

# Nachhaltig leben – Tipps und Tricks

Im Rückblick auf die «HappyLess»-Wanderausstellung über das Glück, die neue Genügsamkeit und unsere Zukunft haben wir Tipps und Tricks für eine gelebte Bescheidenheit und mehr Nachhaltigkeit zuhause zusammengetragen. Lassen Sie sich inspirieren! Sybel Stadelmann



Sich zugunsten der Nachhaltigkeit von Gewohnheiten zu lösen, fällt oft schwer. Um die eigene Routine zu durchbrechen, brauchen wir einfache Aktivitäten und Aktionen. Diese Alltagstipps sind allen zugänglich und daher einfach auszuprobieren. Sie sorgen für mehr Nachhaltigkeit und suchen allesamt Nachahmerinnen und Nachahmer.



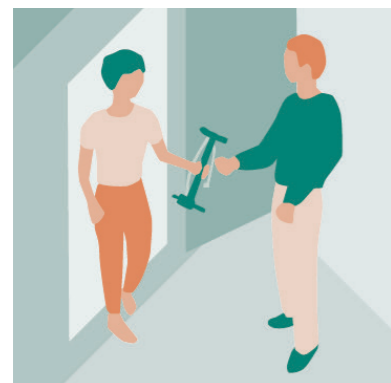
## 1 Madame Frigo – öffentliche Kühlschränke «Bring, was du nicht mehr brauchst – schau vorbei, wenn dir noch was fehlt»

Ein Projekt des gemeinnützigen Vereins «Madame Frigo»  
102 Kühlschränke zur allgemeinen Nutzung bereichern die Schweiz in Form einer effizienten Massnahme gegen «Food Waste». Denn rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel werden weggeworfen oder gehen verloren (Quelle: Madame Frigo).  
**Und so gehts:** Aktuell sind Kühlschränke in folgenden Nachbargemeinden des Jurapark Aargau platziert: Aarau, Staufen, Lenzburg und Obersiggenthal. Diese Gemeinschaftskühlschränke stehen allen Interessierten als Tauschplattformen zur Verfügung. Welche Lebensmittel bei Madame Frigo erlaubt sind und wie ein Frigo-Projekt im Parkgebiet initiiert werden kann, beantwortet [www.madamefrigo.ch](http://www.madamefrigo.ch) gerne direkt.



## 2 Schinzacher Kleidertausch-Schrank – «anziehend bunt»

Eine Initiative von Jenny Naef, Simone Heyer und Sylviane Perret, drei Nachbarinnen aus Oberflachs, die im Rahmen der «HappyLess»-Ausstellung auf dem Feldschenplatz entstanden ist.  
Kleider tauschen statt kaufen ist die Devise, um dem Trend von «Fast Fashion» entgegenzuwirken. Denn 40 % der produzierten Kleider werden nie getragen, ein trauriger Fakt.  
**Und so gehts:** Der erste Kleidertausch-Schrank im Jurapark Aargau steht im Gemeindehaus Schinzach, vor dem Bibliothekseingang. Öffnungszeiten des Gemeindehauses beachten und vorbeischaun. Gut erhaltene und schöne Kleider reinhängen und/oder mitnehmen, was einem ins Auge sticht. Nachahmerinnen und Nachahmer sind erwünscht, und Tipps dazu dürfen gerne eingeholt werden bei: [jennynaef@hotmail.com](mailto:jennynaef@hotmail.com)



## 3 Pumpipumpe – teilen statt kaufen Ein Werkzeug für urban-reale Nachbarschaften

Wie oft nutzen wir unsere Bohrmaschine? Wie viele Staubsauger braucht ein Mehrfamilienhaus? Was müssen wir wirklich selbst besitzen, und was können wir teilen? Diesen Fragen widmet sich der Verein Pumpipumpe aus Bern mit einem aktiven Netzwerk von 20'000 Haushaltungen europaweit.  
**Und so gehts:** Sticker bestellen, die Leihobjekte an den Briefkasten kleben und auf der Onlinekarte eintragen. Aktive Haushaltungen befinden sich aktuell in den Jurapark-Gemeinden Biberstein, Küttigen, Gipf-Oberfrick, Frick, Wegenstetten und Villigen. Alle Infos unter: [www.pumpipumpe.ch](http://www.pumpipumpe.ch); weitere Sharing-Plattform: [www.sharley.ch](http://www.sharley.ch)



## 4 «one11 Community Tannebächli»

Ein Marktplatz für Küttigen, Rombach, Erlinsbach und Biberstein, um verfügbare Ressourcen wie Wohnraum, Zeit oder Dienstleistungen anzubieten, zu verkaufen oder zu tauschen.  
[www.tannebaechli.ch](http://www.tannebaechli.ch)

## 5 Unverpackt-Läden

- Grammweise, Frick
- Unverpackt, Aarau
- Migros Neumarkt, Brugg

## 6 «Repair Cafés» Gegenstände reparieren anstatt wegwerfen

Dies wird mit fachkundiger Unterstützung in folgenden Repair Cafés – in und um den Jurapark Aargau – an wiederkehrenden Events kultiviert. Infos und Eventdaten unter: [www.repair-cafe.ch](http://www.repair-cafe.ch)

- Repair Café Küttigen
- Repair Café Erlinsbach
- Freizeitwerkstatt Aarau
- Repair Café Suhr
- Repair Café Brugg-Windisch

## 7 Prozessor – offene Werkstätte

Der Verein Prozessor bietet einen niederschweligen Zugang zu Werkzeug und Raum, um zu kreieren, zu experimentieren, zu produzieren oder um Neues auszuprobieren. Die Vereinsräume sind öffentlich zugänglich. Weitere Infos und Öffnungszeiten: [www.prozessor-aarau.ch](http://www.prozessor-aarau.ch)

## 8 Bücherschränke

Bücher vermitteln Wissen und Geschichten und dienen als Ratgeber. Diese Inhalte zu tauschen, ist die gelebte demokratische Idee, Bildung allen zugänglich zu machen. Bücherkästen im Jurapark Aargau in Thalheim, Gipf-Oberfrick, Elfingen, Wölflinswil, Gallenkirch, Wittnau

## 9 Lokal konsumieren

Produzentinnen und Produzenten im Jurapark Aargau stellen unter dem Label «Jurapark Aargau – regio.garantie» regionale Produkte her. Verkaufsstellen: [www.jurapark-aargau.ch/regional-einkaufen](http://www.jurapark-aargau.ch/regional-einkaufen)

## 10 Regional verreisen

Übernachten im Flederhaus oder im Bergwerksilo – besondere Übernachtungsmöglichkeiten gibts auch ganz nah: [www.jurapark-aargau.ch/planen-buchen](http://www.jurapark-aargau.ch/planen-buchen)

## 11 «GartenBerg»

Solidarische Landwirtschaft in Form einer Genossenschaft. Gemeinsam mit zwei Fachkräften bauen die Mitglieder im Fricktal ihr eigenes Biogemüse an. Die Ernte wird mittels Gemüsekörben an folgenden Standorten deponiert: Wölflinswil, Wittnau, Oberfrick, Frick, Oberhof, Küttigen, Buchs Torfeld, Aarau. Weitere Infos unter: [www.gartenberg.ch](http://www.gartenberg.ch)

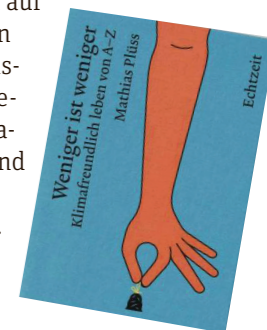
## 12 «Natur findet Stadt – auch im Jurapark Aargau»

Ökologische Aufwertungen von Gärten und Vorgärten für mehr Biodiversität: [www.naturfindetstadt.ch](http://www.naturfindetstadt.ch)  
**«Too Good To Go»**  
Überschüssiges verkaufen statt wegwerfen. Mit der «Too Good To Go»-App können

Konsumentinnen und Konsumenten Überraschungspäckli mit Lebensmitteln zu einem vergünstigten Preis kaufen und direkt bei den Betrieben abholen. Bäckereien und Detailhändler aus dem Jurapark Aargau bieten täglich Mahlzeiten, Backwaren und Lebensmittel an. Weitere Infos unter: [www.toogoodtogo.ch](http://www.toogoodtogo.ch)

**Jurapark-Buchtipp:**  
«Weniger ist weniger – Klimafreundlich leben von A–Z», Mathias Plüss, Echtzeit Verlag

Ein kleines Nachschlagewerk mit konkreten Massnahmen für ein klimafreundlicheres Leben. Die Einträge sind mittels eines Punktesystems bewertet und daher leicht zu befolgen. Die Bewertung bezieht sich auf die beiden drängendsten Probleme: Klimawandel und Arten-schwund.



### Putzmittel-Rezept: Kalklöser-Spray

Die Plattform [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net) publiziert wertvolle Nachhaltigkeitstipps rund um den Alltag. Darunter auch Rezepte für Zero-Waste-Putzmittel mit gängigen Zutaten:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Zitronensäure
- 1 TL Spülmittel oder Flüssigseife, biologisch
- 5–10 Tropfen ätherisches Öl, für mehr Reinigungskraft und gegen Keime (zum Beispiel Lavendel, Rosmarin, Zitrus)
- Leere Sprühflasche

1. Wasser in die Flasche füllen.
2. Zitronensäure mit Trichter dazugeben.
3. Verschliessen und so lange schütteln, bis die Zitronensäure vollständig aufgelöst ist. In warmem Wasser löst sie sich schneller auf, als in kaltem.
4. Flüssigseife und ätherisches Öl dazugeben, schütteln – fertig!

