

klimatefit

GUIDE 360



Starte dein
klimafreundliches
Leben ...

So einfach
wie Zähne-
putzen!



12 Themen. 360 Tage. Los geht's!

Darum geht's

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.

5,3

Globalhektar



1

9

Tonnen CO₂e/Jahr

klimaschädliche Treibhausgase

CO₂e (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 CO₂e/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 CO₂e/Jahr.

Klimaschutz so einfach wie ...



» Denkst du beim Zähneputzen darüber nach, wie du die Bürste bewegen musst?

Dadurch, dass wir es regelmäßig tun, ist Zähneputzen zur Gewohnheit geworden. Der Vorteil von Gewohnheiten: Sie **funktionieren automatisch**, wir müssen nicht mehr darüber nachdenken.

Der klimafit GUIDE 360 unterstützt dich dabei **klimafreundliche Gewohnheiten** zu entwickeln, so dass diese nach einer Zeit so normal und einfach wie Zähneputzen für dich sind.

einfach ausprobieren

Online Extras

klimafit.info

- › spezielle Seiten für Kinder
- › weiterführende Links
- › Recherchequellen

12 x 30 Tage

Alle Themen enthalten ...

› Challenges

Mit dieser Aktivität möchten wir dich herausfordern.

› Action Steps

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

› Check!

Mach auch die kleinen Schritte sichtbar. Hier kannst du jeden Tag ein Häkchen setzen, wenn du den Check erfüllst und hast Platz für Notizen.

› Fakten

Diese versorgen dich mit interessanten Informationen zum jeweiligen Thema.

Challenge!

Probiere 30 Tage lang neue vegetarische oder vegane Gerichte aus, zuhause, in der Kantine oder im Restaurant.

#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.

Hier gibt es einiges zu entdecken.



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.

Emissions-Vergleich (CO₂e)

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

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.



Hast du heute auf Fleisch und Wurst verzichtet?

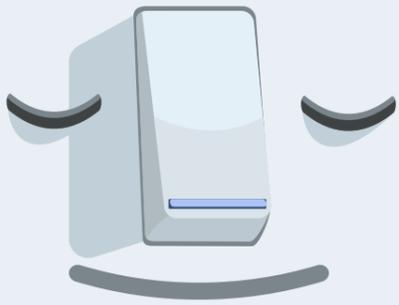
Was hast du stattdessen gegessen?

Check!



einfach mal abschalten

Stromsparen schont die Umwelt
und den Geldbeutel



Challenge!

Werde zum Stromdetektiv:
Wie viel Energie verbrauchen die
verschiedenen Geräte bei dir
zuhause?

Was sind die größten Stromfresser?
Wo könnte man einsparen?

→ #klimafit

Tipp: Viele Energieversorger verleihen
Strom-Messgeräte kostenlos.

Heute schon euren
Stromverbrauch notiert?

Welche Geräte (z.B. Wasch-
maschine, ...) wurden heute
verwendet?

Check!

1 Grüner Strom

Wechselt möglichst zu
einem Ökostrom-Anbieter.

Einen Vergleich findest du
unter → [klimafit.info/go/
stromanbieter-check](https://klimafit.info/go/stromanbieter-check)

Tipp: Eigenstrom produzieren
wird immer leichter.



3 Sparsame Geräte

Bei Neuanschaffungen sind die
besten Energieeffizienzklassen
sinnvoll.

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.

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



AUCH IN
DER SCHULE
UND BÜRO!



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.



Harte Fakten!

Ein österreichischer Haushalt verbraucht
durchschnittlich 3.600 kWh Strom pro Jahr.
Allein durch einen Wechsel zu einem Öko-
strom-Anbieter können rund 0,5 t CO₂e pro
Jahr eingespart werden.

In anderen Ländern ist die Ersparnis sogar
noch größer (z. B. Deutschland: 1,6 t).

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

• Wenn man Datenmüll rechenen könnte ...

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

Check!

Challenge!

Lösche täglich Fotos von deinem Handy, die du nicht mehr brauchst.

Richte dich dazu nach der Tages-Zahl des Datums: z.B. am 5. Mai = 5 Fotos. Nach 30 Tagen hast du über 400 Dateien gelöscht. Vergiss nicht den Papierkorb zu leeren!

#klimafit



1 Digital aufräumen

Reduziere Daten auf dem Handy, Computer, Tablet oder in der Cloud.

Welche Dateien (z. B. Emails, Chats, Fotos) brauchst du noch, welche können gelöscht werden?

2 Online-Zeit

Schreib eine Liste mit 10 Dingen, die du tun könntest, statt Serien zu schauen oder deine Social-Media-Kanäle zu checken.

Im Schnitt verbringen wir täglich rund 6 Stunden im Internet.

Weniger Zeit im Internet bedeutet ...
mehr Zeit für offline Kontakte und Unternehmungen

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.



Harte Fakten!

Jeder **Like**, jedes Abspeichern in einer **Cloud**, jedes Bild in den **sozialen Medien**, jeder Versand oder Speicherung einer **Email** verursacht CO₂e-Emissionen.

In Summe entstehen durch Internetnutzung (samt angeschlossener Geräte) rund **400 kg CO₂e pro Person/Jahr** in Österreich.

Klimaschutz leicht gemacht!

Auch mit vielen kleinen Schritten kannst du große Veränderungen bewirken. Entdecke neue Ideen, wie du deinen Alltag klimafreundlicher gestalten kannst.

Wir begleiten dich 360 Tage lang durch 12 verschiedene Bereiche deines Lebens. Du wirst merken: Klimaschutz ist nicht schwer und macht Spaß!

Los geht's!

Challenges

Wir fordern dich heraus!

Damit kommst du ins Tun

Action Steps

Mache Veränderung sichtbar

Check!

Wichtige Infos zu jedem Thema

Fakten

