

CO2 - Fasten für mehr Klimaschutz

Einstieg in einen nachhaltigen Lebensstil

Viele Menschen überdenken in den kommenden Wochen bewusst ihre Konsumgewohnheiten. Die Fastenzeit inspiriert uns vielfach, Änderungen auszuprobieren – sei es der Verzicht oder die Reduktion von Genussmitteln oder anderer unliebsam gewordener Gewohnheiten. Neu und nachahmenswert ist das CO2-Fasten. Nutzen wir die Fastenzeit für den Einstieg in einen noch nachhaltigeren Alltag. Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengefasst.

Textilien fasten

Wir kaufen durchschnittlich 60 Kleidungsstücke pro Jahr, dabei liegen fast 40 % unserer Kleidung ungetragen und nicht benutzt im Kasten. Die Ressourcen dafür sind aber bereits verbraucht. Knapp 70 % unserer Kleidung besteht aus Kunstfaser, der Großteil davon aus Polyester und der Grundstoff dafür ist Erdöl. Die globale Textilindustrie verbraucht circa 1% des weltweit geförderten Erdöls. Das entspricht ungefähr dem jährlichen Verbrauch in Belgien. Damit produzieren wir 706 Milliarden kg CO2 oder so viele Emissionen wie 149 Millionen Autos.

Unsere Top 3 Tipps:

- Einkäufe vermeiden
- Second-Hand-Mode kaufen
- Kleidung tauschen (Kleidertauschparty)

[Fast Fashion und die Auswirkungen](#)

Chemie fasten

Wir verbrauchen durchschnittlich 7,3 kg Waschmittel und Reinigungsmittel pro Jahr. Dadurch belasten wir nicht nur unsere Gesundheit beim Umgang mit den Putzmitteln, sondern auch unsere Umwelt. Chemikalien, die nicht ins Wasser gelangen, müssen nicht mühsam wieder entfernt werden. Durch genaue Dosierung sparen Sie Reinigungsmittel und somit Kosten.

Unsere Top 3 Tipps:

- Genau Dosieren
- Spezialprodukte und Kraftreiniger vermeiden
- Umweltzeichenprodukte einkaufen

[Putzmittel & Reinigungsmittel](#)

Autofasten

Viele Wege, die wir in unserer Freizeit, für Einkäufe, Besuche und Erledigungen zurücklegen, sind Kurzstrecken. Alleine in Niederösterreich sind vier Millionen Autofahrten täglich kürzer als fünf Kilometer. Ideal, um sie zu Fuß oder mit dem Rad anzutreten. Das Einsparungspotenzial liegt bei 880 t CO2 täglich. Die Bahn verursacht mit knapp 13 Gramm CO2-Äquivalenten pro Personenkilometer um den Faktor 17 geringere Emissionen als der Pkw und um den Faktor 31 geringere Emissionen als der Flugverkehr. Auch der Linienbus ist mit fast 60 Gramm CO2-Äquivalenten pro Personenkilometer deutlich klimaverträglicher als der Pkw (VCÖ).

Unsere Top 3 Tipps:

- Öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- Radfahren oder zu-Fuß-gehen
- Wege optimieren

[Autofasten](#)

Plastik fasten

Einwegbecher werden noch kürzer als Plastiksackerl benutzt. Nur 15 Minuten sind sie durchschnittlich im Einsatz, dann werden sie weggeworfen. Ein Plastiksackerl wird „immerhin“ 25 Minuten benutzt. Seinen Alltag ganz ohne Plastik zu gestalten ist fast unmöglich. Auf Wegwerfartikel kann jedoch jede und jeder von uns verzichten. Alleine in Wien werden pro Jahr 84 Millionen Einweg-Kaffeebecher verbraucht. Nur durch Weglassen des Plastikdeckels können 1.042 Tonnen CO₂ gespart werden. Greifen wir generell zu Alternativen zum Wegwerfbecher ist noch viel mehr drin. Achten wir bewusst darauf, wo überall Kunststoff drin, drauf und drüber ist. Auch dazu bietet sich die Fastenzeit an.

Unsere Top 3 Tipps:

- Wiederverwendbare Kaffeebecher für unterwegs
- Leitungswasser trinken
- Mehrwegflaschen für Getränke

[NÖ wird Plastikfit: Coffee to Go – die Becherflut](#)

Strom fasten

Wir verbringen viel Zeit mit streamen oder surfen und sorgen uns, ob dafür die Akkuladung ausreicht. Woran wir nicht denken, ist der Stromverbrauch und die Herkunft dieses Stroms. Dabei brauchen wir für eine Stunde Streamen so viel Energie, wie für eine zwölf Kilometer lange Autofahrt. Mit 15 Terrawattstunden verursachten alle Server in Deutschland 2018 so viele CO₂-Emissionen wie der ganze deutsche Flugverkehr.

Unsere Top 3 Tipps:

- Stand-By-Verbrauch vermeiden
- Beim Musikstreamen auf die Videos verzichten, Datenvolumen und somit Energie sparen.
- Stromspareinstellung verwenden

[Streaming und die Folgen](#)

„Avocado“ fasten

Exotische, weit gereiste Lebensmittel kommen mit einem schweren CO₂ Rucksack einher. Besonders Transporte mit dem Flugzeug belasten das Klima. So verursachen Ananas, die per Flugzeug transportiert werden 200 -mal mehr Treibhausgase als Bananen, die mit dem Schiff importiert werden.

Achten Sie nicht nur auf die Reduktion bestimmter Speisen, sondern schon beim Einkauf auf die Herkunft, Qualität und Art der Produktion. Saisonale Lebensmittel aus der Region schneiden bei der CO₂ Belastung deutlich besser ab, als Flugware.

Lebensmittelverschwendung ist für rund zehn Prozent des globalen Treibhausgasausstoßes verantwortlich – knapp zweimal so viel wie der jährliche Ausstoß des Autoverkehrs in der EU und den USA zusammen. Etwa 40 % der weltweit produzierten Nahrungsmittel nie gegessen.

In Österreich werden etwa 20 % des CO₂-Fußabdrucks durch die Produktion und den Konsum von Nahrungsmitteln verursacht. Unsere Lebensmittel werden angebaut und geerntet, mehrmals transportiert, gelagert, oft gekühlt oder verarbeitet und schlussendlich zubereitet. All das verbraucht enorm viele Ressourcen und Energie. Trotzdem landet circa 1/3 im Müll (WWF 2022).

Unsere Top 3 Tipps:

- Saisonale, regionale Lebensmittel kaufen
- Auf Bioqualität achten
- Gute Planung - Lebensmittelabfälle vermeiden

[So Schmeckt Niederösterreich Saisonkalender](#)

Führen Sie ein Tagebuch



Egal wofür Sie sich entscheiden. Es ist sinnvoll die Schritte zu dokumentieren. Schreiben Sie auf, was Ihnen gelungen ist. Notieren Sie aber auch das, was nicht so gut geklappt hat.

Suchen Sie sich Verbündete und tauschen Sie sich regelmäßig aus. Gemeinsame Erfolge spornen an und Herausforderungen fallen leichter, wenn Sie nicht alleine gemeistert werden müssen.

[Wie klimafreundlich leben wir?](#)

Fastenvorsätze im Auge behalten

Laden Sie sich unsere Fastenvorsatzkarten einfache herunter und pinnen Sie diese gut sichtbar auf die Külschranktüre, den Badezimmerspiegel, Ihre Pinnwand oder Wohnungstüre!

[Fastenkarten zum Aufpinnen](#)

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Fasten als Start in ein nachhaltigeres Leben](#)

VCÖ: [Klimaverträgliche Mobilität](#)

wir-leben-nachhaltig.blog: [Sechs einfache Vorsätze für eine nachhaltige Fastenzeit und darüber hinaus](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Fast Fashion](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Die Bio-Kennzeichnung](#)

Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus (BMLRT): [Lebensmittel](#)

[Zurück zur Übersicht](#)