

## Klimatipps

### Klimatipps: WOHNEN – HAUSHALT – ERNÄHRUNG – MOBILITÄT

#### Bereich WOHNEN/HAUSHALT:

Österreichs Haushalte sind für 24 Prozent des gesamten Energieverbrauchs verantwortlich. Daher haben sie großen Einfluss auf die Emissionen.

- ➔ Wenn du in einem alten Haus wohnst, solltest du auf eine gute Wärmedämmung achten.
- ➔ Es muss nicht immer ein riesiges Einfamilienhaus sein. Durch eine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus (mit geringerer Quadratmeterzahl) reduzieren sich der Flächenverbrauch und auch der Energieaufwand.
- ➔ Wohnen im Grünen (am Stadtrand) ist zwar für viele erstrebenswert, macht es aber auch notwendig, dass man viele Wege mit dem Auto zurücklegen muss.
- ➔ Willst du trotzdem nicht auf ein Einfamilienhaus verzichten, achte darauf, dass es im Passivhausstandard gebaut wird und ökologische Heizsysteme verwendet werden (über einen längeren Zeitraum betrachtet wirkt sich das auch finanziell positiv aus).
- ➔ Mit richtigem Heizen kannst du zu Hause sehr viel Energie einsparen, ohne auf eine angenehme Raumtemperatur verzichten zu müssen. Schon wenn du die Raumtemperatur um einen Grad senkst, sparst du im Jahr sechs Prozent der Heizenergie.
- ➔ Nicht in allen Räumen muss es gleich warm sein. Das Schlafzimmer und die Küche kommen mit 16 bis 18 Grad aus, während im Wohnzimmer 20 Grad ausreichend sind.
- ➔ Nachts und tagsüber, wenn du nicht zu Hause bist, kannst du die Temperatur auf rund 16 Grad zurückdrehen. Die Heizung ganz auszuschalten ist nicht ratsam, da das Wiederaufheizen mehr Energie verbraucht.
- ➔ Ein Umstieg auf Ökostrom reduziert ebenfalls die CO<sub>2</sub>-Belastung, ohne die Geldbörse zu stark zu belasten.
  
- ➔ Wenn du neue Haushaltsgeräte kaufst, solltest du auf die Energieeffizienzklasse achten. Sie gibt an, wie viel Strom ein Gerät benötigt. Mit Geräten der Effizienzklasse AA++ kannst du bis zu 45 Prozent gegenüber herkömmlichen Geräten sparen.
- ➔ Der Kühlschrank braucht nicht weniger als 7 Grad zu haben. Achtest du darauf, den Kühlschrank so kurz als möglich offen zu lassen und keine warmen Speisen hineinzustellen, kannst du noch mehr sparen.
- ➔ Auch beim Kochen lässt sich sparen: Die passende Topfgröße auf der Herdplatte reduziert den Energieverbrauch, weil dadurch keine Wärme verloren geht.
- ➔ Durch einen Deckel auf dem Kochtopf kann keine Wärme entweichen und die Kochzeit verkürzt sich. Den Backofen musst du nicht unbedingt vorheizen.
- ➔ Saubere Wäsche lässt sich ebenfalls mit geringerem Energieverbrauch erzielen. Moderne Waschmittel und -maschinen ermöglichen eine Reduktion der Waschtemperatur. Statt 60 reichen 30 oder 40 Grad, statt 90 sind 60 Grad ausreichend. Achte auch auf die richtige Dosierung des Spülmittels. Auf das Vorwaschen kannst du bei normal verschmutzter Wäsche verzichten.
- ➔ Der Einsatz der Wäscheleine anstelle des Trockners schont nicht nur das Klima, sondern auch die Kleider. Viele Maschinen haben ein Energiesparprogramm.

## Klimatipps

- Moderne Geschirrspülmaschinen benötigen weniger Wasser und Energie, als es die gleiche Geschirrmenge beim Waschen von Hand erfordern würde. Die Spülmaschine sollte immer gut gefüllt sein. Wähle immer das passende Programm mit möglichst niedriger Waschtemperatur.
- Stoßlüften ist besser, als das Fenster ständig gekippt zu lassen. Fünf bis zehn Minuten alle Fenster zu öffnen sorgt für frische Luft und spart Heizenergie. Im Winter kannst du dadurch bis zu vier Liter Heizöl pro Tag sparen.
- Bei elektrischen Geräten solltest du den Standby-Modus vermeiden. Viele Geräte benötigen im so genannten Standby-Modus an einem Tag gleich viel Energie wie während zwei Stunden Betrieb.
- „Nutzen statt Besitzen“: Benötigst du Haushalts- oder Gartengeräte nur selten, ist es sinnvoller sie auszuleihen (oder gemeinsam mit Nachbarn zu nutzen).
- Überlege dir vor jeder Neuanschaffung genau, ob du das Gerät wirklich brauchst. Der Verzicht auf zusätzliche Geräte spart sowohl Rohstoffe und CO<sub>2</sub> für die Herstellung als auch Geld.

### Bereich ERNÄHRUNG/VERPACKUNG/MODE:

Ernährung ist ein wesentlicher Teil des Klimaschutzes. 20 Prozent des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes wird durch unsere Ernährung verursacht. So erzeugt zum Beispiel die Produktion von 1 kg Fleisch mehr als 6 kg Kohlendioxid. In Österreich werden durch biologische Landwirtschaft 180.000 Tonnen CO<sub>2</sub> gespart.

Das heißt dass essend einen wohlschmeckenden Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden kann. Fleisch ist allerdings auch noch in Bioqualität relativ CO<sub>2</sub>-intensiv, weil das Futter der Tiere auch erst mal wachsen, transportiert und „zubereitet“ werden muss. Außerdem gehen bei jeder Stufe in der Nahrungspyramide 90 Prozent der Biomasse verloren, also könnte man mehr als das 10-fache an CO<sub>2</sub> sparen, wenn man statt Fleisch Gemüse und Obst essen würde. Heutzutage gibt es in so gut wie jedes Lebensmittel aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft. Es gibt sogar schon Hostien aus Bio-Mehl. Altabt DDr. Joachim Angerer : "In Brot und Wein vollzieht sich die innigste Verbindung von Übernatur und Natur. Dem sollte Rechnung getragen werden."

In Österreich gibt es viele Bio-Siegel, die eine ökologische Landwirtschaft garantieren. **[Logos entfernt!]**

- Wenn du beim Einkaufen auf regionale Lebensmittel setzt, schonst du das Klima und unterstützt die heimischen Bauern. Produkte aus der Region haben kürzere Transportwege. Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten schmecken nicht nur besser, sondern ersparen Transportwege und somit CO<sub>2</sub>.
- Achte darauf, saisonale Lebensmittel zu kaufen, da dadurch ebenfalls der Transportaufwand geringer ist. Beispielsweise müssen Erdbeeren im Winter nicht sein.
- Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur gesund, sondern hilft auch der Umwelt und dem Klima. Reduziere deinen Fleischkonsum! Für Fleisch oder Wurst wird im Gegensatz zu Freilandgemüse ein Vielfaches an Energie, Wasser, Ackerfläche und Dünger benötigt.
- Entscheide dich für Bioprodukte und wähle Lebensmittel mit Gütesiegeln (z. B. Fair Trade), um sicherzugehen, dass die Qualität und die Herstellungsbedingungen stimmen.
- Lösche deinen Durst durch Wasser aus der Leitung, das in Österreich eine sehr gute Qualität aufweist. Neben einer besseren CO<sub>2</sub>-Bilanz (im Vergleich zu Mineralwasser) schont Leitungswasser auch die Brieftasche.
- Möchtest du dennoch nicht auf Kohlensäure verzichten, kannst du einen Sodaaufbereiter verwenden.

## Klimatipps

- ➔ Kaufe nicht mehr Lebensmittel ein als du brauchst, damit sie nicht ungenutzt und ungeöffnet auf dem Müll landen. Damit sparst du Geld und reduzierst die Müllberge.
- ➔ Vermeide Tiefkühlkost, da sie sehr energieintensiv ist. Für die Frostung, die anschließende Kühlung und das spätere Auftauen wird Energie verbraucht, welche bei frischen Lebensmitteln entfällt.
- ➔ Der Weg zum Einkaufsort ist entscheidend für die Klimabilanz. Fährt man mit dem Auto zum Supermarkt, so ist der Einkaufsvorteil von Bioprodukten und klimafreundlichen Lebensmittel schnell aufgebraucht.

Die Aluminiumherstellung ist sehr energieintensiv und verschwenderisch. Aluminium wird aus Bauxit gewonnen in dem sich Aluminiumoxid befindet. Der Anteil an Aluminiumoxid in Bauxit beträgt etwa 60 Prozent. Der Rest muss als Rotschlamm deponiert werden. Aluminium sollte vermieden, indem zum Beispiel keine Aludosen, Alufolie oder anderes Verpackungsmaterial aus Aluminium gekauft verwendet.

- ➔ Aluminium-Verpackungen, Alu-Dosen etc. vermeiden. Stattdessen andere wiederverwendbare Verpackungsarten wählen
- ➔ Recyclingpapier verwenden! Es wird anstatt Holzfasern aus Altpapier mit der Hälfte des Energieeinsatzes hergestellt und ist von herkömmlichem Papier kaum zu unterscheiden

Die globale Plastikproduktion ist seit den 1950er Jahren rasant angewachsen und liegt 2018 bei über 400 Millionen Tonnen pro Jahr. Schätzungen zufolge gelangen etwa fünf Prozent des produzierten Plastiks ins Meer, wo der Abfall zerkleinert von Meerestieren aufgenommen wird und über die Nahrungskette in den Menschen gelangen kann. Darüber hinaus ist es sehr wahrscheinlich, dass Lebensmittel während der Verarbeitung oder durch die Verpackung mit Kunststoffen – und dadurch auch mit Mikroplastik – in Kontakt kommen.

Zuletzt wurde im Rahmen einer Studie der Universität Wien Mikroplastik in menschlichen Stuhlproben nachgewiesen. Die Teilnehmenden hatten zuvor Lebensmittel auf Plastikverpackungen und PET-Flaschen konsumiert.

- ➔ In Plastik verpackte Produkte meiden
- ➔ Glas- statt PET-Flaschen verwenden
- ➔ Refill-Optionen bei Lebensmitteln und Getränken nutzen

Die Textilindustrie ist ebenfalls ein Umweltverschmutzer und Klimaveränderer. In den letzten Jahren ist ein Großteil der Textilindustrie von Europa nach Asien abgewandert. Beim Transport, der bei Kleidung sehr extrem ist, fällt CO<sub>2</sub> an. Außerdem werden bei Baumwolle (der am meisten verwendete Rohstoff für Kleidung) und anderen Naturmaterialien Kunstdüngemittel, Insektizide und Herbizide verwendet, die Klima- und Umweltschädlich sind. Für die Produktion von einem kg Baumwolle werden in manchen Ländern bis zu 40.000 Liter Wasser benötigt. Das führt zu Versalzung und Erosion des Bodens. Auch für das Färben von Textilien werden Schwermetalle, Formaldehyde und viele Chlorverbindungen sowie große Mengen Wasser verwendet.

- ➔ Fairtrade-Kleidung kaufen
- ➔ Second-Hand-Gewand kaufen
- ➔ beim Kauf auf Gütesiegel (Fairtrade, Naturtextil etc.) achten

## Klimatipps

### Bereich MOBILITÄT/REISEN:

Bereits 34 Prozent aller Emissionen kommen aus dem Bereich Verkehr, Tendenz steigend. Dort wiederum ist der Straßenverkehr für über 90 Prozent des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes verantwortlich. Zudem ist in den Städten immer weniger Platz durch die zunehmende Anzahl an Autos. Für die Produktion eines Pkw mit 1,5 Tonnen Masse werden etwa 70 tonnen an Rohstoffen benötigt.

- ➔ Wenn du bei kürzeren Wegen auf das Auto verzichtest und zu Fuß gehst oder mit dem Fahrrad fährst, schonst du nicht nur das Klima, sondern förderst auch deine Gesundheit.
- ➔ Steige, wenn möglich, auf öffentliche Verkehrsmittel um. Der öffentliche Nahverkehr ist in der Stadt meistens nicht wirklich langsamer als die Benutzung des Autos. Nutze für längere Fahrten öfters die Bahn, die in Österreich fast ausschließlich mit grünem Strom fährt.
- ➔ Auch beim Autofahren kannst du sparen: Wenn du vorausschauend fährst und früh in den nächsthöheren Gang schaltest, sparst du Treibstoff. Vermeide Dachträger, wenn du sie nicht brauchst. Ein leicht erhöhter Reifendruck trägt ebenfalls zu einem geringeren Verbrauch bei. Reduziere deine Geschwindigkeit, auch das spart Treibstoff und erhöht die Verkehrssicherheit.
- ➔ Nicht immer ist der Besitz eines eigenen Autos notwendig: Nutze Fahrgemeinschaften und Carsharing.
- ➔ Achte beim Autokauf auf den Treibstoffverbrauch und wähle alternative Antriebe z.B. (Elektroautos).
  
- ➔ Vermeide zu viele Reisen mit dem Flugzeug und mit dem Auto. Es gibt immer mehr tolle Angebote,
  - ➔ um mit der Bahn zu verreisen.
  - ➔ Umstieg auf sanften Tourismus<sup>1</sup>
  
- ➔ Geschäftliche (Flug-)Reisen können auch durch Videokonferenzen vermieden werden

➔ zurück zur Website der [ARGE Schöpfungsverantwortung](#)



**ARGE**  
SCHÖPFUNGS-  
VERANTWORTUNG

© ARGE Schöpfungsverantwortung 2019  
Petersplatz 1, A-1010 Wien  
T +43 660 76 00008  
E [office@argeschoepfung.at](mailto:office@argeschoepfung.at)  
[www.argeschoepfung.at](http://www.argeschoepfung.at)

Redaktion: Roland Zisser, Uwe Sattler