

→ Für Studierende der Universität Bern

Nachhaltig unterwegs in Bern



→ **NACHHALTIGE ENTWICKLUNG
UNTERWEGS
ZU HAUSE
ESSEN & TRINKEN
BEWUSSTER KONSUM
KULTUR & VERANSTALTUNGEN
36 GUTSCHEINE**

2021/22

Inhaltsverzeichnis

Editorial 3



Nachhaltige Entwicklung 6

Was ist Nachhaltige Entwicklung? 6

Drei Strategien für Nachhaltige Entwicklung 7

Interview zum Thema Suffizienz 9

Selbstexperiment 15

Nachhaltige Entwicklung an der Uni Bern 16

Du willst dich für Nachhaltigkeit engagieren? BENE! 16

Studiengänge in Nachhaltiger Entwicklung 17



Unterwegs 19

Unterwegs von A nach B 20

Unterwegs in der Freizeit 23

Unterwegs an, in und auf der Aare 26

Selbstexperiment 30



Essen & Trinken 31

Food Waste 33

Wie kaufe ich nachhaltig ein? 36

Erlebnisbericht Märittour 38

Konsum von Fleisch- und Milchprodukten 42

Trinken für einen guten Zweck 44

Apps rund um nachhaltiges Einkaufen 46

Selbstexperiment 47



Zu Hause

49

Die Energie der Schweiz	50
Nachhaltiger durchs Internet surfen	51
Einrichten	52
Ausleihen	52
Hast du einen grünen Daumen?	53
Eine saubere Sache	55
Reparieren und Selbermachen	56
Finanzen, Politik und Medien	58
Selbstexperiment	62



Bewusster Konsum

63

Sharing Economy	64
Interview LeihBar	66
Mode	69
Kosmetik	71
Selbstexperiment	73
Greenwashing	74
BENE Stadtplan	75



Kultur & Veranstaltungen

77

Kulturbegriff	78
Kunst und Kulturbetriebe	79
Nachhaltige Veranstaltungen	82
Kultur im Alltag (er)leben	85
Selbstexperiment	87

Editorial

Wie wir uns fortbewegen, was wir konsumieren, wie wir wohnen – unser Verhalten und unsere Entscheidungen haben einen Einfluss auf unsere Mitwelt.

Dieses Buch lädt dich als Student*in der Universität Bern ein, dir zu überlegen, was du für ein zufriedenes und gutes Leben brauchst. Es folgt dem Suffizienzansatz, welcher den Wohlstand an Zeit und Raum über den Wohlstand an Gütern und Geld setzt. In den Kapiteln **Nachhaltige Entwicklung**, **Unterwegs**, **Essen & Trinken**, **Zu Hause**, **Bewusster Konsum** sowie **Kultur und Veranstaltungen** haben wir für dich Fakten, Ideen und Tipps zusammengestellt. So gibt es in der Stadt Bern zahlreiche, innovative Geschäfte, Lokale, Organisationen und Vereine welche sich die Förderung eines nachhaltigen Lebensstils zum Ziel gesetzt haben. Eine Auswahl davon findest du auf den kommenden Seiten.

Die **Gutscheine** ermöglichen dir zudem, neue Geschäfte und Orte kennen und lieben zu lernen. **Selbstexperimente** regen deine Kreativität an und laden dich ein, etwas vielleicht Unbekanntes auszuprobieren, neue Gewohnheiten zu entwickeln und in deinen Alltag zu integrieren. Die Informationen in diesem Buch sind nicht abschliessend, und die Tipps, die wir dir mitgeben, sollten in Bezug auf deine Möglichkeiten und Bedürfnisse auch immer kritisch reflektiert werden. Ein konsequent nachhaltiger Lebensstil auf gesellschaftlicher Ebene ist nicht leicht zu erreichen, aber das eigene (Konsum-) Verhalten kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Dieses Buch soll dich in deinem Studialltag in Bern begleiten, dir immer wieder neue Denkanstösse liefern, dich motivieren, dir

eigene Gedanken zu machen, Neues auszuprobieren und beispielhaft aufzeigen, wie du mit deinem Lebensstil zu deinem eigenen guten Leben und gleichzeitig dem deiner Mitwelt beitragen kannst.

Wir wünschen dir viel Spass beim Ausprobieren von neuen Wegen und Entwickeln von kreativen Ideen!



**Wir freuen uns über deine Rückmeldungen
zu deinen Erfahrungen mit dem Buch.**

Dieses Buch möchte...

...dir als Student*in der Universität Bern einen Einblick in die Themen nachhaltige Entwicklung und speziell Suffizienz geben,

...dich inspirieren, in Selbstexperimenten etwas auszuprobieren und vielleicht ein paar neue Gewohnheiten zu entwickeln und in deinen Alltag einzubauen,

...dir Geschäfte und Unternehmen in Bern vorstellen, welche sich für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen,

...dir zeigen, wie und wo du dich für eine nachhaltige Entwicklung engagieren kannst.

Dieses Buch möchte nicht...

...Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Es gibt sicher Geschäfte und Unternehmen, welche sich für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen, aber nicht im Buch genannt werden. Das Buch bietet dir lediglich eine Auswahl,

...eine wissenschaftliche Publikation sein,

...den einzig wahren Weg zu einer nachhaltigen Entwicklung aufzeigen. Die Tipps und Anregungen sollten immer kritisch reflektiert werden.

Nachhaltige Entwicklung



SUFFIZIENZ, WIRTSCHAFT,
GESELLSCHAFT, UMWELT,
ZUKUNFT, LEBENSZUFRIEDEN-
HEIT, FUSSABDRUCK



Nachhaltige Entwicklung

Was ist Nachhaltige Entwicklung?

In diesem Buch findest du spannende Interviews und Berichte rund um das Thema nachhaltige Entwicklung. Doch was ist das genau, eine nachhaltige Entwicklung?



Die Vereinten Nationen (UN) haben dies folgendermassen definiert:

Eine Entwicklung ist dann nachhaltig, wenn die Bedürfnisse der gegenwärtigen Generation befriedigt sind, ohne dabei zu riskieren, dass künftige Generationen ihre Bedürfnisse nicht mehr erfüllen können.¹

Das heisst also, es soll dir an nichts Wichtigem fehlen, gleichzeitig darfst du aber nicht so viel

an Ressourcen verbrauchen, dass es zum Beispiel für deine Enkelkinder dann irgendwann nicht mehr reicht.

Es geht letztendlich darum, dass die Dimensionen Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft in Balance sind. Zwischen den drei Dimensionen bestehen Abhängigkeiten und Wechselwirkungen. So bietet eine gesunde Umwelt die Basis für ein gutes Zusammenleben und eine stabile Wirtschaft. Die Wirtschaft wiederum ist auf eine gut funktionierende Gesellschaft angewiesen. Nachhaltige Entwicklung ist eine Vision, die alle einlädt, sie erst einmal mit konkreten Ideen und Inhalten auszugestalten. An deren Umsetzung kannst du aktiv mitarbeiten und sie so weiterentwickeln.

Das klingt alles ziemlich logisch und auch machbar, leider gelingt es uns Menschen im Moment aber noch nicht, wirklich nachhaltig zu leben. Ganz im Gegenteil, wenn alle so leben würden, wie wir hier derzeit in der Schweiz, dann würden wir die Ressourcen von 3,3 Erden pro Jahr verbrauchen.³ Im globalen Durchschnitt leben wir weit über unseren Verhältnissen – auf viel zu grossem Fuss. Besonders in Staaten wie der Schweiz werden sehr viele Ressourcen verbraucht und es wird sehr viel CO₂ ausgestossen.

Der sogenannte «Erdüberlastungstag» oder «Earth Overshoot Day» zeigt diese Entwicklung sehr deutlich. Dies ist der Tag im Jahr, an dem wir Menschen weltweit alle Ressourcen aufgebraucht haben, die für ein ganzes Jahr reichen sollten. Im Jahr 2020 war dies der 22. August.⁴ Den Rest des Jahres haben wir, was unser «Ressourcenkonto» anbelangt, somit «auf Pump» gelebt.



Wenn du herausfinden willst, wie gross dein individueller Fussabdruck ist und wie du ihn verkleinern kannst, kannst du ihn zum Beispiel auf der WWF Website ausrechnen.



Drei Strategien für Nachhaltige Entwicklung

Es gibt bei der nachhaltigen Entwicklung drei Strategien, die uns Menschen dabei helfen können, die Erde weniger auszubeuten. Bei der **Effizienz** geht es vor allem darum, dass durch technologische Innovationen das gleiche Ergebnis mit weniger Einsatz von Ressourcen erreicht werden kann. Eine Sparglühbirne braucht beispielsweise weniger Strom, spendet aber die gleiche Menge Licht wie eine herkömmliche Glühbirne. Oder aber es wird die gleiche Menge an Ressourcen verwendet, bei der Produktion wird aber eine grössere Menge erzielt. Dafür bietet die Autoindustrie ein gutes Beispiel: mit gleichviel Material kann man heutzutage wesentlich mehr Autos herstellen.

Bei der **Konsistenz** steht die Vereinbarkeit von Natur und Technik im Zentrum. Konkret heisst das, dass Stoffe, die nicht verträglich sind mit den natürlichen Kreisläufen, nicht verwendet werden sollen. Abfall soll somit vermieden und nur recycelbare Produkte sollen hergestellt werden.

Die dritte Strategie ist die **Suffizienz**. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie ausreichen, genügen. Dabei steht die Frage nach dem rechten Mass für ein gutes Leben im Zentrum. Was brauchst du eigentlich wirklich, damit du ein zufriedenes und glückliches Leben führen kannst?

Wenn du dir diese Frage stellst, wird dir gleichzeitig auch klar, was du dafür nicht brauchst und was letztlich nicht wirklich einen Einfluss auf deine Zufriedenheit hat. Und all das brauchst du auch nicht mehr zu konsumieren oder zu nutzen. So können Ressourcen sehr einfach eingespart werden, ohne dass es dir an etwas Wichtigem fehlt. Dein Leben wird sogar einfacher, beispielsweise bei einem Umzug, wenn du nicht doppelt so viel in Zügelkartons packen musst, wie du eigentlich brauchst.⁵



Interview zum Thema Suffizienz mit Kirstin Schild

Um das Thema «Suffizienz» noch besser zu verstehen, haben wir Kirstin Schild interviewt. Sie forscht zum Thema Suffizienz im Zusammenhang mit einem guten Leben und schrieb zudem an einem Lehrmittel, welches Jugendliche und junge Erwachsene für Suffizienz sensibilisieren und sie motivieren soll, Praktiken eines solchen Lebensstils auszuprobieren.



Kirstin Schild studierte Philosophie und Germanistik an der Universität Bern, hat eine Ausbildung als Gymnasiallehrerin und in angewandter Ethik. Ihre aktuellen Forschungsgebiete sind Suffizienz und Fragen nach dem guten Leben. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am «Centre for Development and Environment» der Universität Bern.

Kirstin, was ist deine Auffassung oder Definition von einem suffizienten Lebensstil?

Es geht grundsätzlich darum, reduziert Ressourcen zu verbrauchen und ein gutes Leben innerhalb der planetaren Grenzen zu führen. Die Vorstellung davon, was ein gutes Leben ist, gehört ebenfalls dazu. Suffizienz bedeutet auch «ausreichend für ein gutes Leben». In den Interviews, die ich für meine Forschungsarbeit mit Personen geführt habe, welche einen suffizienten Lebensstil als Pionier*innen vorleben, habe ich gemerkt, dass sie oft alternative Vorstellungen von einem glücklichen Leben haben. Der Fokus wird dabei nicht so stark auf finanziellen Wohlstand gelegt, sondern beispielsweise auf Zeit- und Raumwohlstand.



Wie trägt Suffizienz zu einer nachhaltigen Entwicklung oder einem nachhaltigen Lebensstil bei?

In der nachhaltigen Entwicklung gibt es die drei Massnahmenstrategien: Effizienz, Konsistenz, und Suffizienz. Effizienz und Konsistenz haben mehr mit neuen Technologien zu tun wie beispielsweise E-Mobilität. Suffizienz setzt stärker beim eigenen Leben an. Es ist nachhaltig, da weniger Ressourcen verbraucht werden, aber auch weil alternative Wege eines glücklichen Lebens realisiert werden. Zudem brauche ich auch nicht viel Geld, um einen suffizienten Lebensstil zu führen, was bei gewissen technischen Anschaffungen der Fall ist. Gewohnheiten und den Lebensstil insgesamt passt ein Mensch nur an, wenn er weiss, dass die Lebenszufriedenheit gleichbleibt oder sogar verbessert werden kann. Das ist meiner Meinung nach mit Suffizienz möglich.

*Leben denn die Pionier*innen einen sehr minimalistischen Lebensstil?*

Nein, wir haben uns an Fussabdruckrechnern (beispielsweise vom WWF) orientiert. Dabei geht es nicht darum, in allen Bereichen des Lebens so suffizient wie nur möglich zu sein, sondern den Fussabdruck insgesamt zu verkleinern. Unsere Kriterien waren ziemlich moderat, finde ich. Es gab Indikatoren wie beispielsweise nicht häufiger als 1x im Jahr fliegen oder 2x Fleisch essen pro Woche und das Handy nicht mehr als alle 5 Jahre wechseln.

Es ist immer eine Gratwanderung und muss abgewogen werden. Was ist denn wirklich nachhaltig oder ab wann? Diese Fragen müssen wir uns immer wieder stellen und auch laufend neue Erkenntnisse einbeziehen.



Was sind persönliche Vorteile eines suffizienten Lebensstils?

Die befragten Pionier*innen sagten, dass sie mehr Zeit haben im Leben. Zeit für ihre Liebsten, für Hobbys oder auch, um sich ehrenamtlich zu engagieren. Da sie weniger Geld ausgeben, müssen sie auch weniger arbeiten. Sie fühlen sich selbstbestimmter und freier von Zwängen. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man das Leben nach seinen Werten gestalten kann und so Kohärenz zwischen den eigenen Werten und seinen Handlungen erfährt. Viele Menschen leben ja heute mit einer Art «Dauer-schlechtesgewissen», was der Lebenszufriedenheit nicht zuträglich ist.

Es gibt auch Studien, die zeigen, dass eine grosse Auswahl beispielsweise im Joghurtregal uns stresst und unglücklich machen kann. Eine kleine Auswahl ist ideal.



Wenn ich daran denke, wie es um unser Klima steht, ist es offensichtlich, dass unser Lebensstil mit einem solchen Überflussangebot nicht fortgeführt werden kann. Es braucht hier ein Umdenken und die Suffizienz ist ein Weg dazu. Ein suffizienter Lebensstil birgt zudem ein grosses Kreativitätspotential, wenn ich neue Wege und Möglichkei-

ten ausprobiere. Ich möchte zum Beispiel nach Madrid, ohne zu fliegen. Dann muss ich das planen. Ich kann eine Mitfahrgelegenheit organisieren und vielleicht bei jemandem auf dem Sofa schlafen. Ich lerne Leute kennen und habe spannende Erlebnisse. Versucht es einfach selber und erlebt den Reiz.



Was sind persönliche Hemmnisse oder Barrieren, die den Schritt zur Suffizienz erschweren?

Oft wird man in Diskussionen verstrickt oder man eckt an. Sehr kritisch wird plötzlich analysiert, ob denn die neue Gewohnheit wirklich nachhaltig ist oder der restliche Lebensstil dazu passt. Ich denke, es hat damit zu tun, dass man sich in diesen Themen schnell einmal angegriffen fühlt. Vor allem, wenn man weiss, dass man in einem Bereich weniger nachhaltig lebt, als man es vielleicht möchte. Es geht auch nicht darum, immer in allem konsequent zu sein, sondern zu reflektieren und zu wissen, was für ein Mensch man sein möchte und auch anfängt, so zu handeln. Perfektionismus ist hier fehl am Platz, weil er die Gefahr eines Motivationsverlustes oder einer menschenfeindlichen Gesinnung birgt.

Bis jetzt haben wir von der individuellen Ebene gesprochen. Jedoch darf man nicht vergessen, dass die Gesellschaft als Ganze aufgefordert ist, darüber nachzudenken, wie wir gemeinsam so leben wollen, dass ein gutes Leben für aktuell und auch für zukünftig lebende Menschen möglich ist und bleibt. Diese Diskussion im grossen Stil, welche sicher auch politisch und wirtschaftlich geführt werden muss, ist für mich noch zu wenig präsent. Wir lernen über verschiedene Kanäle, dass es uns glücklich macht, wenn wir dieses oder jenes kaufen. Doch macht es das wirklich? Ich wünsche mir neue Vorbilder, die andere und nachhaltigere Wege zu einem glücklichen Leben aufzeigen.

Es gibt ausserdem äussere Zwänge, welche den suffizienten Lebensstil hemmen können. Vielleicht muss ich für meinen Job fliegen oder ich brauche einen neuen Laptop, um im Homeoffice arbeiten oder studieren zu können. Auch allgemeine Strukturen sind teils



Blockaden. Beispielsweise ist das ganze Biogemüse in Plastik eingepackt. Ich müsste also in mehrere Läden gehen, um wirklich nachhaltig einkaufen zu können. Da gibt es aber auch neue Möglichkeiten, wie ein Gemüseabo, so kann ich ausweichen.

Auch das Gefühl der Ohnmacht, dass mein individuelles Handeln ja kaum etwas bringt, kann hemmen.

Für uns Menschen ist es schwierig, die Verantwortung zu spüren und wahrzunehmen, welche man für zukünftige Generationen hat. Diese Menschen leben ja noch nicht und die Abstraktionsleistung ist für uns deshalb recht hoch.

Welchen kleinen Schritt rätst du Studierenden, um in einen suffizienteren Lebensstil zu wechseln?

Ich würde unbedingt mit etwas starten, das nicht allzu schwerfällt. In welchem Bereich hast du Lust, etwas auszuprobieren? Vielleicht gibt es ja auch Bereiche im Leben, in denen du schon lange etwas ändern möchtest, vielleicht platzt dein Schrank aus allen Nähten oder du schätzt es gar nicht so sehr, Fleisch zu essen. Dann fällt es leichter, sich eine neue Gewohnheit anzueignen. Eine andere Variante ist, sich zu fragen, wo man bereits suffizient lebt. Vielleicht kann ich von da aus noch etwas ausbauen. Auf jeden Fall würde ich eine spielerische Herangehensweise empfehlen.

Was erforschst du im Bereich Suffizienz und was hat dich in deinem Forschungsprojekt erstaunt?

Ich will den Zusammenhang zwischen einem suffizienten Leben und einem zufriedenen Leben erforschen. Die befragten Menschen waren zwar zufrieden, jedoch weiss ich nicht, woran genau das liegt. Diese Zufriedenheit also nur auf den suffizienten Lebensstil zurückzuführen,



wäre vermessen. In gewissen Bereichen war aber auffällig, dass die Lebenszufriedenheit direkt mit dem suffizienten Lebensstil verknüpft ist. Beispielsweise hatten alle den Eindruck, mehr Zeit zu haben und selbstbestimmter zu sein, weil sie beispielsweise weniger Erwerbsarbeit leisten und weniger Zeit mit Konsumieren verbringen. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit, welches bei ehrenamtlichen Engagements erfahren wird, sowie Konsistenz zwischen den eigenen Werten und dem Verhalten wurden ebenfalls als wichtige Quellen der Zufriedenheit genannt.

Erstaunt hat mich vor allem, wie viele immer wieder nach genauen Zahlen gefragt haben. Wie viel Autofahren ist noch in Ordnung? Wie viel Kilo Fleisch pro Jahr darf man essen? Auf diese Fragen gibt es oft keine eindeutigen Antworten bzw. sind die Antworten Änderungen unterworfen, wenn bspw. neue Produktionsweisen gefunden wurden oder andere neue Faktoren hinzukommen. Zudem wusste bereits Albert Einstein: «Nicht alles was zählt, ist messbar und nicht alles was messbar ist, zählt.»

Zahlen und Fakten sind wichtig. Jedoch geht es bei der Suffizienz auch um die ethische Frage nach dem guten Leben und um die Verantwortung, die wir für die Konsequenzen unserer Handlungen und unserer Art zu leben, tragen.



Selbstexperiment

Dieses Buch lädt dich ein, kleine Selbstexperimente durchzuführen. Es schlägt dir einige konkrete Selbstexperimente vor und gibt dir viele Tipps und Anregungen. Selbstexperimente sollen dein Interesse für einen suffizienten Lebensstil wecken, zu Veränderungen motivieren, dir neue Erfahrungen eröffnen und daraus vielleicht sogar neue Gewohnheiten entstehen lassen⁶. Du kannst dir einen Bereich vornehmen, in welchem du besonders darauf achten willst, **nachhaltiger** und **suffizienter** zu leben.

So kannst du ausprobieren, eine Weile ohne Plastik auszukommen oder möglichst wenig Geld auszugeben. Warum nicht eine vegane Woche oder eine, in der du dich nur mit dem Velo und deinen Füßen fortbewegst?

Werde kreativ und überlege dir ein eigenes Selbstexperiment. Besonders leicht geht es, wenn einige Freunde mitmachen.

Nachhaltige Entwicklung an der Uni Bern

Du willst dich für Nachhaltigkeit engagieren?

BENE!

BENE ist ein inspirierender und fröhlicher Studierendenverein und damit dein Verein für nachhaltige Entwicklung an den Berner Hochschulen.

Die Studierenden engagieren sich in den folgenden Projektgruppen:

- Nachhaltigkeitswoche (mehr dazu auf [Seite 84](#))
- BENE-Stadtplan (mehr dazu auf [Seite 75](#))
- Studigarten (mehr dazu auf [Seite 55](#))
- Permakultur
- Hochschulpolitik
- Zero Waste & Upcycling
- KlimaZnacht
- Kleidertausch
- Biodiversität
- Nachhaltige Wirtschaft
- Nachhaltige Elektronik



Vorstand BENE

Willst du mitmachen? Melde dich!

Website: www.bene-unibe.ch

Instagram: [@bene_unibe](#)

Facebook: [@BENEunibern](#)

Mail: verein@bene-unibe.ch

Zudem organisiert BENE Events und weitere Aktivitäten zum Thema nachhaltige Entwicklung.



Informiere dich im Video über BENE.



Aktuelle Events findest du hier.

Studiengänge in Nachhaltiger Entwicklung

Das Centre for Development and Environment (CDE) der Universität Bern bietet verschiedene Möglichkeiten für ein Studium in nachhaltiger Entwicklung an.

Bachelor Minor Nachhaltige Entwicklung

In diesem Studiengang steht disziplinäres und interdisziplinäres Grundwissen zu nachhaltiger Entwicklung im Zentrum. Durch interdisziplinäres Arbeiten in Gruppen und an Fallstudien werden Theorien, Konzepte, Vorgehensweisen und Methoden vermittelt und angewendet. Grosser Wert wird auf die Stärkung von Sozial-, Kommunikations- und Gestaltungskompetenzen gelegt, die für inter- und transdisziplinäre Zusammenarbeit von zentraler Bedeutung sind.



Master Minor Nachhaltige Entwicklung

Hier beschäftigst du dich mit globalen gesellschaftlichen Herausforderungen nachhaltiger Entwicklung. Der Stand und die Perspektiven der Forschung sowie auch inter- und transdisziplinäre Theorien und Transformationsansätze nachhaltiger Entwicklung werden dir nähergebracht. Vermittelt und gefördert werden Kompetenzen der inter- und transdisziplinären Forschung und Projektarbeit, wie auch Methoden-, Reflexions- und Kommunikationskompetenzen. Dabei kannst du aktiv deine Themen und Interessen einbringen.



CAS Nachhaltige Entwicklung – Mit Wissen zum Handeln – für die Agenda 2030

Bist du schon bald fertig mit deinem Bachelor- oder Masterstudium? Kein Problem! Auch wenn du bereits ins Berufsleben gestartet bist, gibt es eine Weiterbildung in nachhaltiger Entwicklung. Der CAS Nachhaltige Entwicklung vermittelt den theoretischen Kern nachhaltiger Entwicklung, zeigt Handlungsfelder und stärkt Kompetenzen für die Umsetzung.



Interuniversitäre Graduiertenschule IGS North-South

In der IGS North-South kannst du gemeinsam mit anderen Doktorierenden aus verschiedenen Weltregionen Kurse in diversen Ländern besuchen. Ihr beschäftigt euch in interdisziplinären Gruppen mit Themen des globalen Wandels und nachhaltiger Entwicklung anhand von konkreten lokalen Beispielen.



Literaturverzeichnis

¹United Nations Organization. (1987). Our Common Future: Report of the World Commission on Environment and Development. Oxford New York: Oxford University Press. www.un-documents.net/our-common-future.pdf (letzter Zugriff: 24.02.2021).

²Herweg, et al. (2016). Nachhaltige Entwicklung in die Hochschullehre integrieren – Ein Leitfaden mit Vertiefungen für die Universität Bern. Grundlagen. Bern: Universität Bern, Vizerektorat Qualität, Vizerektorat Lehre, Centre for Development and Environment (CDE), Bereich Hochschuldidaktik & Lehrentwicklung, und Bern Open Publishing (BOP).

³WWF. (2016). Welterschöpfungstag: Die Welt ist nicht genug. <https://www.wwf.de/themen-projekte/biologische-vielfalt/welterschoepfungstag-die-welt-ist-nicht-genug/> (letzter Zugriff: 24.02.2021)

⁴Global Footprint Network (o.J.). Earth Overshoot Day. <https://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/> (letzter Zugriff: 24.02.2021)

^{5 & 6}Schild, K., Leng, M., Jakob, M. & Hammer, T. (2020). Auf der Suche nach dem rechten Mass. HEP-Verlag, Bern.

Unterwegs



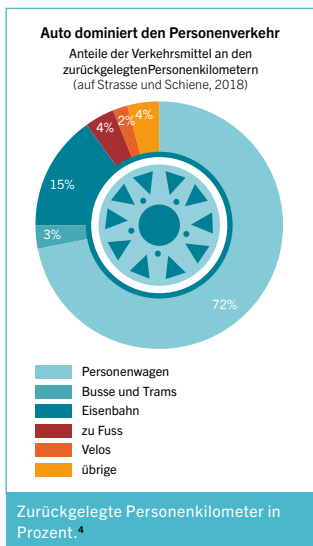
SHARING, VELO, AUSFLÜGE,
AARESCHWIMMEN, FREIZEIT,
STADTKLIMA



Unterwegs

Ganze 1,5 Stunden verbringen wir pro Tag durchschnittlich im Verkehr. Gemäss WWF Schweiz legen Schweizerinnen und Schweizer täglich für Arbeit und Freizeit im Schnitt 36,8 Kilometer zurück.¹ Pendeln hat einen besonders grossen «lose-lose Effekt»: es ist schlecht fürs Wohlbefinden und verbraucht viele natürliche Ressourcen.² Der motorisierte Verkehr verursacht hierzulande ein Drittel der Treibhausgasemissionen wie vor allem CO₂. Davon werden wiederum zwei Drittel durch Personenwagen verursacht. Die Anzahl der Autos, und auch die darin zurückgelegten Kilometer, steigen Jahr für Jahr weiter an.³ Die nachfolgende Grafik zeigt den Anteil an Personenkilometern, welche wir

im Personenverkehr zurücklegen. Damit ist das Auto mit Abstand das meistgebrauchte Fortbewegungsmittel in der Schweiz. Uns stellt sich nun aber die Frage, für welche Wege wir ein Auto wirklich brauchen und welche wir stattdessen auch gut mit dem Velo oder dem Zug zurücklegen können.



Unterwegs von A nach B Unterwegs mit dem Velo

Auf den Strassen in den Städten kann es schnell zu voll werden. Velos sind daher sinnvolle Verkehrsmittel für kurze Distanzen und eine gute Ergänzung zum öffentlichen Verkehr. Neue Angebote im Bereich Veloverleih möchten die Umwelt durch redu-

zierten motorisierten Verkehr entlasten und damit einen Beitrag zur Transformation der Mobilität leisten. Du kannst dich für die Angebote unkompliziert registrieren und gleich losfahren. Es gibt unterschiedliche Abos, je nach Präferenzen. In Bern findest du beispielsweise die folgenden Angebote:



PubliBike: Miete unkompliziert ein Velo oder E-Bike an einer der zahlreichen Stationen in der Stadt Bern.



Carvelo 2 go: Einfach auf der App oder der Website registrieren, ein Carvelo suchen, abholen und losfahren.

Bike to work

Brauchst du noch eine zusätzliche Motivation, um dich am Morgen aufs Velo zu schwingen? Oder möchtest du deine Mitstudierenden oder Mitarbeitenden dazu motivieren?



Dann melde dich bei «bike to work» an.

Diese Aktion findet jeweils im Sommer statt, und du kannst dich mit einem Viererteam anmelden. Ziel ist es, den Weg zur Arbeit oder zur Uni möglichst mit dem Velo zurück zu legen. Teams, die mindestens die Hälfte der Tage der Aktion mit dem Velo gefahren sind, können Preise gewinnen.





Car- und Ridesharing

Manchmal reicht ein Velo für ein bestimmtes Vorhaben aber nicht aus. Möchtest du beispielsweise einen Ausflug machen und der ÖV bietet keine gute Verbindung? Oder ziehst du um und musst grosse Möbel transportieren? In Bern gibt es zum Glück sehr gute Möglichkeiten, ein Auto zu mieten oder zu teilen. Du kannst beispielsweise eine Mitfahrgelegenheit in einem halbleeren Fahrzeug finden. Hier haben wir ein paar Tipps für dich. Klick dich durch die Webseiten oder lade dir die Apps runter, und es stehen dir alle Wege offen. Das aufgelistete Angebot ist nicht abschliessend.

Mobility

Mobility Carsharing hat eine Partnerschaft mit der Universität Bern, aufgrund derer Studierende von speziellen Konditionen profitieren.



Hier findest du ihr Angebot. Sie bieten auch Minivans an, falls du etwas transportieren musst.

BlaBlaCar

Bei «BlaBlaCar» kannst du auch sehr kurzfristig noch eine Mitfahrgelegenheit in einem Auto finden.



Bei «BlaBlaCar» gibt es ausserdem «Ladies only» Fahrten.

HitchHike

Bilde eine Fahrgemeinschaft mit Menschen, welche gleiche Strecken fahren wie du. So sparst du Geld und CO₂, lernst neue Leute kennen und verhinderst, dass nur eine Person auf der Fahrt in einem Auto sitzt.



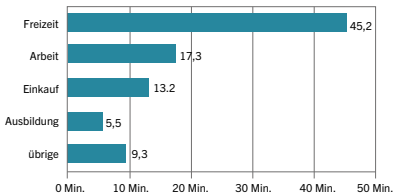
Melde dich hier bei HitchHike an.



Unterwegs in der Freizeit

Nicht nur im Uni- und Arbeitsalltag ist man unterwegs; auch in der Freizeit gehen wir Aktivitäten nach, welche Verkehr verursachen. Aus der untenstehenden Grafik wird ersichtlich, dass fast die Hälfte der Zeit, die wir unterwegs sind, für Freizeitaktivitäten verwendet wird. Oft erkunden wir ferne Orte auf der ganzen Welt, aber kennen kaum unsere nächste Umgebung. Wir bieten dir hier einen Einblick, wo du ohne Motor überall hinkommen und was du in und um Bern so erleben kannst.

8 Minuten davon sind Warte- und Umsteigezeiten.
Die Freizeit ist der mit Abstand wichtigste Verkehrszweck.



Hinweis: Stand 2015, nur Strecken im Inland, Basis – Wohnbevölkerung ab 6 Jahren.

Schweizer*innen verbringen täglich 90 Minuten im Verkehr.⁵

Suffiziente Freizeit

Wie du im Interview ab [Seite 9](#) nachlesen kannst, ist Zeitwohlstand ein Merkmal von Suffizienz. Wenn genügend freie Zeit, also eine solche, die nicht durch bestimmte Tätigkeiten vorbestimmt ist, zur Verfügung steht, trägt dies wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei. Diese Freizeit möglichst ressourcenschonend zu geniessen, ist ebenfalls Teil eines suffizienten und nachhaltigen Lebensstils.⁶ Es hat sich gezeigt, dass Aktivitäten wie Sport treiben oder Familie und Freunde sehen am meisten zu unserer Zufriedenheit beitragen und zudem meist relativ wenig natürliche Ressourcen verbrauchen.⁷ In der Natur zu sein, löst beim Menschen ebenfalls positive Emotionen aus.⁸ Seine freie Zeit in der nahen Umgebung oder in der Natur zu verbringen, lohnt sich. Es macht nicht nur zufriedener und hält deinen ökologischen Fussabdruck klein, es gibt in der Nähe auch Vieles zu entdecken!



Ausflüge rund um Bern

Nicht nur in Bern, sondern auch rund um Bern kannst du schöne Aussichten entdecken, die Natur geniessen und Neues kennenlernen. Die Veloroute «Grünes Band Bern» bietet dir eine abwechslungsreiche Ausflugsmöglichkeit, bei welcher du die Stadt, die Kulturlandschaft, den Wohlensee und die Aare entdecken und dich auf die Suche nach neuen Lieblingsorten machen kannst.



Entdecke hier die Route «Grünes Band Bern».



Bei «bleib hier» findest du weitere Angebote für Ausflüge und Ferien in der Region.

Perspektivenwechsel

Sich die Stadt auch einmal von oben oder etwas weiter weg anzuschauen, eröffnet neue Perspektiven. Rund um Bern gibt es viele Hügel zu erklimmen. Sie eignen sich wunderbar für eine kleine Wanderung und ein Picknick mit guter Aussicht.

Wir haben für dich ein paar Beispiele gesammelt:

Bist du im Prüfungsstress und wünschst dir einfach mal Erholung und Natur?



Dann ist der Längenberg das Richtige für dich. Auf dem sogenannten «Entschleunigungs-Rundweg» kannst du auf verschiedenen Bänken das Nichtstun, die Ruhe oder dein Picknick genießen.



Auf dem Längenberg findest du den «Entschleunigungs-Rundweg».



Oder wirst du schon nervös, wenn du nur ans Nichtstun denkst?

Dann ist der Lisiberg vielleicht eher etwas für dich. Hier kannst du nicht nur wandern, sondern auf den vielen kleinen Wegen durch den Wald auch gleich Trailrunning ausprobieren.



Finde hier die die passende Trailrunning Strecke für dich.

Oder ab auf den Hausberg Berns, den Gurten, und mit dem Downhillbike den Trail runterfahren.



Der Gurten ist aber auch eine gute Wahl, wenn dich Sport nicht so begeistert. Du kannst entspannt mit der Bahn hochfahren, die Aussicht bewundern oder auf der Wiese ein Sonnenbad nehmen.



Die Downhill-Strecke ist 2 Kilometer lang und du kannst 270 Höhenmeter zurücklegen.

Auch eine kleine Wanderung auf den Bantiger lohnt sich. Hier kannst du sogar die Fernsehantenne erklimmen. Und während andere zu Hause vor dem Fernseher sitzen, hast du 360 Grad Rundumsicht und kannst dir den Wind um die Nase wehen lassen.



Finde hier den Weg zu den 154 Stufen, welche dich auf die Aussichtsplattform führen.

Unterwegs an, in und auf der Aare

Sich in und auf der Aare treiben zu lassen, gehört einfach zum Sommer in Bern dazu. Mit ihren 288 Kilometern ist die Aare der längste, gänzlich innerhalb der Schweiz verlaufende Fluss.⁹ Weltweit einzigartig ist die Wasserreinheit der Aare. Vor allem die Freibäder Eichholz, Marzili und Lorraine sind wichtige Naherholungsgebiete für die Stadtbevölkerung. Seit 2017 ist das Aareschwimmen auf der Liste der

lebendigen Traditionen der UNESCO aufgeführt und gehört somit zum immateriellen Kulturerbe der Schweiz.¹⁰ Diese Badetradition geht bis ins 18. Jahrhundert zurück.¹¹

Lass dir die Aare also nicht entgehen! Wir geben dir nachfolgend einige Tipps, was du in, an und auf der Aare alles erleben und erkunden kannst und welche wichtigen Regeln dabei zu beachten sind.



Safety first!

Wenn du es nicht gewohnt bist, in oder auf einem Fluss unterwegs zu sein, informiere dich unter dem folgenden Link und halte die Flussregeln ein.



Wichtige Sicherheitsregeln
findest du hier.



Aareorakel

Um wirklich gut über die Wassertemperatur, das Wetter und alles weitere Wissenswerte zum Thema Aare informiert zu sein, empfehlen wir dir den «Aare Guru». Nicht zuletzt wegen der wunderbaren bern-deutschen Kommentare.



Lade dir hier die «Aare Guru»
App herunter.



Böötle

In den letzten Jahren hat auch das legendäre Aareböötle an Beliebtheit gewonnen. Auf der Strecke zwischen Thun und Bern sind an besonders heissen Sommertagen bis zu 500 Boote pro Stunde unterwegs.¹² Aareböötle macht Spass, und es gehört für viele zu einem Sommer in Bern dazu. Damit alle das Erlebnis geniessen können, gilt es einiges zu beachten. Beispielsweise muss die Verantwortung gegenüber der Umwelt und den Mitmenschen beachtet werden; so zum Beispiel Rücksicht zu nehmen auf Tiere wie Otter, Biber oder brütende Vögel. Achte auf Informationstafeln, verzichte auf laute Musik auf den Booten, und nimm deinen Abfall wieder mit. Ausserdem sorgen jedes Jahr immer wieder leere Boote für teure Suchaktionen, denn wenn ein leeres Boot gefunden wird, muss die Polizei von einem Unfall ausgehen und eine Suchaktion einleiten.¹³ Ein Gummiboot ist nicht nur zum einmaligen

Gebrauch gedacht, und wenn es doch mal kaputt geht, muss es sachgerecht entsorgt werden, damit es die Umwelt nicht belastet. Es dauert nämlich bis zu 80 Jahre, bis Gummi abgebaut ist.¹⁴ Deshalb gilt es zu überlegen, ob du wirklich ein eigenes Boot besitzen musst.

Boote mieten

Du willst also auf die Aare, aber hast kein Boot? Kein Problem! Frage ein paar Freunde an, ob du ihres ausleihen kannst oder miete einfach eines.



Schlauchbootvermietung: Von Thun bis ins Marzili.



Aareschlauchboot: Buche dein Boot ab Uttigen oder Worblaufen.

Aare im Winter

Die Aare kann auch im Winter Erholung bieten. Zum Beispiel mit einem Besuch in der Sauna in den Saunajurten im Lorrainebad. Das entspannt und fördert die Achtsamkeit für den eigenen Körper.



Sauna in den Saunajurten im Lorrainebad.

Eine Möglichkeit, sich fit zu halten und zu entspannen, ist das Eisbaden in der Aare. Jedoch sollte man das nicht alleine machen und sich zuerst langsam an die Wassertemperatur gewöhnen, denn für das Herz-Kreislaufsystem ist das Eisbaden eine grosse Belastung. Es ist auch ratsam, nicht lange im Wasser zu bleiben. Einige Sekunden reichen bereits aus für den Kältekick. Dadurch werden Hormone ausgeschüttet, welche für ein euphorisches Gefühl nach dem Baden sorgen.¹⁵

Aare und Stadtklima

Die Sommer werden in den nächsten Jahren wegen des Klimawandels in der Tendenz immer heisser und trockener werden. Das haben wir in den vergangenen Jahren bereits gespürt.¹⁶ Vor allem in den Städten kann dies zu einem Problem werden, da diese besonders von der Hitze betroffen sind. In der Stadt heizt sich die Luft im Sommer am Tag schneller auf und kühlt in der Nacht langsamer ab als auf dem Land. Das führt dazu, dass es vermehrt sogenannte Hitzetage und Tropennächte gibt. Diese sind unangenehm heiss und für vulnerable Personen auch gesundheitlich gefährlich. Eine Stadt mit vielen asphaltierten Strassen und Plätzen speichert die Hitze besonders stark. Dunkle versiegelte Flächen verstärken diesen Prozess. Wasserflächen und Grünzonen hingegen haben einen grossen Kühlungseffekt. Die Aare hilft somit der Stadt, etwas weniger heiss zu werden.¹⁷ Die Aare ist für Spass, Sport, Erholung, Entspannung und Achtsamkeit sowie für das Stadtklima in Bern wichtig – Grund genug, ihr Sorge zu tragen.

Literaturverzeichnis

1 & 3 WWF. (o.J.). Verkehr – kürzere Wege, ökologischer unterwegs. <https://bit.ly/3vPGbOV> (letzter Zugriff: 21.04.2021)

2 & 7 Bader, CH. et al. (2020). Weniger ist mehr – Der dreifache Gewinn einer Reduktion der Erwerbsarbeitszeit Weniger arbeiten als Transformationsstrategie für eine ökologischere, Gerechtere und zufriedenerere Gesellschaft – Implikationen für die Schweiz. Universität Bern. CDE

4 & 5 Bundesamt für Statistik. (2020). Mobilität und Verkehr. Neuchâtel. <https://bit.ly/3d6sBQN> (letzter Zugriff: 10.05.2021)

6 Wiesli, T. et al. (2020). Lebensqualität und Nachhaltigkeit in regionalen Naturparks. Interdisziplinäres Zentrum für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE), Bern.

8 Bieling, C. et al. (2014). Linkages between landscapes and human well-being: An empirical exploration with short interviews. <https://bit.ly/3gUjJ30> (letzter Zugriff: 21.04.2021)

9, 10 & 12 Bern welcome. (o.J.). Small Talk ahoi! 13 spannende Fakten & Anekdoten zur Aare. <https://bit.ly/2TUAm5s> (letzter Zugriff: 21.04.2021)

11 Rieder, K. (2018). Aareschwimmen in Bern. Lebendige Traditionen. Bundesamt für Kultur BAK.

13 Schuler, K. (2018). Viele Aareböötelfahrer machen sich unwissentlich strafbar. Der Bund. <https://bit.ly/3d3cR0z> (letzter Zugriff: 21.04.2021)

14 SweepAR. (2020). Verrottungszeiten – Wie lange braucht Müll zum Verrotten?. <https://bit.ly/3wXcywn> (letzter Zugriff: 21.04.2021)

15 Carstens, P. (2018). Wie gesund ist Eisbaden wirklich?. Geo. <https://bit.ly/3gT29uS> (letzter Zugriff: 21.04.2012)

16 Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie Schweiz. (2021). Klimawandel Schweiz. <https://bit.ly/2SprNzh> (letzter Zugriff: 21.04.2021)

17 Marty, A. (2019). Kies statt Asphalt gegen Hitzestress. Der Bund. <https://bit.ly/3jdcswy> (letzter Zugriff: 21.04.2021)

Selbstexperiment

Mache eine Woche Ferien, in denen du möglichst CO₂-neutrale Fortbewegungsmittel nutzt. **Wie geht es dir, wenn du (überwiegend) mit eigener Körperkraft unterwegs bist?** Fühlst du dich bewegter, wacher oder eher erschöpfter? Könntest du dir vorstellen, deine Ferien öfter so zu verbringen?

Welche Wege legst du in deinem Alltag in einer beliebigen Woche zurück? **Schreibe eine Woche lang auf, für welche Wege du welche Fortbewegungsmittel nutzt.** Entspricht dies dem, wie du unterwegs sein möchtest? Versuch doch einmal, eine Woche lang alle Wege (z.B. bis zu 20 km) ohne Fortbewegungsmittel, die Treibstoff oder Elektrizität benötigen, zurückzulegen. Wie fühlst du dich dabei? Fällt es dir schwer? Falls ja, in welchen Situationen?

Fühlst du dich fitter nach dieser Woche? Kannst du dir vorstellen, dies auch über einen längeren Zeitraum zu machen?

Essen & Trinken



FOOD WASTE, MÄRIT,
UNVERPACKT, SOLAWI,
BIO, WASSER

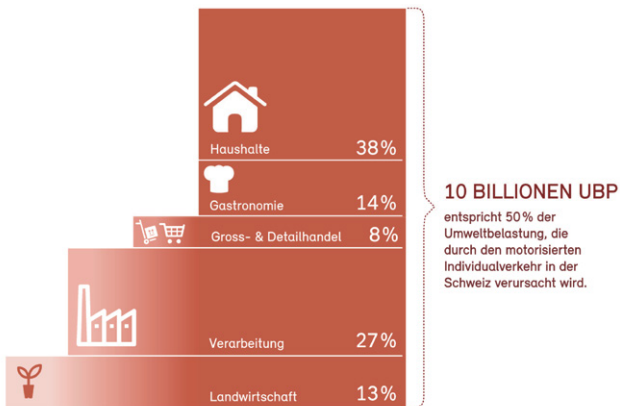


Essen & Trinken

Das Thema Ernährung wird immer häufiger vor dem Hintergrund einer nachhaltigen Entwicklung diskutiert. Ein Drittel der Umweltbelastungen in Europa, welche auf den Konsum zurückzuführen sind, entsteht durch unsere Essgewohnheiten.¹ Es gibt immer mehr Ernährungstrends und konkrete Produkte auf dem Markt, die mit Nachhaltigkeit werben. In diesem Kapitel möchten wir dir verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie du dich nachhaltiger ernähren kannst.

Umweltbelastung der vermeidbaren Lebensmittelverluste der Schweiz

Auf jeder Stufe der Lebensmittelkette fallen Lebensmittelverluste an, welche die Umwelt zusätzlich belasten.



Die Lebensmittelverluste in der Schweiz nach Bereichen in Prozent.²

Food Waste

Fragst du dich vielleicht, warum Nachhaltigkeit beim Essen ein Thema ist? Ein wichtiger Indikator dafür ist die Menge an Lebensmitteln, welche gekauft aber dann doch nicht gegessen wird. Fakt ist, dass ein Drittel des Essens in der Schweiz weggeworfen wird. Das sind 190 kg pro Person und Jahr in der Schweiz.³ Diese Lebensmittel brauchen Energie und Wasser für die Herstellung, sie werden geerntet, verpackt und in einen Laden transportiert. All diese Ressourcen und Arbeitsschritte werden beim Food Waste quasi mit in die Tonne geworfen.



Anti Food Waste Vorbilder

Das muss aber nicht so sein. In jedem der in der Grafik links aufgeführten Bereiche kann Food Waste vermieden oder wenigstens reduziert werden.



Für die Bereiche «Haushalte» und «Gross- und Detailhandel» gibt es in Bern beispielsweise die offenen Kühlschränke von «Madame Frigo». Dies sind öffentlich zugängliche Kühlschränke, in denen du Ess- oder Trinkwaren, welche du nicht konsumiert hast, die aber noch geniessbar sind, deponieren kannst. Jemand anderes freut sich dann darüber. Natürlich kannst du dich auch selbst dort bedienen und die leckeren Sachen essen oder trinken, die andere in den Kühlschrank gestellt haben. Zusätzlich dazu holt «Madame Frigo» bei Gross- und Detailhändlern Lebensmittel ab, die sonst weggeworfen würden, und stellt sie in ihre Kühlschränke.



Hier kannst du herausfinden, wo in deiner Nähe ein Kühlschrank von «Madame Frigo» steht.

In der «Ässbar» findest du leckere Backwaren von gestern, welche in den Bäckereien nicht verkauft wurden. Brot, Sandwiches und Süssgebäck erhalten so eine zweite Chance, ihrem Ende auf dem Abfall zu entkommen.



Die «Ässbar» findest du in der Längasse sowie in der Innenstadt.

Der «Gmüesgarte» kämpft im Bereich der Landwirtschaft und Verarbeitung gegen Food Waste. Er bietet Gemüse und Früchte an, die nicht der standardisierten Grösse oder Form entsprechen und deshalb entsorgt würden, obwohl sie noch absolut frisch und lecker sind.



Im «Gmüesgarte» gibt es ausserdem Salate, Suppen und Smoothies.

In der Gastronomie zeigt zum Beispiel «Mein Küchenchef», wie es ohne Food Waste gehen kann. Pro Jahr verwertet der Betrieb 28 Tonnen Lebensmittel, die sonst weggeworfen würden. Daraus werden wunderbare Menus kreiert, und im dazugehörigen Laden kannst du zum Beispiel nicht normkonformes Gemüse kaufen.



Informiere dich hier über das Tagesmenü, den Laden und Weiterbildungsmöglichkeiten bei «Mein Küchenchef».

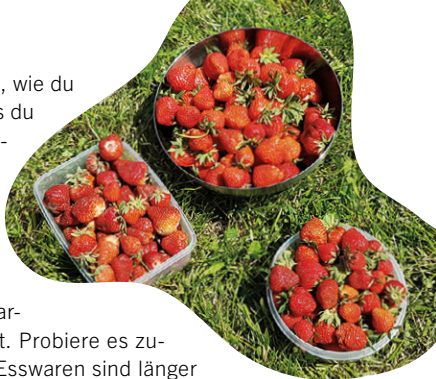
Anti Food Waste Tipps für deinen Alltag

Wenn du Food Waste bei dir zu Hause vermeiden willst, kannst du schon sehr viel erreichen, wenn du diese simplen Regeln befolgst:⁴



Menge: Kaufe nur so viel ein, wie du wirklich brauchst. Plane, was du diese Woche kochen möchtest und schreibe eine Einkaufsliste.

Haltbarkeit: Du musst ein Lebensmittel nicht gleich wegwerfen, wenn das Haltbarkeitsdatum überschritten ist. Probiere es zuerst, denn die allermeisten Esswaren sind länger haltbar, als das Haltbarkeitsdatum anzeigt.



Tipps: Lagere deine Lebensmittel sinnvoll, so dass sich die Haltbarkeit verlängert.

Portionen: Koche nur so viel, wie du essen möchtest. Egal wie lecker das, was du gezaubert hast, ist, mehr als 3x hintereinander möchtest du vielleicht trotzdem nicht davon essen.



Neue Menus: Plane ein paar Menus in deine Speisekarte ein, bei denen du ideal Reste verwerten kannst.



Wusstest du, dass es auch Klimamenus gibt?

Teilen: Falls du aber doch einmal zu viele Lebensmittel zu Hause haben solltest, welche du nicht selber vor dem Schlechtwerden verwerten kannst, verschenke diese an Freunde und Familie oder lade sie am besten gleich zum Essen ein.



Wie kaufe ich nachhaltig ein?

Verpackungen vermeiden

Wir brauchen Plastik in sehr vielen Bereichen unseres täglichen Lebens. Es hat aber auch viele negative Auswirkungen auf die Natur und auf uns Menschen. So gelangt es etwa über verschiedene Wege, zum Beispiel, wenn Verpackungen nicht ordnungsgemäss entsorgt werden, in die Ozeane. Dort schädigt es die Tierwelt, und über Fische, die wiederum wir Menschen verspeisen, gelangt es in unsere Körper und schädigt somit auch uns. Zudem verrottet Plastik nicht vollständig. Es zerfällt zu immer kleineren Teilen und bleibt als Mikroplastik in der Natur zurück.⁵



Es gibt aber Möglichkeiten, wie du deinen Plastikverbrauch reduzieren kannst. In Unverpacktläden findest du beispielsweise alles im Offenverkauf zum selber Abfüllen. Das hat zudem den Vorteil, dass du dann genau so viel kaufen kannst, wie du wirklich brauchst. Die Menge bestimmst somit du, und nicht die

vorgegebene Packungsgrösse. Zudem werden in den Unverpacktläden bevorzugt regionale und biologische Produkte angeboten.

Du kannst beispielsweise an folgenden Standorten in Bern unverpackte und oft auch biologische Produkte einkaufen:

Palette Münsterstrasse 18, 3011 Bern

Unverpackt Bern in der Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, 3007 Bern

LOLA Lorraine Lorrainestrasse 23, 3013 Bern

LOLA Mattenhof Brunnmattstrasse 57, 3007 Bern

i-lade Spiegelstrasse 96, 3095 Spiegel bei Bern

Eine andere Möglichkeit, die dich zudem noch sportlich herausfordert, bietet dir der «Gmüsesesel». Hier kannst du auf dem Velo oder auf einer Rudermaschine selber Mais zu Polenta verarbeiten oder Rapsöl pressen. Das bietet dir einerseits ein Gratis-Fitnessstraining und zudem kannst du einen Teil der von dir produzierten Menge für den eigenen Verbrauch gleich mitnehmen.



Vergiss also nicht, dein eigenes Glas oder Tupperware mitzubringen.

Der Berner Märli

Wie im Unverpacktladen kannst du auch auf dem Märli genau so viel einkaufen, wie du brauchst, und oft sind die Waren ebenfalls unverpackt. Zusätzlich sind die Gemüse und Früchte meistens saisonal und regional.

Möchtest du den Berner Märli genauer kennen lernen und ein paar Tipps mit auf den Weg bekommen? Dann melde dich an für die Markttour mit Slow Food. Dabei lernst du unter anderem einige Produzent*innen persönlich kennen, du erfährst, wie man welches Gemüse am besten lagert und wann welches Lebensmittel Saison hat.



Hier kannst du nachschauen, wann in deinem Quartier Märli ist.



Erlebnisbericht Märittour

Wir haben die Märittour für euch ausprobiert und sind an einem Dienstag um 07:45 Uhr aus dem Haus gegangen, um uns mit Josephine und Marco von «Slow Food» zu treffen. Es war ein verschneiter Dezembertag. Am Treffpunkt angekommen, verteilte Josephine heissen Tee und erzählte erst einmal etwas Historisches über den Markt von Bern.



Schon seit dem 16. Jahrhundert gibt es am Dienstag und am Samstag Marktbetrieb in Bern; der Samstagsmarkt ist sogar noch älter. Die Waren wurden damals teils mit Flößen auf der Aare zum Markt transportiert. Am Abend war in den Strassen jeweils Hochbetrieb und es wurde gefeiert. Früher war das die gängige Art einzukaufen. Später gab es täglich einen Markt und daraus entwickelten sich die Grossverteiler, wie wir sie heute kennen.

Bis heute aber kann man auf dem Markt in Bern samstags und dienstags einkaufen gehen. Wir waren nach der kurzen Reise in die Geschichte des Berner Marktes sehr gespannt auf die Tour und die Marktstimmung im Schneegestöber. Josephine führte uns zu verschiedenen Ständen; einige Produzent*innen kennen Josephine und Marco schon gut, da sie immer wieder bei ihnen vorbeigehen. Bei jeder Markttour besuchen sie aber auch jeweils neue Stände; je nach Andrang an den Ständen und Verfügbarkeit der Produzent*innen.



«Slow Food» Bern

möchte den Leuten den Markt näherbringen. Vor allem junge Menschen, welche den Markt vielleicht noch nicht so gut kennen, werden angesprochen. Marco meint, dass immer die gleichen beiden Argumente genannt werden, weshalb man nicht auf dem Markt einkaufen geht: Es sei teurer und brauche mehr Zeit. Er kann uns jedoch vom Gegenteil überzeugen. Zu Beginn muss man die Stände und Produkte etwas kennen lernen, doch wenn diese Hürde geschafft ist, braucht man für seine Einkäufe nicht mehr Zeit als beim Grossverteiler. Die Markttour hilft dabei, diese Starthürde zu überwinden und den Einstieg in neue Gewohnheiten zu schaffen. Marco gibt zu, dass es Stände gibt, welche Spezialitäten zu hohen Preisen anbieten. Für einen alltäglichen Einkauf jedoch, sind die Kosten mit den gängigen Supermärkten vergleichbar, vor allem, wenn man saisonal einkauft. Zudem kann man genau so viel kaufen, wie man möchte, und deshalb muss nichts weggeworfen werden. Seine Argumente leuchten uns ein und wir nehmen uns vor, öfter auf dem Markt einzukaufen. Ein Aspekt, der uns zusätzlich dazu motiviert, ist der soziale: Es gibt keine langen und intransparenten Lieferketten, sondern das Geld geht direkt an die Produzent*innen.



Einer unserer schönsten Momente auf der Tour erleben wir an einem Brotstand: Die Bäckerin erzählte uns, wie sie das Brot aufgehen lässt und wie es in ihrem Holzofen gebacken wird. Zudem durften wir vom Brot probieren. Es war wunderbar knusprig und lecker und machte Lust auf all die tollen Backwaren, welche sie im Angebot hatte. Es ist das Persönliche



und Echte, was das Markterlebnis ausmacht; zu wissen, wer die Produkte auf welche Art und Weise herstellt und die Möglichkeit zu haben, mit den Produzent*innen ins Gespräch zu kommen und ihnen Fragen stellen zu können.

Aber auch auf dem Märkt muss man auf die Herkunft der Produkte achten; nicht alles ist aus der Region. Gerade Gemüse- und Obstproduzent*innen kaufen oft ein paar Produkt hinzu, damit sie eine grössere Auswahl anbieten können. Meistens sind diese Produkte jedoch dementsprechend gekennzeichnet, und falls man unsicher ist, kann man jederzeit nachfragen.

Zum Schluss interessierte uns noch, was Josephine und Marco motiviert, diese Markttouren anzubieten. Auf unsere Fragen hin nennen sie vor allem ihr Interesse an Esswaren und qualitativ hochwertigen Produkten. Es gehe aber auch um das Gefühl, auf dem Markt einzukaufen und die

Traditionen zu spüren und zu erleben. Marco und Josephine möchten dies an andere Menschen weitergeben. Auch die nachhaltige Entwicklung war ein Beweggrund, die Markttour ins Leben zu rufen. Sie wünschen sich, dass die Leute lokal und saisonal einkaufen und sich Gedanken über die Herkunft der Esswaren machen. Meistens geht die Nachhaltigkeit eines Produktes mit der Qualität Hand in Hand.

Die Markttour, und vor allem auch Josephine und Marco, konnten uns den Märkt wirklich näherbringen und von nun an werden auch wir öfter dort anzutreffen sein.



Saisonal einkaufen

Der Saisonkalender zeigt auf, welches Gemüse wann in der Schweiz im Freiland wächst.



Kennst du alle Gemüsesorten?



Saisonales Gemüse aus der Region zu kaufen hilft, deinen CO₂-Verbrauch zu reduzieren, weil es keine langen Transportwege hinter sich hat. Besonders Waren, welche mit dem Flugzeug transportiert werden, verursachen dadurch sehr viele Treibhausgase. Zudem vermeidest du so, Gemüse aus geheizten Treibhäusern zu kaufen, welche ebenfalls für einen grossen Ressourcenverbrauch verantwortlich sind.

Der einfachste Weg, saisonales und regionales Gemüse zu bekommen, besteht darin, ein Gemüseabo zu lösen. In Bern gibt es inzwischen viele verschiedene Angebote, aus denen du auswählen kannst. Hier findest du eine kleine Auswahl:



Frisches.ch



Grafenried



Brunner Eichhof



Öpfelchasper



Der «Grundstock» ist ein Online-Shop für lokale Lebensmittel aus naturnahem Anbau, direkt von kleinen Betrieben rund um Bern.



Grundstock: Hier kann man einmal wöchentlich Gemüsetaschen und andere Lebensmittel bestellen.

Viele Höfe, welche Gemüseabos anbieten, sind in Form solidarischer Landwirtschaft organisiert. Dabei schliessen sich Menschen zusammen und finanzieren und unterstützen gemeinsam einen landwirtschaftlichen Betrieb. Die Bäuerinnen und Bauern haben so die Sicherheit, dass ihr Betrieb finanziell getragen wird. Dadurch können sie sich ohne existentiellen Druck ihrer Arbeit widmen und auch seltene Sorten anpflanzen oder nachhaltige Anbaumethoden ausprobieren. Die Verbraucher*innen wiederum wissen, woher die Lebensmittel kommen und können je nach Hof auch selber mitarbeiten. Dadurch wird der regionale Anbau direkt unterstützt und die Arbeitsbedingungen für die Bäuerinnen und Bauern werden verbessert.

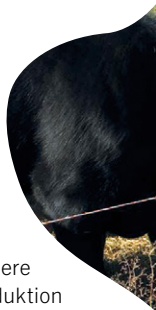


Hier findest du solidarwirtschaftlich organisierte Höfe, bei denen du mitmachen oder ein Abo bestellen kannst.

Konsum von Fleisch- und Milchprodukten

Wenn es um nachhaltige Ernährung geht, sind die Themen Fleisch- und zunehmend auch Milchproduktekonsum nicht weit. Beide stehen teils aus unterschiedlichen Gründen in der Kritik. Worin bestehen aber die Probleme beim Fleisch- und Milchproduktekonsum?

Die Haltung von Tieren erfordert viele Ressourcen, insbesondere in Form von Land, Wasser und Futtermitteln, wobei die Produktion letzterer selber wiederum Land zum Anbau und viel Wasser zum Gedeihen braucht. Für ein Kilogramm Rindfleisch werden beispielsweise rund 15'000l Wasser⁶ und bis zu 9kg Getreide⁷ benötigt. Rinder stossen zudem Methan aus, was neben CO₂ zu den klimarelevanten Treibhausgasen zählt.⁸ Alleine schon ein Blick auf die Klimaveränderungen zeigt, dass eine Fortführung des weit verbreiteten täglichen Fleischkonsums nicht vertretbar ist, wenn die Klimaziele erreicht werden sollen.⁹



Sich Gedanken über den eigenen Fleisch- und auch Milchproduktekonsum zu machen und Alternativen oder Reduktionen ins Auge zu fassen, ist deshalb sowohl sinnvoll als auch nötig. So wäre es schon wesentlich effizienter, die pflanzlichen Nahrungsmittel (z.B. Soja) direkt

für die Ernährung des Menschen, statt für Nutztiere

zu verwenden. Dann müsste wesentlich weniger Soja angebaut werden.¹⁰

Erfreulich ist, dass es inzwischen viele Möglichkeiten gibt, sich nachhaltiger zu ernähren.

So entscheiden sich immer mehr Menschen, sich ausschliesslich vegetarisch oder sogar vegan zu ernähren.¹¹ Durch beide Ernährungsweisen werden Ressourcen und CO₂ eingespart und auch die Gesundheit profitiert in der Regel davon.¹²

Andere Lösungsansätze setzen sich für einen bewussten Fleischkonsum ein. Das heisst, dass nur selten, und dann sehr bewusst, Fleisch konsumiert wird. Dieses Fleisch stammt dann vorzugsweise aus biologischer und ethischer Tierhaltung. Bei der Bewegung «from nose to tail» geht es darum, alle Fleischstücke eines Tieres zu essen bzw. zu nutzen und nicht nur das edle Filet.¹³



Bei Milchprodukten gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, diese zu ersetzen. Ein Vergleich von Soja- und Kuhmilch zeigt, dass die Produktion von Sojamilch deutlich weniger Ressourcen beansprucht: 60% weniger Land werden gebraucht und nur ein Viertel der Treibhausgase wird verursacht. Der Energieverbrauch beim Produktionsprozess hingegen ist kaum kleiner als bei Kuhmilch. Bei Hafermilch ist der Energieverbrauch jedoch deutlich geringer und die Landfläche, welche für den Anbau gebraucht wird, nochmals kleiner als dies bei Soja der Fall ist. Generell ist es wichtig zu beachten, dass der Ort und die Art des Anbaus eines Produktes einen grossen Einfluss darauf haben, wie umweltverträglich dieses Produkt ist.¹⁴

Facts zu Milch- und Fleischkonsum

- Ein vegetarisches Menu belastet die Umwelt im Durchschnitt 3x weniger als ein Fleischgericht.¹⁵
- Der Anbau von Soja ist einer der Hauptgründe, weshalb Regenwald abgeholzt wird. 80% des weltweit angebauten Sojas wird für Tierfutter in der Landwirtschaft verwendet.¹⁶
- Für die Produktion von Hafermilch wird 21% der Landfläche gebraucht, welche für die Produktion von Kuhmilch nötig ist.¹⁷
- Eine Person in der Schweiz isst durchschnittlich knapp ein Kilogramm Fleisch pro Woche.¹⁸

Trinken für einen guten Zweck

Leitungswasser

Wenn du auf einen nachhaltigen Konsum im Bereich Lebensmittel achten möchtest, dann spielt auch die Wahl der Getränke eine wichtige Rolle. Die Wasserqualität in der Schweiz ist hervorragend. Du kannst überall aus dem Wasserhahn trinken.¹⁹ Bring am besten gleich deine eigene Mehrwegflasche mit, so hast du immer etwas zu trinken dabei und produzierst keinen Abfall. Die Trinkwasserqualität ist aber nicht überall auf der Welt so gut wie in der Schweiz. «Wasser



für Wasser» setzt sich dafür ein, Zugang zu sauberem Wasser und sanitären Anlagen für die Menschen in Sambia und Mozambique zu ermöglichen. 500 Betriebe unterstützen diese Organisation.



Finde heraus, welche Unternehmen bei «Wasser für Wasser» dabei sind und wie du selber die Organisation unterstützen kannst.



Kaffee, Tee und Kakao

Aber nicht nur beim Wasser kann man auf Nachhaltigkeit achten. In ökologischer Hinsicht belastet beispielsweise eine Tasse Schwarztee die Umwelt 11x weniger stark als eine Tasse Kaffee. Kräutertees mit Kräutern aus der Schweiz schneiden noch besser ab.²⁰



Gerade Kaffee und Kakao brauchen auch sehr viel Wasser beim Anbau und ebenso bei der Verarbeitung von der rohen Bohne bis hin zur Tasse Kaffee oder Schokolade. Für eine Tasse Kaffee werden beispielsweise bis zu 140l Wasser verbraucht.²¹ Wenn wir uns die soziale Dimension der Nachhaltigkeit anschauen, sehen wir, dass die meisten Bäuerinnen und Bauern vom schwankenden Weltmarktpreis für Rohbohnen abhängig sind. Dadurch haben sie keine finanzielle Sicherheit, und wenn einmal eine Ernte ausfällt, kann dies existenzbedrohend sein.²² Dagegen helfen Fair Trade Labels, bei welchen Mindestpreise festgelegt werden, welche die Bäuerinnen und Bauern bei Preiseinbrüchen schützen.²³



Süssgetränke

Bei den Süssgetränken gibt es immer mehr Getränke und Marken, die biologische Zutaten für die Produktion verwenden, Fair Trade Produkte nutzen oder einen Teil des Geldes, welches du für eine Flasche aus gibst, spenden. Ein Beispiel dafür ist das Hamburger Unternehmen «LemonAid & ChariTea», dessen Produkte du auch in einigen Berner Geschäften und Restaurants findest. Es spendet beispielsweise einen Teil der Einnahmen an Sozialprojekte in den Anbauregionen.²⁴ Aber auch in Bern werden Getränke nachhaltig produziert, so zum Beispiel bei «greenleaf» oder «LOLA».



→ Apps rund um nachhaltiges Einkaufen



WWF Fischratgeber



too good to go



MyFoodways –
Menu aus dem
Kühlschrank



Ratgeber
Saisongemüse



code check



Labelhilfe

Selbstexperiment

Wie viel Foodwaste entsteht eigentlich bei dir zu Hause? Versuche zwei Wochen lang keine Lebensmittel wegzuwerfen.

Was musstest du anders machen? Worauf musstest du besonders achten? War es schwierig?

Probiere mal eine andere Ernährung aus. Du kannst dich zwei Wochen lang vegan ernähren oder «from nose to tail» Menus ausprobieren.

Was fällt dir schwer oder auch leichter als vielleicht erwartet? Wie fühlst du dich dabei?

Literaturverzeichnis

- 1 & 15** WWF. (o.J.). *Fleisch und Milchprodukte*. <https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/fleisch-und-milchprodukte> (letzter Zugriff: 08.03.2021)
- 2** BAFU. (2019). *Auswirkungen von vermeidbaren Lebensmittelverlusten auf die Umwelt*. <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/abfall/abfallwegweiser-a-z/biogene-abfaelle/abfallarten/lebensmittelabfaelle.html#-46240850> (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 3** Fisch, F. (2020). *Zahlen führen sorgsam vom Acker auf den Teller*. In: Horizonte Das Schweizer Forschungsmagazin. 127 Dezember 2020. S. 22-25.
- 4** foodwaste.ch. (2020). *Fünf Schritte, weil du dein Essen liebst*. <https://foodwaste.ch/was-ist-food-waste/5-schritte/> (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 5** WWF. (2021). *Mikroplastik ist überall*. <https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/plastik/mikroplastik/> (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 6** PETA. (2017). *Wasserverbrauch für Fleisch: Wie hoch ist er wirklich?* <https://www.peta.de/themen/wasser/> (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 7** Albert Schweizer. *Albert Schweizer Stiftung für unsere Mitwelt*. (2016). Was steckt in 1 kg Rindfleisch? <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/1-kg-rindfleisch> (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 8** Lippelt, J. & Ketterer, J. (2010). *Kurz zum Klima: die Kuh macht nicht nur Muh*. Ifo Institut Leibniz. München
- 9 & 12** Böhm, I., Ferrar, A. & Woll, S. (2017). *In Vitro-Fleisch Eine technische Vision zur Lösung der Probleme der heutigen Fleischproduktion und des Fleischkonsums?* Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse. Karlsruhe
- 10** Sabaté, J. & Soret, S. (2014). *Sustainability of plant-based diets: back to the future*. In: The American Journal of Clinical Nutrition. Volume 100. July 2014. S. 476-482.
- 11** Gruber, M. (2013). *Die Zukunft ist/sit vegetarisch. Der Wandel von einer fleischdominierten Esskultur zu einer vegetarischen Ernährungsweise*. Diplomica Verlag GmbH. Hamburg
- 13** Schweizer Fleisch. (2021). *Fleischkunde. Nose to Tail*. <https://schweizerfleisch.ch/kochwissen/nose-to-tail-0> (letzter Zugriff: 23.03.2021)
- 14 & 17** Albert Schweizer. *Die Stiftung für unsere Mitwelt*. (2018). *Zur Ökobilanz von Pflanzenmilch*. <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/oekobilanz-pflanzenmilch> (letzter Zugriff: 17.03.2021)
- 16** WWF. (o.J.). *Mein Steak und der Regenwald – 10 Mythen über die Zerstörung der Wälder*. <https://www.wwf.ch/de/stories/mein-steak-und-der-regenwald-10-mythen-ueber-die-zerstoerung-der-waelder> (letzter Zugriff: 23.03.2021)
- 18** Leuenberger, H. U. (2020). *Agrarbericht 2020. Fleisch und Eier*. <https://www.agrarbericht.ch/de/markt/tierische-produkte/fleisch-und-eier> (letzter Zugriff: 29.06.2021)
- 19** Bundesamt für Gesundheit., Bucheli, M. (2011). *Trinkwasserdatenbank des BAG*. https://www.eawag.ch/fileadmin/Domain1/Beratung/Beratung_Wissenstransfer/Kompetenzzentrum_Trinkwasser/trinkwasserdatenbank.pdf (letzter Zugriff: 20.01.2021)
- 20** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2020). *Die Ökobilanz von Lebensmitteln*. https://www.sge-ssn.ch/media/Oekobilanz_von_Lebensmitteln_light.pdf (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 21** UNESCO-IHE Institute for Water Education., Chapagain, A.K. & Hoekstra, A.Y. (2003). *The water needed to have the dutch drink coffee*. <https://waterfootprint.org/media/downloads/Report14.pdf> (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 22** Nickoleit, K. (WDR). (2014). *Das Geschäft mit dem Kaffee*. <https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2010/das-geschaeft-mit-dem-kaffee-100.html> (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 23** Fairtrade Max Havelaar. (o.J.). *Fairtrade-Kakao Max-Havelaar Stiftung*. https://www.maxhavelaar.ch/fileadmin/CH/Mediathek/Factsheets/Kakao_Leaflet_D.pdf (letzter Zugriff: 11.03.2021)
- 24** ChariTea. (2017). *Tee trinkend die Welt verändern*. <https://charitea.com/ueber-uns/> (letzter Zugriff: 10.03.2021)

Zu Hause



ENERGIE, INTERNET, BROCKI,
BALKON, REPARIEREN, GELD,
POLITIK, MEDIEN

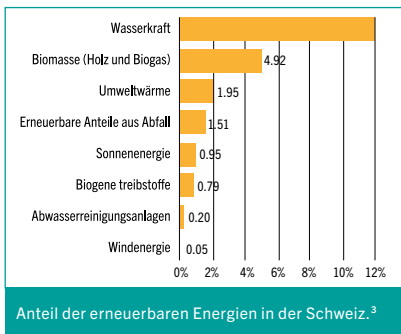


Zu Hause

Dein Zuhause ist der Ort, an dem du gestalten und wirken kannst. Beim Umziehen und Einrichten, beim Putzen und Reparieren und auch bei der Auswahl der Strom- und Wasseranbieter kannst du viele Entscheidungen für eine nachhaltige Entwicklung treffen. Dazu möchten wir dir in diesem Kapitel einige Überlegungen und Tipps mitgeben.

Die Energie der Schweiz

Ob beim Kochen, Filme schauen, Duschen oder Staubsaugen – Wohnen braucht Energie und diese lässt sich auf verschiedene Arten gewinnen. Es gibt fossile Energieträger, wie Kohle oder Erdöl. Durch die Verbrennung dieser werden erhebliche Mengen CO_2 freigesetzt; zudem entstehen Luftschadstoffe. Deshalb ist die Art der Stromgewinnung im Zusammenhang mit nachhaltiger Entwicklung wichtig. Bei der Stromgewinnung durch erneuerbare Energien, wie zum Beispiel Wind oder Sonne, kann der CO_2 -Ausstoss beträchtlich gesenkt werden¹, wobei aber nicht vergessen werden darf, dass auch für die Herstellung von Solaranlagen Schadstoffe freigesetzt werden.²



Im Jahr 2017 lag der Gesamtanteil an erneuerbarer Energie in der Schweiz bei rund 22%. Die genaue Aufteilung ist der Grafik zu entnehmen. In der Schweiz gibt es nicht viele Rohstoffe, aus denen Energie gewonnen werden kann; 75% des Strombedarfs wird deshalb importiert.

Der Viertel, welches in der Schweiz produziert wird, besteht zu gut der Hälfte aus Wasserenergie.⁴ Laut Energiestrategie des Bundes soll der im Inland produzierte Anteil an anderen erneuerbaren Energien bis ins Jahr 2035 beinahe verdreifacht werden.⁵

Um bei dir zu Hause Strom zu sparen, kannst du Geräte, die du länger nicht brauchst, ganz ausschalten. Auch im Standby verbrauchen sie nämlich immer noch Strom. Dieser wird somit verschwendet, ohne dass das Gerät in Gebrauch ist. Die Kosten zahlen du und die Umwelt. Eine Lösung bieten Steckleisten, die du aus- und einschalten kannst. Eine weitere Optimierung in diesem Bereich ist der Wechsel zu Ökostrom.



Hier kannst du dich über das Stromangebot in Bern informieren.



Nachhaltiger durchs Internet surfen

Nachrichten, Fotos, Videos und Songs, die im Internet gestreamt oder geteilt werden, brauchen Energie. Die Suchanfrage für ein Rezept etwa wird in einer grossen Serveranlage verwaltet. Auch wenn ein Bild abgespeichert oder auf einem Clouddienst gesichert wird, läuft das über einen Server. Diese brauchen Energie, nicht zuletzt, da sie Wärme produzieren und deshalb gekühlt werden müssen. Riesige Kühlaggregate sorgen dafür, dass die Umgebung der Server immer zwischen 22 und 24 Grad bleibt.⁶

Heute verbrauchen Serverräume und Rechenzentren bereits 3% des gesamten inländischen Stromverbrauchs in der Schweiz.⁷ Da im Internet übertragene Daten pro Jahr um ca. 30% zunehmen⁸, wäre es auch hier wich-



tig, dass die dafür benötigte Energie aus erneuerbaren Quellen kommt und nicht von fossilen Brennstoffen. Auch an einer nachhaltigeren Bewirtschaftung der Datenzentren wird seit einiger Zeit geforscht. So kann beispielsweise die Abwärme, welche die Server produzieren, für die Warmwasseraufbereitung oder die Beheizung von Gebäuden genutzt werden.⁹

«Clickclean» untersucht bei Internetunternehmen, woher diese die Energie für ihre Infrastruktur, Datenzentren und Netzwerke nehmen und wie effizient sie damit umgehen.



Hier kannst du dich informieren, mit welcher Energie beispielsweise deine Apps betrieben werden.

Einrichten

Im Bereich Einrichten kannst du deinen ökologischen Fussabdruck verkleinern, indem du dich an den Prinzipien der Suffizienz orientierst, d.h. nur das in deine Wohnung stellst, was du wirklich brauchst und nutzt. Du kannst auch darauf achten, dass du nicht gleich alles neu kaufst, sondern erst mal schaust, ob du etwas eintauschen oder mit jemandem zusammen nutzen kannst, oder aber die Einrichtung in einem Brocki oder Second-Hand-Laden zusammenstellst.



Hier findest du eine Liste von Brockis in Bern.

Ausleihen

Brauchst du zum Einrichten eine Bohrmaschine oder Ähnliches? Diese kannst du vielleicht von Freunden ausleihen oder auch via «Pum-



pipumpe» ausfindig machen. Das ist eine Plattform, welche selten genutzte Dinge in Haushalten für die Gemeinschaft sichtbar macht. Dafür kannst du «Pumpipumpe» Sticker an deinem Briefkasten anbringen, so dass deine Nachbarschaft sieht, was es bei dir auszuliehen gibt, und du siehst ebenso an ihren Briefkästen, was sie ausleihen würden.



Du kannst aber auch auf einer Karte nachschauen, was wo ausgeliehen werden kann.

Eine weitere Möglichkeit der Ausleihe bietet dir die «LeihBar», welche im Kapitel «Bewusster Konsum» ab [Seite 66](#) genauer vorgestellt wird.

Hast du einen grünen Daumen?

Wer das Glück hat, einen kleinen Balkon oder gar einen Garten zu haben, verspürt vielleicht im Frühling den Wunsch, etwas anzupflanzen. Die eigenen Kräuter schmecken immer am besten.



Hier sind einige Tipps, wie du nachhaltig gärtnern, und dabei auch gleichzeitig etwas zur Biodiversität beitragen kannst:

Lage

Wie sonnig oder schattig ist dein Balkon? Kläre zuerst ab, welche Pflanzen überhaupt auf deinem Balkon wachsen können. Auf einem sonnigen Balkon gedeihen zum Beispiel Tomaten oder Radieschen. Auf einem schattigen Balkon dagegen fühlen sich Rucola oder Minze besonders wohl.¹⁰



Saatgut

Samen für Gemüse und Kräuter kannst du beispielsweise bei «ProSpecieRara» finden. Diese Stiftung kümmert sich um über 4700 Nutz- und Zierpflanzensorten und sorgt so dafür, dass unsere Gärten und die Kulturlandschaft vielfältig bleiben. Auf ihrer Website findest du viele Infos zu den verschiedenen Sorten – von Barbarakraut bis Pelikan-Tomate.



Für viele der Sorten findest du hier die Bezugsquellen.

Biodiversität

Viele Insekten sind Nützlinge in unserem Garten oder auf dem Balkon und wichtig für die Biodiversität. So helfen Marienkäfer gegen Läuse, und Ameisen fressen Schneckeneier. Wenn du einheimische Wildblumen auf dem Balkon oder im Garten sächst oder pflanzt, schaffst du damit wichtige Lebensräume für Bienen und Schmetterlinge.

Dünger und Pestizide

Verzichte auf Pestizide, denn diese schaden allen Insekten und dadurch auch der Biodiversität.¹¹ Viele unerwünschte Besucher*innen deiner Pflanzen, wie zum Beispiel Läuse, wirst du auch mit Hausmitteln wie Schmierseife los. Einfach etwas Seife und Wasser in eine Sprühflasche geben, die Pflanze einsprühen, fertig.



Hier findest du noch weitere Tipps, wie du deine Pflanzen wirkungsvoll und natürlich schützen kannst.

Wiederverwenden

Bevor du neue Blumentöpfe oder Gartenwerkzeug kaufst, schau doch kurz im Brocki vorbei. Dort gibt es oft eine tolle Auswahl an Material in gutem Zustand. Eine Übersicht, wo du Brockis in deiner Nähe findest, siehst du auf [Seite 52](#).



Wenn du keinen Garten oder Balkon hast und trotzdem gerne gärtnern würdest, mach mit im Studi- oder Permakulturgarten von BENE. Dort kannst du mitanpacken, Neues über Gärtnern und die Permakultur lernen und engagierte Leute kennenlernen. Natürlich sind auch bereits geübte Gärtner*innen herzlich willkommen.



Hier findest du mehr Infos zum Studi-/ Permakulturgarten von BENE.



Eine saubere Sache

In Wasch- und Putzmitteln befinden sich oft Mikroplastik oder Stoffe, welche eine hohe Umwelttoxizität aufweisen.¹² Putzmittel mit einem Ökolabel verzichten auf Inhaltsstoffe, die der Natur schaden. Achte deshalb beim Kauf von Reinigungsmitteln auf solche Labels. Aber nicht alle Produkte, welche mit «nachhaltig» oder «umweltfreundlich» werben, sind automatisch gut für die Natur.¹³ Mehr Informationen zur Problematik des «Greenwashings» findest du auf [Seite 74](#).



Die Codecheck App kann dir helfen, die Liste der Inhaltsstoffe eines Produktes besser zu verstehen, indem du ganz einfach den Strichcode scannst.

Aber nicht nur das Mittel selbst, auch die Verpackung kann negative Auswirkungen auf die Umwelt haben. Achte beim Kauf also darauf, Produkte in nachfüllbaren Verpackungen zu kaufen. Angeboten werden diese in Unverpacktläden, aber auch im Reformhaus und bei manchen Grossverteilern.

Reparieren und Selbermachen

Reparieren

Hast du etwas, das repariert werden müsste, dir fehlt jedoch das nötige Werkzeug oder das Können? Es gibt in Bern einige offene Werkstätten, bei denen du vorbeigehen kannst. Teils werden die Reparaturen für dich gemacht, teils lernst du gleich, wie die Reparatur geht, sodass du es das nächste Mal selbstständig machen kannst.



In regelmässigen Abständen gibt es die Möglichkeit, mit deinen defekten Sachen zum «Repaircafé» zu gehen, wo du Unterstützung bei der Reparatur erhältst.

In der «Flickerei» kannst du fast alles für eine Reparatur vorbeibringen.



«Reptechnik» repariert Elektrogeräte für dich.

«Revendo» repariert zum Beispiel dein Handy.



Hier findest du weitere mögliche Reparaturangebote. Du kannst dich aber auch selber melden, wenn du ein Talent fürs Reparieren hast.



Selbermachen

Vieles, was man im Alltag so braucht, kann man auch selber herstellen. Bienenwachstücher, Abschminkpads und Einkaufstaschen sind nur einige Beispiele.



BENE zeigt dir auf ihrer Homepage gleich, wie es gemacht wird.



Wachstücher selber machen

Die wiederverwendbaren Wachstücher ersetzen Frischhalte- oder Alufolie, welche aufgrund ihres Materials umweltschädlich sind. Um an den Rohstoff zu kommen, aus dem Alu gemacht wird, muss beispielsweise oft Regenwald abgeholzt werden. Die Herstellung ist zudem sehr energieaufwändig und lässt giftige Abfallstoffe zurück.¹⁴

Für die Wachstücher brauchst du:

Stoffreste (ca. 30 cm x 30 cm; Baumwolle, Leinen oder Hanf eignen sich sehr gut)

Evtl. Kokosfett oder Jojobaöl

Bienenwachspastillen (ca. 15g pro Tuch)

Backofen mit Backblech und Backpapier

Schneide den Stoff in der Grösse zu, die du brauchst. Verteile danach etwas Kokosfett oder Jojobaöl auf dem Stoff. Dadurch wird das Tuch geschmeidiger; es funktioniert jedoch auch ohne das Öl. Leg das Tuch auf das Blech mit dem Backpapier und verteile nun die Wachspastillen gleichmässig auf dem Tuch. Stell den Ofen auf 60 - 80 Grad ein. Lass das Tuch ein paar Minuten im Ofen, bis der ganze Wachs geschmolzen ist. Nun kannst du das Tuch herausnehmen und abkühlen lassen. Dazu kannst du es mit einer Wäscheklammer aufhängen oder einfach kurz in den Händen halten.



Finanzen, Politik und Medien

Der Finanzplatz Schweiz und die Banken

Das globale Finanzsystem hat einen nicht zu vernachlässigenden Einfluss auf unseren Planeten. Daher sind Nachhaltigkeitsprinzipien auch in diesem Bereich äusserst wichtig. Als weltweit bedeutender Finanzplatz kann und sollte die Schweiz hier in Bezug auf eine nachhaltige Entwicklung Verantwortung übernehmen.

Das kann aber auch jede und jeder einzelne. Du hast wahrscheinlich auch ein Konto, auf dem du dein Geld von einer Bank aufbewahren lässt. Doch weisst du, was die Banken oder auch die Pensionskassen mit deinem Geld machen? Was sie damit unterstützen, worin sie investieren? In der Regel wird dir dies nicht aktiv mitgeteilt und es lässt sich nicht ausschliessen, dass deine Bank und Pensionskasse in den Handel von Waffen oder in klimaschädigende Praktiken wie die Verbrennung von Kohle investiert.¹⁵

Es gibt aber auch Finanzinstitute, die sich der Nach-



Mehr zum Thema klimaschädigende Geldflüsse findest du im Erklärvideo von Greenpeace mit dem Titel «Finanziert auch deine Bank den Klimawandel?»

haltigkeit verpflichtet fühlen und sich für nachhaltige Finanzflüsse einsetzen. Die Wahl deiner Bank kann also positive oder negative Auswirkungen auf unsere Welt haben, und dies sowohl auf sozialer als auch ökologischer Ebene. Du kannst selber daran mitwirken, deine Bank zu nachhaltigem Handeln zu motivieren, indem du nachfragst, worin sie investiert. Dies zeigt der Bank, dass es ihrer Kundin und ihrem Kunden nicht gleichgültig ist, was mit dem hinterlegten Geld geschieht und dass faire Geldflüsse und -anlagen ein grosses Anliegen sind.

Politik und die Nutzung von demokratischen Rechten

Wie wir dir in diesem Büchlein aufzeigen, kannst du selbst auf individueller Ebene bereits einiges für die nachhaltige Entwicklung tun. Das alleine reicht jedoch nicht aus, um positive Veränderungen in Richtung Nachhaltigkeit in absehbarer Zeit zu erreichen. Erforderlich ist auch ein Umdenken in der Politik. So erreichen zum Beispiel politische Vorstösse viel mehr Personen, und dadurch können allgemeingültige Standards, welche eine nachhaltige Entwicklung fördern, eingeführt werden. Deshalb ist es wichtig, dass du deine demokratischen Rechte wie Abstimmen, Wählen und auch das Lancieren von Initiativen nutzt. Du entscheidest mit, wer im Parlament sitzt und welche Initiativen angenommen oder abgelehnt werden.

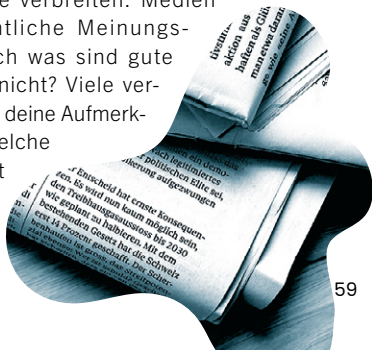


Bei den Wahlen kann dir «Smartvote» helfen, jene Personen zu finden, welche deine Interessen vertreten.



Kritische Medien

Um entscheiden zu können, was du an der Urne abstimmen oder wem du deine Stimme geben willst, aber auch um allgemein über das Weltgeschehen informiert zu bleiben, braucht es Informationen und Medien, die diese verbreiten. Medien machen die öffentliche Meinungsbildung möglich. Doch was sind gute Medienbeiträge und was nicht? Viele verschiedene Kanäle kämpfen um deine Aufmerksamkeit. Du wählst selber, welche Medien du konsumieren willst und welche nicht.





Ein bewusster und kritischer Umgang mit dem eigenen Medienkonsum und den Inhalten ist wichtig. Was ist die Quelle hinter den Informationen? Wer hat den Text geschrieben oder das Video erstellt?

Was sagen andere Berichte darüber? Spürst du die Meinung der Autorin oder des Autors heraus? Es kann dir helfen, zu einem Thema jeweils verschiedene Berichte von unterschiedlichen Quellen zu lesen und auch Debatten mit anders Gesinnten zu führen. Unabhängige Zeitungen zu lesen, ist eine mögliche Strategie, um sich eine reflektierte Meinung zu bilden oder seine eigene Meinung kritisch zu hinterfragen.

→ **Mit Freund*innen und der Familie zu diskutieren kann ebenfalls helfen, verschiedene Standpunkte zu einem Thema kennenzulernen und sich aktiv damit auseinanderzusetzen.**

Literaturverzeichnis

- 1, 3, 4** Bundesamt für Statistik. (2020). Energie Panorama <https://www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/13695300/master> (letzter Zugriff 08.03.2021)
- 2** Ebert, T. & Müller, C. (2012). Sind Schadstoffe in Photovoltaik-Freiflächenanlagen eine Gefahr für den Boden? Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft. Freising https://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/iab/dateien/boden_pv_tagung.pdf (letzter Zugriff: 08.03.2021)
- 5** Bundesamt für Energie. (2018). Energiestrategie 2050 nach dem Inkrafttreten des neuen Energiegesetzes. <https://www.bfe.admin.ch/bfe/de/home/politik/energiestrategie-2050.exturl.html/aHR0cHM6Ly9wdWJkYi5iZmUuYWRTaW4uY2g-vZGUvcHVibGijYX/Rpb24vZG93bmVvYW-QvODk5Mw==.html> (letzter Zugriff am 08.03.2021)
- 6** Schneider, A. (2019). So viel Energie verbraucht das Internet. In: Quarks. <https://www.quarks.de/technik/energie/so-viel-energie-verbraucht-das-internet/> (letzter Zugriff: 25.03.2021)
- 7** Winiger, M. (2019). Effizienz in Rechenzentren. <https://www.peik.ch/effizienz-in-rechenzentren/> (letzter Zugriff: 25.03.2021)
- 8** Ostler, U. (2019). Forschung fragt: Wie viel Energie braucht die Cloud?. In Datacenter Insider. <https://www.datacenter-insider.de/forschung-fragt-wie-viel-energie-braucht-die-cloud-a-809102/> (letzter Zugriff: 25.03.2021)
- 9** Dr. Hintemann, R. (2020). Wie kann Abwärme aus Rechenzentren mit KI gefördert werden? In: Datacenter Insider. <https://www.datacenter-insider.de/wie-kann-abwaermenutzung-aus-rechenzentren-mit-ki-gefordert-werden-a-981025/> (letzter Zugriff: 25.03.2021)
- 10** ProSpecieRara. Schweizerische Stiftung für die kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren. (o.J.). Sortenfinder. <https://www.prospecierara.ch/pflanzen/sortenfinder.html> (letzter Zugriff: 08.03.2021)
- 11** Greenpeace. (2010). Pestizide zerstören die Umwelt. <https://www.greenpeace.de/themen/landwirtschaft/pestizide/pestizide-zerstoeren-die-umwelt> (letzter Zugriff 08.03.2021)
- 12** Greenpeace. (2017). Mikroplastik: Partikel in der Kosmetik, Fasern in der Kleidung. <https://www.greenpeace.de/themen/landwirtschaft/pestizide/pestizide-zerstoeren-die-umwelt> (letzter Zugriff: 08.03.2021)
- 13** Erbach, A. (2019). Wie umweltfreundlich sind Bioreiniger?. In: SWR Marktcheck <https://www.swrfenstersehen.de/marktcheck/bioreiniger-100.html> (letzter Zugriff: 16.3.2021)
- 14** Gürster, A. (2015). Wie schädlich ist Aluminium für Umwelt und Gesundheit? In: Utopia. <https://utopia.de/ratgeber/wie-schaedlich-ist-aluminium-fuer-umwelt-und-gesundheit/> (letzter Zugriff: 16.03.2021)
- 15** Facing finance & Urgewald. (2016). Die Waffen meiner Bank. <https://www.facing-finance.org/files/2017/02/waffenmeinerbank.pdf> (letzter Zugriff: 08.03.2021)



Selbstexperiment

Achte eine Woche lang darauf, wie viel Zeit du zu Hause für welche Tätigkeiten aufwendest und reflektiere dann dein Tun. Stimmt der jeweilige Zeitaufwand so für dich?

Schreibe dir auf, wie viel Zeit du gerne für was aufwenden würdest und lebe eine Woche lang so. Nutzt du deine Zeit im Grossen und Ganzen in dieser Woche nun so, wie du möchtest? Wie fühlst du dich dabei? Funktioniert es gut? Tauchen Schwierigkeiten auf? In welchen Bereichen? Wie kannst du damit umgehen, ohne wieder in die alten Muster zurückzufallen?

Bewusster Konsum



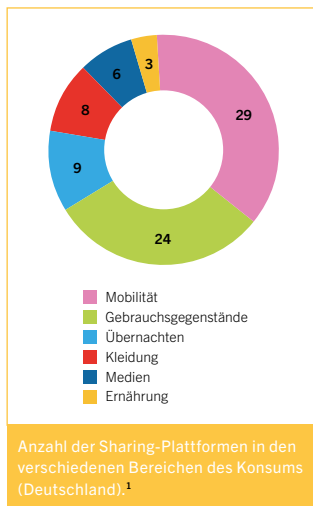
TEILEN, LEIHEN, KLEIDER,
LABELS, SECONDHAND,
LEBENSZYKLUS



Bewusster Konsum

Wenn wir unsere Ressourcen nicht übernutzen und verschwenden wollen, müssen wir uns Gedanken über unser Konsumverhalten machen. Wenn wir ein gutes Leben führen und an unserer Gesellschaft teilhaben wollen, ist aber auch klar, dass wir nicht ohne Konsum auskommen können. Umso wichtiger ist daher ein bewusster Umgang mit dem eigenen Kauf- und Nutzungsverhalten.

In diesem Kapitel möchten wir aufzeigen, dass dieser auch gut möglich ist, dabei aber auch nicht verschweigen, dass es gar nicht so einfach ist, bei langen und globalen Produktionsketten den Durchblick zu bekommen und auch zu behalten.



In diesem Kapitel fokussieren wir auf non-food Produkte, wie zum Beispiel Kleider oder Kosmetika. Infos zu Lebensmitteln findest du im Kapitel «Essen & Trinken» (ab Seite 31).

Sharing Economy

Ob vermieten, tauschen oder gemeinsam nutzen, seit einigen Jahren ist die Sharing Economy im Trend. Die Grafik links zeigt, dass die meisten Sharing-Plattformen im Bereich der Mobilität entstanden sind. Beispiele dafür sind «PubliBike» oder «Mobility». Aber auch vieles andere kannst du mit deinen Mitmenschen teilen.

Grundsätzlich ist Sharing eine gute Sache, denn durch gemeinsames Nutzen können Ressourcen eingespart werden. Allerdings verkleinern Sharing-Angebote den ökologischen Fussabdruck nur dann, wenn dadurch kein höherer Ressourcenverbrauch entsteht. Wenn eine Person beispielsweise durch die neue Möglichkeit, Autos zu teilen, nun ein Auto mietet, statt wie zuvor mit dem Velo zu fahren, wird der Fussabdruck grösser. Auch das Teilen der Wohnung mit Hilfe von Sharing-Plattformen wird in mehrerer Hinsicht kritisch diskutiert: Manche Sharing-Angebote werden beispielsweise für eine Verknappung des Wohnraums in den Städten verantwortlich gemacht.² Sharing birgt für eine nachhaltige Entwicklung also sowohl Chancen als auch Risiken.



Güter miteinander zu teilen kann dabei helfen, weniger zu besitzen und damit deinen ökologischen Rucksack kleiner zu halten. Ob du in einer WG die Küchenutensilien teilst, beim Umzug die Kartons deiner Schwester brauchst oder die Campingausrüstung mit einem Nachbarn teilst – die Gegenstände müssen nicht von allen Personen gekauft werden, sondern nur einmal. Natürlich werden sie auf diese Weise auch häufiger genutzt und müssen daher auch öfter repariert werden, aber in Relation zu den Ressourcen, die für die Herstellung der Produkte nötig sind, ist das ökologisch, und meist auch sozial, besser.



**Mithilfe des Ressourcen-Rechners
kannst du den ökologischen Rucksack
deines Lebensstils ausfindig machen.**

Interview LeihBar

In der LeihBar geht es darum, dass Menschen Gegenstände, welche sie nur selten brauchen, ausleihen können. Um die LeihBar näher kennenzulernen, haben wir ein Interview mit Christof Böhler geführt. Er ist Mitglied des Vorstands.



Christof, was genau ist die LeihBar?

Die LeihBar ist eine Bibliothek für Gegenstände. Wir sind der Überzeugung, dass man vieles nicht besitzen muss, sondern besser einfach ausleiht. Wir haben momentan etwa 400 Gegenstände, welche man bei uns ausleihen kann. Es gibt zum Beispiel Küchenutensilien, Werkzeuge, Elektro- oder Freizeitartikel. Ein grosser Teil variiert auch saisonal, wie zum Beispiel Wintersportgeräte. Praktisch ist es auch für Dinge, die man nur selten nutzt, die zu Hause zu viel Platz brauchen oder finanziell eine grössere Investition bedeuteten, wie beispielsweise eine Brotbackmaschine, ein Hochdruckreiniger oder ein Dörrex.

Zudem ist die LeihBar ein Begegnungsort, an dem sich Menschen treffen und sich austauschen können. Wir sehen uns als Leuchtturmprojekt, da wir ein konkretes Angebot haben, aber auch eine Community bilden, in der man sich treffen und auch über Fragen der Nachhaltigkeit austauschen kann. Man kann so schnell aktiv werden und im eigenen Alltag etwas verändern und erreichen.

Wie ist die LeihBar entstanden und wie organisiert ihr euch?

Die Stiftung für Konsumentenschutz hat die LeihBar ins Leben gerufen. Ich kam dazu, als der Konsumentenschutz Freiwillige gesucht hat. Ziel war es damals, das Projekt so weiterzuentwickeln, dass man sich selbst

organisieren kann. Deshalb haben wir einen Verein gegründet; der Konsumentenschutz bleibt uns jedoch als starker Partner im Rücken erhalten, beispielsweise bei rechtlichen Fragen.

Es gibt einen Vorstand und zwei bis dreimal im Jahr ein Vereinstreffen. Die aktiven Mitglieder arbeiten hinter dem Tresen und entscheiden, welche neuen Gegenstände es noch braucht oder welche selten ausgeliehen werden und wir vielleicht wieder ausmustern sollten. So kann sich das Sortiment stetig weiterentwickeln, je nach Bedürfnissen der Ausleihenden. Es braucht aber auch einen Hausdienst und ein Organisationsteam, welches beispielsweise mit der Verwaltung kommuniziert, sowie einen Schichtplan und eine saubere Buchhaltung. Unsere Aktivmitglieder reichen von Studierenden bis zu Rentner*innen. Für viele ist die Mitarbeit in der LeihBar eine Aufgabe, die sie als sinnvoll betrachten. Es ist uns wichtig, dass bei uns alle das beitragen, was sie gut können und ihnen auch Spass macht. Die Abdeckung aller Arbeitsschichten erfordert manchmal etwas Koordination, aber bis jetzt hat es gut funktioniert.

Ein grosser Antrieb war und ist für uns der direkte Nutzen, den die LeihBar schafft. Ein Quartier kommt zusammen und teilt etwas im Sinne der Sharing Economy. Die Frage, die uns alle verbindet, ist: «Brauche ich das wirklich oder bin ich auch ohne das glücklich?» Einige von uns sind auch politisch interessiert; wir haben jedoch nicht das Ziel, eine Ideologie zu verbreiten. Aber es freut uns, wenn möglichst viele sich fragen, wie viel Gegenstände sie selbst kaufen und besitzen wollen.

Wie funktioniert die Ausleihe?

Da wir als Verein organisiert sind, wird man zuerst Vereinsmitglied, was im Normalfall 60 Franken pro Jahr kostet. Von diesem Geld zahlen wir beispielsweise die Miete. Die aktiven Teammitglieder, zurzeit rund 30 Personen, sind bei uns ehrenamtlich tätig. Durch die Mitgliedschaft kann man pro Jahr so viele Gegenstände ausleihen, wie man möchte. Das Ausleihen selbst ist somit kostenlos. Meistens leiht man etwas für ein bis zwei Wochen aus. Da man durch die Mitgliedschaft einen Account bei uns hat, kann man von zu Hause aus die gewünschten Gegenstände



reservieren. Auf der Homepage sind alle Gegenstände, ihre Eigenschaften und ihre Verfügbarkeit ersichtlich. Man kann natürlich auch einfach auf gut Glück vorbeikommen, aber durch die Reservierung ist man sicher, dass der Gegenstand auch wirklich da ist. Alle Gegenstände sind in der Filiale gelagert, so dass man sie gleich mitnehmen kann. Wir hatten 2020 an den zwei Standorten zusammen jeweils ca. 160 Ausleihen pro Monat.

Welcher Gegenstand wird am häufigsten ausgeliehen?

Das variiert je nach Saison. Im Winter sind Schneeschuhe unser Spitzenprodukt. Letztes Jahr war im Winter auch das Outdoor-Fondue-Set hoch im Kurs. Im Sommer ist es eher die Campingausrüstung. Es sind genau die Dinge, die sonst das halbe Jahr im Keller stehen und sich darum wunderbar zum Leihen eignen.

Welche Gegenstände wollt ihr unbedingt noch ins Sortiment aufnehmen?

Gewünscht werden vor allem Feldstecher, Velositze für Kinder, Velotaschen und Feuerschalen. Wenn jemand diese Gegenstände ungenutzt zu Hause hat und uns spenden möchte, nehmen wir sie natürlich gerne an.

Was kann die LeihBar zu einem nachhaltigen Lebensstil beitragen?

Es geht grundsätzlich um die Idee, dass man nicht alles besitzen muss. Einerseits spart man damit Geld, aber es senkt auch die graue Energie. Für jeden Gegenstand, der neu hergestellt werden muss, braucht es Produktionsenergie und Material. Wertvolle Ressourcen werden somit beispielsweise für eine Bohrmaschine verbraucht, welche man vielleicht 10 Minuten im Jahr nutzt. Wenn man den Gegenstand teilt, braucht es die Produktion dagegen nur einmal. Ein Vorstandsmitglied von uns hat einmal berechnet, dass die Produktion einer Bohrmaschine gleich viel Energie braucht, wie ein Einpersonenhaushalt für Strom, Heizung und Wasser in einem Jahr. Das ist viel für die fünf Löcher, die man pro Jahr bohren will!

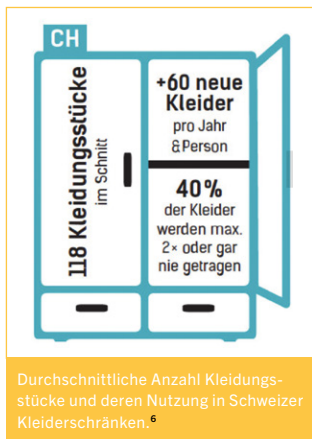


Die LeihBar regt zum Nachdenken darüber an, was man wirklich braucht, um zufrieden zu sein. So leistet sie einen Beitrag, den eigenen ökologischen Fussabdruck zu verringern und suffizienter zu leben.

Mode

Hast du gewusst, dass die Modeindustrie 8 – 10% des globalen CO₂-Ausstosses verursacht?³ Sie ist Teil der Textilbranche, welche jährlich 1,2 Milliarden Tonnen CO₂ verursacht. Das ist mehr als internationale Flüge und Kreuzfahrten zusammen.⁴ Zudem verbraucht die Produktion von Textilien viel Wasser und führt Wasserverschmutzungen, insbesondere durch Färbevorgänge. Auch der Transport der Kleider um die halbe Welt verursacht CO₂. Und schliesslich hat auch das Entsorgen der Kleider ökologische Probleme zur Folge: Neben der grossen Abfallmenge trägt es zudem zur Mikroplastikverschmutzung der Meere bei.⁵ Die Graphik zeigt, dass wir in der Schweiz im Schnitt viele Kleidungsstücke im Schrank haben, die wir zu einem Grossteil selten bis nie tragen. Dies führt zu unnötigem Verbrauch wertvoller Ressourcen, welche mit etwas Selbstreflexion und Kreativität recht einfach eingespart werden könnten.

Kleider brauchen wir alle...



...aber sie müssen nicht immer neu sein. In Bern gibt es viele Möglichkeiten, Kleider zu tauschen oder secondhand zu kaufen. BENE informiert regelmässig über Kleidertausch-Events oder Flohmärkte auf ihrer Facebook-Seite (siehe [Seite 16](#)). Oder noch besser: Veranstalte doch selbst einen Kleidertausch mit deinen Freund*innen und Mitstudierenden.

Wenn du gerne in einem Laden stöberst, dann kannst du «NEW-NEW» im Länggassquartier einen



Besuch abstaten. Dort führen sie kuratierte Secondhandkleider, -schuhe und -accessoires.



Finde hier mehr Informationen zum
«NewNew» in der Längasse.

In der «Wirkerei», welche du in der Feuerwehr Viktoria im Breitenrain findest, kannst du tolle Secondhandkleider kaufen und deine Lieblingsstücke ändern oder flicken lassen. Schau doch mal vorbei, genies das Stöbern oder nimm auch an einem ihrer Nähkurse teil; dann kannst du deine kreativen Ideen selbst verwirklichen.



«Wirkerei» – schau doch mal vorbei,
genies das Stöbern.

Ausleihen statt Kaufen

Hast du gerne Abwechslung im Kleiderschrank? Dann empfehlen wir dir, deine Kleider auszuleihen, statt neu zu kaufen. Bei «TEIL» – dem offenen Kleiderschrank in Bern – kannst du TEILerin oder TEILer werden und regelmässig neue Secondhandkleider ausleihen. Behalte deine ausgewählten Stücke solange du willst, und falls du dich gar nicht mehr trennen möchtest, dann kannst du das Lieblingsteil auch kaufen. So kannst du Ressourcen schonen und dem Fast-Fashion-Trend entgegenwirken.



«TEIL» – der offene Kleiderschrank
in Bern.





Wenn neu, dann nachhaltig

Falls du aber doch gerne mal wieder ein neues Kleidungsstück kaufen möchtest, dann achte darauf, dass du gut kombinierbare Stücke kaufst und aus guter Qualität, damit du lange Freude daran haben wirst. Meide Fast-Fashion-Modeketten und wähle Produkte, welche sozial und ökologisch nachhaltig produziert wurden.

Bei «Fashionrevolution» wird immer wieder auf interessante News und Events im Zusammenhang mit fairer Mode hingewiesen.



«Fashionrevolution» – Du kannst dich auch aktiv engagieren und der Revolution beitreten.

Labeldschungel

Die vielen bereits vorhandenen Labels sind nicht nur hilfreich, sondern führen leider auch oft zu Verwirrung.



Hier kann dir «Public Eye» helfen. Sie haben in diesem Zusammenhang 2020 einen empfehlenswerten Label Guide herausgegeben.

Kosmetik

Auch die Herstellung und Nutzung von Kosmetikprodukten kann negative Auswirkungen auf unsere Umwelt haben. Da die Kosmetikindustrie ein rasant wachsender ökonomischer Sektor mit viel Innovationspotential ist, sollte auch hier zwingend die ökologische und soziale Nachhaltigkeit gefördert werden. Nicht nur die Gewinnung der Rohstoffe (z.B. Palmöl oder Mineralien) sollte kritisch geprüft werden; auch die grosse Menge an Verpackungsmaterial stellt



eine Herausforderung dar.⁷ Shampoo, Duschgel, Zahnpasta, Gesichtscrème und Körpermilch – all diese Produkte sind meist in Plastikbehältern abgefüllt, welche nicht wiederverwendbar sind. Zudem werden Tierversuche zur Überprüfung der Verträglichkeit der Produkte durchgeführt, was grundsätzliche tierethische Fragen aufwirft.

Folglich spielt für die Nachhaltigkeit bei der Kosmetik, wie auch bei anderen Produkten, der gesamte Lebenszyklus, also die verschiedenen Phasen eines Produktes von der Herstellung bis zur Entsorgung, eine wichtige Rolle.⁸

Es gibt auch bei der Wahl von Kosmetika verschiedene Möglichkeiten, auf Nachhaltigkeit zu achten. Hier haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, welche dich bei der Umstellung auf eine nachhaltigere Kosmetikroutine unterstützen können:

- Weniger ist mehr: Beschränke dich auf wenige Produkte und überlege dir, ob du wirklich für jedes Körperteil ein separates Produkt benötigst.
- Vermeide den Kauf von Produkten, die Mikroplastik enthalten.
- Versuche Produkte mit möglichst wenig oder recycelbarer Verpackung zu kaufen. Wechsle, wo möglich, auf unverpackte oder nachfüllbare Produkte. Zum Beispiel kannst du feste Shampoos nutzen. Es gibt auch Duschgel oder Seife zum Nachfüllen im Unverpackt-Laden (siehe [Seite 36](#)).
- Informiere dich vor dem Kauf eines Produktes über die Inhaltsstoffe. Dabei kann dir die App Codecheck (siehe [Seite 46](#)) eine Hilfe sein. In der App oder auf der Website findest du zudem regelmässig informative Artikel und Beiträge zum Thema «Nachhaltiger Konsum».

Selbstexperiment

Weisst du eigentlich, für was du dein Geld genau aus gibst? **Versuche doch einmal, eine Woche lang kein Geld auszugeben, ausser für die Lebensmittel, die du brauchst. Fällt dir das schwer? Wenn ja, in welchen Bereichen? Wo fällt es dir leicht?**

Nimm dir eine realistische Zeitspanne vor, beispielsweise drei Monate, und kaufe in dieser Zeit keine neuen Kleider oder Schuhe. Räume in der Zeit deinen Kleiderschrank auf und überlege dir, wie du die vorhandenen Stücke unterschiedlich kombinieren kannst. Hast du Freude dabei und entdeckst ganz neue Kombimöglichkeiten? Wiederhole die Aufräumaktion alle paar Wochen, und denke darüber nach, was du wirklich behalten willst und was nicht. Bist du in eine verlockende Kaufsituation geraten? Wie bist du damit umgegangen und was hast du empfunden, wenn du dem Anreiz, etwas zu kaufen, widerstehen konntest? Frust? Stolz?

Greenwashing

Bei Greenwashing versuchen Unternehmen den Konsument*innen vorzutäuschen, sich mehr für den Umweltschutz zu engagieren, als sie es tatsächlich tun.⁹ Dies kann beispielsweise in der Mode- oder eben auch in der Kosmetikindustrie geschehen. Bei Kosmetika ist es aufgrund der oft zahlreichen Inhaltsstoffe schwierig, den Überblick zu behalten, wie nachhaltig ein Produkt nun tatsächlich ist. Produkte werden visuell als «grün» dargestellt oder es wird mit einzelnen nachhaltigen Inhaltsstoffen geworben, die restlichen Inhaltsstoffe sind oft jedoch nach wie vor nicht nachhaltig.

Informiere dich über die «sieben Sünden des Greenwashings»¹⁰ und versuche, in Zukunft beim Kauf von Kosmetika und anderen Produkten darauf zu achten.



«sieben Sünden des Greenwashings»

Die Sünde der versteckten Kompromisse.

Die Sünde des fehlenden Nachweises.

Die Sünde der Unschärfe.

Die Sünde der Irrelevanz.

Die Sünde des geringeren Übels.

Die Sünde der Lüge.

Die Sünde des falschen Labels.

BENE Stadtplan

Nachhaltig einkaufen, essen und trinken in Bern? Der BENE Stadtplan zeigt dir die besten Spots!

- Über 170 nachhaltige Berner Geschäfte und Restaurants
- 9 Kategorien – von Kleidung bis Elektronik
- 8 ökologische und soziale Filterkriterien



Besuche den Stadtplan auf der Website oder lade dir die App für dein Smartphone herunter.

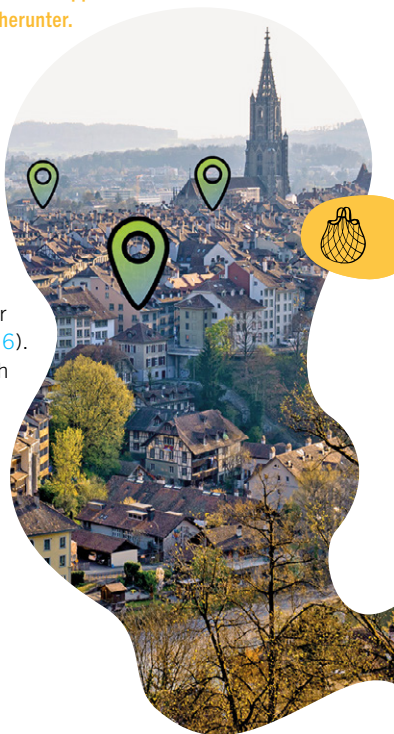
Mehr Vorteile mit der App

- Favoritenfunktion für deine Lieblingsgeschäfte
- Stadtplan offline verfügbar
- Standortanzeige

Der BENE-Stadtplan wird betrieben durch: BENE, Verein für nachhaltige Entwicklung an den Berner Hochschulen (mehr auf [Seite 16](#)).
Kontakt: stadtplan@bene-unibe.ch



BENE STADTPLAN



Literaturverzeichnis

- 1&2** Scholl, G. et al. (2015). Peer-to-Peer Sharing Definition und Bestandsaufnahme. Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW). Berlin https://www.peer-sharing.de/data/peersharing/user_upload/Dateien/PeerSharing_Ergebnispapier.pdf (letzter Zugriff: 25.02.2021)
- 3&5** Niinimäki, K. et al. (2020). The environmental price of fast fashion. In: Nature Reviews. Earth & Environment, pp. 189-200; Ellen MacArthur Foundation 2017: A new textiles economy: Redesigning fashion's future
- 4** Klein, H. (2021). Nachhaltigkeit: Was blenden wir aus? Schlimmer als Kreuzfahren: Mode-Wahnsinn zerstört Umwelt – wie wir das ändern. In Fokus online https://www.fokus.de/perspektiven/nachhaltigkeit/nachhaltiger-leben/nachhaltigkeit-mode-wahnsinn-zerstoert-umwelt-wie-wir-das-aendern_id_10964545.html (letzter Zugriff: 30.03.2021)
- 6** Fashion Revolution Switzerland (o.J.). Die harten Fakten. <https://www.fashionrevolution.ch/fakten> (letzter Zugriff: 29.10.2020)
- 7&8** Bom, S. et al. (2019). A step forward on sustainability in the cosmetics industry: A review. Elsevier, Lissabon. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959652619309655> (letzter Zugriff: 30.03.2021)
- 9** Bernoville, T. (2020). How to spot Greenwashing. PlanA Academy. <https://plana.earth/academy/how-to-spot-greenwashing/>. (letzter Zugriff: 29.03.2021)
- 10** UL. (o.J.). Sins of Greenwashing. <https://www.ul.com/insights/sins-greenwashing> (letzter Zugriff: 29.03.2021)

Kultur & Veranstaltungen



KUNST, LEBENSFORM,
TRADITION, DIALOG,
THEATER, BILDUNG,
KULTURERBE, NORMEN
UND WERTE, FESTIVALS,
ZUSAMMENLEBEN



Kultur & Veranstaltungen

Im Einführungskapitel haben wir dir auf [Seite 6](#) die drei Dimensionen der nachhaltigen Entwicklung vorgestellt. Kultur ist in dieser Darstellung nicht aufgeführt. Dies liegt unter anderem daran, dass die Diskussionen über Stellenwert und Bedeutung von Kultur für eine nachhaltige Entwicklung weit auseinandergehen. So sehen die einen Kultur als Grundlage für eine nachhaltige Entwicklung, die ohne diese gar nicht denkbar wäre; andere fordern eine vierte Dimension, gleichwertig neben den drei anderen, um deren Bedeutung zum Ausdruck zu bringen, und wieder andere sehen Kultur als integralen Bestandteil der sozialen Dimension.¹

Kulturbegriff

Nachfolgend möchten wir dir verschiedene Aspekte von Kultur, welche unserer Meinung nach im Zusammenhang mit nachhaltiger Entwicklung wichtig sind, aufzeigen.

Dazu ist zunächst einmal ein gemeinsames Verständnis von Kultur erforderlich. Wir orientieren uns dafür an der Definition der UNESCO, die Kultur «in ihrem weitesten Sinne als die Gesamtheit der einzigartigen geistigen, materiellen, intellektuellen und emotionalen Aspekte» versteht, welche charakteristisch für eine Gesellschaft sind. «Dies schließt nicht nur Kunst und Literatur ein, sondern auch Lebensformen, die Grundrechte des Menschen, Wertesysteme, Traditionen und Glaubensrichtungen».²

Wenn wir im Alltag von Kultur sprechen, meinen wir meistens Veranstaltungen und Kulturgüter im künstlerischen Sinne wie Ausstellungen, Theater, Konzerte oder Bücher. Kultur beinhaltet jedoch auch das Versteckte





und doch Allgegenwärtige, was das Zusammenleben der Menschen so einmalig und unverwechselbar macht. Kultur umfasst somit auch die Werte und Normen, die unser Zusammenleben prägen und mehr oder weniger erkennbar vorgeben, wie wir uns individuell und als Teil der Gesellschaft verhalten und woran sich die meisten von uns orientieren können. Sie ist somit auch Teil unseres Sozialisationsprozesses.³ «Kultur spannt den Bogen zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen Tradition und Innovation, zwischen Bewahrung des kulturellen Erbes und nachhaltiger Nutzung. Dialog und Austausch zwischen Kulturen fördern die Toleranz. In ihren verschiedenen Ausprägungen bereichern sie unsere Gesellschaft und sorgen für gesellschaftlichen Zusammenhalt.»⁴



Entsprechend all dem, was der Kulturbegriff umfasst, möchten wir dir in den folgenden Unterkapiteln einige Gedanken und Informationen zu Kultur im künstlerischen Sinne sowie auch zu Kultur im Sinne unseres Lebens als Teil der Gesellschaft mitgeben.

Kunst und Kulturbetriebe

Wie nachhaltig sind Kulturbetriebe?

Museen und Theater sind oft imposante Gebäude mit aufwändiger Infrastruktur. Als Gäste stellen wir hohe Ansprüche an diese Orte:

So sollen sie ein gemütliches Ambiente bieten, Ausstellungen sollen ansprechend inszeniert sein und regelmässig wechseln und Artefakte sollen perfekt präsentiert werden. Der Ressourcenverbrauch solcher Kulturbetriebe ist äusserst hoch; alleine



nur die Betreibung der Gebäude benötigt Heizung, Klimatisierung und damit Energie. Aber auch Materialien wie Vitrinen oder Podeste werden benötigt, und oft werden diese nur für eine Ausstellung verwendet und verschwinden danach in einem Lager.⁵ Auch die Theaterbühnen müssen eingerichtet und Kostüme immer wieder neu genäht werden. Hinzu kommt der aufwändige Transport von Artefakten oder die Anreise von Schauspieler*innen oder Bands bei Musikfestivals. In Bezug auf ökologische Nachhaltigkeit haben es Kulturbetriebe daher nicht leicht, denn ökonomische und ökologische Aspekte stehen oft im Konflikt miteinander. Viele Kulturbetriebe sind sich dessen bewusst, setzen sich gezielt mit diesem Thema auseinander und suchen nach neuen und innovativen ressourcenschonenden Wegen.⁶



Übrigens: Im OFFCUT in Bern kannst du tolle Materialien erwerben, welche von Kulturbetrieben nicht mehr gebraucht werden.

Beitrag von Kultur zur nachhaltigen Entwicklung

Kulturelle Veranstaltungen können einen wichtigen Beitrag für eine Nachhaltige Entwicklung leisten, indem sie beispielsweise nachhaltigkeitsrelevante Themen aufgreifen, diese zur Diskussion stellen und Reflexionsräume öffnen.⁷

So können Theateraufführungen gesellschaftlich relevante und umstrittene Themen wie Gleichstellung oder Diskriminierung im wahrsten Sinne auf die Bühne bringen. Filme können uns Themen wie Welternährung, Migration oder Klimawandel näherbringen. Die kritischen Reflexionen und Inspirationen, die den Beteiligten und dem Publikum daraus erwachsen können, bieten Grundlagen für Diskussionen und den Austausch von unterschiedlichen Sichtweisen, nicht selten auch über verschiedene Kulturkreise hinweg, und können so



zu einer höheren Sensibilität gegenüber diesen Themen und mehr Offenheit und Toleranz führen.⁸ Somit trägt Kultur auch zu Lernprozessen bei und fördert die Lebensqualität.

Das kulturelle Angebot einer Stadt kann daher einen wesentlichen Beitrag zu sozialer, aber auch zu wirtschaftlicher Nachhaltigkeit leisten: «Künstlerische Kreativität ist ein Mittel, um Stadtzentren wiederzubeleben und den Zusammenhalt in den Quartieren zu fördern.

Sie trägt zur lokalen und landesweiten Ausstrahlung bei und wirkt als Katalysator für wirtschaftliche und touristische Entwicklung.»⁹ Denn nicht zuletzt werden dadurch auch

Arbeitsplätze geschaffen und Tourist*innen durch vielfältige Angebote angelockt, so dass auch ein wirtschaftlicher Mehrwert generiert werden kann. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass dieser wirtschaftliche und touristische Mehrwert die ökologischen Grenzen der Nachhaltigkeit nicht überschreitet.

Ebenfalls von grosser Bedeutung im Sinne der Nachhaltigkeit ist, dass Kultur für alle zugänglich ist und niemanden ausschliesst.



Auf der Seite von PARTICIPA finden sich Informationen zum Angebot für Menschen mit Behinderungen.



Nachhaltige Veranstaltungen

Hier findest du kulturelle Veranstaltungen und Orte in Bern, welche für eine nachhaltige Entwicklung sensibilisieren:

Natur- und Umweltkalender

Im «Natur- und Umweltkalender» der Stadt Bern findest du Veranstaltungen im Nachhaltigkeitsbereich, angeboten von Vereinen, NGOs und Museen.



«Natur- und Umweltkalender»
der Stadt Bern.

Kultur und Veranstaltungen im Botanischen Garten

Im Botanischen Garten finden regelmässig Kulturveranstaltungen statt. Du kannst zum Beispiel eine Lesung besuchen oder kleine Konzerte geniessen.



Kulturveranstaltungen im Botanischen
Garten.

Stiftsgarten

Mitten im UNESCO-Weltkulturerbe «Berner Altstadt» liegt der Stiftsgarten. Hier werden alte Sorten von Kulturpflanzen angepflanzt, Veranstaltungen angeboten und es wird Bildungsarbeit geleistet. Nebst interessanten Angeboten im Bereich Gärtnern und Biodiversität finden auch regelmässige Lesungen im Garten statt.



Mitten im UNESCO-Weltkulturerbe
«Berner Altstadt» liegt der
Stiftsgarten.



KULINATA

Am Festival für nachhaltige Ernährung «KULINATA» kannst du Akteur*innen aus der Region, welche sich für eine nachhaltige Ernährung engagieren, kennenlernen. Es ist eine lebendige Plattform für Reflexion, Austausch und Vernetzung. Die Veranstalter*innen befolgen zudem die Prinzipien des nachhaltigen Eventmanagements und können daher auch in diesem Bereich als Vorbilder für Nachhaltigkeit bewertet werden.



**Festival für nachhaltige Ernährung
«KULINATA».**

Laufmeter

Der «Laufmeter» ist eine Modenschau, welche jährlich in Berns Gasen stattfindet. Einheimische Modeschaffende haben hierbei die Möglichkeit, ihre Slow-Fashion-Kleider und Accessoires aus ihren Ateliers der Öffentlichkeit zu zeigen. Neu kannst du deine Lieblingsteile auch im Onlineshop erwerben.



**Erfahre mehr über den Laufmeter und
erkunde den Onlineshop.**

Berner Velofestival

Am Velofestival «Hallo Velo» kannst du einen ganzen Tag lang die Vielfalt der Region Bern-Aaretal Münsingen erkunden – auf dem Velo natürlich. Entlang der Kernroute, welche an diesem Tag nur von Velos befahren wird, findest du in verschiedenen Festivalzonen allerlei interessante Angebote und Aktivitäten rund um das Velo.



**Das Velofestival erfüllt die Kriterien
nachhaltigen Eventmanagements.**

Nachhaltigkeitswoche Bern

Du interessierst dich für Nachhaltigkeit? Dann sei dabei bei der nächsten Nachhaltigkeitswoche! An Veranstaltungen wie Vorträgen, Workshops, Filmabenden und Exkursionen lernst du Neues und erhältst spannende Einblicke.

Die Nachhaltigkeitswoche in Bern findet jeweils Anfang März statt und ist Teil der Bewegung *Sustainability Week Switzerland*. Schweizweit werden an über 35 Hochschulen in 15 Städten Nachhaltigkeitswochen von Studierenden organisiert.

Alle Veranstaltungen sind öffentlich und kostenlos.

Bleibe auf dem Laufenden:

sustainabilityweek.ch/bern

Facebook: @NHWBern

Instagram: @bene_unibe

Kontakt: bern@sustainabilityweek.ch




Die Nachhaltigkeitswoche Bern wird von Studierenden der Berner Hochschulen organisiert und von diesen Hochschulen unterstützt.

Sozialer Stadtrundgang

Keine Nachhaltigkeit ohne soziale Gerechtigkeit. Ein gutes Leben führen zu können ist leider keine Selbstverständlichkeit. Auch in der Schweiz





leben viele Menschen in Armut; im Jahr 2018 waren es 660'000 Menschen¹⁰. Armut bezieht sich nicht lediglich auf die finanzielle Lage, sondern erschwert auch die Teilhabe an der Gesellschaft.



Bei den sozialen Stadtrundgängen von «Surprise» kommen betroffene Menschen zu Wort und zeigen dir Bern aus ihrer Perspektive.

Kultur im Alltag (er)leben

Was fehlt in deinem Quartier?

Die Stadt Bern ist sich der Wichtigkeit von lebendigen Quartieren für ein Gefühl der Zusammen- und Zugehörigkeit bewusst. Sie unterstützt daher gemeinschaftliche Projekte, welche zu einer Verbesserung der Lebensqualität der Quartierbewohner*innen beitragen, für einen verantwortungsvollen Umgang mit Mitmenschen, Ressourcen und Umwelt sensibilisieren sowie eine nachhaltige Entwicklung in der Stadt Bern fördern. Diese Projekte sollen im Quartier mit Hilfe von Partizipation der Anwohner*innen gut verankert sein. Auch du kannst ein Projekt eingeben. Lass dich auf der Website von bereits realisierten Projekten inspirieren. Vielleicht findest du auf der Webseite ja auch spannende Aktivitäten in deinem Quartier, welche du noch nicht kennst.



Lass dich auf der Website von bereits realisierten Projekten inspirieren.

Wie wird der öffentliche Raum genutzt?

Auch ausserhalb bereits existierender Gefässe kannst du Kultur erleben, an ihr teilhaben, oder auch selber etwas Neues schaffen. Der öffentliche Raum gehört uns allen und wird durch unsere Nutzung

von uns mitgestaltet. Vor allem im Sommer werden Pärke, Sitzbänke und das Aareufer zu unserem Wohnzimmer. Wir treffen uns dort mit Freunden und Familie zum Picknick, lesen ein Buch, geniessen die Sonne oder lernen für die nächste Prüfung.

Öffentliche Räume werden in der Stadt Bern aber auch immer öfter für kurzfristige kommerzielle Nutzungen vergeben, z.B. Pop-Up Bars an der Aare. Dies kann einerseits zu einer Belegung des jeweiligen Standorts, andererseits jedoch auch zur Verdrängung von anderen Interessensgruppen führen.

Um solch potenzielle Konflikte zu verhindern, gibt es immer mehr Angebote, die kommerzielle und nicht-kommerzielle Nutzungsformen verbinden. Ein Beispiel ist die Darbietung eines kulturellen Programms, bei dem auch ein gastronomischer Service angeboten wird, jedoch kein Konsumzwang besteht. Aufgrund

dieser Mischformen kann zum Beispiel ein Gratiskonzert oder -openairkino durch die Einnahmen der Gastronomie gedeckt werden. Da die nicht-kommerzielle Nutzung niemanden ausschliesst, ermöglicht und fördert sie das Zusammenkommen von verschiedenen Akteursgruppen. Kulturelle Veranstaltungen dieser Form im öffentlichen Raum können somit einen wichtigen Beitrag zur Vernetzung der Menschen leisten und zu einem friedvollen Neben- und Miteinander.¹¹



Kunst StadtBern Spaziergänge

Eine Möglichkeit, in Bern im öffentlichen Raum nicht-kommerzielle Kunst zu geniessen, bieten dir die sechs Kunstspaziergänge in verschiedenen Quartieren.



**Auf der Website findest du die
Routen der Kunstspaziergänge in den
verschiedenen Quartieren in Bern.**

Selbstexperiment

Achte während eines Monats bewusst darauf, wo dir im Alltag Kultur begegnet. Empfandest du die jeweiligen Facetten von Kultur als nachhaltig? In welchen Bereichen ja, in welchen nein, und warum? Falls nicht, hast du Ideen, wie diese nachhaltiger gestaltet werden könnten? Informiere dich und überlege Dir selbst, wie du etwas zur nachhaltigen Kultur in der Stadt Bern beitragen könntest.

Der öffentliche Raum gehört uns allen. Achte von nun an darauf, für was dieser genutzt wird und nutze ihn während zwei Monaten ganz bewusst. Hast du das Gefühl, du kannst deinen Wunschaktivitäten im öffentlichen Raum genügend nachgehen? Wenn nein, was hindert dich daran und was würdest du ändern wollen? Sind kulturelle Veranstaltungen im öffentlichen Raum für alle zugänglich oder werden bestimmte Personengruppen ausgeschlossen oder bevorzugt? Schreibe während der zwei Monate deine Beobachtungen zu Kultur auf. Das Positive, das Negative und das Fehlende und suche Organisationen oder Vereine, bei welchen du deine Beobachtungen vorlegen und diskutieren und möglicherweise eigene Ideen umsetzen kannst.

Literaturverzeichnis

- ¹ Ripple, G. (2017). Ein Plädoyer für kulturelle Nachhaltigkeit. In: UniPress 170, S. 38. https://www.unibe.ch/unibe/portal/content/e796/e800/e10902/e277579/e535909/files535945/up_170_s_38_meinung_ger.pdf (Zugriff: 06.05.2021)
- ² Unesco (1982). Erklärung von Mexiko-City über Kulturpolitik. Weltkonferenz über Kulturpolitik, 26. Juli bis 6. August 1982, Mexiko-City
- ³ Keesing R. M. & A. J. Strathern (1998). Cultural Anthropology: A Contemporary Perspective. 3rd Ed. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- ^{4,7-9} Bundesamt für Raumentwicklung ARE und Bundesamt für Kultur BAK (2017). Kultur und Kreativität für die nachhaltige Entwicklung. Gute Beispiele für die Gemeinwesen.
- ⁵ Fritz, B. (2021). Wie nachhaltige und klimafreundlich sind Kulturbetriebe? mdr Kultur <https://www.mdr.de/kultur/klima-nachhaltigkeit-kulturbetrieb-100.html> (Zugriff: 06.05.2021)
- ⁶ Rieder, K. (2018). Das Grüne Museum? Institutionsentwicklung mit Ziel: Nachhaltigkeit. In: museums.ch, Revue No. 13 | Nachhaltigkeit. S. 10–17.
- ¹⁰ Caritas (2021). Armut in der Schweiz. <https://www.caritas.ch/de/was-wir-sagen/zahlen-und-fakten/armut-in-der-schweiz.html> (Zugriff: 06.05.2021).
- ¹¹ Schneider, J. & J. Schmid (2020). Pop-Up-Sommer. <https://www.journal-b.ch/de/082013/alltag/3612/Pop-Up-Sommer.htm> (Zugriff: 18.05.2021)

Gültig bis 31.12.22

→ **Wirkerei Viktoria**

3 Secondhandprodukte für
den Preis von 2



Gültig bis 31.12.22

→ **PhytoVero - onlineshop**

20% Rabatt

Gutscheincode: InNatureWeTrust



Gültig bis 31.12.22

→ **Secondo**

CHF 20.- ab einem Einkauf
von CHF 80.-



Wirkerei Viktoria – Gotthelfstrasse 31 – 3013 Bern

Die **Wirkerei Viktoria** ist ein Secondhandladen mit integrierten Atelierplätzen und Ausstellungsflächen in der «Alten Feuerwehr Viktoria» in Bern. Hier wird nicht nur Gebrauchtes weiterverkauft, sondern gleichzeitig auch Altes auf- und umgewertet und Neues kreiert.



www.phytoVero.ch – onlineshop

PhytoVero erforscht und entwickelt Naturkosmetik-Produkte, welche höchsten Ansprüchen an Nachhaltigkeit sowohl im sozialen wie auch im ökologischen Sinne gerecht werden.



Secondo – Rathausgasse 34 – 3011 Bern

Secondo – In diesem Secondhandladen findest du aktuelle, modische und gepflegte Kleider, um dich von Kopf bis Fuss einzukleiden.



Gültig bis 31.12.22

→ **Blessed – onlineshop**

20% Rabatt

Gutscheincode: STUDI



Gültig bis 31.12.22

→ **farfalla**

20% gültig auf alle Produkte
der Marke farfalla



Gültig bis 31.12.22

→ **Lhasa Boutique**

15% ab einem Einkauf
von CHF 50.–



Blessed – onlineshop

Blessed handelt seit über 10 Jahren mit Textilien und Accessoires aus fairer Produktion. Sie engagieren sich sowohl für Nachhaltigkeit, Umwelt und haben ein eigenes Hilfswerk in Bangladesch, wo rund 150 Kinder aus ärmsten Verhältnissen gratis Schulbildung erhalten.



farfalla – Naturkosmetik und ätherische Öle – Spitalgasse 4, 3011 Bern

farfalla – Naturkosmetik und ätherische Öle. Die Schweizer Pionierin für natürliche ätherische Öle und zertifizierte Naturkosmetik unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden mit pflanzlichen Wirkstoffen, Rezepten und Workshops rund um Hautpflege und Aromatherapie. 100% natürliche Inhaltsstoffe, soziales Engagement (farfalla Hebammenhilfe)

und langjährige Bio-Anbaupartnerschaften in aller Welt.



Lhasa Boutique – Münstergasse 51, 3011 Bern

In der **Lhasa Boutique** glaubt man an Qualität und Nachhaltigkeit. Die Produkte sind so ausgewählt, dass sie mit einem guten Gewissen eingekauft werden können. Es wird viel Wert auf die Zusammenarbeit mit kleinen lokalen Unternehmen gelegt. Kleine Familienunternehmen werden durch fair bezahlte Preise unterstützt.



Gültig bis 31.12.22

→ **claro fair trade**

20% bei einer online Bestellung
ab CHF 150.-



Gültig bis 31.12.22

→ **LeihBar**

Monatsabo CHF 8.-
anstatt CHF 15.-



Gültig bis 31.12.22

→ **TEIL**

Abo-One: 1 Monat kostenlos



claro fair trade – www.claro.ch

claro stellt den fairen Handel ins Zentrum. Die langjährigen Partner*innen im Weltsüden produzieren sowohl sozial wie auch ökologisch nachhaltig hochwertige Produkte. Dadurch werden beispielsweise die Artenvielfalt geschützt und auch soziale Projekte gefördert.

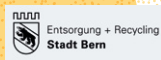
 **claro**
FAIR TRADE



LeihBar – Gotthelfstrasse 29a, 3013 Bern

Du baust ein Bett, hast aber keine Bohrmaschine? Feierst eine Party, besitzt aber keine Soundanlage? Fährst in die Ferien, aber dir fehlt ein Zelt? Kein Problem! In der **LeihBar** kann man all das und viel mehr ausleihen! Also warum teuer kaufen, wenn man die Dinge auch günstig leihen kann?

unterstützt durch



TEIL – Bubenbergplatz 10, 3011 Bern

TEIL bietet mit einem «offenen Kleiderschrank» eine Alternative zum heutigen Kleiderkonsum. Leih dir mit deinem Abo was du brauchst und bestimme selbst, wie lange du deine Kleidungsstücke tragen willst. TEIL steht für Stil und Abwechslung im Kleiderschrank, ohne dadurch Menschen und Umwelt zu belasten.

Werde Teil der Community und teile Kleider.



Gültig bis 31.12.22

→ **Grüne Welle**

10% auf das Gesamtsortiment



Gültig bis 31.12.22

→ **Schnapp**

20% auf das Gesamtsortiment



Grüne Welle – Eigerstrasse 55 in Bern

Immer mehr Labels setzen auf ökologische Materialien und auch bei der Produktion wird auf hohe ökologische und soziale Standards geachtet, die den fairtrade Gedanken umsetzen. Auf «gruenewelle.ch» kannst du diese zum Teil kleinen, jungen Labels unterstützen.



Schnapp – Daxelhoferstr. 11, 3012 Bern

Bei **Schnapp** findest du gepflegte und originelle secondhand Kleider und Accessoires für Frauen.



Gültig bis 31.12.22

→ **Gmüesgarte**

2 für 1

Take away Salate



Gültig bis 31.12.22

→ **Café Kairo**

Gutschein für eine gratis Flause



Gültig bis 31.12.22

→ **Mein Küchenchef**

CHF 5.- Rabatt auf das
Mittagsmenu



gmüesgarte – Marktgasse 19, 3011 Bern

Salate, Suppen und Smoothies – oder frisches Gemüse und Früchte: All dies gibt's im gmüesgarte mitten in Bern. Und das ist noch nicht alles: Mit dem **gmüesgarte** leisten alle Beteiligten einen Beitrag gegen Foodwaste. Denn alle Lebensmittel im Angebot sind nicht normiert und damit einzigartig; in anderen Worten: einfach «chrumm & früscht».



Café Kairo – Dammweg 43, 3013 Bern

Im **Café Kairo** herrscht der Weltfrieden. Wer daran nicht rüttelt, ist willkommen. Draussen für eine Runde Ping Pong oder drinnen, um ein Konzert zu geniessen.



Mein Küchenchef – Landorfstrasse 7, 3098 Köniz

Vom Feld auf den Teller ohne Food Waste. Das ist die Philosophie bei **Mein Küchenchef**. Im Laden werden Gemüse und Früchte angeboten, deren Aussehen nicht den Normen entspricht. Daraus werden im Restaurant auch feine Menus kreiert.



Gültig bis 31.12.22

→ **Heitere Fahne**

Gutschein für einen Espresso

und du darfst dir 1x vom

Barpersonal die Schuhe binden lassen!



Gültig bis 31.12.22

→ **Strunk**

10% auf Samstagsbrunch



Gültig bis 31.12.22

→ **Naturkostbar**

15% Rabatt auf eine Bestellung
im Onlineshop



Der Rabatt gilt für das gesamte
Naturkostbar-Sortiment exkl. Geräte und Zubehör.

Heitere Fahne – Dorfstrasse 22/24, 3084 Wabern

Die **Heitere Fahne** ist ein inklusiver Kulturort mit Beiz in Wabern. Hier kannst du fein essen, Theater schauen, Konzerte hören, Feste feiern und die grosse Liebe oder den Sinn des Lebens suchen.



Strunk – Murifeldweg 24, 3006 Bern

Strunk – Allerlei Früchte und Gemüse werden hier in kreativen und schmackhaften Kreationen eingemacht. Es werden ausschliesslich Bioprodukte angeboten und viele davon sind von kleineren Produzent*innen aus der Region. Am Samstag gibt's einen leckeren und abwechslungsreichen Brunch.



Naturkostbar – onlineshop

Naturkostbar – Einzigartig natürliche, rein pflanzliche Köstlichkeiten, handgemacht in der Manufaktur im Berner Oberland aus wild gewachsenen oder biologisch angebauten Rohstoffen. 15% Rabatt auf eine Bestellung im Onlineshop unter www.naturkostbar.ch

Gutscheincode: NKB-Studi-15



Gültig bis 31.12.22

→ **ängelibeck**

Hausgemachter Eistee ab einem
Einkauf von CHF 7.-



Gültig bis 31.12.22

→ **Äss-Bar**

Gutschein im Wert von CHF 3.-
für Süssgebäck zum Schnouse



Gültig bis 31.12.22

→ **Reformhaus**

20 % Rabatt



ängelibeck – Bern

ängelibeck – Bekannt für himmlisch gutes Brot oder auch einen unvergesslichen Cafébesuch.

Bäckerei & Schlaraffenland, Aarberggasse 3, 3011 Bern
Bäckerei & Himmelreich, Schwanengasse 11, 3011 Bern
Cafeteria & Good Food, Schwarztorstrasse 48, 3007 Bern
Boulangerie & Grand Café, Könizstrasse 291, 3098 Köniz
Bäckerei & Good Food, Worbstrasse 218, 3073 Gümligen



Äss-Bar

Backwaren und Patisserie, die von den Partnerbetrieben bis Ladenschluss nicht verkauft werden können, werden am Folgetag in den **Äss-Bar** Filialen zu einem reduzierten Preis angeboten. Frisch von gestern kannst du hier diesen Qualitätsprodukten eine zweite Chance geben. Es het solangs het.

Äss-Bar, Marktgasse 19, 3011 Bern
Äss-Bar, Länggassstrasse 26, 3012 Bern



Reformhaus – Bern

Reformhaus – Hier findest du ein breites Angebot an wertvollen, nachhaltigen und biologischen Produkten.

Chistoffel-Unterführung, 3011 Bern
Gurtengasse 2, 3011 Bern
Breitenrainplatz 36, 3014 Bern
Westside Center, Platz 4, 3027 Bern
Industriestrasse 10, 3321 Schönbühl



MÜLLER | SOLTEC | RUPRECHT | BROGGER HAAS | STEHPUNKT



Gültig bis 31.12.22

→ **Chäsueb**

15% auf Frischfondue



Gültig bis 31.12.22

→ **Chäshütte**

Fondue Fertigmischung für
2 Personen CHF 13.- anstatt CHF 16.-
(normale Esser*innen 570g)



Gültig bis 31.12.22

→ **Haller Laden**

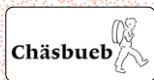
10% Rabatt auf das gesamte
Sortiment

(Ausgenommen Gebührensäcke,
Gutscheine und Spirituosen)



Chäsueb – Kramgasse 83, 3011 Bern

Wer etwas auf seinen Käse hält, kauft im **Chäsueb** ein. Ob allseits geschätzte Klassiker oder genussvolle Neuentdeckungen – Chäsueb bietet in jedem Fall geschmackliche Offenbarungen.



Chäshütte – Rathausgasse 82, 3011 Bern

Die **Chäshütte** ist ein «heimeliger» und familiengeführter Käseladen mitten in der Stadt Bern. Du findest hier eine grosse Auswahl an feinem Käse, der teilweise im eigenen Käsekeller direkt unter dem Laden ausgereift ist.



Haller Laden – Länggassestrasse 30, 3012 Bern

Der Biomarkt **Haller Laden** in der Länggasse bietet zu jedem Anlass das passende Produkt. Ob saisonale und regionale Früchte und Gemüse, knuspriges Holzofenbrot oder diverse Non-Food Produkte.



Gültig bis 31.12.22

→ **Märitlade Wabern**

10% Rabatt auf das
Gesamtsortiment



Gültig bis 31.12.22

→ **i-lade**

10% auf Hygieneartikel



Gültig bis 31.12.22

→ **Palette**

Gutschein für einen Kaffee mit
etwas Salzigem/Süßem dazu



Märitlade Wabern – Seftigenstrasse 208, 3084 Wabern

Der **Märitladen** ist ein Quartier- und Biofachgeschäft, direkt neben der Gurtenbahn, das faire und biologische Produkte mit Identität verkauft.



i-lade – Spiegelstrasse 96, 3095 Spiegel B. Bern

Im **i-lade** kannst du verpackungsfrei einkaufen und so genau die Portionen kaufen, die du brauchst. Die Produkte kommen aus der Region und sind umweltfreundlich.



Palette – Unverpackt Einkaufen, Münstergasse 18, 3011 Bern

In der **Palette** findest du ein vorwiegend biologisches, regionales und fair produziertes Angebot. Du kannst am besten mit deinem eigenen Stoffseckli, Bügelglas oder Tupperware vorbeigehen und soviel einkaufen wie du brauchst.



Gültig bis 31.12.22

→ **WerkStadt**

Zum Bio-CH-Granola (CHF 9.–)

gibt's einen Gratis-Kaffee

(entweder Espresso, Café Crème, Schale oder Cappuccino)



Gültig bis 31.12.22

→ **Adrianos**

50% auf 1 Kaffeegetränk nach

Wahl im Adrianos Coffee &

Playground



Gültig bis 31.12.22

→ **Eva's Apples**

10% auf Lebens- und Reinigungs-
mittel im Offenverkauf



WerkStadt – Lorrainestrasse 20, 3013 Bern

In der **WerkStadt** erlebst du Gastfreundschaft in einer lockeren Atmosphäre: du kannst feinen Kaffee geniessen, nachhaltige Speisen und Getränke entdecken und sie gleich auch im Laden einkaufen.



Adrianos Coffee & Playground – Bahnhofplatz 10A, 3011 Bern

Best coffee since 1998. **Adrianos** steht für Direct Trade Kaffee und röstet diesen selbst in Bern. Im Bahnhof Bern gibts nebst coffee to go, Bohnenkaffee und Pads auch eine wechselnde Pop-Up Spielwiese für lokale Helden.



Eva's Apples – Kramgasse 63, 3011 Bern

Wer im Leben – insbesondere bezüglich Gewohnheiten – neue Wege gehen will, braucht Alternativen, die leicht erhältlich und umsetzbar sind. Und Spass machen soll das Ganze auch noch. Im Laden **Eva's Apples** sowie im Online-Shop kannst du dich inspirieren und für eine vegane Ernährung begeistern lassen oder einfach in Ruhe schmökern und einkaufen.



Gültig bis 31.12.22

→ **Delinat-Wein Bar**

Gratis Winzerplättli im Wert von CHF 16.– bei Bestellung von zwei Gläsern Wein



Gültig bis 31.12.22

→ **Frisches.ch**

5% Rabatt auf die Bestellung
Gutscheincode: unibe.ch



Gültig bis 31.12.22

→ **Wasser für Wasser**

20% auf alle Artikel im Webshop
Gutscheincode: N3jhD0B2



Delinat-Wein Bar – Spitalgasse 35, 3011 Bern

Alle **Delinat-Weine** stammen aus Rebbergen mit grosser Biodiversität. Sie werden von den besten Biowinzer*innen Europas nach den anspruchsvollen Delinat-Richtlinien erzeugt. Das Resultat kannst du in der Delinat Wein Bar probieren und geniessen.



Frisches.ch

Mit möglichst viel Regionalität und möglichst wenig Verpackungsmaterial setzt sich **frisches.ch** für eine nachhaltige Entwicklung ein. Du kannst Obst und Gemüse, Polenta und Teigwaren oder auch Seifen bestellen. Auch haben wir Gewürze und Tees aus unserem Regenwald Schutzprojekt. Viele Produkte sind in Bioqualität.



Wasser für Wasser

Wasser für Wasser – fördert gemeinsam mit über 500 Partnerbetrieben das Trinken von Leitungswasser, sensibilisiert für den Wert von Wasser und integriert Spenden in den Alltag. Dies ermöglicht den Aufbau von nachhaltigem Zugang zu Trinkwasser und sanitärer Grundversorgung in urbanen Gebieten von Sambia und Mozambique.



Gültig bis 31.12.22

→ Ono Das Kulturlokal

50% auf den Eintritt bei
einer Veranstaltung inklusive
einem Getränkutschein



Gültig bis 31.12.22

→ Filme für die Erde

50% auf die Mitgliedschaft
und somit den Zugang zum
ganzen Filmangebot



Gültig bis 31.12.22

→ carvelo2go

10 CHF für zwei Gratisstunden

Gutscheincode: welcome2try



Ono Das Kulturlokal – Kramgasse 6, 3011 Bern

Selten sieht man so viel kulturelle Vielfalt auf kleinstem Raum wie im **ONO**. Im schönen Gewölbekeller singt, lacht, musiziert, philosophiert, diskutiert, experimentiert und blüht die Berner Kulturszene.

Ono



Filme für die Erde – www.festival.filmefuerdieerde.org

Filme für die Erde ist ein Kompetenzzentrum für Umweltdokumentarfilme. Die ausgewählten Filme geben Wissen über Nachhaltigkeit weiter, welches zum Handeln inspiriert.

F — E



carvelo2go – www.carvelo2go.ch

Carvelo2go fördert den Einsatz von elektrischen Cargo-Bikes für private und berufliche Zwecke. Über die Homepage oder die App kannst du ein so genanntes «Carvelo» reservieren und an deinem Wunschstandort abholen. Schnell, günstig und umweltfreundlich kannst du damit dein Gepäck oder bis zu zwei Kinder transportieren.



Gültig bis 31.12.22

→ **Publibike**

15% auf das B-Fit Abo

Gutscheincode: UNIBEFIT



Publibike – www.publibike.ch/de/publibike

Publibike trägt einen Schritt zur Transformation der Mobilität bei, indem sie den Verkehr in der Innenstadt entlasten. So hast du dein Velo immer dabei und kannst den Fahrtwind genießen.



Disclaimer

- Die Gutscheinanzeote gelten nur solange der Vorrat reicht
- Keine Barauszahlung
- Der Gutschein muss im Original vorgewiesen werden
- Eine Legi muss vorgezeigt werden
- Jeder Gutschein ist nur 1x gültig
- Wir übernehmen keine Haftung, wenn ein Gutschein von einem Gutscheinpartner nicht eingelöst werden kann. Dies betrifft Besitzwechsel, Geschäftsauflösung, Insolvenz usw.
- Für die Inhalte der Gutscheine und die aufgeführten Links sind die Betreibenden verantwortlich.
- Die Auflistung von Angeboten oder Unternehmen hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern zeigt eine mögliche Auswahl.

Impressum

Kontakt: sustainability.cde@unibe.ch

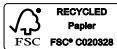
Autorinnen: Camilla Steinböck und Rebecca Theiler (CDE)

Inhaltliches Lektorat: Marion Leng und Lilian Julia Trechsel (CDE)

Layout: Simone Kummer (CDE)

Fotos: Die verwendeten Fotos wurden von den Autorinnen gemacht.

Druck: Druckerei Varicolor AG



Erhältlich: Die PDF Version dieser Publikation ist als Download hier zu finden: <https://www.bne.unibe.ch>

Copyrights: © 2021, die Autor*innen und CDE

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung-Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz.

Siehe <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.de> um eine Kopie der Lizenz einzusehen. Für eine kommerzielle Nutzung der Inhalte muss bei den Autor*innen der entsprechenden Inhalte zwingend eine Erlaubnis eingeholt werden.

Dieses Buch wurde im Rahmen des Projekts 7.9 Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) der Universität Bern zusammengestellt. Das Projekt 7.9 unterstützt das Vizerektorat Qualität darin, Nachhaltige Entwicklung (NE) besser in die Lehre an der Universität zu integrieren. Das Projekt setzt dabei sowohl auf die verschiedenen Verbindungen der einzelnen Disziplinen mit NE, als auch auf interdisziplinäre Verknüpfungen und unterstützt die Fakultäten und Institute darin, diese Verbindungen zu etablieren und nach aussen sichtbar zu machen.

Interdisziplinäres Zentrum für
Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE)
Universität Bern
Mittelstrasse 43
CH-3012 Bern
Schweiz

u^b

b
**UNIVERSITÄT
BERN**

CDE
CENTRE FOR DEVELOPMENT
AND ENVIRONMENT

2021/22

→ Nachhaltig
unterwegs
in Bern