Merkposten für einen maßvollen Wirtschaftsstil  
In: „Politische Ökologie“ (Nr. 33), Oekom Verlag, München 1993

Englisch

---

Darby, S. [Enough is as good as a feast—sufficiency as policy](#)

---

European Council for an Energy-Efficient Economy (ECEEE), Summer Study, France 2007

---

Elgin, D.; Mitchell, A. [Voluntary Simplicity](#)

In: Planning Review (Ausgabe 5), MCB UP Ltd, 1977.

---

Muller, A. [Sufficiency—does energy consumption become a moral issue?](#)

In: Smart Energy Strategies, vdf Hochschulverlag AG, Zürich 2008.

---

Princen, T. *Principles for sustainability: From cooperation and efficiency to sufficiency*

In: Global Environmental Politics (Ausgabe 3), MIT Press, Cambridge, MA 2003

---