

## Nachhaltige Neujahrsvorsätze

Zum Jahreswechsel fassen viele von uns gute Neujahrsvorsätze für das neue Jahr. Glaubt man dem weltweiten Netz, so sind die beliebtesten Neujahrsvorsätze für 2022 gesündere Ernährung (31%) fast gleichauf mit mehr sportlicher Betätigung (30%) und gefolgt vom Wunsch mehr zu Sparen (19%). An vierter Stelle folgt diesmal bereits umweltbewusstes Handeln mit 16%.

### Neujahrsvorsätze im eigenen Leben etwas zu ändern, haben auch Auswirkungen auf unsere Umwelt

So wird noch immer unterschätzt, wie viel Strom wir sparen können, wenn auf Standby-Funktionen bei Elektrogeräten verzichtet wird. Ein durchschnittlicher Haushalt, der haushaltsübliche „Standby-Geräte“ wie Fernseher, Stereoanlage, Kaffeemaschine komplett abschaltet, kann im Jahr etwa 100 Euro Strom sparen – und schont damit auch unseren Planeten.

### Unsere Neujahrs-Challenge 2022

Wir starten mit einer Neujahrs-Challenge ins neue Jahr 2022. Einige unserer Bloggerinnen haben Vorsätze für das neue Jahr gefasst. Die Themen, die wir uns ausgesucht haben, passen gut mit den allgemeinen Trends zusammen:

#### Plastikabfall vermeiden:

Mehr Sparen ist einer der beliebtesten Vorsätze. Sparen können wir uns auch viele Plastik-Verpackungen. In den Ländern der EU fallen jährlich im Durchschnitt rund 33 Kilogramm Verpackungsabfall aus Plastik pro EinwohnerIn an. Das beginnt bei den kleinen Dingen im Haushalt - zum Beispiel der Flasche Duschgel oder Shampoo.

Unserer Bloggerin Daniela hat sich vorgenommen auf Haarseife umzusteigen. Die sehr ergiebige Stückseife hält lange. Mindestens vier Shampooflaschen lassen sich mit einem Stück Haarseife einsparen.

#### Unser Konsumverhalten überdenken - Ressourcen sparen:

Spontaneinkäufe führen oft dazu, dass wir Dinge mit nach Hause nehmen, die wir gar nicht brauchen oder schlimmer noch, die wir sogar schon zuhause haben. Seien das Lebensmittel, Kleidungsstücke oder andere Dinge des Alltags – sie alle müssen produziert und transportiert werden. Dabei werden Ressourcen verbraucht und Treibhausgase fallen an. Somit schlagen sich Spontaneinkäufe nicht nur in unserer Geldbörse nieder.

Dagegen helfen zuerst einmal ein Einkaufsliste und der Vorsatz im Geschäft zumindest zweimal nachzudenken, bevor man sich auf den Weg zur Kasse macht. Damit will es unsere Bloggerin Silvia heuer versuchen.

#### Gesunde umweltbewusste Ernährung:

Wir essen viel Fleisch, fast viermal so viel wie noch vor 100 Jahren. Öfter regional und saisonal essen, mehr Gemüse und weniger Fleisch auf den Teller und dazu unnötige Lebensmittelverschwendung vermeiden – mit diesen Vorsätzen helfen wir nicht nur unserer Umwelt und dem Weltklima, sondern auch den regionalen ErzeugerInnen, nicht zu vergessen unserer eigenen Gesundheit.

Unsere Kollegin Gerlinde hat sich daher vorgenommen, nicht jeden Tag Fleisch am Teller zu haben.

### Mitmachen und Gewinnen

Was sind Ihre Vorsätze für 2022? Machen auch Sie bei der [Neujahrschallenge auf facebook](#) mit und gewinnen Sie jede Woche einen **Upcycling Rucksack**.

### Was hilft beim Durchhalten?



- Nicht zu viel auf einmal vornehmen.
- Ziele sichtbar machen z.B. mit Post-ist auf der Kühlschranktür, dem Spiegel...
- Schrittweise vorgehen, klein beginnen und stetig steigern
- Gemeinsam am Ziel arbeiten, das verbindet, stärkt und unterstützt.

## Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Trend zu festem Duschgel und Shampoo](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Konsum mit Konsequenzen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Strom sparen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [5 Tipps zum Geschenke tauschen](#)

karrierebibel.de: [Beliebtste Neujahrsvorsätze 2022](#)

Energie-NÖ: [Energiespar-Tipps](#)

Global 2000: [Fleischkonsum in Österreich](#)

[Zurück zur Übersicht](#)