



# HELP YOURSELF

## HELP YOURSELF

### Help yourself im Alltag

Die Welt vor einer Klimakatastrophe retten und zu einem lebenswerten Ort machen. Diese Transformation kann gelingen. Diese Meinung teilen weltweit viele Wissenschaftler\*innen, und das ist auch das Ergebnis eines im Jänner 2021 geführten Gesprächs zweier weltweit anerkannter Umweltaktivisten, des Dalai-Lama und von Greta Thunberg.

Wir haben nicht viel Zeit, aber wir haben fast 8 Milliarden Helfer und Helferinnen auf diesem Planeten. Wir können es schaffen, jedoch nur gemeinsam, und wir müssen JETZT ins Handeln kommen. Jeder oder jede Einzelne von uns kann seinen Beitrag unmittelbar JETZT leisten. Das sinnorientierte Marketing und faire Kommunizieren sind wichtige Elemente im gesamten Transformationsprozess.

Auf den folgenden Seiten habe ich für Sie Möglichkeiten ausgearbeitet, mit denen Sie sowohl im Privaten als auch im Beruflichen an Ihrem Arbeitsplatz unmittelbar und sofort Handlungen setzen können. Gutes Gelingen!

### ***Für Körper, Geist und Seele***

- Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Worte und Taten für einen aktiven Klimaschutz etwas bewirken können (19)
- Nehmen Sie auch an kontemplativen Übungen teil (20)
- Meditation kann helfen, ihr Bewusstsein dahingehend zu erweitern, dass wir alle miteinander verbunden sind (21)
- Entfachen Sie eine Verbundenheit zur Natur (22)
- Pflanzen Sie Bäume. Vermeiden Sie das Fällen von Bäumen, insbesondere von großen, alten Bäumen (23)
- Unterstützen Sie Umweltschutzorganisationen (24)



# Haushalt

## → **Stromlos glücklich** ○

Bye, Stand-by! Geräte ganz vom Strom zu trennen, spart eine Menge Energiekosten.

## → **Raus an die Luft** ○

Ressourcen schonst du, indem du deine Wäsche nicht im Trockner, sondern auf einem Wäscheständer an der Luft trocknest.

## → **Trenn hier Papier** ○

Sachgerecht entsorgtes Altpapier erwartet ein zweites Leben als Papier- oder Kartonprodukt.

## → **Wonne in der Tonne** ○

Sachgerecht entsorgtes Aluminium kann wiederverwertet werden – so sparst du kostbare Wertstoffe.

## → **Zurück zur Natur** ○

Küchenabfälle und Biomüll werden – richtig kompostiert – wieder zu nährstoffreicher Erde und einem Lebensraum für Tiere.

## → **Aus Alt wird Neu** ○

Im Recycling-Prozess wird aus Altglas wieder Neuglas – wichtig ist die Trennung von Weiß- und Buntglas.

## → **Große Sorgfalt** ○

Ausgediente Möbel, defekte Geräte? Wenn diese zum Sperrmüll kommen, können Materialien zum Teil wiederverwertet werden.

## → **Ernte gut, alles gut** ○

Gärten, Balkone, Fensterbänke werden zu unseren grünen Oasen. Ob Hochbeet oder kleiner Topf am Balkon: Selbst angebaute Nahrungsmittel sind gut für Gesundheit und Umwelt.

## → **Post per Klick** ○

Elektronische Rechnungen (z. B. für Strom oder Handy) reduzieren den Papierverbrauch, sparen Ressourcen beim Transport, und der Weg zur Post wird gespart.

## → **Jausenhelden** ○

Wiederverwendbare Verpackungen wie Lunchboxen oder Bienenwachspapier reduzieren Müll und sparen dir Geld!

## → **Volle Kraft voraus** ○

Was ist besser als ein halbvoll beladener Geschirrspüler? Ein voll beladener, der das meiste aus seiner Leistung macht!

### → **Heißer geht's nicht** ○

Nudelwasser und Co im Wasser kocher statt auf dem Herd zu erhitzen, spart viel Energie – vor allem bei E-Herd oder Gasherd.

### → **Deckel drauf!** ○

Beim Kochen immer einen Deckel verwenden.

### → **Rest-Wärme** ○

Restwärme beim Kochen und Backen nutzen.

### → **Tröpferlbad** ○

Beim Duschen kannst du durch sparsamen Umgang oder mit einem Sparduschkopf oder Durchflussbegrenzer einfach Warmwasser sparen.

### → **Restlos sauber** ○

Oft erzielst du mit biologisch abbaubaren Reinigern denselben Effekt wie mit herkömmlichen Putzmitteln. Und schonst dabei nachhaltig Böden und Umwelt.

### → **Cool down** ○

Stelle die Kühlschranktemperatur auf +5 bis +7° und die Tiefkühlgeräte auf -18°.

### → **Waschen entspannt gemacht** ○

Wasche dein Geschirr auf niedrigster Temperatur wie etwa 50° und verzichte auf Vorwäsche!

### → **Kalter Waschgang** ○

Wasche dein Geschirr nur mit kaltem Wasser ab.

### → **Klug gespeichert** ○

Stelle deinen Boiler oder Speicher auf eine möglichst niedrige Temperatur ein (55° - 60°C).

### → **Urlaub für den Speicher** ○

Bist du mehrere Tage nicht zu Hause, dann schalte den Speicher ab.

### → **Wenn nötig, Warmwasser** ○

Lasse Warmwasser nur rinnen, wenn du es wirklich brauchst (z. B. beim Zähneputzen oder Rasieren).

### → **Nachtstrom rockt** ○

Versuche den Nachtstrom zu nutzen und den Tagstrom zu vermeiden.

### → **Weniger ist mehr** ○

Senke die Waschtemperaturen von 90 auf 60, von 60 auf 40 und 40 auf 30 Grad. Der Großteil der Wäsche wird bei 40 Grad sauber.

### → **Mehr geht nicht** ○

Starte die Waschmaschine erst, wenn sie gut gefüllt ist!



# Konsum

## → Heute vegetarisch ○

Ein fleischloser Tag in der Woche spart aufs Jahr gerechnet viel Wasser und tonnenweise CO<sub>2</sub>. Und bringt garantiert frischen Wind in deine Küche!

## → Fabelhaft fleischfrei ○

Jede vegetarische Mahlzeit spart Ressourcen, reduziert Treibhausgase und ist gut für die Gesundheit.

## → Akkus leben länger ○

Verwende wiederaufladbare Akkus. Batteriestrom ist bis zu 1.000 Mal teurer als Strom aus der Steckdose. Akkus sind also umweltfreundlich und sparen dir richtig Geld.

## → Keine Schwankungsbreite ○

Eine konstant eingestellte Heiztemperatur von 20 bis 22°C verhindert energieintensives Aufheizen und zahlt sich langfristig aus.

## → Aus unserer Region ○

Vermeide lange Transportwege, indem du regionale Produkte aus Österreich oder europäischen Nachbarländern kaufst.

## → Saisonal! ○

Saisonale Produkte sind nachhaltiger, weil sie ohne energie-

intensive Gewächshäuser oder Bewässerung auskommen.

## → Gleich ums Eck ○

Schon mal geschaut, welche Dienstleister es in deiner Nähe gibt? Auch kurze Anfahrten sparen viel CO<sub>2</sub>.

## → Baumwolle, bitte! ○

Die wiederverwendbare Tragetasche aus Baumwolle spart hunderte Plastiksackerl im Jahr – ein echter Umweltsieger.

## → Das ist fair! ○

Durch den Kauf fair gehandelter Produkte setzt du ein Zeichen für soziale Arbeitsbedingungen in Entwicklungsländern und unterstützt ein ökologisch nachhaltiges Wirtschaften.

## → Großeinkauf bring's ○

Ein wöchentlicher Großeinkauf statt mehrerer kleiner Besorgungen spart Ressourcen bei Anfahrt und Verpackungsmaterial.

## → Selbstständig verpackt ○

Durch eigenes Mehrzweckgeschirr an der Feinkost- oder Brottheke kann im Supermarkt Verpackung gespart werden und der Müllberg zu Hause bleibt kleiner.

### → **Bleibende Geschenke** ○

Geschenkpapier ist viel zu schön, um nach einer Verwendung im Müll zu landen! Die Devise: behutsam auswickeln und weiterverwenden.

### → **Reparatur-Kur** ○

Defekte Geräte müssen nicht gleich ersetzt werden, sondern lassen sich häufig reparieren – z. B. in einem Repair-Café in deiner Nähe.

### → **Daheim ist es am schönsten** ○

Wie wäre es wieder einmal mit Urlaub in der Steiermark? Die Heimat zu bereisen ist naheliegend, günstig – und schont die Umwelt.

### → **Direkt aus der Leitung!** ○

Spare Plastikflaschen, indem du Leitungswasser trinkst.

### → **Reste Feste** ○

Zaubere köstliche Gerichte mit übrig gebliebenen Lebensmitteln. Inspirationen findest du im Web.

### → **Vintage macht Sinn!** ○ **Rock it**

Kaufe in Secondhandläden ein, gehe auf Vintagemärkte und zu Kleidertauschbörsen. Das bringt nicht nur Abwechslung und Individualität in deinen Kleiderschrank, sondern trägt zu einem ressourcenschonenden Leben bei.

### → **Nachhaltig lächeln** ○

Selbst beim Zähneputzen kannst du Gutes für unseren Planeten tun. Lasse etwa Warmwasser während dem Zähneputzen nur rinnen, wenn du es wirklich brauchst, verwende recycelbare Zahnbürsten und kaufe umweltfreundliche Zahnpasta oder Tabs!

### → **Grün hinter den Ohren** ○

Achte beim Einkauf von Kosmetik- und Pflegeprodukten auf Naturzertifizierung und Tierversuchsfreiheit.

### → **Green Dating** ○

Wähle nachhaltige Outfits, regionale Locations oder recycelbare Becher bei einem Coffee-to-go.

## Bauen & Wohnen

### → **Freiheit für Heizkörper** ○

Befreie deinen Heizkörper von davorstehenden Möbeln, Vorhängen etc., um seine Energieeffizienz zu steigern.

### → **Frischluft-Watsch'n,** ○ **ja bitte!**

Kurzes Stoßlüften, statt Fenster zu kippen, befördert mehr Frischluft in die Räume und es entweicht weniger Energie.

### → **Im Dunkeln munkeln** ○

Energie sparen kann so einfach sein: indem du in ungenutzten Räumen beim Verlassen das Licht ausschaltest.

### → **Gut dichthalten** ○

An alten Fenstern geht viel Wärmeenergie verloren. Mit einer guten Dämmung sparst du also auch beträchtliche Heizkosten ein.

### → **G'scheit heizen** ○

Nicht nur, wie viel wir heizen, ist entscheidend – sondern auch womit: nämlich am besten mit Energie aus erneuerbaren Quellen.

### → **Sauberer Strom** ○

Öko-Strom nutzt Energie aus erneuerbaren Quellen wie Wind-, Sonnen- oder Wasserkraft – ganz schön sauber also.

### → **ErLEDigt** ○

LED-Leuchtmittel sind Meister im Energiesparen und bieten die gleiche oder eine bessere Lichtleistung als Glühbirnen, Halogenlampen und Co.

### → **Sparefroh!** ○

Achte auf die Energieklasse! Elektrogeräte mit A++ (und besser) reduzieren den Stromverbrauch im Haushalt wesentlich.

### → **Atemluft für den Heizkörper** ○

Eine Heizung gibt optimal Wärme ab, wenn sie regelmäßig – also am

besten einmal im Jahr – entlüftet wird.

### → **Licht denkt mit** ○

Außenbeleuchtung nur dann, wenn sie gebraucht wird: Ein Bewegungssensor macht's möglich!

### → **Mit der Energie der Sonne** ○

Nutze die Kraft des Sonnenlichts und installiere Außenleuchten, die Licht aus Solarenergie erzeugen.

### → **Einmal geplant – immer gespart** ○

Du baust oder renovierst? Die Energieeffizienz deines Hauses lässt sich schon im Planungsprozess beachten, um später dauerhaft Ressourcen zu sparen.

## Mobilität

### → **Autofrei** ○

Mit jeder Fahrt im Diesel- oder Benzin-Auto, auf die du verzichtest, leistest du einen Beitrag für Umwelt und Luftqualität.

### → **Auf Schusters Rappen** ○

Das „günstigste Fitnesscenter“ sind deine Alltagswege, wenn du sie zu Fuß zurücklegst! Gut für dein Wohlbefinden – und die Umwelt.

### → **Zug vor Flug** ○

Nimm öfter den Zug statt eines Flugzeugs und reduziere deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck erheblich.

### → **Öffis zuerst** ○

Steig doch um und nutze den öffentlichen Verkehr in deiner Gemeinde, um Ressourcen zu sparen.

### → **Clever Fahren** ○

Autofahren bei reduziertem Tempo spart Sprit, schont dein Kfz und erhöht außerdem die Sicherheit im Verkehr.

### → **Das Auto einfach teilen** ○

Carsharing spart Kosten, Parkflächen und Feinstaub ein.

### → **Voll E-nergiegeladen** ○

Fahre ein Elektroauto. Elektroautos verbessern vor allem im Stadtgebiet die Luftqualität und machen weniger Lärm.

### → **Beim Fahren kommen die Leut' zam** ○

Fahrgemeinschaften kommen günstiger und sind abwechslungsreicher als die Solo-Autofahrt.

## Gewohnheiten

### → **Klima ist Teamwork** ○

Gute Ideen wollen geteilt werden: Tausch dich im Freundeskreis über Maßnahmen zum Klimaschutz aus und erzähl von KLIMA CHAMPS!

### ≥ **Suchen und pflanzen** ○

Nachhaltig im Netz: Die kostenlose Suchmaschine Ecosia nutzt ihre Werbeeinnahmen, um Baumpflanz-Projekte zu unterstützen. Online

einkaufen, regionale Unternehmen unterstützen und gleichzeitig zum Klimaschutz beitragen!

### → **Lade lieber locker!** ○

Netflix & Co genießen und dabei die Umwelt schützen. Lokaler Download von Filmen oder Serien reduziert den energieintensiven Datenstrom großer Server. Und du schaust ohne Unterbrechungen.

## Arbeitsplatz

### → **Papier mit Vorgeschichte** ○

Sinnvoll wiederverwenden: Recyclingpapier schont wertvolle Ressourcen und ist besser umwelt-erträglich.

### → **Gar nicht einseitig** ○

Spare Papier, indem du es beidseitig bedruckst oder eine leere Rückseite als Notizzettel verwendest.

### → **Kurz den Kopf auslüften** ○

Nicht nur die Konzentration, sondern auch die Umwelt profitiert von regelmäßigem Lüften und ökonomischem Beheizen der Arbeitsräume.

### → **Auszeit für Klima-anlagen** ○

Gute Beschattung von Arbeitsräumen (z. B. mit Rollos) kann die Klimaanlage zeitweise ersetzen – Pause für den Stromverbrauch.





### → **Bildschirm-Besprechung** ○

Skype, Zoom und andere, digitale Kommunikationskanäle können energieintensive Geschäftsreisen ersetzen – und sparen zusätzlich viel Zeit und Geld.

### → **Mit der Bahn!** ○

Dienstreisen per Flugzeug sind ein großer Brocken fürs Klima. Die entschleunigende Lösung: öfter den Zug nehmen.

### → **Öko-Geflüster** ○

Sprich mit Mitarbeiter\*innen oder Kolleg\*innen über klima- und ressourcenschonende Maßnahmen und bilde so mehr Bewusstsein.

### → **Papierkram, ade!** ○

Digitale Belege sparen Portokosten, Energie auf Transportwegen und Berge von Papier.

### → **Sehr klug** ○

Häufig sind auch ungenutzte Meetingräume ganztägig beleuchtet. Mach den ersten Schritt und schalte im Büro das Licht aus, wo es nicht gebraucht wird.

### → **Weniger Strom – mehr Leistung** ○

Bürogeräte mit niedrigem Energieverbrauch schonen nicht nur die Umwelt, sondern auch die Ausgaben für Betriebsaufwände.

### → **Licht Plus** ○

Lampen in Büros mit LED auszustatten tut der Lichtqualität keinen Abbruch, spart aber langfristig Kosten und Energieverbrauch.

### → **Stromlos glücklich** ○

Bye, Stand-by! Geräte ganz vom Strom zu trennen, spart eine Menge Energiekosten.

### → **Freiheit für Heizkörper** ○

Befreie deinen Heizkörper von davorstehenden Möbeln, Vorhängen etc., um seine Energieeffizienz zu steigern.

### → **Im Dunkeln munkeln** ○

Energie sparen kann so einfach sein: indem du in ungenutzten Räumen beim Verlassen das Licht ausschaltest.

### → **G'scheit heizen** ○

Nicht nur, wie viel wir heizen, ist entscheidend – sondern auch womit: nämlich am besten mit Energie aus erneuerbaren Quellen.

### → **Trenn hier Papier** ○

Sachgerecht entsorgtes Altpapier erwartet ein zweites Leben als Papier- oder Kartonprodukt.

### → **Post per Klick** ○

Elektronische Rechnungen (z. B. für Strom oder Handy) reduzieren den Papierverbrauch,

sparen Ressourcen beim Transport, und der Weg zur Post wird gespart.

### → **Jausenhelden** ○

Wiederverwendbare Verpackungen wie Lunchboxen oder Bienenwachspapier reduzieren Müll und sparen dir Geld!

### → **Akkus leben länger** ○

Verwende wiederaufladbare Akkus. Batteriestrom ist bis zu 1.000 Mal teurer als Strom aus der Steckdose. Akkus sind also umweltfreundlich und sparen dir richtig Geld.

### → **Keine Schwankungsbreite** ○

Eine konstant eingestellte Heiztemperatur von 20 bis 22°C verhindert energieintensives Aufheizen und zahlt sich langfristig aus.

### → **Direkt aus der Leitung!** ○

Spare Plastikflaschen, indem du Leitungswasser trinkst.

### → **Sauberer Strom** ○

Öko-Strom nutzt Energie aus erneuerbaren Quellen, wie Wind-, Sonnen- oder Wasserkraft - ganz schön sauber also.

### → **ErLEDigt** ○

LED-Leuchtmittel sind Meister im Energiesparen und bieten die gleiche oder eine bessere Lichtleistung als Glühbirnen, Halogenlampen und Co.

### → **Sparefroh!** ○

Achte auf die Energieklasse! Elektrogeräte mit A++ (und besser) reduzieren den Stromverbrauch im Haushalt wesentlich.

### → **Atemluft für den Heizkörper** ○

Eine Heizung gibt optimal Wärme ab, wenn sie regelmäßig – also am besten einmal im Jahr – entlüftet wird.

### → **Licht denkt mit** ○

Außenbeleuchtung nur dann, wenn sie gebraucht wird: Ein Bewegungssensor macht's möglich!

### → **Mit der Energie der Sonne** ○

Nutze die Kraft des Sonnenlichts und installiere Außenleuchten, die Licht aus Solarenergie erzeugen.

### → **Autofrei** ○

Mit jeder Fahrt im Diesel- oder Benzin-Auto, auf die du verzichtest, leistest du einen Beitrag für Umwelt und Luftqualität.

### → **Auf Schusters Rappen** ○

Das „günstigste Fitnesscenter“ sind deine Alltagswege, wenn du sie zu Fuß zurücklegst! Gut für dein Wohlbefinden – und die Umwelt.



### → **Öffis zuerst** ○

Steig doch um und nutze den öffentlichen Verkehr in deiner Gemeinde, um Ressourcen zu sparen.

### → **Clever Fahren** ○

Autofahren bei reduziertem Tempo spart Sprit, schont dein Kfz und erhöht außerdem die Sicherheit im Verkehr.

### → **Das Auto einfach teilen** ○

Carsharing spart Kosten, Parkflächen und Feinstaub ein.

### → **Voll E-nergiegeladen** ○

Fahre ein Elektroauto. Elektroautos verbessern vor allem im Stadtgebiet die Luftqualität und machen weniger Lärm.

### → **Beim Fahren kommen die Leut' zam** ○

Fahrgemeinschaften kommen günstiger und sind abwechslungsreicher als die Solo-Autofahrt.

### → **Suchen und pflanzen** ○

Nachhaltig im Netz: Die kostenlose Suchmaschine Ecosia nutzt ihre Werbeeinnahmen, um Baumpflanz-Projekte zu unterstützen. Online einkaufen, regionale Unternehmen unterstützen und gleichzeitig zum Klimaschutz beitragen!