LIIIERING

णि क्षेत्रहु ... भिन्दराहुदा

... wir alle schon Littering*) betrieben haben?

... Littering oft aus Bequemlichkeit, Unachtsamkeit oder fehlendem Verantwortungsbewusstsein geschieht?

... es den "Broken Window Effekt" gibt? Wenn schon irgendwo etwas liegt, neigt man eher dazu, etwas dazuzuwerfen.

... meistens Dosen, Prospekte, Zigarettenstummel, Verpackungsabfälle, Kaugummis, Getränkeflaschen ... weggeworfen werden?

... Gründe für Littering z. B. neue Essgewohnheiten im Freien (Fast Food) und die wachsende Anonymisierung sind ("es kennt mich eh niemand")?

... durch Littering nicht nur Natur und Städte verunreinigt, sondern auch Menschen, Tiere und Gewässer gefährdet werden?

... 10 % der Reinigungskosten für den öffentlichen Raum durch Littering verursacht werden.

... Littering bereits beim Einkauf vermieden werden kann? Wer z. B. Getränke in Pfandflaschen kauft, bringt diese auch zurück. Abfall, der nicht anfällt, wird also auch nicht gelittert.

*) Das englische Wort "Littering" bedeutet sinngemäß soviel wie "herumliegende Dinge". Gemeint ist das achtlose Wegwerfen von Dingen.



Virgaiges ...

... die Hälfte aller zurückgelegten Wege in Österreich kürzer als 5 Kilometer sind?

... im Durchschnitt jedes Auto 23 Stunden am Tag steht?

... ein Mittelklassewagen für kurze Strecken bis zu 30 l/100 km Sprit braucht und gerade bei kurzen Wegen die Umwelt und das Klima besonders stark belastet werden?

a) 5 %

... von den gesamten Autokosten nur 11 % für Treibstoff verwendet werden.

... durch Verkehrsunfälle in Europa jedes Jahr die Bevölkerung einer ganzen europäischen Kleinstadt (41.000 Tote) stirbt?

... die Schadstoffbelastung im Autoinnenraum um bis zu 35% höher sein kann als im Außenbereich?

... der Autoverkehr der Hauptverursacher für die hohe Luftschadstoffbelastung ist? Dies kann Atemwegserkrankungen, verminderte Lungenfunktion und erhöhte Sterblichkeit bewirken.

... in Österreich der Verkehr mit 26% Anteil einer der größten Verursacher für den Anstieg der Treibhausgase und damit für den Klimawandel ist?

... Elektrofahrzeuge nur dann umweltfreundlicher als Benzinund Dieselfahrzeuge sind, wenn der Strom aus erneuerbaren Energiequellen kommt (z. B. Solar- oder Windenergie)?



nachhaltig handeln

Dr dass ...

... es äußere und innere Stressauslöser gibt? Unklare Aufgaben, Zeitdruck, Lärm, Konflikte ... aber auch Angst vor Fehlern, Perfektionismus, Ärger etc. können negativen Stress auslösen.

... Stress eine natürliche Reaktion auf Herausforderungen ist? Dabei werden die Hormone Adrenalin und Cortisol vom Körper ausgeschüttet und man wird leistungsfähiger.

... Stress dann negativ wird, wenn die Herausforderung zu groß ist? Die Situation erscheint dann nicht bewältigbar, das setzt den Körper unter Stress.

... Stress auch chronisch werden kann? Hält die Überforderung an, werden permanent Stresshormone erzeugt. Zu viel Cortisol kann Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst, Tinnitus etc. auslösen.

... nur wer für etwas brennt, auch ausbrennen kann? Am Beginn eines Burnouts (totale Erschöpfung) steht oft übermäßiger Einsatz, der Zwang sich zu beweisen und das Verdrängen der eigenen Bedürfnisse.

... Verdrängen oder Alkohol keine Hilfe sind? Durch das Zurückschalten und Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse (Hobbys, Entspannung, Sport, Musik ...) können Auswege sichtbar werden.

... man ein Burnout auch als Chance sehen kann, um neue Weichenstellungen für das eigene Leben vorzunehmen.



nachhaltig handeln cc

ERNAHRUNG

Ur dass ...

... die meisten ÖsterreicherInnen sich als gesundheitsund ernährungsbewusst einschätzen, 43 % der Männer und 29 % der Frauen jedoch übergewichtig sind?

... maximal 300-600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche empfohlen sind, jede/r Österreicherln jedoch durchschnittlich 1,2 kg pro Woche isst?

... Fleisch manchmal auch mit Wachstumshormonen und dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen angereichert ist, damit es schneller produziert und billiger verkauft werden kann?

... Bio-Lebensmittel aktiver Gesundheitsschutz, Umweltschutz und Tierschutz sind?

 \dots saisonale und regionale Nahrungsmittel zum Einsparen von langen Transportwegen und viel Energie (CO $_2$) beitragen? "Saisonal" bedeutet, dass die Nahrungsmittel in der momentanen Jahreszeit ohne Glashaus wachsen.

... "Fairtrade" garantiert, dass die ArbeiterInnen fairen Lohn bekommen und die Produkte zu fairen Preisen verkauft werden können?

... in Österreich der Anbau von gentechnisch veränderten Organismen zur Zeit noch verboten ist? Die Auswirkungen der Gentechnik auf die Gesundheit und Umwelt sind noch unbekannt.



Was bedeutet das Wort "saisonal" in

Zusammenhang mit Ernährung?

a) was es im Supermarkt gibt

b) was in der Jahreszeit ohne Glashaus wächst

c) was bei uns wächst





BEWEGUNG

... regelmäßiges Radfahren die Pumpfunktion des Herzens trainiert, die Lunge kräftigt und die Stimmung aufhellt?

...du mit leichten Verhaltensänderungen im Alltag wie z.B. kurze Strecken gehen, mit dem Rad fahren, Treppen steigen, eine Station früher aussteigen bis zu 3.000 kcal in einer Woche einsparen kannst?

... regelmäßiger Ausdauersport (z.B. Joggen, Walken, Schwimmen, Rad fahren) die geistige Leistungsfähigkeit steigern kann? Es fördert das Sprachvermögen, die räumliche Vorstellungskraft, das mathematisch-technische Denkvermögen und das logische Denken.

... Muskel-Skeletterkrankungen mehr als 1/4 der betrieblichen Ausfallzeiten verursachen und an der Spitze der Krankheitsstatistiken stehen?

... ein paar Minuten körperlicher Frühsport den Kreislauf in Schwung bringt und gleichzeitig die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert?

... jemand, der täglich eine halbe Stunde zu Fuß geht, laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sein Herzinfarktrisiko um 50 % senkt?

... man auch am Arbeitsplatz immer wieder Ausgleichsübungen machen sollte, um die Skelettmuskulatur zu stärken.



nachhaltig handeln handeln