



Reif für den Urlaub?

Wähle ein Reiseziel für deinen nächsten Urlaub, das du mit Bahn, Bus oder Fahrrad erreichst.



Wusstest du, dass Flugreisen und Kreuzfahrten besonders hohe CO₂-Emissionen verursachen?

Kennst du schon:
www.traivelling.com



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Reisedestination:

Begleitung:

Das habe ich neu entdeckt:



Mit dem Radl da?

Lege alle deine Wege in einer
Woche mit dem Fahrrad
zurück.



Wusstest du, dass

Radfahren vor Herz-Kreislauf-
Erkrankungen schützt und maßgeblich
das Risiko reduziert, übergewichtig zu
werden?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Ich bin auch bei Schlechtwetter
gefahren: 😊 ☹️

Das war die größte
Herausforderung:

Das hat mir Freude bereitet:



These boots are made
for walking

Lege mögliche viele
Alltagswege zu Fuß zurück
und gehe 30 bis 60
Minuten pro Tag.

Wusstest du, dass

Zu-Fuß-Gehen nicht nur die
ursprünglichste und klimafreundlichste
Art der Fortbewegung ist, sondern die
Bewegung an der frischen Luft sich auch
außerdem positiv auf Konzentrations-
fähigkeit, Stimmung und das allgemeine
Wohlbefinden auswirkt?



Meine Erfahrungen

Ziel-Dauer: ____ Woche(n)

Geschafft? 😊 ☹️

Ich bin auch bei Schlechtwetter
gegangen: 😊 ☹️

Das habe ich neu entdeckt:

Kennst du schon:
www.walk-space.at
www.wildurb.at



Kostenloses Fitnesstraining

Lass den Aufzug links liegen
und nimm ab jetzt
die Stiegen.



Wusstest du, dass

ca. 400 Stufen am Tag etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit entsprechen? Stiegen steigen ist kostenlos, fast überall möglich und trainiert Atmung, das Herz-Kreislaufsystem sowie Po-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.



Meine Erfahrungen

Ziel-Dauer: ____ Woche(n)

Anzahl der Stockwerke:

Geschafft? 😊 😞

Das war einfach: 😊 😞

Das mache ich ab sofort immer:

😊 😞



Du bist am Zug

**Mache einen Ausflug
mit dem Zug – egal wohin.**



Wusstest du, dass

die Bahn mit einer CO₂-Emission von rund 8 Gramm pro Personenkilometer Vorreiter bei klimafreundlicher Mobilität ist? Im Vergleich hat ein Auto einen 27-mal und ein Flugzeug einen 51-mal so hohen CO₂ - Ausstoß?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Ausflugsziel:

Begleitung:

Das habe ich neu entdeckt:



Lesen statt im Stau stehen

Nutze eine Woche lang für
alle deine Wege öffentliche
Verkehrsmittel.



Wusstest du, dass

Verkehrsteilnehmer:innen in Europa
pro Jahr durchschnittlich 28
Stunden im Stau verbringen?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Wieviel Reisezeit konntest du mit
Lesen/Musik hören oder Entspannen
verbringen?

Das habe ich kennengelernt:



Bist du E(h) Mobil?

Ob Fahrrad, Moped oder Auto: Suche dir ein E-Fahrzeug aus und mache eine Testfahrt.

Wusstest du, dass

Elektroautos etwa halb so viele CO₂-Emissionen verursachen wie Autos mit Benzin-Motor? E-Autos verbrauchen allerdings auch viele Ressourcen.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das E-Fahrzeug habe ich
ausgewählt:

Gefahrene km:

Das hat mir Freude bereitet:



Gehen geht

Versuche eine Woche lang
täglich 10.000 Schritte zu
gehen.



Wusstest du, dass

Österreicher:innen im Durchschnitt
täglich rund 5,3 Stunden sitzen?

Etwa 9 Prozent aller Todesfälle in
Österreich sind auf Mangel an
körperlicher Aktivität zurückzuführen?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war meine Bestleistung:

Das hat mir Freude bereitet:

Das war die größte
Herausforderung:



Langsamer fahren,
schneller am Ziel

Reduziere bei deinen nächsten Autofahrten das Tempo und schon damit das Klima und dein Geldbörserl.

Wusstest du, dass

sich bei höherer Geschwindigkeit auch der Windwiderstand erhöht und dadurch mehr Kraftstoff verbraucht wird? Durch eine Reduktion des Tempos von 100km/h auf 80 km/h kannst du bis zu einem Viertel an Treibstoff sparen?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 😞

Das hat mich überrascht:

Das war die größte
Herausforderung:



Gemeinsam statt einsam

Sprich dich mit Kolleg:innen oder Bekannten ab und starte eine Fahrgemeinschaft z.B. in die Arbeit.



Wusstest du, dass

in Österreich in einem Pkw durchschnittlich nur 1,3 Personen sitzen, obwohl bis zu 5 Personen mitfahren könnten?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 ☹️

So viele Personen sind in meiner Fahrgemeinschaft:

So oft konnte ich mein Auto zuhause lassen:



Regional ist nicht egal

**Versuche eine Woche lang
nur heimisches Obst und
Gemüse zu essen.**

Wusstest du, dass

es viele Produkte aus Österreich gibt,
die auch aus fernen Ländern importiert
werden? Vor allem Tomaten aus dem
Ausland erhalten eine hohe Nachfrage –
in Österreich werden pro Jahr rund
47.000 Tonnen importiert. Saisonal
einkaufen und genau hinschauen lohnt
sich!



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war die größte Herausforderung:

Das habe ich kennengelernt:



Krumm ist nicht dumm

Kaufe bei deinem nächsten Einkauf bewusst Obst oder Gemüse, das nicht der Norm entspricht.

Wusstest du, dass

30 bis 40 Prozent des ökologisch erzeugten Obsts und Gemüses in der EU auf Grund von Verformungen gar nicht in den Handel kommen?

Kennst du schon:

"Wunderlinge": <https://shop.billa.at/marken/wunderlinge>



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 😞

Das habe ich gekauft:

Das hat mich überrascht:



Frisch aus der Leitung?

**Trinke Leitungswasser
statt Säften und Mineralwasser
in Plastikflaschen.**



Wusstest du, dass

Österreich – im Gegensatz zu vielen
anderen Ländern – seinen
Trinkwasserbedarf fast zur Gänze aus
geschützten Quell- und
Grundwasservorkommen decken kann?

Kennst du schon:

www.trinkwasserinfo.at



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das mache ich ab sofort immer: 😊 ☹️

Soviel Geld habe ich mir gespart:

Das hat mich überrascht:



Unter die Lupe

Durchforste deinen
Kühlschrank:
Neues nach hinten
und Altes nach vorne!



Wusstest du, dass
das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)
kein Wegwerfdatum ist? Wurde es
überschritten, heißt das noch lange
nicht, dass das Nahrungsmittel
verdorben ist?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Diese Lebensmittel habe ich nach
überschrittenem MHD getestet:

Das hat mich überrascht:



sharing is caring

Probiere Foodsharing & Co.
Es gibt viele Möglichkeiten Essen
zu teilen, zu retten oder
abzugeben.

Wusstest du, dass

etwa die Hälfte der vermeidbaren Lebensmittelabfälle in Österreich direkt zu Hause entsteht? So landen jährlich Lebensmittel im Wert von bis zu 800 Euro pro Haushalt im Mist.

Kennst du schon:

www.foodsharing.at

www.toogoodtogo.at; www.unverschwendet.at



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das habe ich gerettet:

Das habe ich gelernt:



Gemüse in Massen, Fleisch in Maßen

Probiere in einer Woche
jeden Tag ein anderes
vegetarisches Gericht aus.

Wusstest du, dass

es weltweit tausende Gerichte gibt, die immer schon vegetarisch oder vegan waren? Ob aus religiösem Hintergrund, kulinarischer Tradition oder anderen Gründen. Dabei kommen die Gerichte ganz ohne Ersatzprodukte aus. Probiere dich doch mal durch.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das Gericht habe ich kennengelernt:

Das war die größte Herausforderung:

Das hat mir am besten geschmeckt:



Pflanzen pflanzen

Lege deinen eigenen
Küchengarten an und pflanze
verschiedene Kräuter- und
Gemüsesorten in deiner
Küche/in deinem Garten.

Wusstest du, dass
du durch das Anbauen von Lebensmitteln
immer frische Bio-Ware zur Verfügung
hast und dabei sogar Abfälle vermeiden
und Geld sparen kannst?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war die größte Herausforderung:

Das habe ich angepflanzt:

Das habe ich schon geerntet:



Take-Away geht
auch ohne Müll

Nutze das nächste Mal
wiederverwendbare Gefäße,
wenn du dir Essen mit
nachhause nimmst.

Wusstest du, dass

die Stadt Wien Sticker entworfen hat,
mit denen Restaurants darauf
hinweisen können, dass sie
Mehrweggeschirr bereitstellen oder
private Boxen befüllen?

Kennst du schon:

<https://skoonu.com>



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das mache ich jetzt immer 😊 ☹️

Das hat mich überrascht:

Das hat mir Freude bereitet:



Pflanzlich stark

Teste verschiedene Alternativen zu Milchprodukten wie Milch, Butter und Schlagobers und vergleiche, welche Unterschiede zu bemerken sind.

Wusstest du, dass

die Lebensmittelproduktion bis zu 35% der weltweit ausgestoßenen Treibhausgase verursacht? Pflanzliche Produkte verursachen im Durchschnitt etwa um die Hälfte weniger Treibhausgase als tierische.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war einfach: 😊 ☹️

Dieses Produkt habe ich ersetzt:

Das war die größte Herausforderung:



Bio -logisch?

**Versuche eine Woche lang
ausschließlich Bio Produkte zu
konsumieren.**



Wusstest du, dass

Biolandbau den Boden schont, das Grundwasser weniger stark belastet und die Artenvielfalt fördert? Außerdem sind Bioböden lockerer und können bei Überschwemmungen mehr Wasser speichern.

Kennst du schon:

<https://shop.bio-austria.at/>



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war einfach: 😊 ☹️

Der nächste Bioladen in meiner Nähe ist:

Das war die größte Herausforderung:



Kaufst du noch oder tauscht du schon?

Organisiere gemeinsam mit Freund:innen und Bekannten eine Tauschparty.



Wusstest du, dass...

Für die Herstellung eines einzigen Baumwoll-T-Shirts etwa 2700 Liter Süßwasser benötigt werden. Dies entspricht der Menge, die eine Person in 2,5 Jahren trinkt?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Ort der Kleidertauschparty:

Dieses Kleidungsstück nehme ich mit:



1,2,3 verpackungsfrei

Schau nach, ob es einen
"Unverpacktladen"
in deiner Nähe gibt.

Wusstest du, dass

du in einem Unverpacktladen nicht nur
verpackungsfrei einkaufen kannst, sondern
auch genau die Menge abfüllen kannst, die
du für deinen Haushalt brauchst?

Kennst du schon:

www.zerowasteaustria.at/zero-waste-shops.html



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Der Nächste "Unverpacktladen" ist
in:

Das habe ich kennengelernt:



Beauty ohne Plastik?

**Besorge dir ein festes Shampoo
anstelle eines Produktes in
einer Plastikflasche.**



Wusstest du, dass
Haarshampoo in Form eines
Seifenstückes nicht nur die
Plastikflasche spart, sondern auch
kein Wasser und keine
Konservierungsstoffe enthält?

Kennst du schon:
www.nadeos.com



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war die größte Herausforderung:

Das habe ich kennengelernt:



Originell verpackt?

Sei kreativ und verpacke die nächsten Geschenke z.B. mit Zeitungspapier, oder Naturmaterialien.



Wusstest du, dass

sich auch alte oder recycelte Stoffe (z.B. Baumwolltücher) zum Verpacken von nachhaltigen Geschenken eignen?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Verwendete Materialien:

Reaktion der beschenkten
Person:



Plastiksackerl Adé

Packe ab sofort immer dein Stoffsackerl ein, wenn du aus der Türe gehst, damit du beim Einkaufen keine Kunststofftasche kaufen musst.

Wusstest du, dass

Kunststofftragetaschen oft in Flüssen landen und Teil der Verschmutzung von Flächen und Räumen (Littering) sind? Sie stellen besonders Städte und Gemeinden sowie die Landwirtschaft und Umwelt vor immer größere Herausforderungen. Alleine in Österreich werden pro Tag über 100 Kilogramm Plastik über die Donau abtransportiert.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das war einfach: 😊 😞

Das mache ich ab sofort immer: 😊 😞

Wie sieht deine Stofftasche aus?



Coffee to stay

Trinke deinen nächsten Kaffee bewusst im Kaffeehaus oder nimm einen Mehrwegbecher mit, anstatt einen Einwegbecher zu verwenden.

Wusstest du, dass

in Österreich pro Tag etwa 800.000 Einwegbecher verbraucht werden, welche einen hohen Produktions- und Entsorgungsaufwand mit sich ziehen?

Kennst du schon:

www.mycoffeecup.at



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das war einfach: 😊 😞

So lange war ich im Kaffeehaus:

Das hat mir Freude bereitet:



Aus alt mach neu

Repariere den nächsten Gegenstand, der kaputt geht, anstatt einen neuen zu kaufen.

Wusstest du, dass
ein Neukauf wesentlich mehr Material und Energie verbraucht als die Reparatur eines gebrauchten Gegenstandes?

Kennst du schon:

www.reparaturbonus.at/

www.reparaturnetzwerk.at/tipps-und-diy



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Diesen Gegenstand habe ich repariert:

Diese Materialien habe ich dazu
gebraucht:

Das war die größte Herausforderung:



Fahr nicht fort,
kauf im Ort

Kaufe das nächste Mal bei
einem lokalen Anbieter:innen
ein, anstatt bei einem
Online-Riesen zu bestellen.



Wusstest du, dass

du durch den Kauf bei lokalen
Anbieter:innen nicht nur das Klima
schützt, sondern auch die
österreichische Wirtschaft unterstützt?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 ☹️

Das habe ich gekauft:

Das hat mir Freude bereitet:



Gut Ding braucht Weile

Wähle das nächste Mal den
Standardversand, falls du
etwas online bestellen
musst.

Wusstest du, dass

durch Express-Lieferungen die
Transport-Lkws nicht warten können
bis sie voll beladen sind und somit viele
Kilometer für wenige Pakete
zurücklegen müssen?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 😞

So viele Tage hat die Lieferung gedauert:

Das hat mich überrascht:



Zeit schenken

Gestalte als nächstes Geschenk einen Ausflug, bei dem du mit der beschenkten Person Zeit verbringen kannst, anstatt etwas Materielles zu kaufen.

Wusstest du, dass

die Menschen durch das Kaufen und Verbrauchen von Gegenständen mehr Rohstoffe benötigen als die Erde bereitstellen kann? Es müsste 1,7 Erden geben, um unseren Konsumbedarf zu decken.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Gewählter Ausflug:

Reaktion der beschenkten Person:



Eco -logisch?

Verwende das "Eco"
Programm bei Waschmaschine,
Geschirrspüler & Co.

Wusstest du, dass

rund 3/4 des Energieverbrauchs einer Waschmaschine bzw. eines Spülers für das Erhitzen des Wassers aufgewendet wird? Eco-Programme laufen nur für eine sehr kurze Zeit auf hoher Temperatur. Damit alles trotzdem richtig sauber wird, wird die „fehlende“ Temperatur durch eine längere Waschphase ausgeglichen.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 😞

Ich informiere mich über
energieeffiziente Geräte: 😊 😞



Stoßlüften statt Dauerkippen

Lüfte dein Zimmer ohne das Fenster zu kippen. Öffne das Fenster morgens und abends für 5 Minuten ganz. (Heizung abdrehen nicht vergessen.)



Wusstest du, dass

regelmäßiges Lüften wichtig ist, auch in der kalten Jahreszeit? Doch gekippte Fenster führen im Herbst und Winter dazu, dass die Wände auskühlen und dadurch noch mehr geheizt werden muss.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Frischegefühl im Zimmer: 😊 ☹️

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 ☹️



Jeder Topf findet seinen Deckel

Versuche in größeren Mengen
zu kochen und die Reste
aufzuheben, anstatt mehrmals
für kleine Mengen den Herd
aufzudrehen.

Wusstest du, dass

du bis zu 50 Prozent des Energie-
verbrauchs fürs Kochen einsparen kannst,
wenn du einen zur Größe der Herdplatte
passenden Topf verwendest, nur so viel
Wasser nimmst, wie du unbedingt
benötigst, den Deckel auf den Topf setzt
und die Restwärme nutzt?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war einfach: 😊 ☹️

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 ☹️

Das war die größte Herausforderung:



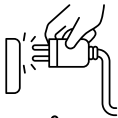
Bye bye stand by

Stecke alle Elektrogeräte vor dem Schlafengehen ab.



Wusstest du, dass

jeder Haushalt durchschnittlich zehn bis 20 Geräte hat, die dauerhaft auf Standby laufen? Mit einer schaltbaren Steckerleiste oder einem Netzschalter können IT- und Unterhaltungselektronik komplett vom Stromnetz getrennt werden. Das spart bis zu 10 Prozent Strom.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das war einfach: 😊 😞

Das mache ich ab jetzt immer: 😊 😞

Anzahl meiner Geräte im Stand-by:



Von Raum zu Raum

Welche Leuchtmittel hast du im Einsatz? Tausche alte Leuchtmittel gegen neue, energieeffiziente.

Wusstest du, dass

LED-Lampen eine 15- bis 20-fach höhere Lebensdauer haben als klassische Glüh- und Halogenbirnen und über die Lebensdauer gerechnet bis zu 90 Prozent Strom einsparen?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das war einfach: 😊 😞

Anzahl der alten Leuchtmittel:

Tipp:

www.topprodukte.at

www.klimabuendnis.at/klima-bankerl



Stromfressern auf der Spur

Leihe dir ein Strom Messgerät aus und überprüfe den Verbrauch deiner Geräte.

Wusstest du,
was die TOP 10 Stromfresser
im Haushalt sind?

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| (1) Alte Heizungspumpe | (6) Trockner |
| (2) Elektro-Herd | (7) Geschirrspüler |
| (3) Gefrierschrank | (8) Waschmaschine |
| (4) Kühlschrank | (9) TV und Multimedia |
| (5) Beleuchtung | (10) WLAN-Router
und Drucker |



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Ein Messgerät habe ich ausgeliehen bei:

Das waren die 3 größten Stromfresser:

Tipp:

www.durchblicker.at/stromverbrauch

www.topprodukte.at



Smart ohne Phone?

Verbringe mehr internetfreie Zeit und nutze sie, um Freunde und Freundinnen zu treffen, Sport zu machen oder dir etwas Gutes zu tun.

Wusstest du, dass die Menschen in Österreich durchschnittlich 5,42 Stunden pro Tag vor dem Bildschirm verbringen? Dazu zählen die Aktivitäten am Smartphone, aber auch Streaming und Co.



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 😞

Das war einfach: 😊 😞

Zeitraum:

Diese Apps habe ich reduziert:



Dreh klein, spar ein!

Optimiere die Raumtemperatur in deinem Wohnbereich, indem du die Temperatur in den Räumen ein paar Grad senkst und den Heizkörper ausschaltest, wenn du das Haus verlässt.



Wusstest du, dass
die Senkung der Raumtemperatur um 1°C die Heizkosten um bis zu 6% verringert?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war einfach 😊 ☹️

So viel Grad hat es jetzt in meinem
Schlafzimmer:

Das hat mich überrascht:



Aufladen statt Wegwerfen

Batterien haben eine kürzere
Lebensdauer als
wiederaufladbare Akkus.
Verwende daher nach
Möglichkeit Akkus statt
Batterien.



Wusstest du, dass
sich moderne Akkus bis zu 2000 Mal
wieder aufladen lassen?



Meine Erfahrungen

Geschafft? 😊 ☹️

Das war einfach 😊 ☹️

Diese Geräte betreibe ich mit Akkus: