



NATÜRLICH#nachhaltig

## WIE NACHHALTIG BIN ICH?

1. Legen Sie Wert auf Recycling und trennen Sie Ihren Müll?

- a. Immer
- b. Manchmal
- c. Nie

2. Warten Sie, bis Sie genug Wäsche haben, um die Waschmaschine komplett aufzufüllen?

- a. Immer
- b. Manchmal
- c. Nie

3. Spenden Sie alte Kleidung und Gebrauchsgegenstände, anstatt sie wegzuworfen?

- a. Immer
- b. Manchmal
- c. Nie

4. Überprüfen Sie die Energieklasse, bevor Sie ein neues Gerät kaufen?

- a. Immer
- b. Manchmal
- c. Nie

5. Kaufen Sie Lebensmittel von lokalen Märkten und Anbietern?

- a. Immer
- b. Manchmal
- c. Nie

6. Benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder betreiben Car Pooling wenn möglich?

- a. Immer
- b. Manchmal
- c. Nie

7. Verwenden Sie wiederverwendbare Einkaufstaschen anstelle von Plastiksackerln?

- a. Immer
- b. Manchmal
- c. Nie

### AUSWERTUNG

„Immer“ ... 2 Punkte

„Manchmal“ ... 1 Punkt

„Nie“ ... 0 Punkte

11-14 Punkte

Gratulation - weiter so!

5-10 Punkte

Sie sind auf einem guten Weg. Schauen Sie, was Sie noch ändern könnten!

0-4 Punkte

Es ist an der Zeit umzudenken und bewusster zu leben.

# WIE NACHHALTIG BIN ICH? DER BLITZCHECK - PLUS: DIE BESTEN TIPPS



# Nachhaltig LEBEN, Umwelt SCHONEN!

**NEUANFANG** Der Planet wird immer wärmer, der Meeresspiegel steigt und das Öl geht zur Neige - macht die Menschheit weiter wie bisher, geht unser Planet zugrunde. Es ist an der Zeit umzudenken - an der Zeit für einen Start in ein neues, bewusstes Leben. So geht's.

**Ü**ber sieben Milliarden Menschen bevölkern unseren Planeten. Würden es alle dem Durchschnittseuropäer gleichen, bräuchte es drei Erdbälle anstelle von einem, um den Bedarf an Ressourcen, die uns Mutter Erde zur Verfügung stellt, zu decken. Denn während viele der sieben Milliarden im rücksichtslosen Überfluss leben, kämpfen andere Tag für Tag um ihr Überleben. Was die Mehrheit nicht bedenkt: Wir Europäer konsumieren zum Großteil auf Kosten anderer Erdteile und vor allem auf Kosten zukünftiger Generationen. Findet kein globales Umdenken statt, werden die Temperaturen sowie der Meeresspiegel weiter steigen und sich die natürlichen Ressourcen dem Ende neigen. Es ist an der Zeit für den Start in ein nachhaltigeres, bewussteres Leben und Abschied vom Konsum ohne Maß und Ziel zu nehmen. Wir zeigen, wie Sie ganz einfach und ohne großen Aufwand Ihren Beitrag dazu leisten können!

## Was bedeutet „Nachhaltigkeit“

Kaum ein Begriff hat sich in den letzten Jahren so stark entwickelt wie folgender: „Nachhaltigkeit“. Aber auch kaum ein Begriff wurde in der letzten Zeit so oft missbraucht wie dieser. Denn überall, wo „nachhaltig“ draufsteht, steckt auch wirklich Nachhaltigkeit dahinter - was meist erst bei genauerem Hinsehen deutlich wird: Mit Bezeichnungen wie „nachhaltige Plastikflasche“ oder „Kerze aus zertifiziertem Palmöl“ führen uns geschickte Werbetexter in die Irre und schaffen es, unser Gewissen fälschlicherweise zu beruhigen. Doch was ist Nachhaltigkeit eigentlich? „Man darf in einem Jahr nur so viel Holz aus dem Wald schlagen, wie in einem Jahr nachwächst“, sagte einst Hans Carl von Carlowitz und brachte es damit auf dem Punkt. Das Ziel eines nachhaltigen Lebens ist es, der Mitwelt und deren Zukunft die nötigen Lebensgrundlagen zu garantieren und langfristig-optimierend mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen umzugehen. Kurz gesagt: Mit unserer Lebensweise beuten wir unsere Umwelt aus. →

**150  
Tonnen**  
Plastik im Meer

UNMENGEN DES SCHÄDLICHEN KUNSTSTOFFS BEFINDEN SICH IN DEN WELTMEEREN UND KOSTEN JÄHRLICH TAUSENDE TIEREN DAS LEBEN.

**MUTTER ERDE** Unser Planet reicht uns den kleinen Finger. Was wollen wir? Die ganze Hand - wir beuten ihn regelrecht aus. Denken Sie um! Ihre Enkelkinder werden es Ihnen danken.

**Der ökologische Fußabdruck**

Welche Belastung jeder Einzelne von uns darstellt, verrät unser individueller ökologischer Fußabdruck. Anhand unserer Lebensgewohnheiten wird die Fläche auf der Erde berechnet, die langfristig notwendig ist, um unseren Lebensstandard dauerhaft zu ermöglichen. Das schließt Flächen ein, die zur Produktion von Kleidung und Nahrung oder zur Bereitstellung von Energie benötigt werden. Aber auch die zur Müllentsorgung oder zur Bindung des durch diverse Aktivitäten freigesetzten Kohlenstoffdioxids benötigten Ressourcen spielen eine wichtige Rolle. Wie nachhaltig Ihr Lebensstil bereits ist, verrät der Schnelltest auf S. 36. Ihren individuellen ökologischen Fußabdruck können Sie unter [mein-fussabdruck.at](http://mein-fussabdruck.at) ermitteln. Finden Sie heraus, wo bei Ihnen Optimierungsbedarf besteht, und fangen Sie an, Dinge nachhaltig zu verändern.

**Der Plastik-Planet**

Ein guter Beginn wäre die Reduktion von Plastik, denn das Material stellt eine der wohl größten Bedrohungen für unseren Planeten dar. Unsere Meere drohen bereits im Plastik zu ertrinken. Rund 150 Tonnen davon werden zur Gefahr für zahlreiche Meerestiere und kosten jährlich Hunderttausende - teils stark bedrohte - Tiere das Leben. Bedenken Sie: Ein Sackerl aus dem biologisch sehr stabilen Material braucht rund 450 Jahre, bis es sich zersetzt. Beginnen Sie deshalb am besten heute noch, Dinge zu verändern. Sie sehen selbst: Bereits Kleines kann Großes bewirken!

PATRICK SCHUSTER ■



**SELBST ANBAUEN!** Haben Sie die Möglichkeit, werden Sie selbst zum „Bauern“ und bauen Sie Ihr eigenes Gemüse und eigene Kräuter an. Das macht Spaß und schmeckt!

**DIE 10 BESTEN TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT**

**1 > SECOND-HAND IST TREND!**

Vintage – der sogenannte ‚Used-Look‘ – ist Mode. Doch warum eine Jeansjacke, die noch während der Produktion künstlich abgenutzt oder mit Chemikalien „älter gemacht“ wird, kaufen, wenn es zahlreiche Secondhand-Läden gibt? Diese sind meist günstiger und helfen, Ressourcen zu sparen – Daumen hoch!

**MÜLL TRENNEN? UNBEDINGT!**

Wer Müll trennt, entlastet die Umwelt. Denn nur so ist es möglich, recyclebare Materialien wie Glas, Plastik und Papier wiederzuverwenden. Gerade im Büro begehnen viele, die im Eigenheim vorbildlich Müll trennen, eine echte Öko-Sünde - alles landet im Papierkorb. Einfach ein paar Eimer zum Trennen aufstellen und so den Recycling-Kreislauf aufrecht erhalten.

3

**4 ENERGIE SPAREN**

Von diesem Tipp profitiert nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihre Geldbörse: Wer Energie spart, spart Geld. Versuchen Sie deshalb Strom zu sparen – Licht aus, wenn es nicht gebraucht wird. Und verabschieden Sie sich vom Standby-Modus – auch hier wird Strom verschwendet. Energie lässt sich auch beim Heizen sparen: Wussten Sie, dass bereits ein Grad weniger rund sechs Prozent Heizenergie spart? Tipp: Erneuerbare Ressourcen nutzen!



**VERSCHENKEN, TAUSCHEN, TEILEN!**

Wir leben in einer Wegwerf-Gesellschaft: Was nicht mehr gebraucht wird, wird einfach weggeworfen oder verstaubt irgendwo im Eck. Die Sinnhaftigkeit über den Besitz einer eigenen Schlagbohrmaschine - die alle fünf Jahre zum Einsatz kommt - ist zweifelhaft. Klüger wäre es, eine auszuleihen. Tauschen, teilen und verschenken helfen einerseits Geld aber auch Ressourcen zu sparen. Diverse Plattformen helfen beim „Sharing“ und Verschenken.



**5 TIERE SCHÜTZEN!**

Die Nutztierhaltung verursacht nach Angaben der Welternährungsorganisation (FAO) der Vereinten Nationen mehr Treibhausgasemissionen als das gesamte weltweite Transportwesen. Fleisch, Eier, Milch und Käse sind „veredelte“ Lebensmittel - wir müssen Unmengen an pflanzlichen Kalorien an die Tiere verfüttern, um einen Bruchteil an tierischen Kalorien „herzustellen“.

Getty, iStock, Hersteller

## 6 > FAIRTRADE SOLL'S SEIN!

Wenn Sie Produkte kaufen, die importiert werden müssen, weil eine heimische Erzeugung unmöglich ist, achten Sie beim Kauf auf das Fairtrade-Siegel. Ziel von FAIRTRADE ist es, einen bedeutenden Entwicklungsbeitrag zu leisten und das Leben der an der Produktion beteiligten Menschen und Familien in den Anbauländern zu verbessern.



## » Bewusst leben? So klappt's!

### FOOD SHARING

Tag für Tag landen österreichweit Tonnen an noch verwertbaren Lebensmitteln im Müll. Die Initiative foodsharing hat es sich zum Ziel gesetzt, genau diese Lebensmittel vor dem sicheren Verrotten in der Tonne zu bewahren – bis heute waren es beinahe 10 Millionen Kilo! foodsharing bringt Menschen unterschiedlichster Hintergründe zusammen und begeistert zum Mitmachen, Mitdenken und verantwortungsvollen Umgang der Ressourcen, die uns unser Planet Erde zur Verfügung stellt.

[www.foodsharing.at](http://www.foodsharing.at)

### BEWUSST KAUFEN

Wir leben in einer konsumorientierten Wegwerf-Gesellschaft – paradox! [bewusstkaufen.at](http://bewusstkaufen.at) ist das erste Webportal für nachhaltigen Konsum in Österreich. Mit dem Label-Kompass mit Infos zu rund 200 Nachhaltigkeits-Labels, 60 Einkaufsratgebern und ca. 2.000 nachhaltigen Produkten bietet die Plattform umfangreiche Infos zum Thema. [www.bewusstkaufen.at](http://www.bewusstkaufen.at)

### TOMATE VOM NACHBARN?

Obst und Gemüse ist oftmals weiter gereist als man selbst in seinem letzten Urlaub. [gartenernte.at](http://gartenernte.at) ist der erste Online-Marktplatz zum nachhaltigen Kaufen und Verkaufen von einheimischem, regionalem und saisonalem Obst, Holz und Gemüse direkt vom Nachbarn. [www.gartenernte.at](http://www.gartenernte.at)

### „BARCOO“

Die Gratis-App für iOS und Android scannt Lebensmittel und gibt Auskunft über Nachhaltigkeit und Inhaltsstoffe des Produkts.



### „ANIMAL'S LIBERTY“

Die Tierschutz-App lässt Sie durch eine Suchfunktion herausfinden, ob Hersteller oder Produkte in Zusammenhang mit Tierquälerei stehen. Die kostenlose Anwendung gibt es für iOS und Android.

### „ERNTEFRISCH“

Die Anwendung gibt Auskunft darüber, welche heimischen und importierten Produkte gerade Saisonbeginn, Hauptsaison, Saisonende haben oder ganzjährig frisch sind. Erhältlich für iOS um 1,99 Euro.



## 7

### FREUNDLICH FORTBEWEGEN

Wer zu Fuß geht, schont die Umwelt und tut seiner Gesundheit einen Gefallen – 10.000 Schritte täglich empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für ein gesundes Leben. Wenn das zu langsam ist, der kann aufs Rad umsatteln oder Öffis nutzen. Und braucht es dann doch mal ein Auto, gibt es zahlreiche Mietservices, die uns helfen, unseren Beitrag zum Schutz der Umwelt zu leisten. Übrigens: Fliegen ist für Vögel! Fahren Sie lieber Zug oder werfen Sie mal einen Blick vor die Haustüre, denn oft vergessen wir, dass es auch da noch Schönes zu entdecken gibt...

## » MINIMALISMUS IST ANGESAGT?

Haben Sie sich schon mal gefragt, ob das 17. Paar Schuhe, das Sie erst neulich gekauft haben, tatsächlich notwendig war? Wahrscheinlich nicht. Auch der alljährliche Umstieg auf ein neues Smartphone ist alles andere als zwingend nötig. Kurz gesagt: Wir leben in einer Konsum-Gesellschaft. Wir beginnen uns über unser Hab und Gut zu definieren – wir leben im Überfluss mit Dingen, für die wir oft keine wirkliche Verwendung haben oder die wir bereits in zahlreicher Ausführung besitzen. Je weniger wir deshalb konsumieren, desto besser: weniger Kleidung, weniger Kosmetik, weniger Elektrogeräte und das alles hilft, Verpackungsmaterialien zu sparen. Der Pulli aus dem Vorjahr ist übrigens immer noch besser als ein nachhaltiger produzierter neuer Pulli – denn auch der benötigt Ressourcen.

## ERDBEEREN IM WINTER ...

Der Mensch ist meist rücksichtslos und egoistisch. Steht einem im Winter der Gusto nach Erdbeeren, sind wir bereit, Unsummen für eine kleine Tasse nicht reifer, meist geschmacksloser und weit gereister Erdbeeren zu bezahlen. Hauptsache, wir bekommen, was wir wollen. Wer zu **saisonalen und vor allem regionalen Produkten** – bitte bio! – greift und am Wochenmarkt kauft, kurbelt zudem die heimische Wirtschaft an und sichert das Überleben unserer Landwirtschaft.

## 8

## > JUTE STATT PLASTIK - HIP DIE WELT RETTEN!

Jeder trägt Sie: Jute-Taschen. Ein Trend, der Sinn macht. Denn alleine in Österreich werden jährlich rund eine Milliarde Plastiksackerln ausgegeben. Das entspricht beinahe 2.000 Sackerln pro Minute – Plastik, das früher oder später im Müll landet. Rund 150 Millionen Tonnen des sogenannten „Wegwerf“-Plastiks – dazu zählen auch andere Verpackungsgegenstände und Abfallprodukte aus Plastik – schwimmen in den Meeren. Dort formieren sie sich sogar zu ganzen „Plastik-Inseln“ und kosten jährlich mehreren Hunderttausend Meerestieren das Leben. Haben Sie Ihren Jute-Beutel mal zu Hause vergessen, greifen Sie zu Papiersäcken!



## 10