

Schritt für  
Schritt *klimafit*  
2023



*Starte jetzt!*



Werde klimafit im Alltag  
[WWW.KLIMAFIT.INFO](http://WWW.KLIMAFIT.INFO)

Unser westlicher Lebensstil ist geprägt von hohem Energie- und Ressourcenverbrauch, der unsere Erde zerstört.

Das muss sich ändern, damit wir und auch zukünftige Generationen weltweit eine lebenswerte Zukunft haben.

**klima**fit  
SCHRITT FÜR SCHRITT

Dieser Kalender soll uns alle motivieren, unseren Alltag klimafreundlicher zu gestalten.

Alle Action Steps haben wir persönlich ausprobiert und uns auch den Challenges gestellt.

# Probier's aus!

Jeden Monat erwarten dich ...



## → Challenge

Mit dieser Aktivität möchten wir dich herausfordern.

Wir sind gespannt auf deine Ergebnisse, teile deine Erfahrungen mit uns und der Community auf Facebook.

## → QR-Code

Über diesen bekommst du weitere Informationen zu:

- Recherchequellen
- weiterführenden Links
- speziellen Seiten für Kinder

## → Action Steps

Pro Thema erwarten dich 3-4 konkrete Vorschläge, die dir helfen deinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern.

## → Kalendarium mit Check

Mach auch die kleinen Schritte sichtbar.

Hier kannst du jeden Tag ein Häkchen setzen, wenn du den Check erfüllt hast.

## → Harte Fakten

Diese versorgen dich mit interessanten Informationen zum jeweiligen Thema.

**Wir laden dich zum Mitmachen ein!**

Teile mit uns deine Erfahrungen, Fotos, Videos.

[mitmachen@klimaft.info](mailto:mitmachen@klimaft.info)

[facebook.com/groups/klimaft.info](https://facebook.com/groups/klimaft.info)

#klimaft

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Wir haben viel darüber diskutiert, die unterschiedlichen Möglichkeiten abgewogen und auch im Layout ausprobiert. Letztendlich haben wir uns aus verschiedenen Gründen für diese Schreibweise entschieden.

## Challenge!

Probiere diesen Monat neue vegetarische oder vegane Gerichte aus.

#klimafit



### Würziger Kidneybohnen-Aufstrich

1 Glas Kidneybohnen abspülen, dann mit etwas Wasser cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ½-1 TL geräuchertem Paprikapulver abschmecken. Schmeckt gut als Brotaufstrich oder als Dip zu Gemüsesticks.



# Wuuuh lecker

Was täglich auf deinem Teller landet, hat einen großen Einfluss auf das Klima

## 1 Jause 1x anders

Eine leckere Alternative zu Wurst, Butter oder Käse sind Aufstriche aus Gemüse oder Hülsenfrüchten.

**Tipp:** Probier gleich unseren Lieblingsaufstrich aus.

## 2 Saisonal und regional

Heimische Lebensmittel sparen lange Transportwege und stärken unsere Wirtschaft vor Ort.

Das gilt für Obst und Gemüse, aber auch für Milch, Käse, Eier und Fleisch. Im Supermarkt auf die Verpackung achten, dort steht, wo das Lebensmittel herkommt.

## 3 Bauernmarkt

Am Wochenende mit der ganzen Familie einen (Bauern-)Markt in der Region besuchen.

Das macht auch Kindern Spaß!



### Emissions-Vergleich (CO<sub>2</sub>e)

Hühner- oder Schweinsschnitzel (150 g) .....	500 g
Rindersteak (150 g) .....	2.000 g
1 Portion Butter (10 g) .....	240 g
1 Scheibe Käse (30 g) .....	255 g
1 Ei (60 g) .....	115 g
1 Portion Gemüse (150 g) .....	25 g

## 4 Besser Bio

Biologische Lebensmittel erhalten die Artenvielfalt.

Bei Bio-Fleisch wird außerdem auf die Fütterung von Gen-Soja, für dessen Anbau große Teile des Regenwalds gerodet werden, verzichtet.

### Mehr zum Thema

[klimafit.info/jaenner](http://klimafit.info/jaenner)

wehr wissen  
wehr tun  
wehr erreichen  
auch für Kinder!



Check!

Hast du heute auf Fleisch und Wurst verzichtet?

- So 01
- Mo 02
- Di 03
- Mi 04
- Do 05
- Fr 06
- Sa 07
- So 08
- Mo 09
- Di 10
- Mi 11
- Do 12
- Fr 13
- Sa 14
- So 15
- Mo 16
- Di 17
- Mi 18
- Do 19
- Fr 20
- Sa 21
- So 22
- Mo 23
- Di 24
- Mi 25
- Do 26
- Fr 27
- Sa 28
- So 29
- Mo 30
- Di 31

## Harte Fakten!

Tierische Lebensmittel belasten das Klima stärker als pflanzliche Produkte, dies liegt unter anderem an den Emissionen der Tiere selbst, den Futtermitteln und den Transportwegen.

# einfach mal abschalten

Stromsparen schont die Umwelt  
und den Geldbeutel



## Challenge!

**Werde zum Stromdetektiv:  
Wie viel Energie verbrauchen die  
verschiedenen Geräte in deinem  
Haushalt?**

Was sind deine größten Stromfresser?  
Wo könntest du einsparen?

→ #klimafit

**Tipp:** Viele Energieversorger verleihen  
Strom-Messgeräte kostenlos.

Heute schon aktiv  
Strom gespart? **Check!**

Mi 01

Do 02

Fr 03

Sa 04

So 05

Mo 06

Di 07

Mi 08

Do 09

Fr 10

Sa 11

So 12

Mo 13

Di 14

Mi 15

Do 16

Fr 17

Sa 18

So 19

Mo 20

Di 21

Mi 22

Do 23

Fr 24

Sa 25

So 26

Mo 27

Di 28

**klimafit**  
SCHRITT FÜR SCHRITT

## 1 Grüner Strom

**Wechsle möglichst zu  
einem Ökostrom-Anbieter.**

Einen Vergleich findest du  
unter → [global2000.at/  
stromanbieter-check](http://global2000.at/stromanbieter-check)

**Tipp:** Eigenstrom produzieren  
wird immer leichter.



## 2 Sofortmaßnahmen

**Auch viele kleine Dinge sparen in  
Summe einiges an Strom.**

z. B. Licht ausschalten, Standby-  
Betrieb meiden, Ladekabel aus der  
Steckdose ziehen, Computer  
ausschalten, Eco-Programme nutzen,  
6 bis 7 °C reichen im Kühlschrank,  
-18 °C in der Gefriertruhe



## 3 Sparsame Geräte

**Wähle bei Neuanschaffungen  
möglichst die beste  
Energieeffizienzklasse.**

Der teurere Anschaffungspreis  
gleicht sich mit der Zeit durch  
einen geringeren Stromverbrauch  
wieder aus. Seit 2021 gelten neue  
Labels für Haushaltsgeräte mit  
den Effizienzklassen A bis G.



**Das geht!**

### PASTA GAREN

Nudelwasser im Topf mit Deckel  
aufkochen lassen, Pasta zugeben,  
Deckel wieder auf den Topf, Platte  
abschalten. Es dauert etwas länger,  
als auf der Packung angegeben,  
aber die Nudeln werden weich.



**Mehr zum Thema**

[klimafit.info/februar](http://klimafit.info/februar)

weh'r wissen  
weh'r tun  
weh'r erreichen  
auch für Kinder!



## Harte Fakten!

Rund 0,5 t CO<sub>2</sub>e pro Jahr kann ein österrei-  
chischer Haushalt (mit einem Verbrauch von  
3.600 kWh/Jahr) allein durch den Wechsel  
zu einem Ökostrom-Anbieter einsparen.  
In Deutschland sind es sogar 1,6 t.

Generell gilt: **Der beste Ökostrom ist der  
Strom, der gar nicht erst verbraucht wird.**

# • Wenn man Datenmüll riechen könnte ...

## Challenge!

Lösche diesen Monat jeden Tag Fotos, die du nicht mehr brauchst.

Richte dich dazu nach der Tages-Zahl des Datums: am 1. ein Foto, am 5. fünf. Am Ende des Monats hast du 496 Dateien gelöscht. Vergiss nicht den Papierkorb zu leeren!

#klimafit

Check!

Hast du den heutigen Abend ohne dein Handy in der Hand verbracht?

- Fr 01
- Sa 02
- So 03**
- Mo 04
- Di 05
- Mi 06
- Do 07
- Fr 08
- Sa 09
- So 10**
- Mo 11
- Di 12
- Mi 13
- Do 14
- Fr 15
- Sa 16
- So 17**
- Mo 18
- Di 19
- Mi 20
- Do 21
- Fr 22
- Sa 23
- So 24**
- Mo 25
- Di 26
- Mi 27
- Do 28
- Fr 29
- Sa 30
- So 31**



## 1 Newsletter

Melde dich von allen Newslettern ab, die du nicht liest.

Leere regelmäßig alle deine Email-Postfächer und auch den Papierkorb.

## 2 Online-Zeit

Schreib dir eine Liste mit 10 Dingen, die du tun könntest, statt Serien zu schauen oder im Internet zu surfen.

Im Schnitt verbringen wir täglich rund 6 Stunden im Internet.

- Zeit für Offline Kontakte
- aufgeräumtes Email-Postfach
- spare Speicherplatz & Geld

**Bonus**

## 3 Streaming

Lade Musik runter, die du häufiger hörst, anstelle sie zu streamen.

Jedes Mal, wenn du Musik oder ein Video via Stream aufrufst, müssen alle Daten neu zu dir transferiert werden.

Mehr zum Thema  
[klimafit.info/dezember](http://klimafit.info/dezember)

mehr wissen  
 mehr tun  
 mehr erreichen  
 auch für Kinder!



## Harte Fakten!

Jeder Like, jedes Abspeichern in einer Cloud, jedes Bild in den sozialen Medien, jeder Versand oder Speicherung einer Email verursacht CO<sub>2</sub>e-Emissionen.

In Summe entstehen durch Internetnutzung (samt angeschlossener Geräte) rund **400 kg CO<sub>2</sub>e pro Person/Jahr** in Österreich.

DEZEMBER

# Das Team hinter dem Kalender

Wir sind Dietrich, Oliver, Claude, Doris, Julia und Maren. Wir arbeiten eigentlich in verschiedenen Branchen und befinden uns in unterschiedlichen Lebenssituationen. Zusammengebracht hat uns der Wunsch einen Beitrag für den Klimaschutz zu leisten und auch andere dafür zu begeistern.



**Dietrich Waldmann**  
Architekt & Klimaaktivist

Liebungs-  
Challenge: **Jul.**



**Maren Zimmermann**  
Food-Journalistin und  
Ernährungsberaterin

Liebungs-  
Challenge: **Juu.**



**Julia Sachs**  
Grafik- & Landschafts-  
designerin

Liebungs-  
Challenge: **Okt.**



**Doris Pusch**  
Kinder- und Jugendcoach  
mit IT-Background

Liebungs-  
Challenge: **Feb.**



**Oliver Schwinn**  
Motion Designer

Liebungs-  
Challenge: **Mär.**



**Claude Leeb**  
Keramik-Künstlerin,  
poetry & pottery

Liebungs-  
Challenge: **Apr.**

Melde dich zu unserem Newsletter an!  
[www.klimafit.info](http://www.klimafit.info)

Lese weitere Geschichten von unserer eigenen  
klimafit-Reise, Infos zu neuen Produkten und erfahre  
als Erster, wie es mit dem Kalender 2024 weitergeht.

Werde Teil der Community

[facebook.com/groups/klimafit.info](https://facebook.com/groups/klimafit.info)



## „Schritt für Schritt klimafit“ Monatskalender 2023

An der Entstehung beteiligt:

> **Dietrich Waldmann**  
[www.architektun.at](http://www.architektun.at)

> **Oliver Schwinn**  
[www.motionos.work](http://www.motionos.work)

> **Claude Leeb**  
[www.claudeceramics.com](http://www.claudeceramics.com)

> **Doris Pusch**  
[www.dorispusch.at](http://www.dorispusch.at)

> **Julia Sachs**  
[www.juliasachs.at](http://www.juliasachs.at)

> **Maren Zimmermann**  
[www.genuesslichkeiten.com](http://www.genuesslichkeiten.com)

Du erreichst uns über:  
[mitmachen@klimafit.info](mailto:mitmachen@klimafit.info)

Medieninhaber:

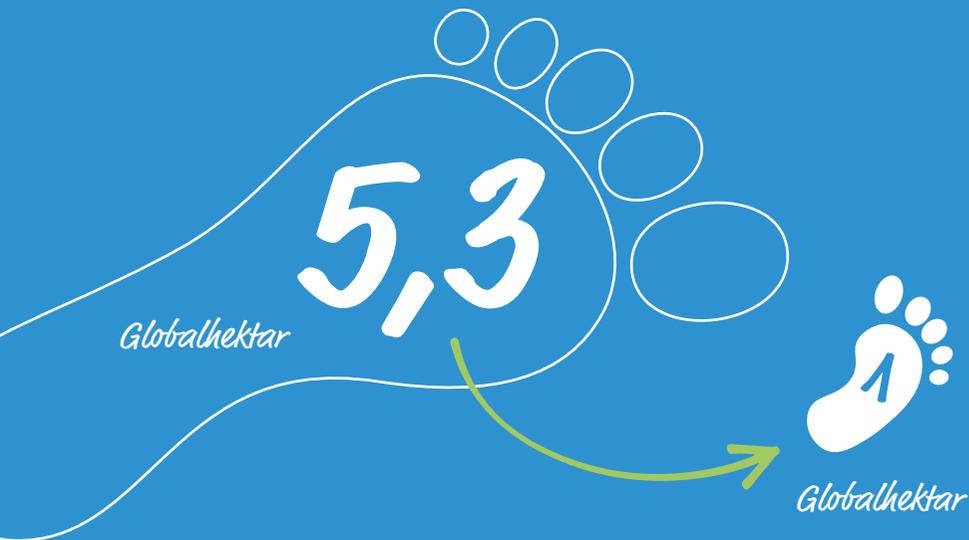
Mediendesign **Oliver Schwinn**  
Mooshöfer Gasse 9, 3100 St. Pölten  
Österreich

## ökologischer Fußabdruck

Wir alle hinterlassen ihn – einen ökologischen Fußabdruck. Es ist ein komplexer Nachhaltigkeitsindikator, der beschreibt, wie viel Fläche ein Mensch benötigt, um seinen Bedarf an **Rohstoffen** und **Energie** zu decken und entstandenen **Müll** und **Abgase** aufzunehmen.

Jedem Erdenbürger steht eigentlich nur **1 Globalhektar (gha)** Fläche zur Verfügung (Flächenanteil für Acker, Wald, Weide und Wasser).

**Aktuell verbraucht im Durchschnitt jeder Erdenbürger 2,7 gha. In Österreich sind es 5,3 gha.**



Dieser Kalender soll dich motivieren, deinen Alltag klimafreundlicher zu gestalten, um so zu einer lebenswerten Zukunft beizutragen.

*Sei dabei!*

1  
Tonne CO<sub>2</sub>e/Jahr

9  
Tonnen CO<sub>2</sub>e/Jahr

## klimaschädliche Treibhausgase

CO<sub>2</sub>e (Kohlendioxid-Äquivalent) ist die **Kennzahl für die Schädlichkeit** der verschiedenen Treibhausgase.

Bis ca. 1850 war die Menge des Treibhausgas-Ausstoßes nicht größer als die Möglichkeit der Erde diesen zu binden: **je Person 1 Tonne CO<sub>2</sub>e/Jahr.**

Seit der Entdeckung, Förderung und Verbrennung von fossilen Energieträgern (Kohle, Gas, Erdöl) gelangt aber so viel Treibhausgas in die Atmosphäre, dass es zu einer Klimakrise kommt.

**Aktuell beträgt die Emission in Österreich: je Person 9 Tonnen CO<sub>2</sub>e/Jahr.**

Nur gemeinsam können wir das verändern!