

Schon vergleichsweise wenige, grundsätzliche Veränderungen im persönlichen Verhalten können eine große Wirkung zeigen.

Eine nennenswerte Reduktion des persönlichen Footprints erfordert das Beherzigen der „5-F Regel“

+ **F**liegen – besser nie!

→ dramatische Verringerung der Lebens-Flugkilometer!

+ weniger **F**leisch und tierische Produkte!

→ deutliche Verringerung der konsumierten Menge an Fleisch und Käse, soviel wie möglich aus Bio-Landbau, jahreszeitengerechte Produkte bevorzugen!

+ weniger **F**ahren mit dem Auto!

→ Reduktion der zurückgelegten Strecken, langsamer, nie alleine und möglichst bald elektrisch mit Sonnenstrom!

+ Wohnen wie im **F**ass!

→ gut gedämmt, kleiner und geteilt in Wohngemeinschaften, nur erneuerbare Energie, langlebige Möbel und Ausstattung, öffentlich erreichbar!

+ **F**reude an einem zukunftsfähigen Lebensstil!

→ Genießen Sie das gute Gefühl, weniger auf Kosten anderer zu leben!  
Genießen Sie mehr Zeit für sich und die Familie, mehr Freude, mehr Freunde, mehr Wissen, mehr Weisheit, mehr Spaß ....

– genießen Sie das bessere Leben!

Alle anderen persönlichen Maßnahmen sind selbstverständlich willkommen und können in der Summe nützlich sein, bleiben aber ohne die grundsätzlichen Veränderungen bei den 5-F nur der sprichwörtliche Tropfen auf dem heißen Stein.

Für eine zukunftsfähige Gesellschaft sind neben den persönlichen Schritten unbedingt auch grundsätzliche Veränderungen in den wirtschaftlichen und gesellschafts-politischen Rahmenbedingungen erforderlich (u.a. Forcierung der Energiewende hin zu technologischen erneuerbaren Energieformen (Sonne, Wind, Geothermie, Gezeiten, Osmose... ), allgemeine Entschleunigung (Halbtags-Gesellschaft), Modernisierung des Steuersystems (Ökologisierung und globales Schließen der Schlupflöcher ), global faire Deckelung von Ressourcen und Senken (z.B. persönliche, handelbare Ressourcen-Zertifikate), ein bedingungsloses Grundeinkommen, die Verfeinerung der Demokratie (mehr Global Governance verbunden mit mehr lokaler Selbstbestimmung).

[https://www.gemeinde.lana.bz.it/de/oekologischer\\_fussabdruck\\_lana/oekotipps/ernaehrung](https://www.gemeinde.lana.bz.it/de/oekologischer_fussabdruck_lana/oekotipps/ernaehrung)

## Ernährung:

+ Achten sie beim Essen auf die gesunde Menge ("Weniger ist meistens besser").

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt etwa 2500 kcal pro Mensch und Tag, für Frauen etwas weniger und Männer etwa mehr. Der durchschnittliche Bewohner der Ostalpen nimmt täglich mehr als 3700 kcal zu sich!

Nähere Auskünfte zu kalorienbewusster Ernährung erteilen u.a. die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

+ Versuchen Sie, deutlich weniger Fleisch und tierische Produkte zu essen.

Dies hat eine sehr große Wirkung beim Footprint und ist nebenbei auch noch gesünder.

Innerhalb der Kategorie „Fleisch“ kann der Footprint um ein Mehrfaches Schwanken. Geflügel kann etwas günstiger abschneiden als Schweinefleisch; Rindfleisch kann bis zum vierfachen des Schweinefleischs ausmachen (dabei hätte Rind auch einen Vorteil: es kann nämlich für den Menschen nicht verwertbares Gras nutzen. Der Preis dafür ist allerdings der Ausstoß von Methangas, einem sehr potenten Treibhausgas. Rind, das nur von Gras lebt ist heute allerdings die seltene Ausnahme).

Auch innerhalb der gleichen Tierart gibt es große Unterschiede in den Ökobilanzen. So hat ein begehrtes Rinds-Steak den hundertfachen Footprint des Rindermagens, der schon fast als Abfall gilt.

Wenn Fisch auf ihrem Speiseplan steht, dann heimischer Fisch oder zumindest mit glaubwürdigem Gütesiegel.

Achtung: Viele der theoretisch „günstigen“ Meeresfische sind nachhaltig kaum mehr verfügbar oder oft schon in ihrem Fortbestand bedroht.

+ Bevorzugen sie immer Produkte aus biologischem Anbau.

Achtung: Tatsächlich ist der Ökologische Fußabdruck für tierische Bio-Produkte GRÖßER als für konventionelle, weil diese langsamer wachsen, deutlich länger leben und abseits der Käfige auch mehr Platz in der Natur beanspruchen.

Trotz größerem Footprint kann „Bio“ uneingeschränkt empfohlen werden. Bei der Berechnung des Ökologischen Fußabdruckes können viele Vorteile der naturnahen Bewirtschaftung nicht abgebildet werden, während sich der geringere Ertrag pro Fläche auf die Berechnung niederschlägt.

Dazu kommen ethische Aspekte der Tierhaltung. Käfighaltung sollte für jeden Konsumenten inakzeptabel sein, egal wie groß der Fußabdruck ist!

+ probieren sie rein pflanzliche Rezepte (vegan) und lernen sie völlig neue Gerichte und Geschmäcker kennen.

Eine vegane Lebensweise hinterlässt einen optimal kleinen Ernährungsfootprint.

Aber schon ein Halbieren des Fleischkonsums oder gar ein „zurück zum Sonntagsbraten“ (ein Fleischgericht etwa einmal pro Woche), haben merkliche Wirkung und verringern den Fußabdruck.

TIPP: Eine grundsätzliche Veränderung, die gemeinsam von Vielen gelebt wird, ist in Summe wirkungsvoller als das „radikale“ Verhalten Einzelner.

+ Vermeiden Sie das Wegwerfen von Lebensmitteln.

Europaweit wird etwa ein Drittel aller hergestellten Lebensmittel nicht verzehrt. Durch gut geplanten Einkauf und das Verwerten von allen Resten können sie den Lebensmittelabfall daheim reduzieren. Durch bewusstes Verlangen von kleineren Portionen beim Wirt, durch Unterstützen von Sammelaktionen für abgelaufene (aber noch völlig intakte) Lebensmittel und durch Kauf kleineren oder ungewöhnlich geformten Gemüses etc. unterstützen sie die Verringerung der Lebensmittelabfälle in der Region.

+ Achten sie auf die Herkunft der Lebensmittel.

Bevorzugen Sie jahreszeitengerechte und regional produzierte Waren und meiden Sie jedenfalls solche mit Flugzeugtransport. (v.a. Obst außerhalb der Saison)

+ Vermeiden sie entbehrliche Verpackung (nutzen sie Mehrweggebinde bei Getränken und meiden sie Flaschenwasser!).

[https://www.gemeinde.lana.bz.it/de/oekologischer\\_fussabdruck\\_lana/oekotipps/wohnen](https://www.gemeinde.lana.bz.it/de/oekologischer_fussabdruck_lana/oekotipps/wohnen)

## **Wohnen**

Beim Wohnen kann mit technischen Lösungen ohne jeden Komfort-Verlust enorm viel eingespart werden. Natürlich geht dies nicht über Nacht.

Ihr Wohnfootprint wird hauptsächlich durch Größe und Energiebedarf beeinflusst (Heizenergie, Warmwasser und Stromversorgung).

+ Achten Sie bei Neuanschaffung oder Miete des Wohnraums auf Energie-Kennwerte!

+ Achten Sie bei der Wahl ihres Wohnortes auch auf öffentliche Erreichbarkeit. Das tollste Nullenergie-Haus hilft wenig, wenn seine Lage die gesamte Familie zum Pendeln per PKW zwingt.

+ Engagieren Sie sich für eine thermische Sanierung des Wohnraums (neue Fenster, Decken- oder Fassadendämmung).

+ Ersetzen sie fossile Heizsysteme durch moderne Anlagen mit erneuerbaren Energieträgern (Sonne, lokale Biomasse, Erdwärme).

+ Achten Sie auf eine sinnvolle Raumtemperatur (gemütliche 20-22° C).

+ Lüften Sie im Winter kurz und gründlich statt ständig gekippter Fenster!

+ Wechseln Sie zu echtem Grünstrom. Zertifizierter Ökostrom reduziert den Strom-Footprint um mehr als 90%.

+ Überlegen Sie vor Anschaffung und Betrieb von (Neu)-Geräten: Sind sie wirklich erforderlich, ist ihr Nutzen im Vergleich zu den Öko-Folgen vertretbar?

+ Vermeiden sie Standby bei Geräten und stellen sie auf effiziente Licht-Technologien um.

+ Überlegen Sie die Errichtung einer eigenen PV (Photovoltaik Anlage) oder beteiligen sie sich an einem Solar- oder Windenergie-Projekt in der Region.

+ Setzen sie bei Warmwasser auf solare Unterstützung.

+ Gehen sie mit Wasser sparsam um.

**ACHTUNG:** Auch die Errichtung von Gebäuden hinterlässt einen Footprint!

Dieser wird nicht individuell erfasst sondern im „Grauen Footprint“ pauschal zugeteilt.

Errichtung kann bei Niedrigenergie-Häusern bereits etwa den gleich großen Footprint hinterlassen wie der Betrieb des Hauses über die gesamte Lebenszeit, insgesamt aber jedenfalls einen Bruchteil eines herkömmlichen Wohnraums ausmachen.

Für die langfristige Realisierung des enormen Potenzials im Bereich Wohnen sind passende ökonomische Rahmenbedingungen von fundamentaler Bedeutung.

Manche energetischen Sanierungsmaßnahmen brauchen viele Jahrzehnte, um sich „ökologisch“ zu amortisieren. Zum Erreichen kurzfristiger Klimaziele sind sie dadurch eventuell nicht geeignet, langfristig aber trotzdem unentbehrlich!

[https://www.gemeinde.lana.bz.it/de/oekologischer\\_fussabdruck\\_lana/oekotipps/mobilitaet](https://www.gemeinde.lana.bz.it/de/oekologischer_fussabdruck_lana/oekotipps/mobilitaet)

## **Mobilität**

Flug:

Versuchen Sie, die mit dem Flugzeug zurückgelegten Strecken zu minimieren.

Suchen Sie nach attraktiven Urlaubszielen, die mit Bahn oder Schiff erreichbar sind und sparen sie Energie und Nerven.

(Achtung: Kreuzfahrtschiffe sind schwimmende 6-Sterne Hotels und kein Transportmittel. Der Footprint pro Kilometer ist sehr ungünstig. Angenehme Personen-Segelschiffe als Reisemittel sind aber denkbar...)

Auto: Reduzieren Sie die mit dem Auto zurückgelegten Kilometer. Fahrradfahren macht Spaß und fördert die Fitness, Bahnfahren spart Nerven und bietet Zeit zum Lesen.

Vor allem in der Stadt reduziert öffentlicher Personenverkehr nicht nur den Footprint sondern erspart Stress und erhöht die Lebensqualität Aller.

Fahren Sie nach Möglichkeit nicht alleine, bilden Sie Fahrgemeinschaften.

Web-Basierte Apps helfen dabei, Fahrten zu Finden und Mitfahrgelegenheiten anzubieten (Stets eine MitfahrerIn bringt bereits 50%, stets 2 MitfahrerInnen bereits 66% Reduktion!).

Reduzieren Sie die Höchstgeschwindigkeit. Eine Temporeduktion um 15% spart fast 15% Treibstoff und erhöht die Sicherheit.

Wählen Sie eine vorausschauende Fahrweise ohne wildes Beschleunigen und Bremsen. Dies kann bis zu 30% Treibstoff einsparen!

Halten Sie Ihr Fahrzeug fit. Richtiger Reifendruck kann 4% Treibstoff sparen, abmontieren nicht benötigter Dachträger bis zu 8%!

Nutzen Sie, so oft wie möglich, öffentliche Verkehrsmittel und Ihr Fahrrad für den Weg zur Arbeit. Setzen Sie sich für einen besseren Anschluss an öffentliche Verkehrsmittel und mehr Radwege ein.

Wenn ein Individualverkehrsmittel unumgänglich ist, streben sie möglichst rasch einen Umstieg auf elektrischen Antrieb an und reduzieren sie Kosten durch Teilen der Fahrzeuge.

Überlegen Sie, ob Sie auch für Urlaub und Freizeit vermehrt öffentliche Verkehrsmittel oder Car-sharing-Angebote nutzen können.

Regen Sie in Ihrer Firma an, Dienstreisen z.B. durch Tele-Konferenzen zu reduzieren.

Sprechen Sie mit Ihrer Firma über die Möglichkeit, gelegentlich von daheim aus zu arbeiten (Tele-Arbeit,...).

Neuanschaffung von Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor tunlichst meiden und auf E-Fahrzeuge umsteigen.

Achtung: Elektro-Fahrzeuge sind nur so gut wie der Strom, den sie nutzen! Nur echter Ökostrom bringt's!

Ein Ersatz aller PKWs durch elektrische PKWs ist nicht erstrebenswert. Zentrale Aufgabe für den E-PKW wird der Zubringerverkehr zum öffentlichen Personenverkehr und die Güterzustellung.

Tonnenschwere Elektro- oder Hybrid- Monster mit überflüssig hoher Reichweite (Akkugröße!) sind kein nennenswerter Beitrag für eine nachhaltige Welt.

Anstatt 320 Tage im Jahr teuren Ballast mitzuschleppen, können die wenigen langen PKW-Strecken im Jahr (etwa Urlaub), wenn nicht vermeidbar, bis auf weiteres mit konventionellen Leihfahrzeugen zurückgelegt werden.

Achten sie beim Kauf eines E-Autos auf diesbezügliche Kombi-Angebote ihres Händlers.

Größere Carsharing-Pools mit gut sortierter Typenvielfalt erleichtern die Auswahl des passenden Fahrzeugs.

[https://www.gemeinde.lana.bz.it/de/oekologischer\\_fussabdruck\\_lana/oekotipps/konsum](https://www.gemeinde.lana.bz.it/de/oekologischer_fussabdruck_lana/oekotipps/konsum)

## **Konsum**

Jedes konsumierte Produkt hinterlässt einen Footprint.

Eine alte Merk-Regel hat für Footprint mehr denn je Gültigkeit:

refuse – reduce – re-use – recycle

+ Verweigern sie Produkte und Dienstleistungen, die Ihnen nicht viel bedeuten.

- + Verlängern sie die Nutzungsdauer eines Produktes. Dies verkleinert den Footprint pro Jahr!  
Bevorzugen Sie langlebige, reparaturfreundliche Qualitätsprodukte.  
Leasen Sie nach Möglichkeit hochwertige Produkte, ein Servicevertrag garantiert lange, sorglose Nutzung.
  
- + Bevorzugen Sie Qualität vor Quantität!  
Achtsame und qualitativ hochwertige Herstellung verlängert die Lebensdauer und reduziert den Footprint (ein Billig-Spielzeug, hergestellt mit Kohlestrom in Vietnam kann der KäuferIn deutlich mehr Footprint beschere als ein ähnliches Produkt aus einer modernen, umweltverträglichen Fabrik, z.B. in Japan). Dieser Unterschied ist meist bedeutender als der mit Waren aus der Ferne assoziierte Transportaufwand.  
Bei der Herstellung von Produkten sind deutliche Verbesserungen durch technologische und systemische (Strom-Mix) Verbesserung zu erwarten.  
  
Achtung: Gefahr von sogenannten Rebound-Effekten! Die Wirkung einer verbesserten Effizienz eines Produktes (z.B. Flachbildschirm) geht durch mehr Konsum wieder verloren (z.B. nun fünf Bildschirme im Haushalt)!
  
- + Reduzieren Sie Ihren Papierverbrauch.  
Verzichten Sie auf unnötige Werbe-/Postwurfsendungen.  
Verwenden Sie Recyclingpapier!  
Führen sie ihre Papierabfälle der Altpapiersammlung zu!
  
- + Reduzieren Sie die Anzahl der selten oder nie getragenen Kleidungsstücke.  
Durch vorausschauende Planung und Zurückhaltung bei Spontankäufen lassen sich Fehlkäufe verhindern. Entziehen sie sich dem vierteljährlich wechselnden Modediktat und setzen sie auf qualitätsvolle und funktionelle Kleidung, die Ihnen Spass macht.  
Gerade im Bereich Mode (fast fashion) geht es nicht nur um ökologische sondern auch um viele soziale Aspekte (extrem schlecht bezahlte NäherInnen in Bangladesh, Indien etc.).
  
- + Reduzieren sie Einweg-Verpackungen! Papier oder Bio-Kunststoffe schneiden auch nicht besser ab als das gerne geschmähte Plastik.
  
- + Versuchen Sie bewusst, Ihre Müllmenge zu minimieren.  
Geben Sie Recycling-Produkten und Mehrwegverpackungen den Vorzug.  
Achten Sie auf konsequente Abfalltrennung.
  
- + Helfen sie beim Schließen von Stoffkreisläufen.  
Bevorzugen Sie Recycling- und Second-Hand Produkte.  
Bei Papier und Textilien sind neben Vermeiden und längerer Nutzung auch durch Wiederverwenden und Recycling große Effekte zu erzielen.
  
- + Nutzen sie Dinge gemeinsam.  
Viele Geräte nutzen wir nur wenige Tage im Jahr. Oft sind es nur Stunden. Teilen sie diesen Footprint. Ob Sportgerät oder Bohrmaschine, ob Motorsäge oder elektrische Heckenschere, eine gemeinsame Nutzung reduziert nicht nur den Footprint sondern spart auch Kosten und Platz. Das mehrfache Nutzen kann dabei sowohl im Freundeskreis oder auch kommerziell organisiert erfolgen, etwa beim immer beliebteren Skiverleih.

Die gute Nachricht: Nicht wegzudenkende Alltags-Geräte wie Smart-Phone oder Spielekonsole hinterlassen, entgegen ihres oft schlechten Rufs vergleichsweise wenig Footprint.

Ein Jahr Tablet oder Smartphone Nutzung (bei 3 Jahren Gesamtnutzungsdauer, inkl. Anteile an Web-Infrastruktur, Serverfarmen etc.) hinterlässt etwa so viel Fußabdruck wie 2 Kilogramm Rindschnitzel.

## **Grauer Footprint**

Der Grauen Footprint entsteht durch die Nutzung allgemein angebotener Leistungen (auch „gesellschaftlicher Overhead“ genannt).

Darin finden sich alle Ressourcen, die nicht eindeutig einzelnen Menschen zugeordnet werden können, etwa die Errichtung und der Betrieb von öffentlichen Gebäuden, der Aufwand für die Errichtung von Wohnraum, die Verkehrsinfrastruktur (Strassen und Bahn), die Versorgungsinfrastruktur (Wasser, Kanalisation, Stromleitungen) sowie Lawinen- und Hochwasserschutz, das Bildungswesen, das Gesundheitswesen, Finanzdienstleistungen, Versicherungen, Governance-Aufwand (von Bundesregierung bis Gemeinderats-Saal), Feuerwehr, Polizei- und Justizsystem, Kultur- und Sporteinrichtungen, und schließlich auch das Militär. Der Treibstoffverbrauch eines Abfangjägers ist nicht der Footprint des Piloten sondern gehört uns allen.

Diese Anteile können über unsere Konsumentenscheidungen nicht direkt beeinflusst werden. Sehr wohl sind aber alle diese Aspekte gemeinsam, als Gesellschaft, gestaltbar, etwa durch politische und wirtschaftliche Rahmenbedingung (z.B. Ökostrom für alle öffentlichen Einrichtungen, „grünes“ Beschaffungswesen, etc..).

Es mag verlockend erscheinen, den Footprint des Militärs nur den Befürwortern, den Footprint des Krankenhauses nur den Kranken, den Footprint der Universitäten nur den Studenten etc....aufzuladen. Dies widerspräche aber den Prinzipien eines solidarischen Staatswesens und würde spätestens bei der Feuerwehr völlig absurd, wenn diese nur den Abgebrannten angelastet würde.

Im Moment entsteht fast ein Drittel des durchschnittlichen Footprints im Bereich der öffentlichen Gemeingüter. Bei ökologisch besonders bewusst lebenden Menschen ist es prozentmäßig sogar mehr, weil der persönlich beeinflussbare Anteil kleiner ist!

Das erscheint ungerecht, zeigt zugleich aber, wie wichtig es ist, auch die gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen grundsätzlich zu verändern, um ein gutes Leben auch mit einem global fairen Footprint gestalten zu können.

[Home](#) > [Servizi per il cittadino](#) > [Servizi](#) > [Servizi A-Z](#)

## **Impronta ecologica Lana**