



for a living planet®

So senken Sie Ihren Fußabdruck!



Der ökologische Fußabdruck zeigt an, wie viel Fläche ein Mensch für die täglichen Dinge des Lebens verbraucht.

Der durchschnittliche Fußabdruck eines Österreichers ist zu hoch und überschreitet die Kapazitäten unseres Planeten. Senken Sie Ihren Fußabdruck indem Sie die Tipps aus den 5 Bereichen Energie, Essen, Wohnen, Konsumgüter und Mobilität beherzigen.

30 Tipps zur Senkung des Fußabdruckes

Wenn Sie die folgenden Tipps zur Senkung des Fußabdruckes beherzigen, senken Sie Ihren ökologischen Fußabdruck um bis zu 15.000 m² bzw. 1,5 Hektar. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu einer gerechten und nachhaltigen Verteilung der Ressourcen auf dieser Welt. Wenn alle 8 Millionen ÖsterreicherInnen mitmachen, können wir gemeinsam unseren Fußabdruck um 12.000.000 Hektar senken.

Der ökologische Fußabdruck des weltweiten Energiekonsums ist hauptverantwortlich für die Klimaerwärmung.



In Ihrem Alltag können Sie durch bewusst ökologisches Handeln etwas zum Schutz unseres Planeten beitragen. Machen Sie mit!

Aufteilung des österreichischen Fußabdrucks auf die Bereiche:

Essen (1,16 ha)	25,3 %
Wohnen (1,11 ha)	24,2 %
Mobilität (0,73 ha)	15,9 %
Konsumgüter (0,51 ha)	11,1 %
Dienstleistungen (0,15 ha)	3,3 %
Andere (0,92 ha)	20,0 %

Insgesamt 4,58 ha / Österreicher



Markus Niedermair:
Klimaexperte WWF Österreich
„Durch die Wiederverwendung von Dingen, durch nachhaltigen und fairen Konsum oder durch mehr Klimaschutz können wir alle einen kleinen, aber entscheidenden Beitrag zur Rettung unseres Planeten leisten!“

Der WWF ist die weltgrößte Umweltschutzorganisation. Im Zentrum unserer Arbeit steht der Schutz von Lebensräumen, damit Mensch und Natur eine lebenswerte Umwelt erhalten bleibt. Mehr auf www.wwf.at/konsum – spenden Sie auf: www.wwf.at/spenden



WWF *for a living planet*®

I. Energie

TIPP 1. Tauschen Sie herkömmliche Glühlampen gegen Energiesparlampen: Pro Lampe senken Sie Ihren Fußabdruck um 30 m² – bei 5 Lampen schon um 150 m².

TIPP 2. Wechseln Sie auf Ökostrom: Der österreichische Durchschnittshaushalt senkt dabei seinen Fußabdruck um 3.200 m².

TIPP 3. Gute Elektrogeräte erkennt man am Energielabel: A ist gut, G ist ganz schlecht. Die besten Geräte finden Sie auf www.topprodukte.at. Umsteigen auf Energieeffizienz-Klasse A senkt den Fußabdruck um 800 m².

TIPP 4. Goodbye Standby! Schalten Sie Ihre Elektrogeräte ganz aus – z.B. mit einer abschaltbaren Steckerleiste. Sie senken Ihren Fußabdruck um 620 m².



Quelle: www.topprodukte.at

Quelle: www.topprodukte.at

II. Essen

TIPP 5. Essen Sie zweimal die Woche vegetarisch statt Fleisch: Das senkt den Fußabdruck um 1.600 m².

TIPP 6. Bevorzugen Sie frische Früchte und frisches Gemüse statt Tiefkühlkost: Sie senken den Fußabdruck um 70 m².

TIPP 7. Kochen ohne Deckel kostet viermal so viel Energie wie mit Deckel, da sich die Garzeit erhöht. Mit Deckel senken Sie den Fußabdruck um 300 m².

TIPP 8. Elektrische Wasserkocher benötigen weniger Energie als das Erhitzen im Topf. 2x Wasserkochen pro Tag senkt schon Ihren jährlichen Fußabdruck um 90 m².

TIPP 9. Die Gefriertruhe gehört in einen ungeheizten Raum. Am besten stellt man die Temperatur auf minus 18°C ein. So senken Sie Ihren Fußabdruck um 160 m².

TIPP 10. Der Kühlschrank könnte ruhig 3 bis 5 Grad mehr vertragen. Am besten ist eine Kühlschranktemperatur von 5-7 °C. So reduziert man den Fußabdruck um 60 m².



Quelle: WWF-Canon / Meg Gawler



WWF *for a living planet*[®]

TIPP 11. Laden Sie Ihre Spülmaschine immer voll, verzichten Sie auf's Vorspülen und nutzen Sie das Sparprogramm. So senken Sie Ihren Fußabdruck um bis zu 900 m².

III. Wohnen

TIPP 12. Mit dem Kleber „Werbung – Nein danke!“ sparen Sie Papier und senken den Fußabdruck um 240 m².

TIPP 13. Duschen Sie kürzer – schon bei der Hälfte der Zeit sparen Sie 300 m².

TIPP 14. Benutzen Sie statt warmem kaltes Wasser beim Zähneputzen und ihr Fußabdruck sinkt um 350 m².

TIPP 15. Trocknen Sie Ihre Wäsche in der Sonne statt im Wäschetrockner: Sie senken Ihren Fußabdruck um 620 m².

TIPP 16. Wer die Waschmaschine voll auslastet, bei normal verschmutzter Wäsche aufs Vorwaschen verzichtet und mit 40 bzw. 60 Grad wäscht, senkt seinen Fußabdruck um 300 m².

TIPP 17. Radiowecker und Halogen-Nachttischlampe verbrauchen im Standby-Modus viel Strom. Wenn man darauf verzichtet, senkt man den Fußabdruck um 150 m².

TIPP 18. Wenn Sie die Raumtemperatur um ein Grad Celsius senken, sparen Sie fünf bis zehn Prozent Heizenergie. So senken Sie Ihren Fußabdruck pro Haushalt um 800 m².

TIPP 19. Programmieren Sie Ihre Thermostate so, dass die Temperatur nachts oder wenn Sie länger nicht zu Hause sind um drei Grad gesenkt wird. Sie verringern Ihren Fußabdruck um 1.000 m².

TIPP 20. Intelligent lüften: Stoßlüften statt stundenlangem Fensterkippen reicht für frische Raumluft völlig aus und senkt den Fußabdruck um bis zu 300 m².



Quelle: www.topprodukte.at



WWF *for a living planet*®

IV. Konsumgüter

TIPP 21. Recycling von Metallen - z.B. einer Aluminiumdose - spart 90 Prozent der Energie, die benötigt wird, um eine neue zu produzieren.

TIPP 22. Bringen Sie Ihr Altglas zum Glascontainer. Bei 10 Kilogramm Altglas sinkt Ihr Fußabdruck um 8 m².

TIPP 23. Sammeln Sie Altpapier. Bei 10 Kilogramm Altpapier vermeiden Sie so einen Fußabdruck von 24 m².



Quelle: WWF

V. Mobilität

TIPP 24. Verzichten Sie auf die Klimaanlage im Auto: Sie senken Ihren Fußabdruck um 500 m².

TIPP 25. Wenn Sie alle zwei Jahre in Österreich Urlaub machen statt auf eine ferne Insel zu fahren, sparen Sie 2.000 m².

TIPP 26. Vermeiden Sie Kurzstrecken mit dem PKW. Der Verbrauch Ihres Fahrzeugs ist bei kaltem Motor besonders hoch. Mit einem Fahrrad senken Sie Ihren Fußabdruck um mehrere 100 m².

TIPP 27. Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel und Fahrgemeinschaften: So senken Sie Ihren Fußabdruck um 5.300 m².

TIPP 28. Durch rechtzeitiges Schalten beim Autofahren senken Sie Ihren Energieverbrauch und sparen damit Treibhausgase. Beachten Sie die regelmäßige Wartung Ihres Fahrzeugs und den richtigen Reifendruck.

TIPP 29. Augen auf beim Autokauf: Achten Sie auf niedrigen Treibstoffverbrauch bzw. niedrige CO₂-Emission.

TIPP 30. Elektrische Fensterheber und Sitzversteller sowie Klimaanlagen erhöhen den Benzinverbrauch des Fahrzeugs.



Quelle: WWF-Canon / Edward Parker