



DAS ÄNDERN WIR JETZT!

So wie jetzt kann es nicht weitergehen, wenn wir die Klimakrise bremsen wollen. Nur: Was können wir tun? Unsere Gespräche mit zehn Expert:innen zeigen: so einiges. Sie geben nützliche **TIPPS, DIE SICH SOFORT UMSETZEN LASSEN.**

Machen wir uns nichts vor, es schaut leider nicht gut aus. Erst kürzlich wurde die höchste CO₂-Konzentration in der Atmosphäre gemessen – seit einer Million Jahre. In Österreich ist es mittlerweile so heiß wie in Marokko, der Neusiedler See trocknet aus, und halb Europa stand diesen Sommer in Flammen. Laut den Daten des Europäischen Waldbrand-Informationssystems handelt es sich um Rekordwerte seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 2006. Die Klimakrise ist spürbarer denn je. Machen wir weiter wie bisher, gehen Wissenschaftler:innen bereits für 2030 von einer Erderwärmung um 1,5 Grad aus – zehn Jahre früher als bisher prognostiziert.

Was das für jede:n von uns bedeutet? Vor allem, dass wir endlich ins Handeln kommen müssen. Wir haben zehn Expert:innen gefragt, wie wir im Alltag einen Beitrag leisten können – in Lebensbereichen, die uns alle betreffen.

ENERGIE

KEIN STANDBY. Geräte, die auf Standby laufen, sind, neben Zweitgeräten, „stille“ Energiefresser. Barbara

Alexander-Bittner, Senior Expert für Erneuerbare bei der Energieagentur, empfiehlt daher, sich Verteilersteckdosen zu besorgen, die einen Kippschalter zum Ein- und Ausschalten haben. Laut der Expertin können mit dem kompletten Trennen vom Stromnetz bei allen Haushaltsgeräten bis zu zehn Prozent Energie gespart werden.

GERÄTE-CHECK. Wie alt ist eigentlich dein Kühlschrank? Zu den größten

Stromverbrauchern im Haushalt zählen ältere Elektrogeräte und energieintensive Geräte im Dauerbetrieb. Alte gegen neue, energieeffizientere auszutauschen, hält Sigrid Stagl, Umweltökonomin an der Wirtschaftsuniversität Wien, aber nur dann für sinnvoll, wenn sie dauerhaft und sehr oft im Einsatz sind. Wie zum Beispiel Heizungspumpen, Gefriertruhen, Wäschetrockner und Kühlschränke. Ansonsten lohnt sich eine Inventur in den eigenen vier Wänden: „Auf alte Kühlschränke als Zusatzkapazität im Keller zu verzichten, wäre in der aktuellen Problemlage hilfreich.“

EINSPARPOTENZIAL. Wie viel Energie man durch einen bewussteren Umgang einsparen kann, hängt stark vom aktuellen Verbrauch ab, wie Alexandra Bittner erklärt: „Zehn Prozent gehen (fast) immer, auch wenn ein Haushalt aktuell bereits sehr energiesparend unterwegs ist. Wer konsequent ist, kann 20 bis 30 Prozent sparen.“ Generell gelte: Wer sehr viel verbraucht, kann auch sehr viel einsparen. „Da gehen auch mal 60 bis 80 Prozent weniger.“ Tipp: Mit einem Energie- oder Stromtagebuch lässt sich besser erkennen, wie stark einzelne Sparmaßnahmen den Verbrauch

EXPERTINNEN: ENERGIE



SIGRID STAGL

ist Ökonomin am Department für Sozioökonomie an der Wirtschaftsuniversität Wien.
sigridstagl.org



BARBARA ALEXANDER-BITTNER

ist ausgebildete Energieberaterin und Technikerin für Erneuerbare.
energyagency.at

» senken. Durchschnittswerte und Infos, worauf es ankommt, gibt es unter topprodukte.at

ERNÄHRUNG

PFLANZLICH STATT TIERISCH. „Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier“, so beschreibt Gabriele Homolka, Ernährungswissenschaftlerin von Die Umweltberatung, den Grundpfeiler einer nachhaltigen Ernährung. Das heißt: „Die Energiezufuhr sollte überwiegend über Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Nüsse erfolgen. Ergänzt wird der Speiseplan durch moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten sowie Milchprodukten und Fleisch“, erklärt Petra Rust, Assistenzprofessorin am Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Eine nachhaltige Ernährungsweise hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Umwelt, sondern auch auf die Gesundheit: Laut EAT-Lancet-Expert:innen könnte eine Umstellung jährlich elf Milliarden Menschen das Leben retten.

BIO, REGIONAL & SAISONAL. Regional, saisonal und bio ist bei der Lebensmittelwahl meist zu bevorzugen, da sind sich die Expertinnen einig. Außerhalb der Saison sollten außerdem keine weit gereisten Produkte im Korb landen, egal ob aus konventioneller oder Bio-Landwirtschaft. Eine Empfehlung

von Gabriele Homolka: die sogenannte „Retterbox“, die in vielen Bundesländern unter afreshed.at bestellbar ist. Hier wird unverpacktes Bio-Obst und Bio-Gemüse, das aufgrund der falschen Größe oder Form aussortiert hätte werden müssen, nach Hause geliefert.

FISCH – JA ODER NEIN? Fisch liefert langkettige Omega-3-Fettsäuren und Seefisch zudem auch Jod. Das spricht aus gesundheitlicher Sicht für regelmäßigen Fischkonsum, meint Rust. Bei der Auswahl sollte aber darauf geachtet werden, dass der Fisch nicht aus überfischten Beständen stammt und nachhaltig gefangen wurde. Homolka empfiehlt zudem folgende Lebensmittel als Alternative: Leinöl, Walnüsse, Hanfsamen, Soja und grünes Blattgemüse.

FLEISCHREDUKTION. Der österreichische Fleischkonsum liegt weit über den Empfehlungen von maximal drei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche.

In der Realität sind es neun, oft auch mehr. Eine Reduktion würde aus landwirtschaftlicher Sicht neben Ressourcen auch Platz sparen, wie Rust erklärt: „Hülsenfrüchte liefern auf gleicher Fläche ungefähr 20 Mal mehr Protein, verglichen mit Fleisch.“ Wobei Fleisch nicht gleich Fleisch ist: „Rinder können auch Grünflächen nutzen, die nicht für den Ackerbau geeignet sind, da tragen sie auch dazu bei, dass diese Kulturlandschaft erhalten bleibt.“

ALTERNATIVEN. Fleischersatzprodukte und Milchalternativen boomen. Die Produkte sind jedoch von unterschiedlicher Qualität, sowohl in Geschmack als auch Zusammensetzung. Die Expertinnen empfehlen nicht nur aus gesundheitlichen Gründen einen genauen Blick aufs Etikett: Wie lange ist die Liste an Farb- und Aromastoffen? Ist Palmfett oder Kokosfett enthalten? Besteht das Produkt nur aus Stärke oder gibt es Inhaltsstoffe, die mehr Nährstoffe enthalten, wie zum Beispiel Bohnen, Sonnenblumenkernen oder Gemüse? „Weiters lässt die Adresse auf der Verpackung erahnen, wie viele Kilometer das Produkt schon zurückgelegt hat“, so Homolka.

KONSUM

NEU SORTIEREN & KOMBINIEREN. „Das nachhaltigste Kleidungsstück ist jenes, das wir bereits besitzen“, sagt Lisa Panhuber, die als Konsumexpertin bei Greenpeace tätig ist. Für das Klima lohne es sich vor allem, den eigenen Kleiderschrank noch einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und neu zu sortieren statt auszusortieren. Denn: „Jede:r Österreicher:in wirft pro



EXPERTINNEN: ERNÄHRUNG, KONSUM UND HAUSHALT



PETRA RUST

Ist Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und lehrt an der Uni Wien. oeg.at



GABRIELE HOMOLKA

Der Ernährungswissenschaftlerin sind einfache Lösungen beim Klimaschutz ein besonderes Anliegen. umweltberatung.at



LISA PANHUBER

Die Wienerin ist Expertin für Konsum und Nachhaltigkeit bei Greenpeace Österreich. greenpeace.at



BARBARA STALZE

Als Obfrau des Ethik-Guide weiß sie, wie sich ein ökologischer Lebensstil im Alltag umsetzen lässt. ethikguide.org



Jahr ungefähr neun Kilogramm Kleidung und Schuhe weg.“

IMPULSKÄUFE VERMEIDEN. Ja, es gibt viele schöne Dinge. Gut für die Umwelt sind allerdings die wenigsten. Barbara Stalze, Obfrau des Ethik.Guide, empfiehlt vor jedem Kauf einen kurzen Check: „Innehalten und überlegen: Brauche ich das wirklich? Ist die Antwort Ja, sollte man sich fragen: Kann ich das irgendwo aus einer nachhaltigeren Quelle beziehen, also ausborgen, secondhand kaufen oder von nachhaltigen Produzent:innen?“

SECONDHAND KAUFEN. Laut Vereinten Nationen ist der Textilsektor für acht bis zehn Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich. Diese Zahlen zeigen laut Panhuber, warum es auf jeden Fall besser ist, secondhand zu kaufen. Sie gibt aber zu bedenken: „Es sollte nicht als Vorwand dafür genutzt werden, mehr neue Kleidung zu kaufen.“ Für alle, die damit noch Berührungsängste haben, gibt Stalze Entwarnung: „Alles, was gründlich waschbar ist oder nicht eng am Körper (speziell an Körperöffnungen) getragen wird, ist unbedenklich.“

TAUSCHEN UND TEILEN. „Kleidertauschpartys sind eine umweltfreundliche Möglichkeit, für Abwechslung im Kleiderschrank zu sorgen, ohne dass dafür Wasser, Ressourcen, Arbeitskraft und Energie verschwendet werden“, sagt Panhuber. Stalze empfiehlt, gewisse Dinge mit Freund:innen oder Nachbar:innen zu teilen: „Gerade am Land gibt es oft gut vernetzte Gemeinschaften. Es braucht nicht jede:r in der Nachbarschaft eine eigene Hecke-schere oder einen Fonduetopf.“

AUF LABELS ACHTEN. Wenn es doch einmal etwas Neues sein soll, sollte man auf nachhaltige Labels setzen. Nicht alle sind allerdings glaubwürdig, weiß Panhuber: Hier müsse man darauf achten, dass das Unternehmen transparent berichtet, woher die Kleidung kommt, „dass die gesamte Lieferkette von unabhängigen Kontrolleur:innen regelmäßig überprüft wird und dass wenige Kollektionen, dafür hochwertige und langlebige Mode produziert wird“. Vertrauenswürdige Labels seien GOTS oder IVN best.

Einen guten Überblick über Zertifizierungen gibt es auf ethikguide.org. Obfrau Stalze: „In der Infothek haben wir für jede Konsumkategorie die wichtigsten und strengsten Gütesiegel zusammengefasst.“ Wem nachhaltige Mode zu teuer ist, der sollte ihrer Meinung nach bedenken: „Qualität hält wesentlich länger als Fast Fashion.“

EXPERT:INNEN: HAUSHALT



CORNELIA DIESENREITER
In ihrem Buch „Nachhaltig gibt's nicht“ räumt die Sozialunternehmerin mit Vorurteilen auf. unverschwendet.at



THOMAS WEBER
ist Herausgeber von BIORAMA und Autor. Zuletzt erschienen: sein Umwelt-Buch „100 Punkte Tag für Tag“. biorama.eu

Somit kommt man über die Zeit gerechnet auf eine ähnliche Summe.“

EINWEG VERMEIDEN. Nachhaltiger Konsum betrifft natürlich nicht nur Mode. Darüber hinaus sollten „Einwegverpackungen, egal ob Plastik, Papier oder Alu, vermieden werden“, sagt Panhuber. „Als Konsument:innen müssen wir die Händler davon überzeugen, Produkte unverpackt oder über Abfüllstationen anzubieten. Die gibt es zum Beispiel schon für Waschmittel, Shampoo, Reis, Nudeln, Nüsse etc.“ Beim Lebensmitteleinkauf lohne es sich, vorab eine Einkaufsliste zu schreiben. Und: Nicht hungrig einkaufen gehen!

REPARIEREN STATT WEGWERFEN. „Kaputte Dinge reparieren (lassen) und funktionstüchtige Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, verschenken oder verkaufen, bevor sie im Müll landen“, empfiehlt Stalze. Das schont Ressourcen und bereitet anderen Freude.

HAUSHALT

HEIZUNG REGULIEREN. „Eine um zwei bis drei Grad geringere Raumtemperatur fällt bei warmen Wollsocken und einer Weste nicht auf, aber puncto Ressourcenverbrauch maßgeblich ins Gewicht“, ist Thomas Weber überzeugt. Der Biorama-Herausgeber empfiehlt: Nicht jeden Raum heizen, Stoßlüften statt die Fenster ewig gekippt lassen und vor der Heizperiode die Fenster und Türen vom Profi einstellen lassen.

STROM SPAREN. Weber nennt etwa „Zeitschaltuhren, Licht-Bewegungsmelder und die eingangs erwähnten Steckerleisten, mit denen sich Standby-Geräte ganz abschalten lassen“. Außerdem: Auf einen Wäschetrockner verzichten und die Wäsche an der Luft trocknen lassen. Er empfiehlt, „die eigenen vier Wände bei einer Energieberatung checken zu lassen“. Etwa beim Kompetenzzentrum Erneuerbare Energie oder in Sachen Sanierung bei der Wiener Hauskunft.

WASSERVERBRAUCH REDUZIEREN. „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, merkt Sozialunternehmerin Cornelia Diesenreiter an und empfiehlt: „Einfach mal darauf achten, wie oft man das Wasser nebenbei laufen lässt, ohne es zu brauchen, etwa beim Zähneputzen oder



» Abwaschen.“ Hier könne man sich neu trainieren. Eine gute Investition sei ein wassersparender Duschkopf. Weber: „Wenn ich statt 16 Litern pro Minute nur sechs Liter beim Duschen verbrauche, dann ist das eine gewaltige Ersparnis von Wasser und Energie, die zum Wärmen benötigt wird.“

ENERGIEEFFIZIENTE GERÄTE KAUFEN. „Vor allem bei der Anschaffung von neuen Elektrogeräten (Geschirrspüler, Waschmaschine, TV etc.) kann man einen großen Beitrag leisten, indem man sich für energieeffiziente Varianten entscheidet“, weiß Diesenreiter. Was auf den ersten Blick teurer erscheint, spart langfristig. Noch besser, als neu zu kaufen, sei es laut Weber, Geräte reparieren zu lassen.

ABFÄLLE RECYCLN. Dass Recycling unnötig ist, weil alles verbrannt wird oder irgendwo wieder zusammenkommt, sei ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Stimmt nicht, sagen die Expert:innen. Diesenreiter: „Der Erhalt von rezyklierbaren Rohstoffen ist ein wesentlicher Bestand der Kreislaufwirtschaft.“ Daher: Abfälle bitte ordnungsgemäß entsorgen! Infos zu Mülltrennung gibt es etwa auf ara.at.

MOBILITÄT

ÖFFENTLICH ODER MIT DEM RAD FAHREN. „Damit die Mobilitätswende gelingt, lautet die Devise: vermeiden, verlagern, verbessern“, sagt Günther Lichtblau, Klimaexperte beim Umweltbundesamt. Daher: „Kurze Autofahrten vermeiden, umweltfreundliche Alternativen wie das Fahrrad wählen und verfügbare Technologien so effizient wie

möglich nutzen.“ Denn rund die Hälfte aller Autofahrten sei laut Daniel Gusenbauer vom Zentrum für globalen Wandel und Nachhaltigkeit ohnehin kürzer als fünf Kilometer.

FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN. Wer auf das Auto nur schwer verzichten kann, sollte zumindest überlegen, wo und wann Carsharing möglich wäre oder Wege kombiniert werden können. PS: Das könnte zudem ein paar Karmapunkte bei Nachbar:innen und Kolleg:innen einbringen ...

ELEKTRO-ALTERNATIVEN. Die Elektromobilität leistet laut Lichtblau einen wichtigen Beitrag dafür, die Klimaziele zu erreichen. „Bei den Pkw haben Elektroautos die beste Umweltbilanz, vor allem in Kombination mit eigener Solaranlage. Je kleiner und leichter die Fahrzeuge sind, desto effizienter und ressourcenschonender sind sie auch.“

Gusenbauer gibt allerdings zu bedenken: „Schon vor dem ersten gefahrenen Kilometer sind Autos aufgrund der Produktion und des hohen Bedarfs an knappen Ressourcen schädlich für unsere Umwelt.“ Auch „E-Scooter sind nur dann umweltfreundlich, wenn sie Auto- oder Motorradfahrten ersetzen“. Die bisherige Datenlage deute allerdings nicht darauf hin, denn meist werden nur kurze Strecken damit zurückgelegt, die man auch zu Fuß gehen kann.

AUF FLUGREISEN VERZICHTEN. „Keine Distanz ist vertretbar“, sagt Lichtblau im Bezug auf das Fliegen. Kurzstrecken seien besonders energieintensiv und oft durch Fahrten mit der Bahn ersetzbar. Gusenbauer: „Auf Flugreisen zu verzichten, ist damit ein großer Hebel, um sofort einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.“

CO₂ KOMPENSIEREN. Wenn eine Flugreise unvermeidbar ist, dann sei Kompensation laut Lichtblau eine sinnvolle Maßnahme. „Zu beachten ist die Qualität von Anbietern und Angebot.“ Orientierung gebe hier der „Goldstandard“, sind sich die Experten einig. Dieser stellt die Wirksamkeit von CO₂-Minderungsprojekten sicher.

Denn: Häufig werden dabei in Ländern des Globalen Südens Bäume gepflanzt, die oft mehr Nachteile als Vorteile bringen, weiß Gusenbauer: „Es können Monokulturen entstehen, die im Gegensatz zu artenreicheren Wäldern viel weniger Kohlenstoffdioxid aufnehmen können.“ Am Ende brauche wirksamer Klimaschutz Reduktion, nicht Kompensation.

N. HORCHER, E. MITTENDORFER ■

EXPERTEN: MOBILITÄT



GÜNTHER LICHTBLAU

Der Klimaexperte des Umweltbundesamts unterstützt die Politik mit umweltökonomischen Analysen.
umweltbundesamt.at



DANIEL GUSENBAUER

ist wiss. Projektmitarbeiter im Zentrum für globalen Wandel und Nachhaltigkeit an der BOKU Wien.
boku.ac.at