

# Wie weit bestimmt unsere Lebenshaltung die künftige Versorgung mit dem Lebensnotwendigen

## IMPULSE für eine NACHHALTIGE LEBENSPRAXIS

### EINKAUF/ERNÄHRUNG

Mit dem Griff ins Regal bestimmen Sie Produktionsweise, Arbeitsbedingungen, Transit, sowie Gesundheit und nehmen damit insgesamt Einfluss auf Biodiversität und Klima

- **Kaufen Sie Produkte aus ökologischer, nachhaltiger Landwirtschaft!**  
Achten Sie darauf, dass es heimische oder fair gehandelte Produkte sind.
- **Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum!**  
Die durch Viehhaltung verursachten Biodiversitätsverluste durch Waldfragmentation, intensiviert Landnutzung, globale Erwärmung, Verdrängung wilder Arten, Erosion der Viehdiversität, Giftigkeit und Lebensraumverschmutzung werden laut Prognosen in der Zukunft stark ansteigen. Essen Sie weniger Fleisch und machen Sie es bewusst!
- **Wenn Sie den Fleischkonsum auf Fisch umstellen, denken Sie, dass auch dieser nur in Maßhaltung für alle reicht.**  
Verzichten Sie auf gefährdete Arten und fördern Sie den schonenden Umgang in der Fischerei. (siehe „Rote Fische“ in Ö: <http://marktcheck.greenpeace.at/fisch.html>).
- **Essen auswärts**  
Bio-Küche, Bio-Lokale entsprechen dem steigenden Bewusstsein der Menschen für gesunde und faire Lebenshaltung! Suchen Sie gezielt nach zertifizierten Lokalen. Wenn diese nicht auffindbar sind, erkundigen Sie sich nach vegetarischen Menüs od. Vollwertspeisen.
- **Kaffee und Tee – ein belebender Begleiter durch den Tag?**  
Ja, aber fair gehandelt und aus biologischer Produktion!
- **Saisonale Ernährung,**  
Abwechslung im *Biorhythmus*
- **Ziehen Sie Buchweizenbrot dem Kürbiskernbrot vor!**  
Dies fördert die Agro-Biodiversität.
- Kaufen Sie regionales Mineralwasser in Mehrwegflaschen!
- **Wählen Sie nur zertifiziertes Holz aus walderhaltender Forstwirtschaft!**  
Allzu viele Wälder wurden durch Raubrodung bereits zerstört!
- **Schützen Sie sich vor störenden Insekten durch natürliche Abwehr!**  
Verwenden Sie Duftöle, akustische und bewegliche Effekte.

### Abfall

- **Achten Sie auf Müllvermeidung bzw. Mülltrennung!**  
Helfen Sie mit unsere Rohstoffe zu erhalten (z. B. Nachfüllpackungen).
- **Müllberge – wohin wandert ihr aus?**  
Müll löst sich keineswegs in Nichts auf. Kaufen Sie Produkte mit möglichst wenig Verpackung. Vermeiden Sie Plastiksackerl – und tragen Sie stolz ein hübsches, kreativ gestaltetes und langlebiges Produkt aus heimischer bzw. nachhaltiger Baumwollproduktion.
- **Verwenden Sie Stoff- oder andere „Mehrweg-Taschen“ beim Einkauf, anstatt Plastiksackerl!**  
Der Dokumentarfilm „Plastic Planet“ führt uns die Auswirkungen von „Plastik“ vor Augen.
- Gestalten Sie Abfallpapier für Verpackungen neu und lassen Sie dabei Ihrer Kreativität freien Lauf!
- **Recyclingpapier** spart bis zu 70 % des Produktionsaufwandes (Zellstoff muss nicht mehr aus frisch gefällten Bäumen gewonnen werden!)
- **Werfen Sie getragene Kleidung nicht weg,** wenn diese vielleicht für andere noch ihren Zweck erfüllen kann.
- **Radioaktiver Müll ist große Belastung für zukünftige Generationen:** Die Produktion von Strom in Kernkraftwerken bringt nicht nur das Risiko eines Unfalls mit unabsehbaren Folgen für die die Menschen mit sich, sondern verursacht auch im Normalbetrieb radioaktive Abfälle.



Wieviel/wieviele Erde/Erden brauche/verbrauche ich?  
Zur Selbsteinschätzung:  
„Der Ökologische Fußabdruck,“

- **Berechnen Sie Ihren Ökologischen Fußabdruck!**  
Starten Sie Ihren nachhaltigen Lebensstil damit, herauszufinden, wie viele Ressourcen Sie bzw. Ihr Haushalt verbraucht. Fußabdruck-Rechner auf: <http://www.footprint.at/>
- **Steuern Sie selbst durch Auswahl der Lebensmittel**  
Produktionsweise, Transport, Landschafts- und Klimaschutz und gerechte Löhne! Achten Sie beim Einkauf auf Saisonalität und Regionalität der Produkte und auf gerechten Handel. Siehe zum Beispiel [www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at)

### LEBEN in und mit der NATUR Garten, Balkon, Park

- Verzichten Sie auf exotische Blumen und Pflanzen, wenn Sie diese nicht selbst ziehen
- **Beachten Sie das Blumengütesiegel!**  
Es gibt Auskunft über Herkunft, Produktionsart und Arbeitsbedingungen.
- **Schaffen Sie in Ihrem Garten Schutz und Unterkunft für Tiere!**  
Belassen Sie Holz, Laub, Steine usw. in einem Teil des Gartens ungeordnet. Somit schaffen Sie einen Lebensraum für Tiere!
- **Achten Sie beim Pflanzenanbau auf krankheitsresistente und regionale Arten, die andere nicht verdrängen!**  
Typische Verdränger sind z. B. die Goldrute oder der Bärenklau.
- **Schenken Sie auch der Natur ihre Nachtruhe!**  
Verwenden Sie Gartenbeleuchtung aus Solarenergie! Das Licht soll nach unten scheinen und in der Nacht KEIN Licht einschalten.
- **Schaffen Sie Synergien im Garten!**  
Lassen Sie Flächen oder Streifen mit hohem Gras und Wildblumen stehen. Dies sind Lebensräume für Käfer, Insekten, Schmetterlinge u.a. Kleintiere.
- Fördern Sie die lokale, genetische Vielfalt, durch traditionelle Obst-, Gemüse- und Getreidesorten!
- **Schädlingsbekämpfung**  
„Nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen.“ Biologische Schädlingsbekämpfung in Haushalt, Garten und Feld. Information: Umweltberatung, Lebensministerium!
- **Biodiversität im kleinsten Garten unserer Zivilisation – am Fensterbrett:**  
Innen zur Raumluftverbesserung, außen zum Selbstziehen von Kräutern und Gewürzen. Blumen nach Saison.
- Richten Sie Nisthilfe für Tiere und Insekten im Garten oder am Balkon ein!
- **Füttern Sie die Vögel im Winter!**  
Achten Sie dabei darauf, dass es regelmäßig geschieht.
- Sammeln Sie Regenwasser und verwenden Sie es zum Blumengießen.
- **Richten Sie Ihren eigenen Kompost im Garten ein!**  
Der Kompost ergibt **hochwertigen Humus** und trägt zur Abfallvermeidung bei!
- Fordern Sie für Parkanlagen u.a. öffentlichen Grünanlagen, Flächen zur Selbstgestaltung an.
- **Es gibt menschenfreundliche Zimmerpflanzen, welche die Raumluft deutlich verbessern und auch für Allergiker verträglich sind.**  
Baumfreund, Efeutute oder Grünstilbe sind sehr gut für den Schadstoffabbau geeignet. Im Schlafzimmer sorgen unter anderem Orchideen und Bromelien für eine gute Raumluft, da sie nachts Kohlendioxid aufnehmen. Weitere Infos unter: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

Quelle: Garten-Charta biodiversitaet2010.ch/handeln/tipps.html  
Quelle: oeko-fair.de/biodiversitaet/artenschutz-im-alltag

### ZIVILCOURAGE

- **Bürgerinitiativen**  
sind so erfolgreich wie die Beteiligung der Gesellschaft. Schauen Sie nicht weg, wenn es um Natur-, um Lebensschutz geht. ZIVILGESELLSCHAFT
- **Geben Sie jenen eine Stimme, die niemand hört!**  
Gehen Sie nicht weiter, wenn Mitbürger Ihre Unterstützung durch Unterschriftleistung für eine intakte Welt, Menschen- und Kinderrechte einholen möchten.
- **Ergreifen Sie die Initiative! Erinnern Sie die politischen Spitzen an ihre Verantwortung,** dem Klimawandel Einhalt zu gebieten. Welche Lebenserwartung erfüllen die gegenwärtigen Klimastrategien?
- **Fragen Sie nach bei Ihrer Regierung!**  
Fragen Sie nach, was Ihre Regierung zur Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes tut, insbesondere nach den gescheiterten Verhandlungen von Durban – per Brief oder per Mail.
- **Setzen Sie sich für Klima-Gerechtigkeit ein!**  
Ihre Stimme zählt umso mehr, als Sie selbst ein Teil der Klimagerechtigkeit sind oder werden. Information & Aktion finden Sie z. B. bei „Klimabündnis“, Klima-Allianz, Initiative „Klimagerechtigkeit“ u. a. Umweltorganisationen.
- **Wiederaufforstung** – ersetzen, was wir verbraucht haben, wenn wir Kaffee trinken, Schokolade oder Süßfrüchte, wie Bananen od. Ananas, essen, Fleisch von Tieren essen, die mit importierten Futtermitteln ernährt wurden, u. v. m.  
Siehe: Wiederaufforstungsprojekt „Regenwald der Österreicher in La Gamba!“
- **Weiß ich genug, kann man mich täuschen oder gar verführen?**  
Besuch in der Fachbibliothek, im Fachbuchhandel, bei Umweltorganisationen, staatlichen Informationsstellen – Antworten einholen.
- **Freiwerden von Zwängen,** den selbstauferlegten ebenso wie jenen von außen. Wer dieses Programm durchlaufen hat, kann nicht mehr zu den „Blinden“ gezählt werden, sondern gehört zu den „Sehenden“ (biblisch betrachtet).

### FREIZEIT/REISEN/MOBILITÄT

Wir sind auf Bewegung hin konzipiert (oder geschaffen). Wir suchen aber auch nach Abenteuern, nach Neuem und gestalten gerne...

- **Reiseziele vor der Haustüre?**  
Erforschen Sie Ihre eigene Umgebung!  
Was kriecht, was schwimmt, was ruft denn da?
- **Bewegen Sie sich an der frischen Luft!**  
Bewegung in guter Luft und auf Waldboden dient nicht nur der Gesundheit. Der ästhetische Wert wirkt auf das Gemüt, regt an, macht frei und wissend!
- **Machen Sie Ausflüge mit dem Fahrrad (vorzugsweise mit Schutzhelm)!** Fahrrad ausstatten, damit für alle Fälle vorgesorgt ist und auch das Picknick nicht zu kurz kommt. Fahrradclubs geben Auskunft über Radrouten, Ausstattung, Gemeinschaftsfahrten, Kindermitnahme u.v.m.
- Wählen Sie Ihre Reiseziele nach politischen, sozialen und ökologischen Kriterien „gerecht“! Bevorzugen Sie Bahnreisen und verzichten Sie auf Auto und Flugzeug!
- **Jede Erweiterung des motorisierten Straßenverkehrs führt zu weiterer Verpflasterung!** Die Böden werden erfahrener dadurch eine Versiegelung, was zu Artenverlusten führt und die Hochwassergefahr steigert
- Vermeiden Sie Kurzurlaube per Flugzeug! Fliegen Sie seltener und bleiben Sie dafür länger
- **„Ökotourismus – Nachhaltig Reisen“,**  
Ihr Reisebüro weiß eventuell noch nicht von diesen Möglichkeiten – fragen Sie an und zeigen Sie damit Ihr Interesse!
- **Achten Sie bei der Wahl Ihrer Unterkünfte auf nachhaltig geführte Unternehmen!** Ecolabel (s. auch Check-List aus Ökotourismussossier der ARGE Schöpfungsverantwortung). Weitere Informationen auf [www.respect.at](http://www.respect.at). Literaturhinweis: DI Christian Hlavac: **Die Gärten des Glaubens,** Ein österreichischer Reiseführer, ISBN: 3-85252-538-1  
*Hinweis: Kinderschutz! Kinder in verkehrsreichen Regionen haben bereits eine um 8 Monate geringere Lebenserwartung sie erkranken häufiger und folgenschwerer als Kinder in verkehrsarmen Regionen!*

### GELDANLAGEN

- **Schießt Ihr Geld auf Menschen? Oder ist es an der Errichtung von Atomkraftwerken und an der Intensiv- oder Gentech-Landwirtschaft beteiligt?**
- **Stellen Sie eine Anfrage an Ihr Geldinstitut und machen Sie damit Ihren Anspruch auf ethische Geldanlagen deutlich!**  
Entscheiden Sie sich für ethische Banken!  
Diese handeln nach humanitären, ökologischen und sozialen Entscheidungskriterien und haben auch die Finanzkrise gut überstanden.

### WASSER eine schwindende Ressource!

Warum es die einen haben während andere verdursten.  
Wasser ist das wichtigste Lebensmittel, dennoch gehen die meisten Menschen sehr verschwenderisch damit um. In Österreich werden rund 150l pro Tag pro Kopf verbraucht, wobei jedoch nur ca. 3% als Lebensmittel eingesetzt werden.

- **Drehen Sie runter!**  
Wasser bzw. Warmwasserverbrauch prüfen und an die globalen Verhältnisse anpassen. Siehe Selbstbesteuerungsinitiative: Pfarre Dechantenkirchen!
- Drehen Sie während des Zähneputzens und beim Händewaschen das Wasser ab!
- Kaufen Sie Spülkästen, die weniger als 6l Inhalt haben!
- Duschen Sie öfters als ein Vollbad zu nehmen!
- Reparieren Sie undichte Wasserhähne oder WC – Spülungen sofort!
- Waschen Sie ihr Auto in Anlagen mit Kreislaufführung!
- Achten Sie beim Kauf von Geräten auf den Wasser- und Energieverbrauch!
- Nutzen Sie Regenwasser für den Garten oder auch für die WC – Spülung!
- KEINE Müllentsorgung (Medikamente u.a.) über das Abwasser!
- **Chemie im Haushalt?**  
Bio-Reinigungsmittel sowie mechanische Hilfen helfen die Wasserqualität zu erhalten und damit einen wichtigen Teil unserer Ernährung zu sichern.  
Weitere Infos unter: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

### ENERGIE/ELEKTRONIKGERÄTE

- **Wechseln Sie zu grüner Energie!** Suchen Sie nach Anbietern von Erneuerbarer Energie und wechseln Sie noch heute – das wird Ihren Fußabdruck am stärksten reduzieren!
- **Ein Tag ohne Technik, ohne Elektronik.** Versuchen Sie einen Tag auf Computer, MP3-Player, Fernseher und vielleicht sogar auf Ihr Handy zu verzichten!
- **Sparen Sie Energie beim Kochen!** Drehen Sie die Herdplatte früher ab und nutzen Sie die Restwärme. Verwenden Sie geeignetes Kochgeschirr.
- **Raumtemperatur und richtiges Lüften:** T-Shirt im Winter – muss nicht sein, saisonale Kleidung! Stoßlüften statt Dauerbelüftung mittels gekippter Fenster.
- **Umgebungsärm** – von der Minderung der Lebensqualität hin zu schweren Erkrankungen. Werden Sie selbst aktiv, wenn es darum geht, Lärm zu vermeiden, besonders durch motorisierten Verkehr; aber auch Handygespräche sind für andere nicht immer amüsant. Musik kann heilsam, aber auch vernichtend sein – **jedem seine Musik!**