

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 82 (2007)

**Heft:** 4

**Artikel:** Der Aussteiger : "Ich weiss, dass ich auf dem richtigen Weg bin"

**Autor:** Lanfranconi, Paula

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-107563>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Ich weiss, dass ich auf dem richtigen Weg bin»

Seine Altpapierbeige misst gerade mal 30 Zentimeter – pro Jahr. Peter Trinkler lebt so umweltbewusst, dass man ihn ohne Übertreibung als Ökofreak bezeichnen könnte.

Text: Paula Lanfranconi

Foto: Nik Hunger

Er ist hoch gewachsen, wirkt asketisch. Auf seinem Gesicht liegt eine Heiterkeit, die ihn jünger aussehen lässt als seine 43 Jahre. Wenn er lacht, strahlen seine Zähne in einem so gesunden Weiss, wie es kein Bleaching zu Stande brächte. Doch wer sich den Ökofreak als pittoresken Klausner vorstellt, liegt falsch. Peter Trinkler lebt in einem normalen Drei-familienhaus im Zugerischen Neuheim. Allerdings auf kleinstem Raum. 24 unbeheizte Quadratmeter genügen ihm. Reduktion aufs Notwendigste lautet sein Motto.

## STROM ALS KOMPROMISS

Die kleine Küche sieht noch genau so aus, wie sie 1975 vom Vater erbaut worden ist. Neben dem bejahrten Zweiplattenherd steht eine Getreidemühle. Strombetrieben. Ein Sündenfall? Trinkler lächelt: «Eher ein schöner Kompromiss zwischen gesunder Ernährung und moderner Technik.» Die Getreidemühle ist Trinklers wichtigste Haushalthilfe. Er benutzt sie zum Herstellen seiner Hauptnahrung, dem so genannten Frischkornmüsli. Er bäckt den grössten Teil seines Brotes selbst, mit frisch gemahlenem Getreide natürlich.

Auch der Raum hinter der Küche enthält blass das Nötigste. Ein schmales Bett, einen Computer, einen Stoss Lexika und ein betagtes TV-Gerät – alles betrieben mit Ökostrom aus dem lokalen Flusskraftwerk. Abfall produziere er fast keinen, sagt Trinkler: «Meine Altpapierbeige misst höchstens 30 Zentimeter pro Jahr.» Das schafft er nur, weil er sich die anbrandende Flut von Werbematerial und Gratiszeitungen konsequent vom Leibe hält.

## NUR IM KOPF UNTERWEGS

Er lebt von Ersparnem, ist Single, Vegetarier, rasiert sich blass einmal die Woche, besitzt kein Auto, macht keine Reisen, benützt kaum den öffentlichen Verkehr. Seine Einkäufe erledigt er per Militärvelo: Gemüse und Früchte bei drei benachbarten Bauern, den Rest im Dorfladen. Und einmal pro Woche pedalt er hinunter zum Coop nach Baar. Diesen Einkauf

kombiniert er meistens mit einem Besuch in der öffentlichen Bibliothek.

Peter Trinkler spricht schnell, so, als renne er gegen eine auslaufende Sanduhr an. Häufig beendet er seine Sätze nicht, und schon folgt der nächste Gedanke. Er stellt Kausalketten her zwischen Ökologie, Wirtschaft, Technik, Politik. Das alles hat er sich in den letzten Jahren aus Büchern, in extensiven Internetrecherchen und in Diskussionsforen erarbeitet. Seine zum Teil etwas extremen Thesen stellt er ins Netz ([www.peter-trinkler.info](http://www.peter-trinkler.info)).

## NATURKOST UND SONNENERGIE

Wie kommt einer auf eine solche Lebensweise? Angefangen hatte es 1986. Damals war Peter Trinkler ein angepasster junger Mann und studierte an der ETH Vermessungsingenieur. Seine wahre Leidenschaft galt dem Velorennsport. «Trinkler startet für Tigra», titelte die Lokalpresse 1987. Doch dann, mit 22, sei «der grosse Schlag» gekommen. «Ein Beziehungsabbruch.» Trinkler konnte sich nicht mehr konzentrieren, versuchte, die Leere mit Velofahren und extremen Leistungsdiäten zu füllen. Doch sein Körper brach zusammen. Er musste das Studium abbrechen und hielt sich mit Gelegenheitsjobs über Wasser. «Nach einem Jahr, als es einfach nicht besser wurde», erzählt er, «dachte ich an Selbstmord.»

Er pilgerte von Arzt zu Arzt, versuchte es bei Heilern. Nichts half. Dann sei er auf die Bücher von Max Otto Bruker gestossen, einem deutschen Arzt, der sich für naturbelassene Ernährung einsetzte. «Zwei Stunden, nachdem ich Brukers Frischkornmüsli gegessen hatte, wusste ich: Das ist es, was mein Körper braucht: Dieses Vertrauen in eine naturgerechte Ernährung.» Damals sei ihm auch bewusst geworden, dass sein eigenes Überleben vom langfristigen Wohlergehen unseres Planeten abhänge. Und dass er aktiv werden müsse. Inzwischen hat er eine eigene Vision einer besseren Welt entwickelt. «Solarzeitalter» nennt er sie. Ein utopisch klingendes Weltbild, das er so auf den Punkt bringt: «Frieden unter den Menschen, Energie von der Sonne, Nahrung von natürlich gewachsenen Pflanzen, ein stabiles Geldsystem und glückliche Tiere.» Jetzt betrachtet er es als seine Lebensaufgabe, dem Solarzeitalter zum Durchbruch zu verhelfen.

Inzwischen ist es Mittag. Peter Trinkler wird sich jetzt einen Salat zubereiten und dazu eine tüchtige Portion Getreide essen. Danach wird er sich in seine spartanische Studierstube setzen und am Solarzeitalter weiterarbeiten. Was ihn antreibe? «Ich weiss einfach, dass ich auf dem richtigen Weg bin», sagt er und lächelt dieses heitere Lächeln.

wohnen extra

