

Gedankenexperiment

# AUFBRUCH IN EINE KLIMAFREUNDLICHE GESELLSCHAFT

Kartenset

**ERNAHRUNG UND FREIZEIT**



**LEBESCHONUNG**

Das Angebot von Schreibwaren, Büchern, CDs & Co. in den meisten kleinen Läden nutzt du gerne und du bist dort regelmäßig Gast.

**MILCH UND VERPACKUNGEN**



**ERWEGFLASCHEN**

Gedürste kauft du in Glasflaschen. Das Zurückbringen von Plastikflaschen ist dir zu aufwendig.

**KLEIDUNG UND KOSMUM**



**BILIG SHOPPEN**

In deinem Lieblingsladen gibt es oft Aktionen. 3-5 Euro zum Preis von einem Euro schenkt du gerne zu, auch wenn du manche Dinge nicht oder als Ersatz kaufst.

**ENERGIE UND INTERNET**



**ONLINE-TEG**

Du verbringst viele Stunden am Tag mit Online-Games und sozialen Medien.

**MOBILITÄT UND FREIZEIT**



**KURZE STRECKEN**

Du gehst nicht gerne zu Fuß. Bevorst ist dir die schnelle Kurze Strecke im Auto.



Das Land  
Steiermark

Das Gedankenexperiment „Aufbruch in eine klimafreundliche Gesellschaft“ ist ein Angebot im Rahmen der Klima- und Energieinitiative des Landes Steiermark „Ich tu´s – für unsere Zukunft“  
[www.ich-tus.at](http://www.ich-tus.at)

Spielanleitung und  
Begleitmaterialien auf  
[www.ubz.at/aufbruch](http://www.ubz.at/aufbruch)



5 Bereiche  
zu je 10 Karten

Entwickelt von der  
Fachstelle für  
Kinder-, Jugend- und  
BürgerInnenbeteiligung  
[www.beteiligung.st](http://www.beteiligung.st)

und dem  
Umwelt-Bildungs-Zentrum  
Steiermark  
[www.ubz.at](http://www.ubz.at)



**Wir  
sind  
bereit!**



**Wir  
arbeiten!**



## KLEIDUNG UND KONSUM



### NEUE SCHUHE

Schuhe sind für viele Menschen eine Leidenschaft. Für jede Saison werden deshalb neue Schuhe gekauft - mindestens fünf Paar pro Jahr.

## ALTERNATIVE

Wir kaufen nur noch hochwertige Schuhe, die etwas teurer sind, dafür aber viele Jahre lang halten.

## HINTERGRUND

Billigschuhe gehen schnell kaputt und müssen dann weggeworfen werden - der Ressourcenverbrauch ist aber hoch, die Arbeitsbedingungen bei der Billigschuhproduktion sind oft sehr bedenklich. Qualitative Schuhe halten lang und es gibt ebenso trendige Modelle. Auf lange Sicht spart man so Geld, obwohl die Schuhe teurer sind. Langlebige Schuhe sind klimafreundlicher.

## KLEIDUNG UND KONSUM



### ONLINE BESTELLEN

Viele Landsleute von euch kaufen gerne online ein und bestellen zum Probieren gleich mehr, als sie kaufen können. Was nicht gefällt, wird kostenlos zurückgeschickt.

## ALTERNATIVE

Wir kaufen online nur mehr das, was wir wirklich haben und behalten wollen und bezahlen das Porto für Rücksendungen selbst.

## HINTERGRUND

Online einzukaufen ist nicht unbedingt ungünstiger für das Klima, da man auch viel Energie einspart - z. B. für den Weg mit dem Auto ins Geschäft. Schickt man aber viele Produkte zurück, die nicht gefallen oder passen, entstehen zusätzliche Wege. Oft werden die zurückgeschickten Produkte dann auch vernichtet. Hier werden Ressourcen unnötig verschwendet. Es gibt auch nachhaltiges E-Commerce und Onlineanbieter, die sich um das Gemeinwohl kümmern.

## KLEIDUNG UND KONSUM



### BILLIG SHOPPEN

In den Geschäften gibt es oft Aktionen: Drei T-Shirts zum Preis von einem! Da schlagen viele Kund:innen gerne zu, auch wenn sie manche Shirts nicht öfter als einmal anziehen.

## ALTERNATIVE

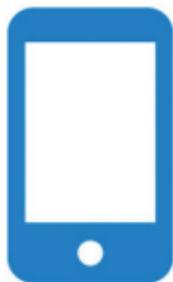
Wir kaufen seltener T-Shirts und dann nur solche, die umwelt-schonend hergestellt wurden. Sie sind etwas teurer, halten dafür aber länger.

## HINTERGRUND

Aktionen, bei denen Kleidung oder andere Produkte für Billigstpreise angeboten werden, haben immer einen Haken. Meist wird der niedrige Preis durch die Ausbeutung der Arbeiter:innen erreicht oder durch fehlende Umweltauflagen in der Produktion.

Multipack-Angebote verleiten oft zum Kauf, obwohl man gar nicht so viele Stücke braucht.

## KLEIDUNG UND KONSUM



### SMARTPHONE

Vielen Menschen ist es wichtig, ein trendiges Smartphone zu haben. Sie kaufen jedes Jahr ein neues Gerät oder nutzen die Möglichkeit, ihr noch funktionierendes gegen ein neues zu tauschen.

## **ALTERNATIVE**

Wir nutzen die Lebensdauer unserer Smartphones aus. Defekte Geräte werden nach Möglichkeit repariert, bevor wir uns neue kaufen.

## **HINTERGRUND**

Die Produktion eines Smartphones verbraucht viele Ressourcen (Rohstoffe, Wasser, Energie). Je seltener man sein Gerät wechselt, desto mehr Ressourcen werden eingespart. Es gibt am Markt auch viele sehr gute Second-life-Geräte.

## KLEIDUNG UND KONSUM



### ELEKTROGERÄTE

Lässt sich ein Elektrogerät nicht mehr einschalten?

Dann wird es gleich weggeworfen und ein neues wird gekauft.

## **ALTERNATIVE**

Wir lassen Geräte in speziellen Werkstätten oder Repaircafés reparieren.

## **HINTERGRUND**

Viele Geräte werden absichtlich so produziert, dass sie bald nach Ablauf der Garantie nicht mehr funktionieren. Das nennt man „geplante Obsoleszenz“. Meist ist dann nur ein kleines Teilchen defekt, das man in speziellen Reparaturwerkstätten austauschen lassen kann.

## KLEIDUNG UND KONSUM



### NEUE JEANS

Jeans sind die Lieblingshosen vieler Leute. Daher kaufen sie sich mehrmals im Jahr eine neue Jean.

## ALTERNATIVE

Wir kaufen nur mehr neue Jeans, wenn es notwendig ist und nutzen sonst eine Kleidertauschbörse.

## HINTERGRUND

Der Weg unserer Kleidung – vom Baumwollfeld bis zu uns in den Kleiderschrank und danach weiter in die Entsorgung – bedingt einen hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Jeans länger zu tragen oder Secondhand-Jeans zu kaufen/verkaufen, hilft dabei, in diesem Bereich Treibhausgase einzusparen. Kleidertauschbörsen liegen im Trend, manche Geschäfte nehmen auch Kleidung für den „Secondhand-Verkauf“ zurück.

## KLEIDUNG UND KONSUM



**WEGWERFEN**

Ein eigentlich noch intaktes Produkt, das man nicht mehr braucht, wird weggeworfen.

## **ALTERNATIVE**

Wir richten ein „Zu-verschenken-Regal“ ein, bringen das Produkt in einen karitativen Laden oder nutzen eine Online-Verkaufsplattform.

## **HINTERGRUND**

Kinderspielzeug, Bücher, Geschirr usw. kann man verschenken oder verkaufen, wenn man es nicht mehr braucht. Auf diese Weise müssen andere Personen keine neuen Produkte kaufen. Auch das trägt zum Umwelt- und Klimaschutz bei.

## KLEIDUNG UND KONSUM



### TECHNIK

Den Menschen in eurem Land ist es wichtig, dass deren Laptops oder PCs am neuesten Stand der Technik sind. Deshalb kaufen viele jedes Jahr ein neues Gerät.

## ALTERNATIVE

Wir kaufen frühestens alle fünf Jahre ein neues Gerät oder besorgen ein wiederaufbereitetes (refurbished) Gerät.

## HINTERGRUND

Die Kette an umwelt- und klimaschädigenden Prozessen beginnt bei PC, Laptop & Co schon beim Abbau der für die Geräte benötigten Rohstoffe, geht über die Produktion, den Transport und die Nutzung bis hin zur Entsorgung. Je seltener man die Geräte wechselt, desto günstiger für die Umwelt. Professionell wiederaufbereitete Geräte (mit Garantie) sind eine sinnvolle Alternative.

## KLEIDUNG UND KONSUM



### SHOPPINGCENTER

Wöchentliche Shoppingtouren in den Einkaufszentren sind beliebt. Da greifen die Kund:innen gerne zu und nutzen Billigangebote.

## ALTERNATIVE

Wir schreiben zuerst Einkaufszettel mit Dingen, die wirklich notwendig sind. Nur diese kaufen wir dann ein. Vorher schauen wir aber noch, ob es benötigte Produkte auch auf einem Onlineflohmarkt gibt. Groß shoppen gibt es nur einmal im Jahr.

## HINTERGRUND

Was wir brauchen, um glücklich zu sein, können nur wir selbst bestimmen. Oft werden uns aber Wünsche von der Werbung aufgedrängt. Was brauchen wir wirklich? Jedes Produkt, das nicht extra für uns hergestellt werden muss, ist ein Beitrag zum Umweltschutz. Es gibt viele Trends und Bewegungen, die Alternativen anbieten (Tauschbörsen oder Onlineflohmärkte).

## KLEIDUNG UND KONSUM



### KUNSTSTOFFFASERN

Die Menschen kaufen Kleidung, die ihnen gefällt, ohne darauf zu achten, ob sie aus Kunststofffasern besteht.

## ALTERNATIVE

Wir kaufen nur noch Kleidung, die aus nachhaltig produzierten Naturfasern hergestellt wurde.

## HINTERGRUND

Kleidung aus Kunststofffasern - dazu zählen z. B. Fleecejacken - geben beim Waschen große Mengen Mikroplastik ab, das in den Wasserkreislauf gelangt. Mikroplastik im Wasser ist ein weltweites Umweltproblem geworden.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### BILLIGFLIEGER FÜR KURZURLAUBE

Viele Personen nutzen Billigangebote von Reisebüros und fliegen übers verlängerte Wochenende gerne in eine andere Stadt.

## **ALTERNATIVE**

Wir fahren mit dem Zug oder Bus dorthin.

## **HINTERGRUND**

Billigflieger verleiten besonders stark zu klimaschädlichen Kurzurlaube. Wenn geflogen wird, dann nur in Verbindung mit einem längeren Aufenthalt (besser ein langer Urlaub im Jahr, als drei Kurzurlaube). Mit dem Zug zu fahren ist die günstigste Alternative fürs Klima.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT

# P

**MIT DEM AUTO  
ZUM SHOPPEN**

Besucher:innen der  
Shoppingcenter kommen  
am liebsten mit dem  
eigenen Auto dorthin.

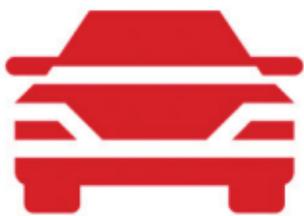
## **ALTERNATIVE**

Wir nutzen öffentliche Verkehrsmittel oder fahren mit dem Rad/  
Lastenrad ins Shoppingcenter.

## **HINTERGRUND**

Shoppingcenter ziehen Verkehr an. Viele Personen kommen mit dem Auto. Wer öffentlich kommt, verhindert Stau, Parkplatzsuche und schont das Klima. Die Einkäufe können auch mit einem Lastenrad nach Hause transportiert werden.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### MIT DEM AUTO ZUR SCHULE/ARBEIT

Viele Schüler:innen in eurem Land lassen sich von den Eltern in die Schule führen oder kommen schon mit dem eigenen PKW.

## **ALTERNATIVE**

Wir kommen mit öffentlichen Verkehrsmitteln, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule.

## **HINTERGRUND**

Die Anzahl an Eltern, die ihre Kinder mit dem Auto zur Schule bringen, hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Dadurch werden den Schüler:innen aber wichtige Erfahrungen und Erlebnisse am Schulweg genommen und es werden zusätzlich Treibhausgase ausgestoßen. Schulweg-Gemeinschaften (dabei geht man gemeinsam zu Fuß zur Schule) können hier als ein Beispiel entgegenwirken.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### GESCHWINDIGKEIT

Auf Autobahnen fahren die Autofahrerinnen und Autofahrer 130 km/h, auf Landstraßen bis zu 100 km/h.

## **ALTERNATIVE**

Auf Autobahnen sind maximal 100 km/h, ansonsten maximal 80 km/h zulässig.

## **HINTERGRUND**

Der Treibstoffverbrauch hängt von mehreren Faktoren ab: vom Fahrstil, vom Fahrzeug selbst, vom Verkehrsfluss und natürlich auch von der Geschwindigkeit. Insgesamt bewirken niedrigere Geschwindigkeiten weniger Ausstoß von Treibhausgasen und Luftschadstoffen.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### MOTORSPORT

Motorsport-Fans in eurem Land sind in ihrer Freizeit gerne schnell unterwegs. Motocross und Gokart zählen zu ihren Hobbys.

## **ALTERNATIVE**

Wir üben abgasfreie Sportarten wie Radfahren, Mountainbiken, Reiten, Orientierungslauf, Kajak/Kanufahren, Klettern, Schwimmen, Beach-Volleyball ... aus.

## **HINTERGRUND**

Motorisierte Sportarten erzeugen direkt Abgase. Es gibt viele abgasfreie Hobbys, bei denen man sich auch selbst bewegt und so den Körper trainiert.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### FREIZEIT MIT DEM AUTO

Für den Weg zum Sport,  
zu Kursen oder Trainings  
wird gerne das Auto  
genutzt oder man lässt sich  
hinführen.

## ALTERNATIVE

Wir sind in der Freizeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs.

Das Angebot der Öffis muss dafür aber passen.

## HINTERGRUND

Jeder mit dem Auto gefahrene Kilometer trägt zum Treibhausgas-Ausstoß bei. Da meist nur eine Person im Auto sitzt, ist das besonders ineffizient. Ein Bus stößt zwar auch  $\text{CO}_2$  aus, da aber mehr Personen im Bus sitzen, ist der  $\text{CO}_2$ -Ausstoß pro Person geringer.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### FLUGREISEN

Der Sommer ist Urlaubszeit,  
also fliegen viele  
Menschen jedes Jahr mit  
dem Flugzeug in ein weit  
entferntes Land.

## **ALTERNATIVE**

Wir wählen Urlaubsziele, die mit anderen öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind und nutzen diese auch. Muss ein Flug gebucht werden, dann nur für einen langen Aufenthalt.

## **HINTERGRUND**

Bei der Urlaubswahl hat meist die An- und Abreise den höchsten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, v. a. wenn man fliegt. Mit dem Zug zu fahren ist die günstigste Alternative. Langstreckenflüge verursachen am meisten Treibhausgase. Deshalb sollten solche Flüge zumindest mit langen Aufenthalten verbunden sein.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### URLAUB MIT AUTO

Der Großteil der  
Urlauber:innen fährt mit  
dem Auto in die Ferien.  
Mit Bus oder Zug kommt  
für sie nicht infrage.

## **ALTERNATIVE**

Da es gute Verbindungen und Angebote für eine öffentliche Anreise in den Urlaub gibt, nutzen wir diese.

## **HINTERGRUND**

Bei der Urlaubswahl hat meist die An- und Abreise den höchsten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Im Sommer gibt es oft kilometerlange Staus in Richtung Süden ans Meer. Mit dem Zug zu fahren ist die günstigste Alternative fürs Klima und auch stressfreier. Das Angebot dafür muss aber stimmen.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### SCHIFAHREN

Schifahren ist ein beliebter Sport in eurem Land.

Meistens fahren die Leute mit dem Auto in verschiedene Schigebiete und in den Schiurlaub.

## **ALTERNATIVE**

Beim Schifahren reisen wir  
öffentlich an.

## **HINTERGRUND**

Das Betreiben von Schigebieten bedingt unter anderem viel Treibhausgas-Ausstoß durch die An- und Abreise der Gäste, die meistens mit dem eigenen Auto kommen.

Gibt es gute Angebote für eine öffentliche Anreise, wäre das hilfreich.

## MOBILITÄT UND FREIZEIT



### KURZE STRECKEN

Da viele Menschen bei euch nicht gerne zu Fuß gehen, setzen sie sich auch für kurze Strecken ins Auto.

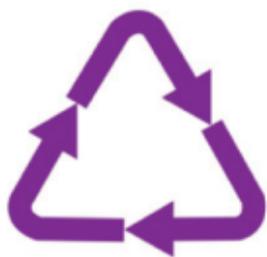
## **ALTERNATIVE**

Wir legen Wege unter 5 Kilometern mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück. Wege unter 2 Kilometern gehen wir zu Fuß oder fahren mit dem Rad.

## **HINTERGRUND**

Ungefähr die Hälfte unserer Alltagswege hat Radfahrdistanz, aber nur ein Teil davon wird tatsächlich mit dem Fahrrad zurückgelegt – der Autoanteil ist hoch. Eine bessere Rad-Infrastruktur könnte den Radanteil erhöhen.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



### PLASTIK

Kund:innen greifen beim Einkauf oft zu Plastikverpackungen. Für Obst und Gemüse wird das Einwegsackerl verwendet.

## **ALTERNATIVE**

Wir verwenden wiederverwendbare Behältnisse für Wurst und Käse oder Obstsackerl aus Stoff. Wir kaufen auch am Bauernmarkt ein.

## **HINTERGRUND**

Einwegverpackungen haben einen hohen ökologischen Fußabdruck. Oft sind es Erdölprodukte, man wirft sie nach dem Auspacken weg und sie müssen entsorgt werden. Jedes Behältnis, das man mehrfach verwendet, ist hier besser.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



### EINWEGFLASCHEN

Getränke werden oft in Einwegflaschen gekauft. Das Zurückbringen von Pfandflaschen ist vielen Menschen zu aufwendig.

## **ALTERNATIVE**

Getränke werden nur mehr in Pfandflaschen verkauft, diese bringen wir auch zurück ins Geschäft. Eigene Trinkflaschen, die wir immer neu anfüllen, sind üblich.

## **HINTERGRUND**

Jede Einwegflasche hat einen hohen ökologischen Fußabdruck, auch Glasflaschen. Pfandsysteme sind günstiger, da Flaschen mehrfach verwendet werden. Man kann auch eigene Trinkflaschen zu Hause auffüllen.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



### MÜLLTRENNEN

Das Mülltrennen ist vielen in eurem Land zu mühsam. Sie werfen alles in den Restmüll.

## **ALTERNATIVE**

Wir trennen den Müll genau und werfen ihn in die richtigen Tonnen.

## **HINTERGRUND**

Alle Dinge, die wir wegwerfen, sind „sekundäre Rohstoffe“. Viele davon kann man weiterverarbeiten oder wiederverwenden und so Ressourcen einsparen. Das funktioniert aber nur dann gut, wenn man den eigenen Müll trennt und in die richtigen Tonnen wirft.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



SACKERL

Beim Shoppen lassen sich die Kund:innen bei der Kassa gerne ein Sackerl geben.

## **ALTERNATIVE**

Es ist üblich, dass wir das Gekaufte in einer mitgebrachten Tasche oder einem Rucksack nach Hause tragen.

## **HINTERGRUND**

An den Kassen der Geschäfte findet man unterschiedliche Sackerln. Wenn man diese dann nur einmal verwendet, ist das ökologisch nicht sinnvoll. Eine mitgebrachte Tragetasche, die man oft verwendet, macht hingegen Sinn. Tipp: Immer ein Stoffsackerl im Rucksack oder in der Tasche mitdabeihaben.

# MÜLL UND VERPACKUNGEN



## JAUSENVERPACKUNG

Die Jause für Kinder und Schüler:innen wird oft in Alu- oder Frischhaltefolie verpackt, die dann weggeworfen wird.

## **ALTERNATIVE**

Wir verwenden Wachstücher und verschließbare, wiederverwendbare Behältnisse für die Jause.

## **HINTERGRUND**

Alufolien haben einen besonders großen ökologischen Fußabdruck. Man verwendet sie einmal und wirft sie dann weg. Bei Frischhaltefolien ist das ähnlich. Man kann die Jause in wiederverwendbare Behältnisse packen oder in (selbstgemachte) Wachstücher wickeln.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



### DUSCHGEL & CO.

In den Badezimmern stehen Flüssigseife im Plastikspender, verschiedene Duschgels und mehrere Shampoos.

## **ALTERNATIVE**

Wir verwenden feste Seifenstücke, die wenig oder gar keine Verpackung haben.

## **HINTERGRUND**

Pflegeprodukte sind oft in Kunststoffflaschen verpackt, die danach Teil des Müllberges werden. Viele der Produkte könnte man durch ein Stück Seife oder andere verpackungsfreie Pflegeprodukte ersetzen.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



### HYGIENEARTIKEL

Mädchen und Frauen  
verwenden Plastikbinden  
und Tampons.

## **ALTERNATIVE**

Mädchen und Frauen verwenden Menstruationstassen oder andere wiederverwendbare Produkte für die Monatshygiene.

## **HINTERGRUND**

Auch Menstruationsprodukte erzeugen jährlich einen riesigen Müllberg und ein Großteil der konventionellen Tampons und Binden enthält Plastik. Es gibt unterschiedliche Anbieter wiederverwendbarer Produkte als Alternative.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



### PROSPEKTE

Viele Einwohner:innen eures Landes werfen die vielen Prospekte im Briefkasten ungelesen weg.

## ALTERNATIVE

Bei uns werden Werbungen als Postwurfsendungen ohne Anschrift nicht mehr verteilt.

## HINTERGRUND

Eine gigantische Menge an Reklame landet jedes Jahr in den Briefkästen. Oft wird diese ungelesen direkt weggeworfen. Wertvolle Rohstoffe werden so umsonst verbraucht.

Ein einfacher Aufkleber „*Bitte keine Werbung*“ am Briefkasten spart hier viel Papier ein.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



### MIKROPLASTIK

Die Menschen kaufen Duschgels und Shampoos, die ihnen gefallen, ohne darauf zu achten, ob sie Mikroplastik enthalten.

## **ALTERNATIVE**

Wir informieren uns per App im Geschäft, ob das Produkt Mikroplastik enthält. Falls ja, wird es nicht gekauft.

## **HINTERGRUND**

Mikroplastik ist auch Müll und gelangt aus Körperpflegeprodukten über unser Badezimmer ins Wasser. Es gibt eigene Apps, die zeigen, ob die Produkte Mikroplastik enthalten.

## MÜLL UND VERPACKUNGEN



### PAPIER

In Schulen und Büros wird viel Papier für Notizen verbraucht. Halbleere Blätter werden danach in den Müll geworfen.

## **ALTERNATIVE**

Wir nutzen die Vorder- und Rückseite von Papier und verwenden halbleere Blätter als Schmierpapier weiter.

## **HINTERGRUND**

Die Produktion von Papier benötigt viele Ressourcen und Energie – von der Rohstoffgewinnung (Holz) bis hin zur Abwasserbehandlung in den Papierfabriken. Jedes eingesparte Blatt Papier ist ein Gewinn für die Umwelt.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### FERTIGGERICHTE

Tiefkühlpizza und Fertiggerichte schmecken vielen Leuten. Sie finden das auch praktisch, weil es so schnell geht.

## **ALTERNATIVE**

Wir kochen selber.

### **HINTERGRUND**

Die Herstellung und Lagerung von Fertig- und Tiefkühlprodukten benötigt viel Energie. Meistens sind die Inhaltsstoffe und Zusatzstoffe in diesen Produkten auch nicht die gesündesten.

Das Kochen mit frischen Zutaten ist wesentlich klimafreundlicher, v.a. wenn diese regional und saisonal sind, am besten dazu noch BIO-zertifiziert.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### COFFEE-TO-GO

Coffee-to-go ist sehr beliebt.  
Man trinkt ihn am liebsten  
aus dem Wegwerfbecher,  
weil das praktisch ist.

## **ALTERNATIVE**

Wir kaufen Kaffee und Tee aus BIO-zertifiziertem Anbau. Kaffee wird in den Geschäften in selbst mitgebrachte Warmhaltebehälter ausgedient.

## **HINTERGRUND**

Kaffee und Tee werden oft in Monokulturen angebaut, was für die Biodiversität nie gut ist. Beachtet man alle Faktoren der Produktion, hat eine Tasse Tee aber eine deutlich bessere Ökobilanz als eine Tasse Kaffee.

Bei beiden Getränken ist es sinnvoll, nur BIO-zertifizierte Produkte zu konsumieren.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### ENERGYDRINKS

Viele Schüler:innen und Jugendliche lieben Energydrinks. Am Weg zur Schule sind sie sogar oft das Frühstück. Die Dose wird danach weggeworfen.

## **ALTERNATIVE**

Als Durstlöscher trinken wir Wasser, das wir auch mit Früchten aufpeppen können. Wir bereiten uns auch Eistee selber zu oder verdünnen regionalen Fruchtsaft mit Leitungswasser.

## **HINTERGRUND**

Der Konsum von Soft- und Energydrinks hat mehrere Nachteile: Der hohe Zuckergehalt ist ungesund, die Inhaltsstoffe sind meist nicht hochwertig und die Verpackungen werden nur einmal verwendet und dann entsorgt.

Sauberes Wasser kommt sehr billig aus unserer Leitung, ist gesund, stillt den Durst und benötigt keine Verpackung.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### MILCHPRODUKTE

Milchprodukte wie Käse, Butter und Joghurt schmecken vielen Menschen. Deshalb werden sie mehrmals täglich konsumiert.

## **ALTERNATIVE**

Milchprodukte konsumieren wir nur mehr 1- bis 2-mal in der Woche.

Sonst greifen wir zu veganen Alternativen wie nachhaltig produzierter Pflanzenmilch.

## **HINTERGRUND**

Milchgebende Tiere müssen großgezogen werden, benötigen Futter, Wasser und andere Ressourcen. V.a. Milchprodukte aus Massentierhaltung und industrieller Landwirtschaft haben einen hohen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

Pflanzenmilch schneidet meist besser ab. Man muss aber immer genauer hinsehen. Wie wurde diese produziert? Im Idealfall ohne Gentechnik, ohne Monokulturen, ohne Regenwaldabholzung, ohne Pestizide und problematischen Wasserverbrauch. Bio-Standards sind hier wichtig.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### SÜSSIGKEITEN

Gummibärchen, saure  
Drops und andere  
Süßigkeiten gehören bei  
vielen zur Jause dazu.

## **ALTERNATIVE**

Für die Jause kaufen wir uns am Bauernmarkt knusprige, getrocknete Apfelscheiben und Bio-Kekse.

## **HINTERGRUND**

Viele elastische Gummibonbons beinhalten Speisegelatine, die zu einem großen Teil aus Schweine-schwarten hergestellt wird. Damit beinhalten diese Süßigkeiten tierische Produkte und tragen zum CO<sub>2</sub>-Ausstoß aus diesem Bereich der Landwirtschaft bei. Ein Bauernmarkt bietet viele süße Alternativen.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### FLEISCHKONSUM

Das Angebot von Schnitzelsemmel, Burger, Kebab & Co in den vielen kleinen Lokalen und Imbissbuden kommt gut an. Viele Menschen sind dort regelmäßig zu Gast.

## ALTERNATIVE

Wir essen nur mehr 1- bis 2-mal pro Woche Fleisch oder essen nur mehr vegetarisch.

### HINTERGRUND

Fleischkonsum hat einen hohen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Das beginnt schon bei der Futterproduktion für die Tiere. Viel Energie muss aufgewendet werden, um Fleisch bis auf den Teller zu bekommen.

Vegetarische bzw. vegane Ernährung schneidet hier besser ab. Die Herkunft und Anbaubedingungen der verwendeten Lebensmittel (z. B. Soja) müssen aber immer beachtet werden.

Allgemein gilt das auch für Fisch. Regional und bio sollte immer bevorzugt werden und qualitatives Essen muss auch seinen Preis haben.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### EXOTISCHE FRÜCHTE

Vor allem im Winter fehlt den Menschen süßes Obst, weshalb sie gerne Ananas, Mango, Papaya und andere Südfrüchte einkaufen.

## **ALTERNATIVE**

Wir kaufen und essen nur mehr regionales, saisonales und biologisches Obst.

## **HINTERGRUND**

Wie viele andere Produkte und Lebensmittel haben exotische Früchte, die bei uns nicht wachsen, eine lange Reise um die Welt hinter sich. Auch deren Lagerung verbraucht oft viel Ressourcen. Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist demnach meistens sehr hoch. Der Konsum von heimischen Früchten ist hier meist klimafreundlicher. Wenn das Obst dazu noch saisonal ist und BIO-zertifiziert, ist das besonders günstig fürs Klima.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### POPCORN, CHIPS & CO

Zu einem gemütlichen  
Abend gehören  
Kartoffelchips, Popcorn  
oder andere Snacks dazu.

## ALTERNATIVE

Wir kaufen regionalen, verpackungsfreien Bio-Mais und machen selbst Popcorn oder wir richten uns knackige Gemüsesticks selber her.

## HINTERGRUND

Die Klimabilanz für eine Packung Chips rauszufinden, ist sehr kompliziert. Wie und wo wurden die Kartoffeln angepflanzt? Welche Traktoren wurden eingesetzt? Welchen Treibstoff haben diese verwendet? Welcher Dünger kam zum Einsatz? Wie wurde die Ernte gelagert? Wie wurden die Chips und die Verpackung hergestellt? Wie kamen die Chips ins Geschäft? Unverpacktes, regionales Bio-Gemüse oder Bio-Popcornmais haben eine bessere Klimabilanz.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



EIER

Viele Menschen frühstücken am liebsten Eierspeis oder Spiegeleier und kommen so auf 10 Eier pro Woche.

## ALTERNATIVE

Wir frühstücken abwechslungsreicher und kaufen nur mehr regionale Bio-Eier.

## HINTERGRUND

Tierische Produkte haben zumeist einen höheren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck als vegane. Bei Eiern haben regionale Produkte zumeist einen geringeren Ressourcenverbrauch.

Nicht zu vergessen: Obwohl es im Kühlfach bei uns keine Eier aus Käfighaltung gibt, stammen „versteckte“ Eier (z. B. in Fertigprodukten) oft aus dieser Form der Hühnerhaltung.

## ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL



### AVOCADOS

Essen mit Avocados, im Salat oder als Guacamole-Dip, liegt voll im Trend.

## **ALTERNATIVE**

Wir lassen Avocados in unserem Speiseplan weg. Stattdessen verarbeiten wir heimisches Obst zu Saucen oder Chutneys.

## **HINTERGRUND**

Wie bei vielen anderen Lebensmitteln werden für den Anbau von Avocados oft naturnahe Wälder oder gar Regenwälder gerodet. Der Wasserverbrauch für den Avocadoanbau ist enorm. Das Wasser fehlt dann oft der heimischen Bevölkerung. Um auf unseren Teller zu kommen, sind lange Transportwege um die Welt nötig. Alles sehr ungünstig für das Klima.

## ENERGIE UND INTERNET



### KLIMAANLAGE

Wenn es in den Wohnungen im Sommer zu warm wird, lassen die Bewohnerinnen und Bewohner die Klimaanlage durchgehend laufen.

## ALTERNATIVE

Anstatt die Klimaanlage einzuschalten, lüften wir nachts und schließen morgens die Jalousien.

## HINTERGRUND

Die Zunahme von Hitzetagen führt zu höherer gesundheitlicher Belastung, da auch Wohnungen und Büros zu warm werden. Klimaanlage helfen, benötigen aber viel Energie.

Wenn man nachts oder in den Morgenstunden lüftet und danach die Fenster und Jalousien geschlossen hält, bleibt die kühle Luft drinnen.

## ENERGIE UND INTERNET



### ONLINEZEIT

Im Durchschnitt verbringen die Menschen viele Stunden am Tag mit Online-Games und sozialen Medien.

## **ALTERNATIVE**

Wir sind maximal eine Stunde am Tag online und bevorzugen Offline-Aktivitäten wie z. B. (Brett)spiele, Treffen mit Freundinnen und Freunden oder machen Sport.

## **HINTERGRUND**

Die weltweite Nutzung des Internets und der Betrieb von Servern haben einen hohen Energiebedarf. Je mehr Klicks, desto mehr Strom wird benötigt. Eine Reduzierung der Onlinezeit wirkt hier dagegen.

## ENERGIE UND INTERNET



### HEIZUNG

Wer im Winter gerne im T-Shirt in der Wohnung herumläuft, dreht die Heizung voll auf.

## **ALTERNATIVE**

Wir ziehen Pullover und Socken an und stellen die Heizung niedriger ein.

## **HINTERGRUND**

Das Heizen unserer Häuser und Wohnungen hat einen bedeutenden Anteil an unserem gesamten Treibhausgas-Ausstoß. Einsparungen in diesem Bereich sind eine Klimaschutzmaßnahme. Man kann auch Fenster und Türen besser abdichten, richtig lüften (stoßlüften) und keine Gegenstände vor oder auf die Heizkörper stellen. Im Schlafzimmer kann die Heizung ganz aus sein – es schläft sich so auch besser.

## ENERGIE UND INTERNET



### BADEN & DUSCHEN

Im warmen Wasser kann man gut entspannen. Deshalb sind tägliche Vollbäder und ausgedehntes Duschen sehr beliebt.

## **ALTERNATIVE**

Wir duschen nur mehr maximal 3 Minuten. Ein Vollbad machen wir nur mehr ganz selten.

## **HINTERGRUND**

Das Erwärmen von Wasser ist sehr energieaufwendig. Außerdem fließt danach das noch warme Wasser ungenutzt direkt in den Kanal – das ist sehr ineffizient.

Kurzes Duschen statt Baden spart viel Energie ein. Generell sollte man kein Wasser unnötig laufen lassen.

## ENERGIE UND INTERNET



### STREAMEN

Stundenlanges Streamen von Filmen und Serien und Youtuben sind für viele ein beliebter Zeitvertreib.

## ALTERNATIVE

Wir nutzen maximal 1 Stunde pro Tag Streamingdienste für uns allein. Ansonsten machen wir gemeinsame Videoabende oder Kinobesuche oder andere Aktivitäten.

## HINTERGRUND

Die weltweite Nutzung des Internets benötigt viel Energie. Streaming hat daran einen bedeutenden Anteil. Je besser die Auflösung, desto mehr Datenübertragung und desto mehr Energiebedarf. Eine Reduzierung der Onlinezeit wirkt hier dagegen.

## ENERGIE UND INTERNET



LICHT

Oft wird das Licht brennen gelassen, wenn die Menschen einen Raum verlassen.

## **ALTERNATIVE**

Beim Verlassen eines Raumes, in dem sich niemand mehr aufhält, schalten wir das Licht aus.

## **HINTERGRUND**

Jede Lichtquelle im Haushalt benötigt Strom. Braucht man das Licht nicht, sollte man es also ausschalten. Wenn man den Raum nur für wenige Minuten oder Sekunden verlässt, ist das aber nicht sinnvoll, da Leuchtmittel nur eine gewisse Anzahl an Ein-/Ausschalten vertragen. LEDs benötigen am wenigsten Strom.

## ENERGIE UND INTERNET



### BILLIGE ELEKTROGERÄTE

In den Geschäften werden möglichst billige Haushaltsgeräte gekauft, um Geld zu sparen.

## ALTERNATIVE

Wir kaufen nur mehr hochwertige und energiesparende Geräte. Sie sind zwar teurer, halten meist aber länger.

## HINTERGRUND

Billige Haushaltsgeräte verleiten zum Kauf, da man glaubt Geld zu sparen. Auf lange Sicht ist das aber meist teurer, da die Geräte mehr Strom brauchen und schneller kaputtgehen. Geräte mit hoher Qualität sparen Strom und halten lange.

## ENERGIE UND INTERNET



### BILLIGER STROM

Für viele Menschen ist es wichtig, immer den billigsten Stromanbieter zu wählen, um Geld zu sparen.

## **ALTERNATIVE**

Wir nutzen nur mehr Ökostrom,  
auch wenn er ein bisschen  
teurer ist.

## **HINTERGRUND**

Die günstigsten Stromanbieter haben in ihrem Angebot oft Strom, der aus Kohleverbrennung kommt. Das ist besonders klimaschädlich. Es gibt unterschiedliche Ökostromanbieter, aus denen man wählen kann.

## ENERGIE UND INTERNET



### WÄSCHE & GESCHIRR

In den Haushalten werden Waschmaschine oder Geschirrspüler oft eingeschaltet, obwohl sie nur halb voll sind.

## **ALTERNATIVE**

Wir schalten den Geschirrspüler und die Waschmaschine nur ein, wenn sie voll sind.

## **HINTERGRUND**

Durch viele kleine Maßnahmen im Haushalt lässt sich einiges an Strom einsparen. Jede nicht verbrauchte Kilowattstunde Strom ist ein Gewinn für Umwelt und Klima.

## ENERGIE UND INTERNET



### WÄSCHETROCKNER

Da es schnell geht,  
verwenden viele Menschen  
nach dem Wäschewaschen  
den Wäschetrockner.

## **ALTERNATIVE**

Wir hängen die Wäsche auf und lassen sie lufttrocknen.

## **HINTERGRUND**

Wäschetrockner benötigen viel Energie und somit Strom. An der Luft trocknet die Wäsche klimafreundlicher und auch gratis.