



umweltundenergie.at



# UMWELT & ENERGIE

04|2024 DAS UMWELTMAGAZIN DES LANDES NIEDERÖSTERREICH

© VORRENT - STOCK.ADOBE.COM, COVERBILD ERSTELLT MIT KI - COPILOT AM 15.10.2024



WENIGER IST MEHR

# Vom Wissen zum Handeln

SKARABÄUS | Innovationen in der Kreislaufwirtschaft  
WINTERWANDERN | Wer mag, mit tierischer Begleitung



## 06

In diesem Heft erfahren Sie wie Motivation und Gefühle zusammenspielen, wenn wir unser Verhalten ändern.

## INHALT

## WENIGER IST MEHR

- 06 Vom Wissen zum Handeln** | Um nachhaltiges Verhalten zu fördern, ist es entscheidend, psychologische Ansätze zu verstehen und anzuwenden, weiß der Umweltpsychologe.
- 10 Fast Fashion als Klimaproblem** | Fast 50 % gekaufter Kleidung wird kaum oder gar nicht getragen – Shopping ist ein Freizeitvergnügen. Eines mit enormen Umweltauswirkungen.
- 12 Wegweiser für nachhaltigen Konsum** | Der neue Gütesiegelcheck hilft dabei, Konsumentenscheidungen möglichst nachhaltig zu treffen.
- 14 Ordnung machen und aufatmen!** | Eine aufgeräumte Umgebung bringt weniger Ablenkung und eine klare Sicht auf die Dinge. Sich von unnützem Ballast zu trennen, kann sehr gut tun.
- 17 In der Ruhe liegt die Kraft** | Es lohnt sich mit seinen Energien hauszuhalten: Reizüberflutung reduzieren, Mut zur Muße und Konzentration auf das reale Leben – das tut uns gut!

- 20 Tatü Tata – die Lebensmittelretter sind da!** | Um Lebensmittelabfälle zu vermeiden, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Auch auf geschäftlicher Ebene bieten sich hier interessante Zugänge an.

## KLIMA &amp; ENERGIE

- 22 Innovative Projekte für Kreislaufwirtschaft ausgezeichnet.** | Der „Skarabäus“ zeichnet nachhaltigen Umgang mit unseren begrenzten Ressourcen aus.
- 24 Gemeinden gemeinsam gestalten** | Alle Menschen sollen Teil der Klima- und Energiewende sein.
- 25 Viele Vorbildprojekte bei CliA und KLAR!** | Die Region Bucklige Welt und die Gemeinde Böheimkirchen sind Siegerinnen beim 1. Staatspreis für Klimawandelanpassung.
- 26 Klimaschutz im Weinviertel mit Humor und Natur.** | Die KLAR! Region Leiser Berge zeigt, dass weniger Konsum und bewussteres Handeln gut tun.



© TEAM WAGNER

**26** Aktiv dabei in der KLAR! Region Leiser Berge ist das Naturpark-Team.



© LUCAAR - STOCK.ADOBE.COM

**32** Im Winter offenbart sich der Zauber der ruhenden Natur.



© NEW AFRICA - STOCK.ADOBE.COM

**14** Ordnung ohne Ballast kann sehr befreiend sein.



© JACEK - STOCK.ADOBE.COM

**34** Wer Nüsse sammelt, erlebt knackige Zeiten.

**NATUR**

- 28 Winterfreuden** | Wer den Winterurlaub nachhaltig gestalten möchte, kann dies bereits bei der Planung berücksichtigen, aber auch am Urlaubsort selbst gibt es Möglichkeiten.
- 30 Wandern bei Eis und Schnee** | In Niederösterreich gibt es unzählige Möglichkeiten zum Winterwandern – sogar mit außergewöhnlicher tierischer Begleitung.
- 32 Blickfang im Winter** | Silhouetten, Strukturen und dezente Farben – der Zauber der ruhenden Natur.

**LEBEN**

- 34 Regionales Superfood** | Nur die wenigsten Walnüsse in den Supermarktregalen stammen aus Österreich. Daher ist es sinnvoller, auf regionalen Märkten einzukaufen oder selbst zu sammeln.
- 38 Den Körper entrümpeln** | Abnehmen und wohlfühlen. Fasten tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch Geist und Seele.



**ENU AKTUELL**

- 40 Expertin am Wort: Die Kraft des Weniger**
- 42 Zum Kaufen verführt ...**
- 44 So eine Sharerei**
- 45 Kennen Sie die eNu-Akademie?**

**KURZ & BÜNDIG**

- 46 Kurzmeldungen & Tipps**
- 50 Buchtipps**



Das Österreichische Umweltzeichen für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686 Ferdinand Berger & Söhne GmbH.

**Impressum:** Herausgeber, Verleger & Medieninhaber: Land Niederösterreich, Gruppe Raumordnung, Umwelt und Verkehr, Abt. Umwelt- und Energiewirtschaft, 3109 St. Pölten, Landhausplatz 1, Tel.: 02742/9005-14340, www.noel.gv.at, www.umweltundenergie.at, E-Mail: post.ru3@noel.gv.at. **Redaktion und Lektorat:** DI Veronika Käfer-Schlager, BEd, Birgit Kern, Mag.ª Silvia Osterkorn-Lederer, Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ; Ing.ª Elke Papouschek, Redaktionsbüro Garten, Natur & Freizeit. **Titelfrucht:** Walnuss, © voren1 - stock.adobe.com. **Titelfoto:** © Bild erstellt mit KI - Copilot am 15.10.2024. **Grafische Konzeption & Layout:** Peter Fleischhacker. **Auflage:** 30.000. **Herstellung:** Druckerei Berger, Horn. **Verlags- und Erscheinungsort:** St. Pölten. **Offenlegung nach § 25 Mediengesetz:** Periodisch erscheinendes Informationsblatt in Niederösterreich. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesendete Artikel wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu überarbeiten und zu kürzen. **Datenschutzhinweis:** noel.gv.at/datenschutz



# Wir schützen, was wir schätzen.

**Seeadler, Sumpfschildkröten und  
Wildkatzen** wieder zurück in Niederösterreich.

**Umweltschutz ist eine Erfolgsstory in Niederösterreich.  
Wir schreiben sie jeden Tag weiter.**

## EDITORIAL



© BELARABA.COM

**W**er schnell hilft, hilft doppelt. Aus der NÖ Hochwasserhilfe konnten bis Mitte November 2024 bereits über 230 Millionen Euro an über 12.500 Haushalte ausbezahlt werden.

Ereignisse wie dieses zeigen, wie wichtig es ist, dass wir in unserem Bundesland Zukunftsfragen in den Fokus stellen. Mit dem Interuniversitären Forschungsinstitut für Agrarbiotechnologie (IFA) Tulln – um nur eine von vier NÖ Forschungseinrichtungen zu nennen – können wir auch diese Zukunftsantworten finden. Durch die mittlerweile 30jährige Kooperation zwischen BOKU, Vetmed und TU passiert weltweit anerkannte Spitzenforschung und Lehre zu Themen wie Lebensmittelsicherheit, Enzymtechnologie, Umweltmikrobiologie und Biogasproduktion.

Fortschritt verdient Vertrauen und keine Skepsis – ein guter Grund, warum wir das bestehende Angebot des Hauses der Digitalisierung (ebenfalls in Tulln) überarbeitet und ausgebaut haben. In unserem neuen Science Center werden Wissenschaft und Forschung für alle Altersgruppen u. a. in einem Escape Room erlebbar.



© WIENFRANZ

Auch 2024 setzten wir konsequent den Weg Richtung Energiewende und Klimaschutz fort. Nach dem dritten Fördercall zur Überdachung von Parkplätzen mit PV-Anlagen werden insgesamt 2.511 Parkplätze in ganz Niederösterreich Strom produzieren (8,2 Megawatt) und zugleich Schatten spenden. Um die NÖ Energieversorgung bis 2030 weitgehend auf erneuerbare Quellen umzustellen, begannen wir den Windpark Maustrenk III in Zistersdorf zu bauen.

Das Bedürfnis der Bevölkerung, sich an der Energiewende zu beteiligen, ist groß und so freut es uns, dass nach eineinhalb Jahren Planung das größte Bürgerbeteiligungsprojekt im Mostviertel startet. Am Dach der Mittelschule in Haidershofen wurde eine 302 kWp Photovoltaik-Anlage errichtet.

Blicken wir also zuversichtlich auf das neue Jahr 2025 und gehen wir achtsam mit uns selbst, miteinander und mit den natürlichen Ressourcen um. Die eine oder andere Anregung dazu können Sie im vorliegenden Heft entdecken. Wir wünschen eine spannende Lektüre und besinnliche Feiertage! ☘

Landeshauptfrau  
**JOHANNA MIKL-LEITNER**

LH-Stellvertreter  
**STEPHAN PERNKOPF**

Psychologische Ansätze können dabei unterstützen, nachhaltiges Verständnis in der Gesellschaft zu fördern.

„Menschliches Verhalten ist vielfältig und komplex, weshalb die psychologische Forschung eine Vielzahl an Motivationstheorien entwickelt hat.“

DR. NORMAN SCHMID



© B&P

# Vom Wissen zum Handeln

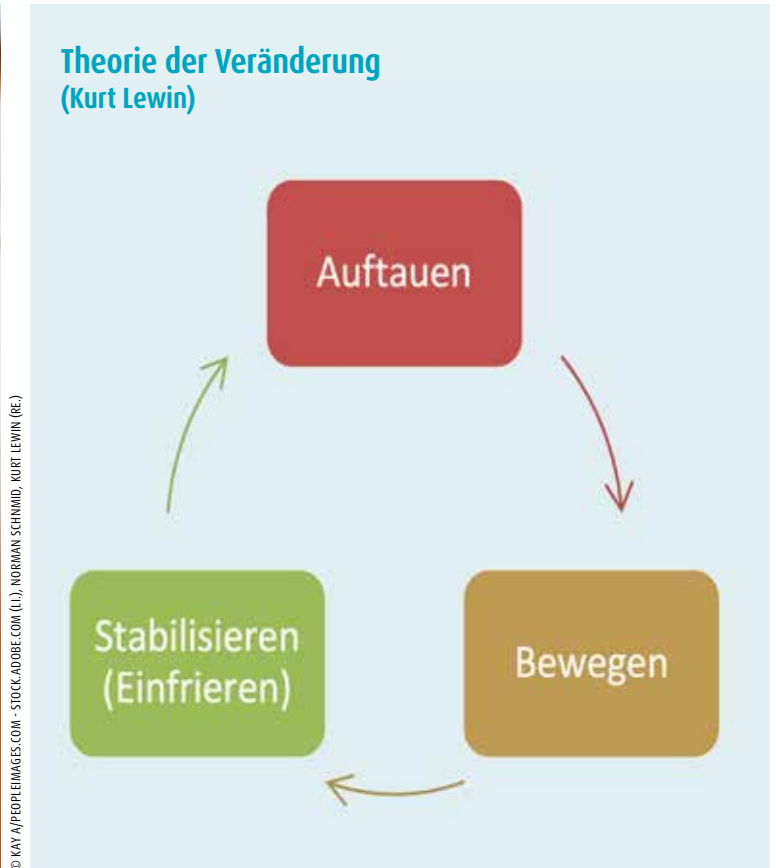
Die Herausforderungen des Klimawandels erfordern nicht nur technologische Innovationen, sondern auch tiefgreifendes Umdenken bei uns Menschen und in der Gesellschaft. Um nachhaltiges Verhalten zu fördern, ist es entscheidend, psychologische Ansätze zu verstehen und anzuwenden. In diesem Beitrag werden verschiedene psychologische Modelle beleuchtet, die dazu beitragen können, das Wissen über Nachhaltigkeit in konkretes Handeln umzuwandeln.

**TEXT:** NORMAN SCHMID

**N**achhaltiges Verhalten – ist es logisch, oder nicht? Auch wenn wir überzeugt sind, meistens rational zu handeln, so zeigt die Realität, dass der Mensch ein zutiefst emotionales Wesen ist. Das ist aber keineswegs problematisch, sondern zum einen sehr positiv, ermöglichen Gefühle doch erst ein intensives und erfülltes Leben. Zum anderen benötigen wir für die Motivation zu neuem Verhalten (auf etwas hinbewegen) auch die Emotion (innerlich bewegt zu sein). Insofern ist es entscheidend, dass Maßnahmen für ökologisches und umweltbewusstes Verhalten die Bedürfnisse der Menschen ansprechen und auch emotional anregend sind.

**Praktisch: eine gute Theorie.** Es gilt das menschliche Verhalten zu verstehen und positiv zu beeinflussen. Menschliches Verhalten ist vielfältig und komplex, weshalb die psychologische Forschung eine Vielzahl an Motivationstheorien entwickelt hat. Diese sind nicht nur graue Theorie, sondern zeigen effektive Wege auf, um Verhaltensweisen zu ändern und zu fördern. Im Folgenden

© HOME-STOCK - STOCK.ADOBE.COM



**Nachhaltige Konsumententscheidungen sind keine Hexerei.**

werden einige Theorien vorgestellt und umrissen. Diese können zum Beispiel dazu beitragen unser Konsumverhalten dahingehend zu verändern, dass es zu positiven Auswirkungen auf unsere Umwelt und Ressourcennutzung kommt.

**Auftauen – Bewegen – Einfrieren/Stabilisieren heißen die drei Phasen in Lewins Theorie der Veränderung.**

**Modell der Veränderung.** Kurt Lewins Theorie der Veränderung ist ein klassisches Modell zur Veränderung von Verhalten, das bereits 1952 aufgestellt wurde. Dieses besteht aus drei Phasen, die passend zur Klimakrise Auftauen, Bewegen und Einfrieren genannt werden. In der ersten Phase, dem Auftauen, wird das bestehende Verhalten hinterfragt und aufgelockert. Es geht darum, Bewusstsein für die Notwendigkeit einer Veränderung zu schaffen. In der Phase zwei, dem Bewegen, erfolgt die eigentliche Verhaltensänderung. Und in Phase drei, dem Einfrieren, wird das neue Verhalten stabilisiert und in den Alltag integriert.

**Abschauen erlaubt!** Das Modelllernen. Je umweltbewusster sich die anderen

(Familie, Nachbarschaft, Arbeitskolleginnen und -kollegen, etc.) verhalten, umso stärker wird das eigene Verhalten in diese Richtung beeinflusst (soziale Norm). Eine besonders wirkungsvolle Methode zur Förderung nachhaltigen Verhaltens ist das Modelllernen, bei dem Menschen durch Beobachtung anderer lernen. Wenn Individuen sehen, wie andere erfolgreich umweltfreundliche Entscheidungen treffen (z. B. weniger konsumieren) – sei es im Freundeskreis oder in den Medien – sind sie eher geneigt, diese Verhaltensweisen nachzuahmen.

**Die soziale Norm hat Einfluss auf uns Menschen – es ist wichtig, wie sich andere verhalten.**

**Entscheidungsbaum.** Der Entscheidungsbaum der Verhaltensänderung gibt einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen des nachhaltigen Verhaltens. Damit dieses gelingt, ist wie bei einer Pyramide das Fundament besonders wichtig. Darauf bauen dann weitere Aspekte auf, bis es zur Umsetzung des neuen Verhaltens kommt. Die einzelnen Bausteine sind dabei nur teilweise bewusst, wie z. B. Wissen. Andere Bausteine, wie Werte oder Bedürfnisse

müssen im Allgemeinen reflektiert und diskutiert werden, um diese bewusst zu machen. Besonders Gewohnheiten sind so weit automatisiert, dass sie erst beim Innehalten erkennbar und veränderbar sind. Die Bestandteile des Entscheidungsbaums sind gleichermaßen Hürden und Beschleuniger. Beispielsweise kann bewusste Selbstwirksamkeit einen mächtigen Motivations-Boost darstellen.

**Verhaltensänderung in sechs Phasen.** Ein weiteres Modell ist das transtheoretische Modell von Prochaska und DiClemente. Es beschreibt die verschiedenen Stufen, die Menschen durchlaufen, wenn sie ihr Verhalten ändern. Es gibt sechs Phasen. Die erste ist die Absichtslosigkeit. In dieser hat die Person noch keinerlei Absicht ihr Verhalten zu ändern. Sehen wir uns das Beispiel Konsum an, wäre es bspw. eine Person, die weiterhin Produkte, die in viel Plastik verpackt sind, kauft – ohne sich Gedanken über die Umweltauswirkungen zu machen. Häufig wissen die Menschen nicht oder zu wenig über das Problem Bescheid, oder erkennen ihren eigenen Einfluss nicht. In Phase zwei – der Absichtsbildung – beginnt die Person über eine Verhaltensänderung nachzudenken, ist aber noch unentschlossen. Sie liest beispielsweise einen Zeitungs-



## Entscheidungsbaum der Verhaltensänderung (N. Schmid)



© NORMAN SCHMID (LL), PHINDULO 7PEOPLEIMAGES.COM - STOCK.ADOBE.COM (RE)



Wer den Einkauf gut plant und sich für möglichst unverpackte, regionale Produkte entscheidet, hat bereits viel erreicht.

artikel über die unzähligen negativen Auswirkungen von Plastikmüll und beginnt, sich mit möglichen Alternativen zu beschäftigen. In dieser Phase spielt auch die soziale Norm eine wichtige Rolle – wenn die Person sich oft mit Menschen umgibt, denen Klimaschutz ein Anliegen ist und die Maßnahmen setzen, hat das eine positiv verstärkende Wirkung.

### Rückfälle sind ein Teil des Prozesses.

**Gut vorbereitet.** Die nächste Phase ist die Vorbereitung, das heißt die Person plant aktiv, ihr Verhalten zu ändern und bereitet sich vor: Zum Beispiel werden wiederverwendbare Einkaufshilfen und Behälter gekauft und die Person beginnt mit Recherchen, wo man verpackungsarm/verpackungsfrei einkaufen kann.

**Jetzt geht's richtig los!** Phase Nummer vier ist die Handlung, das heißt, jetzt werden die Pläne aktiv in die Tat umgesetzt. Das Verhalten wird geändert. Die Person kauft nun in Unverpacktläden ein, bringt eigene Behälter mit und nutzt einen Einkaufskorb. In der nächsten Phase – der Aufrechterhaltung – wurde das Verhalten bereits erfolgreich

geändert und ist im Alltag integriert. Die Person hat sich nun angewöhnt plastikfreie Produkte zu kaufen, wann immer es möglich ist, und achtet verstärkt darauf, auch andere nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Aber Achtung: Diese Phasen der Transformation laufen nicht immer linear, das heißt in den unterschiedlichen Phasen, kann es auch immer wieder zu Rückfällen in alte Verhaltensweisen kommen, z. B. ist es für die Person in manchen Fällen bequemer, wieder in Plastik verpackte Produkte zu kaufen. Nach einer Weile wird sich das Verhalten bestenfalls aber wieder in Richtung umweltbewussten Konsum verändern.

### All diese psychologischen Erkenntnisse helfen dabei nachhaltiges Verhalten zu fördern.

**Rückfälle bedeuten kein Scheitern.** Wenn Sie gerade mitten in einem Verhaltensänderungsprozess stecken und einen Rückfall ins weniger nachhaltige Verhalten bemerken, sehen Sie diesen Umstand keinesfalls als Scheitern, sondern als Teil des Prozesses. Mithilfe einiger Tricks können Sie sich rasch selbst wieder „auf den nachhaltigen Weg“ brin-

gen: zum Beispiel indem Sie sich realistische Ziele setzen. Sie können auch die Menschen in Ihrem Umkreis einbinden, Freunde und Familie können helfen, motiviert zu bleiben. Manchmal sind es spezielle Situationen, wie zum Beispiel Stress und Zeitdruck, die uns wieder in „alte Muster“ kippen lassen. Je besser Sie darüber Bescheid wissen, desto eher können Sie sich dagegen wappnen bzw. diese vermeiden. Auch positive Bestärkung und sich selbst belohnen, wenn man gesetzte Ziele erreicht, helfen die Motivation hochzuhalten. ↩

**DR. NORMAN SCHMID** ist Umweltpsychologe, Unternehmensberater und Geschäftsführer von ÖKO Coaching, Leiter der Fachsektion Umweltpsychologie des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen“.

#### INFO:

Die Fachsektion Umweltpsychologie des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) ist Partner im wir-leben-nachhaltig Netzwerk und hat sich zum Ziel gesetzt, die Bewältigung aktueller und zukünftiger Herausforderungen unserer Gesellschaft mit dem Wissen der Psychologie zu unterstützen. ↩

In der Textilbranche findet man teilweise immer noch sehr schlechte Arbeitsbedingungen, auch Kinderarbeit ist häufig ein Thema.

# Fast Fashion als Klimaproblem

Fast 50 Prozent der Kleidung, die wir in Österreich kaufen, wird wenig oder gar nicht getragen. Shopping hat sich zum Freizeitvergnügen entwickelt. Doch vor allem Fast Fashion wird zunehmend zum Problem und hat enorme Auswirkungen – besonders auf die Umwelt und das Klima. **TEXT:** SILVIA OSTERKORN-LEDERER

**A**us der aktuellen Kollektion, ein Muss für Modebewusste, neuer Look, cooler Style, ein Must have in den Trendfarben der Saison – neu und nach Möglichkeit noch günstig – all das sind Gedanken, die beim Kleidungskauf eine Rolle spielen. Zumindest für viele von uns. Das wissen auch die Modehersteller. Asiatische „Ultra-Fast-Fashion“-Unternehmen erreichen via Online-Handel aktuell absolute Rekordumsätze. Dabei setzen sie in erster Linie auf personalisierte Werbung (z. B. über Social Media), ständig neue Produkte und Trends sowie extrem günstige Schnäppchenpreise. Diese Anbieter sind vor allem bei der jüngeren Zielgruppe sehr beliebt. Doch bei den verkauften Produkten, der (Ultra)-Fast-Fashion, handelt es sich primär um „Wegwerfmode“. Damit man sich die Größenordnung in etwa vorstellen kann: Einer der bekanntesten und größten Ultra-Fast-Fashion-Anbieter stellt täglich bis zu 6.000 neue Produkte in den Onlineshop ein.

**Ressourceneinsatz, Chemikalien und Müllberge sind einige der Umweltauswirkungen der Modebranche.**

**Zusammenhang.** Wie wir mit Textilien allgemein und unserer Kleidung im Speziellen umgehen, hat einen großen Ein-

fluss auf Umwelt und Klima. Ein großer Teil unserer Bekleidung besteht aus erdölbasierter Kunst- oder Mischfaser, bei der Herstellung von Kleidungsstücken kommen auch sehr viele Chemikalien zum Einsatz, die unserer Umwelt schaden können. Auch das Naturprodukt Baumwolle benötigt viel Fläche, Wasser und große Mengen an Pestiziden. Nach Ernährung, Wohnen und Transport liegt der Textilsektor auf Platz vier betreffend schädlicher Umweltauswirkungen. Mangelhafte oder nichtexistierende Abwasser- und Abfallbehandlung oder fehlende Kontrollen ermöglichen es, dass Schadstoffe in die Umwelt gelangen. Daraus folgen in den Produktionsländern häufig vergiftete Flüsse, Abgase, konterminierte Böden und Trinkwasserprobleme.

**Mancher Modetrend ist gleichzeitig auch ein Gesundheitsrisiko für die Textilarbeitenden.**

**Fragliche Arbeitsbedingungen.** Unsichere Arbeitsplätze, lange Arbeitszeiten, geringe Löhne, das Hantieren mit schädlichen Chemikalien und häufig leider nach wie vor Kinderarbeit sind in der Textilbranche Thema. So mancher Modetrend führt zu lebensbedrohlichen Auswirkungen auf die Arbeiterinnen und Arbeiter, beispielsweise das Veredelungsverfahren für Jeans im Used-Look.



Der dabei eingesetzte feine Quarzsand kann zu schweren Lungenschädigungen führen.

**Mehr, mehr, mehr.** Fast Fashion steht für schnellen Konsum und rasche Entsorgung von Kleidung. Unser Konsumverhalten hat sich in der Vergangenheit stark verändert. Durch immer mehr Nachfrage wächst die Produktion an. Durchschnittlich kaufen wir Europäerinnen und Europäer jährlich 60 Kleidungsstücke. Viele davon landen rasch im Müll. Dort endet im Übrigen auch häufig Neuware aus Retouren (Onlinehandel) oder nagelneue Stücke, die nicht verkauft werden konnten.

**Gegen den Wegwerftrend!** Ein sorgsamer, bewusster Umgang mit Kleidung hat positive Auswirkungen auf das Klima. Textilien sollten lange genutzt, gut gepflegt, eventuell repariert und weitergegeben werden. Untersuchungen zufolge tragen



wir rund 50 Prozent des Kleiderschrankinhaltes kaum bis gar nicht. Am besten achtet man bereits beim Einkauf auf gute Qualität und Gütesiegel. Kleidungsstücke, die man nur selten braucht, können ausgeliehen werden. Und wenn Teile nicht mehr passen oder gefallen, kann man sie im Familien- oder Freundeskreis weitergeben. Sollte auch das keine Option sein, können gut erhaltene Teile an karitative Organisationen gespendet werden.



**Kleidung für den Müll.** Laut Greenpeace werden bis zu 30% der für Industrieländer produzierten Kleidungsstücke nie verkauft. Sie enden z.T. gleich auf dem Müll. Kleidungsstücke aus privaten Haushalten landen wiederum häufig in der Altkleidersammlung. Laut Europäischer Umweltbehörde (EEA) hat sich die Menge der aus der Europäischen

Union (EU) exportierten Alttextilien in den letzten zwei Jahrzehnten verdreifacht, Tendenz steigend. Im Jahr 2019 landeten 87% der aus der EU exportierten Alttextilien in Afrika (46%) und Asien (41%). In Afrika werden die Textilien in erster Linie auf lokalen Märkten verkauft. Die Nachfrage nach billiger, intakter und gebrauchter Kleidung aus Europa ist groß. In Asien werden gebrauchte Textilien meist zu Industrielumpen oder Füllmaterial recycelt. Nicht verkaufsfähige Textilien enden in Afrika häufig auf wilden Deponien. Diese Deponien entstehen oft in der Nähe von Siedlungen, wo vor allem Menschen aus den ärmsten Bevölkerungsgruppen leben und schließlich den gesundheitlichen Risiken ausgesetzt sind. Die in den Textilien enthaltenen Chemikalien und synthetischen Fasern sind nicht biologisch abbaubar und gelangen in den Boden und das Wasser, Mikroplastik gelangt in die Umwelt und sorgt für

Verschmutzung und Probleme. Wird der Textilmüll auf den Deponien verbrannt, entsteht giftiger Rauch.

**Die Antwort der EU: Textilstrategie.** Die Europäische Union ist sich der Problematik bewusst und hat daher die EU-Textilstrategie, als Teil des Green Deals, verabschiedet. Im Sinne der Kreislaufwirtschaft sollen Textilien länger genutzt, wiederverwendet und recycelt werden. Es gilt die Bekleidungsindustrie nachhaltiger zu gestalten, indem die Umweltauswirkungen der Branche reduziert werden und auch ein Fokus auf faire Arbeitsbedingungen gelegt wird. Verbesserungen die Transparenz und Rückverfolgbarkeit in der Lieferkette betreffend zählen ebenso zu den Zielen, wie die Förderung von neuen Geschäftsmodellen und Innovationen, um die Branche zukunftsfähig zu machen. **REDAKTION**

[wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)

Der Gütesiegelcheck ist ein praktisches Online-Tool, welches es erleichtert diverse Gütesiegel, Logos und Zertifizierungen einzuordnen.

# Wegweiser für nachhaltigen Konsum

Viele Menschen wollen bei ihrem Einkauf alles richtig machen und möglichst nachhaltige Konsumententscheidungen treffen. Das Angebot von Produkten mit Gütesiegeln wird immer größer und unübersichtlicher. Um hier Abhilfe zu schaffen, gibt es einen neuen Gütesiegelcheck, als Online-Tool und gedrucktes Booklet.

**TEXT:** INGRID SCHWARZ

**E**in praktisches Online-Tool, basierend auf Untersuchungen erstellt von Südwind in Kooperation mit GLOBAL 2000 und der deutschen Romero Initiative (CIR), hilft, einen Überblick über 63 Produktsiegel zu erhalten. Der Check, der ebenfalls als Booklet erhältlich ist, stellt einen Wegweiser durch ein Labyrinth aus Siegeln, Zertifikaten und Logos dar. Bei den Bewertungskriterien wurde nach den drei Kategorien Soziales, Ökologie und Transparenz & Wirksamkeit vorgegangen. Trotz der detaillierten Analyse ist eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse nicht immer einfach, weil bei einigen Gütesiegeln nicht alle Kriterien bei allen Stufen der Lieferkette berücksichtigt werden.



system. Ebenso berücksichtigt werden Tiergerechtigkeit und die Verhinderung von gentechnisch veränderten Organismen.

**Kategorie 2 - Soziales.** Der Gütesiegelcheck bezieht in die Analyse die Kernarbeitsnormen der International Labor Organization (ILO) ein. Werden existenzsichernde Löhne bezahlt und gibt es ein Beschwerdemanagement, wo auch lokale Produzentinnen und Produzenten berücksichtigt werden? Einbezogen werden die Klärung von Landrechtsfragen und der Marktzugang von Kleinbäuerinnen und -bauern. Werden alle arbeitsrechtlichen Regelungen auch bei Leiharbeit und Subunternehmen eingehalten? Mitberücksichtigt wird auch das Schulungsangebot für Arbeitende.

**Kategorie 3 - Transparenz und Wirksamkeit.** Berücksichtigt wird die Einbeziehung von Interessensgruppen in Entscheidungsgremien. Es wird überprüft, ob die Audits von unabhängigen Organisationen durchgeführt werden und die Ergebnisse auch öffentlich zugänglich sind. Liegen dem Überprüfungssystem definierte Nachhaltigkeitsziele zugrunde und gibt es dazu eine Wirkungsanalyse? Besteht Klarheit über die Mindestanteile von zertifizierten Produktionsschritten in einem Endprodukt? Weiters sollte die gesamte Lieferkette eines Produktes nachvollziehbar sein.

**Der Gütesiegelcheck ist ein praktisches Online-Tool, das Kaufentscheidungen erleichtert.**

**Kategorie 1 - Ökologie.** Diese Kriterien beinhalten die nachhaltige Nutzung bestehender und natürlicher Ökosysteme, die dem jeweiligen Produkt zu Grunde liegen. Es berücksichtigt das Verbot von Pestiziden, integrierten Pflanzenschutz nach ökologischen Prinzipien, Maßnahmen zur Verringerung von klimarelevanten Treibhausgasemissionen und ein umfassendes Abfall- und Abwasser-



**Die Bewertung der Siegel erfolgt nach einem Ampelprinzip.**

**Ampelsystem.** Die Abstufungen werden als „anspruchsvoll“, „gut“, „mittelmäßig“, „unzureichend“, „mangelhaft“ und „kein Fokus“ bezeichnet. Eine „grüne“ Bewertung ist dennoch vorbehaltlich, da trotz hohen Standards Defizite in der Lieferkette auftreten können.

**Differenzierte Betrachtung.** Ein perfektes Gütesiegel gibt es nicht. Trotzdem sind Gütesiegel ein wichtiger Schritt



Hand und die World Fair Trade Organization (WFTO). Im Kommentar wird beispielsweise über die Fair Wear Foundation geschrieben, dass der Fokus auf den Prozesskriterien zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen in den Textilfabriken liegt, das Siegel zeichnet sich durch eine hohe Glaubwürdigkeit aus und gilt im Bereich Textil als Vorbildsiegel.

**Bio kann was.** In der Kategorie Ökologie ist „anspruchsvoll“ ausgewiesen bei BIO AUSTRIA, AMA Bio-Siegel und Naturland fair. So heißt es beispielsweise im Kommentar wörtlich: „BIO AUSTRIA ist ein sehr anspruchsvoller Biostandard“ in Österreich mit strengen ökologischen Kriterien, ein spezieller Fokus wird auf die Reduktion der CO<sub>2</sub>-Emissionen gelegt. Es sind auch relativ breit Kriterien zur sozialen Verantwortung verankert“.

**Nachvollziehbar...** Die höchste Bewertung bei Transparenz und Wirksamkeit haben die Fair Wear Foundation und die WFTO. Die angeführten Punkte bei der World Fair Trade Organization umfassen die öffentlichen Konsultationsverfahren unter Einbeziehung von unterschiedlichen Interessensgruppen und deren ausgewogene Vertretung in Entscheidungsgremien. Die Finanzstruktur und das Berichtssystem sind öffentlich sichtbar und zugänglich. Die Auditverfahren erfolgen in genau definierten Zeitabständen, basieren auf Risikoanalysen und werden durch unabhängige Dritte durchgeführt.

**Lebensmittel im Fokus.** Der Gütesiegelcheck wurde im Rahmen des EU-Projektes „Our Food. Our Future“ erstellt, um das Engagement für ein nachhaltiges Ernährungssystem zu stärken. Vor allem Jugendliche wurden im Sinne der SDGs mobilisiert, um nachhaltige Lebensmittelversorgungsketten und faire Handelsbedingungen zu stärken. Das EU-Nachfolgeprojekt „Reboot“ bezieht sich auf die „Farm to Fork“-Strategie der Europäischen Union, bei der junge EU-Bürgerinnen und Bürger aus städtischen und ländlichen Regionen mit lokal Produzierenden für nachhaltige Strukturen entlang der Lebensmittelkette verstärkt zusammenarbeiten.

**MAG.<sup>a</sup> DR.<sup>in</sup> INGRID SCHWARZ**, Regionalstellenleiterin von Südwind NÖ, lehrt an der Universität Wien sowie an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems.

[siegelcheck.suedwind.at/projekt/reboot](https://siegelcheck.suedwind.at/projekt/reboot)

für nachhaltige Konsum- und Produktionsstrukturen. Effektive gesetzliche Rahmenvorgaben für Menschenrechte und Umweltrechte entlang der Lieferkette sind die Grundlage für umfassende strukturelle Verbesserungen im Sinne der 17 Ziele für die Welt (Sustainable Development Goals (SDGs)). Bei Ziel 12 wird gefordert, dass nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sichergestellt werden müssen.

**Die Ergebnisse.** Von den insgesamt 63 Siegeln im Gütesiegelcheck wurden 40 mit dem vorgestellten Ampelsystem

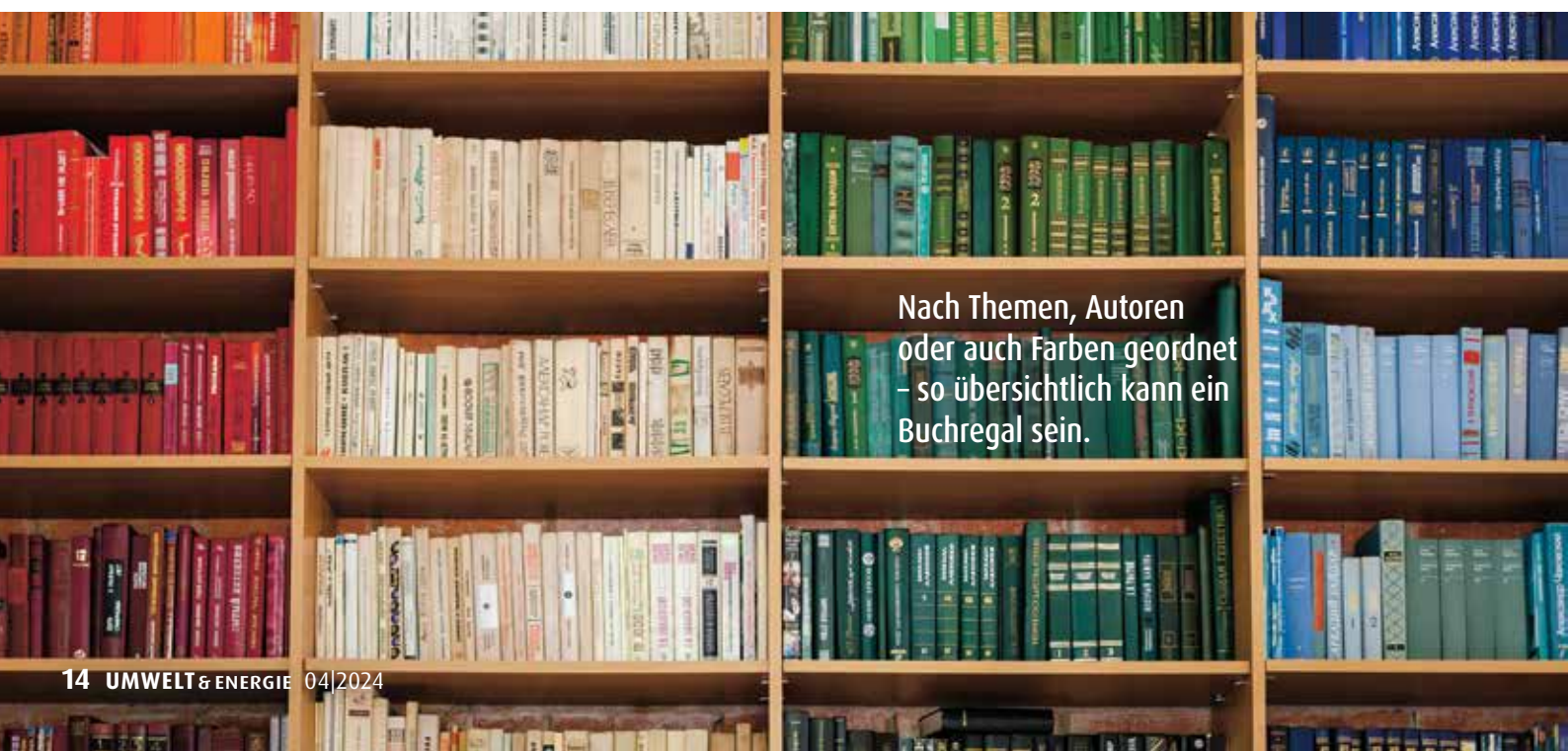
analysiert und es findet sich dazu auch jeweils eine Kurzbeschreibung. Neun Siegel wurden in mindestens einer Kategorie mit „grün“, also anspruchsvoll

### Gütesiegel sind ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu nachhaltigen Konsum- und Produktionsstrukturen.

bewertet. Anspruchsvoll im Bereich „Soziales“ sind beispielsweise FAIRTRADE, Fair Wear Foundation, Rapunzel Hand in



Ordnung und Reduktion bringen Übersicht. Die tägliche Auswahl stresst nicht mehr.



Nach Themen, Autoren oder auch Farben geordnet – so übersichtlich kann ein Buchregal sein.



**Gedankenloses Kaufen und Wegwerfen verschwendet riesige Mengen an Ressourcen.**

# Ordnung machen & aufatmen!

Wenn sich zu viel auf dem Schreibtisch türmt und die Wohnung im Chaos versinkt, mögen manche kreativ aufblühen, meistens lähmt uns die Unordnung aber. Eine aufgeräumte Umgebung bringt weniger Ablenkung und eine klarere Sicht auf die Dinge, wir fühlen uns freier. Es kann sehr gut tun, sich von unnützem Ballast zu trennen. **TEXT: ELKE PAPOUSCHEK**

**A**ufräumen – was früher eine unhinterfragte Tätigkeit war, füllt heute Netflix-Serien, Bücher, Blogs und Selbsthilfekurse. Das Phänomen Überfluss ist auch ein junges. Weil wir viel mehr Dinge rund um die Uhr kaufen können und besitzen, ist das Ordnung halten schwerer geworden.

**Ballast, der sich im Laufe der Jahre ansammelt, verstopft nicht nur Keller, Dachböden und Wohnräume, sondern auch Geist und Gemüt.**

Aufräumexpertin und Bestsellerautorin Marie Kondō aus Japan machte als eine der ersten das Aufräumen und Ordnung halten zu einem Geschäftszweig. Seit 2019 ist das Berufsbild des „Aufräumcoach“ auch bei der Wirtschaftskammer Österreich gelistet und die „Ordnungsberater Österreich“ helfen dabei, dem Chaos ein Ende zu machen und diesen Zustand auch beizubehalten. Das Gefühl in einer entrümpelten und aufgeräumten Umgebung wird oft als äußerlich wie innerlich erleichternd beschrieben. Wenn wir rund um uns Ordnung schaffen, sortieren wir auch unsere Gedanken und Ziele und kommen unserem inneren Gleichgewicht näher. Damit wird der Aufräumcoach auch ein bisschen zum Psychologen.

**Aller Anfang ist schwer?** Wichtig sind realistische Ziele! Das ganze Haus an einem Wochenende auszumisten, wird nicht ge-

lingen. Übertriebene Vorsätze hinterlassen Frust, nehmen Sie sich besser Raum für Raum vor und schließen Sie das Vorhaben mit einem Erfolgserlebnis ab. Beginnen Sie die Aufräumaktion dort, wo rasch Ergebnisse sichtbar werden – also nicht mit Fotoschachteln, Andenken und ähnlich schwierigen Dingen, die gefühlbetonte Entscheidungen erfordern und Zeit brauchen, sondern mit Haushaltsgeräten, Sportutensilien, Werkzeug und ähnlich emotional Unbesetztem.

**Das sechs Kisten System.** Stellen Sie sechs große Kisten für alles, was sie nicht mehr brauchen bereit und beschriften sie diese mit: Verschenken, Verkaufen, Spenden, Reparieren, Umräumen, Wegwerfen. Verschenken sollte man prinzipiell nur unbeschädigte Sachen, die man auch selbst noch verwenden würde. Und auch mit einem ehrlichen Nein der potenziellen Beschenkten muss gerechnet werden, ohne davon gekränkt zu sein. Verkaufen lässt sich vieles auf Flohmärkten oder Online-Plattformen, z. B. „So gut wie neu“ der NÖ Umweltverbände. Recherchieren Sie vorab und bieten Sie nur Dinge an, die wirklich gute Chancen haben, denn das Verkaufen macht Arbeit und kostet Zeit. Spenden nehmen caritative, kirchliche und gemeinnützige Organisationen an. Auch hier gilt: Nur unbeschädigte Sachen abgeben. Reparieren macht Sinn. Was man noch gut brauchen kann, wird rasch instandgesetzt und weiter benutzt oder funktionstüchtig verschenkt. Fachhändler oder Repaircafés sind die Anlaufstellen dafür. Umräumen und anderswo verstauen schafft wichtigen Platz. Ob

Campingausrüstung oder Entsafter, was man nur sehr selten braucht, kann in den Keller oder auf den Dachboden. Das ist zugleich auch die Probe: Wird es ein paar Jahre nicht hervorgeholt, dann weg damit, sprich verschenken, spenden, verkaufen.

**Loslassen kann man trainieren. Mit der Zeit kommt die Routine, das Ausmisten fällt leichter und ist schneller erledigt.**


**Tricks, die bei der Trennung helfen.** Die Jacken sind auf Vorzimmer und Kleiderschrank verteilt, die Schuhe auf Vorzimmer und Keller – gerade von Bekleidung und Accessoires hat man oft viel mehr als man meint. Misten Sie hier nach Themen aus. Erst wenn alle Hosen, Pullover, Schuhe und Gürtel auf je einem Berg liegen, werden uns die Mengen bewusst und wir können beherzt aussortieren. Das hat einmal viel Geld gekostet, das kann ich sicher noch brauchen – derlei Einwände kommen ganz sicher bei dem einen oder anderen Stück. Machen Sie den Test und geben Sie dem Stück vier Wochen Schonfrist, in denen sie es tatsächlich benutzen. Wenn sie keine Freude daran haben, geben Sie es wirklich weg. Bleiben Sie diszipliniert. Kisten die als schnelle Notlösung im Keller oder am Dachboden landen, bleiben hier meist auch. Deshalb die Sachen gleich durchsehen und aussortieren, damit nur Benötigtes übrigbleibt. Bestimmte Dinge können Geborgenheit vermitteln und an



**Fotos, Briefe und andere besondere Erinnerungsstücke bleiben in einer schönen Kiste gut aufgehoben und sind so ohne lange Suche rasch zur Hand.**

Sie ihre Bilder am Smartphone ebenso rigoros aus und legen Sie für alle Bilder, die Sie behalten wollen, ein zentrales Archiv am Rechner an.

**Weniger kaufen.** Gedankenloses Kaufen und Wegwerfen verschwendet riesige Mengen an Ressourcen und ist nicht mehr zu vertreten. Seien sie ehrlich zu sich selbst: 25 Taschen, 30 Schals und 20 nostalgische Keksdosen braucht kein Mensch. Man kann statt Dingen auch Erlebnisse und Augenblicke sammeln. Beim spontanen Kaufwunsch nicht sofort nachzugeben, lässt sich üben. Schlafen Sie eine Nacht drüber und am nächsten Tag erscheint der Besitz oft gar nicht mehr so wichtig. Ersetzen Sie kurzlebige Glücksgefühle des Kaufens durch andere kostenlose, z. B. Musikhören, einen Lieblingsfilm sehen oder in die Natur zu gehen. Manchmal passiert es aber trotzdem, und man weiß schon sehr bald nach dem Kauf, dass man den Pullover nicht anziehen und die Tasche nicht verwenden wird. Stehen sie zu Fehlkäufen und lassen Sie diese nicht jahrelang im Kasten liegen. Geben Sie zurück, was noch möglich ist und verschenken sie gleich, was sonst daheim nur unnötig Platz braucht.

**Macht Ordnung wirklich glücklich?** Natürlich gibt es Menschen, denen Ordnung machen einfach leichter fällt und andere, die ihr kreatives Chaos brauchen. Sie müssen nur im Blick behalten, ab wann es zu viel wird. Wer es schafft, sich von Überflüssigem zu trennen, wirft auf jeden Fall Ballast ab und schafft Raum für Neues. Ob Aufräumen und Ausmisten zum beglückenden oder gar therapeutischen Vorgang werden kann, muss jede/r für sich selbst erproben. Die ersten Glückshormone stellen sich aber schon dann ein, wenn man das sich selbst gesetzte Ziel erreicht und in einem aufgeräumten Zimmer steht.  **REDAKTION**

glückliche Zeiten erinnern. Die dürfen und sollen bleiben, solange sie uns eben guttun. In einer schönen Kiste oder auf einem Regal bleiben sie präsent.

**Tricks für dauerhafte Ordnung.** Etwas nicht zu finden kann fürchterlich nerven. Warten Sie mit dem Aufräumen nicht, bis wieder Chaos herrscht, sondern bringen Sie nicht mehr benötigte Dinge gleich wieder an ihren richtigen Platz zurück, also saubere Kleidung in den Kasten, gebrauchtes Geschirr in den Spüler, herumliegende Bücher ins Regal, Zeitungen ins Altpapier. Verborgenes ist oft auch Vergessenes: Was ganz hinten im Kasten und Regal steht, bleibt meist ungenutzt, weil man es nicht sieht oder nur mit Mühe dazu kommt. Versuchen Sie daher, Dinge möglichst sichtbar einzuräumen und vermeiden Sie allzu tiefe Kästen und Regale. Durchsichtige Kunststoffkisten sind praktisch, weil sie auf einen Blick ihren Inhalt offenbaren. Fensterbretter lieber nicht mit Krimskrams belegen, sonst werden sie rasch zur Ablage für alles, das keinen besseren Platz findet. Nicht zu viel Stauraum anlegen – jeder zusätzliche Kasten wird mit Sicherheit auch befüllt. Der Pull-over, den die Freundin vergessen hat, die Kuchenform von Tante Ilse – immer liegt etwas herum? Legen sie sich eine „Transferkiste“ zu, in die alles kommt, das einen Weg gehen muss. Und kümmern Sie sich regelmäßig darum, dass die Dinge dort auch ankommen.


**Papierkram & Bücher.** To-do-Listen, Termine, Gedanken – Aufschreiben entlastet und befreit. Statt Zettelwirtschaft

ten aus Post-its, alten Briefkuverts und Rechnungen empfiehlt sich ein einziges Notizbuch, das immer am selben Platz liegt. So weiß man sofort, wo man nachsehen muss. Chaotische Bücherregale machen keine Lust aufs Lesen und was man sucht, findet man hier garantiert nicht. Eine übersichtliche Ordnung nach Themen, Autoren, Sachbüchern und Belletristik oder auch nach Farben, hilft, den Überblick zu bewahren. Und ja, auch von Büchern darf man sich trennen, wenn sie keinerlei Bedeutung mehr für einen haben. Dafür gibt es öffentliche Bücherschränke, Buchflohmärkte und ähnliches.

**Reduktion macht sichtbar:  
Persönlich wertvolle Bilder sind  
ausgedruckt in einem Album  
immer noch gut aufgehoben.**

**Der Bilderflut Herr werden.** Das Leben bringt tausende Bilder mit sich. Für das Ausmisten und Ordnen von Papierbildern, alten Negativstreifen, gebrannten CDs und digitalen Bildern braucht es Zeit und Muße. Digitalisieren Sie aus dem analogen Material was ihnen wichtig ist und entrümpeln Sie ihre digitalen Bilder rigoros: Ähnliche und doppelte Aufnahmen können ebenso weg wie uninteressante, unscharfe, zu dunkle und überbelichtete. Reduzieren Sie auf Reisen gemachte Bilder auf eine überschaubare Menge und legen Sie diese in einer klaren Ordnerstruktur mit Ort und Datum ab, damit Sie sie auch wiederfinden. Misten

### Buchtipp:

**Ordnung nebenbei!**  
Aussortieren, aufräumen,  
aufatmen. Stiftung Warentest,  
ISBN: 978-3-7471-0785-0 





Gönnen Sie sich Auszeiten  
in der Natur. Das hilft  
unmittelbar beim Abbau  
von Stress.



# In der Ruhe liegt die Kraft

Was können, sollen, müssen wir nicht alles tun. Dabei lohnt es sich, mit seinen Energien hauszuhalten: Die Reizüberflutung reduzieren, Mut zur Muße und die Konzentration auf das reale Leben tun Körper, Geist und Seele gut. **TEXT:** ELKE PAPOUSCHEK

**F**amilie, Beruf, Haushalt und eigene Bedürfnisse – nicht immer gelingt es uns, mit der Fülle an Belastungen gelassen umzugehen. Die natürliche Reaktion auf Überforderung ist Stressempfinden. Wer sich selbst permanent vernachlässigt, wird irgendwann völlig ausgebrannt sein. Stress ist aber auch ein lebenswichtiger Vorgang, der uns seit Urzeiten dazu animiert, die Flucht oder den Kampf aufzunehmen, um zu überleben.

**Herausforderung oder Überforderung.** Positiver Stress, der sogenannte Eustress, bringt unsere Leistungsfähigkeit in Gang, die erfolgreiche Bewältigung einer Situation oder Aufgabe stärkt unser Selbstbewusstsein. Dauerstress und Überforderung allerdings wirken sich

negativ auf Körper und Seele aus und können krankmachen. Die Folgen dieses negativen Stresses (Distress) reichen von Schlafstörungen über chronische Rücken- und Nackenschmerzen bis zu Depressionen. Unsere inneren Antreiber sind Motivatoren, die uns dazu bewegen, das Leben zu meistern: Werden sie zu bestimmend, kann das aber auch belasten: Sei stark! Streng dich an! Mach es allen recht! Viele dieser Vorgaben wurden schon in unserer Kindheit gefestigt und obwohl wir wissen, dass wir sie niemals hundertprozentig erfüllen können und müssen, lassen sie uns nicht los.

**Rasche Hilfe und dauerhafte Lösung.** Kurzfristige Methoden, die bei der Stressbewältigung helfen, sind bewusstes Atmen, Entspannungsübungen, autogenes

Training und Ablenkung. Oft muss aber auch langfristig etwas geändert werden, um den Stress in den Griff zu bekommen, etwa innere Einstellungen, Ansprüche an uns selbst, Zukunftsperspektiven, Zeitmanagement, Ernährungsgewohnheiten, Bewegung und auch reale soziale Kontakte statt Social Media.

**Anspannung wirkt sich auch körperlich aus: Wer gestresst ist, spannt alle Muskeln an.**

**Entspannung muss sein.** Niemand kann 24 Stunden am Tag unter Anspannung stehen und leistungsfähig sein, Körper und Geist brauchen einen Wechsel von Leistungs- und Erholungsphasen. Im



© KRAKENIMAGES.COM - STOCK.ADOBE.COM (U.), CONTRASTWERKSTATT - STOCK.ADOBE.COM (RE)

**Man muss bewusst gegensteuern, um sich von der Flut an Informationen, Anforderungen aber auch Ablenkungen nicht überrollen zu lassen. Reale, analoge Freundschaften und offline-Zeiten helfen dabei.**

Ruhemodus können Kreativität und Aufmerksamkeit aus dem Vollen schöpfen. Entspannungsübungen helfen dabei, die Konzentration auf den eigenen Körper zu lenken, geistig loszulassen und körperliche Anspannung abzubauen. Dabei unterscheidet man vier Ebenen: die muskuläre (Muskelentspannung), die vegetative (autogenes Training, Atemübungen), die emotionale (Vorstellungsübungen) und die kognitive (Meditation, Konzentrationsübungen). Entspannung ist dabei eine sehr individuelle Sache – hier muss jede/r seine/ihre persönliche Quelle finden.

**Verzicht mit großer Wirkung.** Wir haben zu viel von allem: Lebensmittel, Kleidung, Küchenutensilien, aber auch Termine und Erlebnisse abzuhaken. Das Übermaß an Auswahl stresst uns: Filme, Bücher, Reiseziele, Laufschuhe, Eissorten – ständig gilt es zu vergleichen, zu bewerten, eine Auswahl zu treffen. Die scheinbar unendlichen Möglichkeiten, bringen auch die Sorge mit sich, etwas zu verpassen. Wer sich von der Gesellschaft nicht immerzu hetzen lassen möchte, darf aber nicht fragen „Was muss ich noch kaufen, sehen, erleben?“ sondern „Worauf kann ich verzichten, was brauche ich nicht?“ Wer in der Lage ist, „Nein“ sagen zu können, darf sich glücklich schätzen und wird sogar belohnt: mit Zeit und Energie,

die man nicht zum Sichten, Abwägen, Filtern und Entscheiden braucht.

### Man kann dem Leben nicht mehr Tage geben, aber man kann den Tagen mehr Leben geben.

**Zeitmanagement.** Wir leben in verdichteten Zeiten: Termine, Arbeitspensum, Freizeit – alles muss effizient und eng getaktet sein. Das geht zu Lasten der Freiräume dazwischen, die dem Alltag einen Rhythmus und uns notwendige Pausen geben. Das perfekte Medium für diese Zeitverdichtung ist das Internet, das keinen Anfang und kein Ende kennt und von 0 bis 24 Uhr liefert. Man muss schon bewusst gegensteuern, um sich von der Flut an guten und schlechten Informationen, an Ablenkungen aller Art nicht überrollen zu lassen: In Ruhe zu frühstücken, frische Luft in der Mittagspause, Erledigungen zu Fuß, in den Öffis ein gedrucktes Buch lesen statt im Netz zu surfen, oder einfach Innehalten und beim Fenster rausschauen, all das sind analoge Pausen die uns guttun.

**Zeit kann man nicht kaufen.** Time is money. Diese Redewendung wird Benjamin

Franklin, dem Gründervater der USA zugeschrieben. Dass Geld verloren geht, wenn Zeit nicht für produktive Arbeit genutzt wird, ist eine für viele nicht mehr zeitgemäße Sichtweise. In schlecht bezahlten Jobs Dinge zu produzieren, die wir gar nicht brauchen, erscheint wenig erstrebenswert. Junge Generationen sind sich mehr und mehr bewusst, dass man eben nicht alles kaufen kann, und Lebenszeit daher wertvoller ist als Geld. Verlorenes Geld lässt sich vielleicht zurückholen, vergangene Zeit aber niemals. Die vier wichtigen Lebensbereiche Gesundheit, Familie, Sinn und Beruf in Balance zu bringen, ist die Kunst zufriedenen Lebens. Zeitmanagement kann man daher nicht isoliert betrachten, sondern nur gemeinsam mit dem Lebensmanagement.

### Handyfreie Zeiten und das Deaktivieren von Funktionen helfen bei der digitalen Auszeit.

**Hilfe, wo ist das Ladekabel?** Wenn der Akku des Smartphones leer zu werden droht und eine Möglichkeit zum Aufladen fehlt, geraten manche Mitmenschen regelrecht in Panik. Dafür gibt es einen Namen: „Fear Of Missing Out“ (FOMO)



Wartezeit könnte man auch als „geschenkte“ Zeit betrachten, um die Gedanken fliegen zu lassen, um zur Ruhe zu kommen. Mußbestunden ohne digitale Ablenkungen sind wichtig.

meint die Angst, etwas zu verpassen. Das ist für viele Menschen der Grund, ständig aufs Handy, das Tablet oder den Laptop zu blicken. Die andauernde Reizüberflutung sorgt für Stress. So praktisch es ist, immer online und up-to-date zu sein, so groß ist auch die Gefahr, dass dies zu einer psychischen Belastung wird.

**Bewusst offline sein.** E-Mail, Instagram, WhatsApp und Co überfluten uns mit Nachrichten – und irgendwie fühlen wir uns für Antworten zuständig. Auch wenn unsere Umwelt von uns erwarten mag, permanent erreichbar zu sein, müssen wir dabei nicht mitspielen. Nicht auf alle Nachrichten muss umgehend reagiert werden. Wirklich dringende oder wichtige Dinge lassen sich auch telefonisch klären. Wenn das Familie, Freunde und Arbeitsumfeld wissen, ist der Druck schon weniger groß. Für viele ist die erste Tat nach dem Aufwachen und die letzte vor dem Einschlafen der Blick aufs Handy, ständig mögliche Nachrichten abzufragen wird zur Sucht. Doch diese Nachrichtenmanie kann man sich nicht nur an-, sondern auch wieder abgewöhnen. Dazu ist es notwendig, Onlinezeiten zu dosieren: Ein Spaziergang ohne Handy, ein Konzert ohne WhatsApp Bilder zu verschicken, dafür jede Minute Musik genießen – ganz bewusste Zeiten ohne

digitale Geräte vorzusehen, kann mit etwas Übung selbstverständlich werden.

### Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

**Warten als Gewinn.** Wir warten nicht mehr tagelang auf einen Brief, denn der kommt „asap – as soon as possible“ per E-Mail, wir warten nicht mehr auf die Entwicklung der Urlaubsfotos, sondern haben sie sofort am Handy, wir warten nicht mehr am Telefon für eine Terminvergabe, sondern reservieren online. Und trotzdem: Wenn es das Ziel unserer Effizienzgesellschaft war, das Warten zu minimieren, ist es nicht gelungen. Wir warten nach wie vor: An der Haltestelle, im Stau, an der Kasse, im Cafe, beim Arzt – das Warten gehört zum Leben dazu. Sechs Stunden im Jahr warten wir durchschnittlich an der Supermarktkasse und 150 Stunden vor dem PC, während er herunterlädt, speichert, hoch- und herunterfährt. Warten gilt in unserer Gesellschaft aber als „vertane“ Zeit, wir sind zum Warten „verdammte“ und werden dabei immer ungeduldiger. Warum aber Wartezeit nicht als „geschenkte“ Zeit betrachten, um in einem Buch zu lesen, um die Gedanken fliegen zu lassen, um zur Ruhe zu kommen. Wer ein Handwerk ausübt,

wer ein Instrument spielen lernt, wer gärt, weiß, dass man Geduld haben muss, um ernten zu können. Wer warten kann, hat schon viel für seine innere Ruhe getan. ✦ **REDAKTION**

### Tipps für mehr innere Ruhe:

- Planen Sie bewusst Muße-Zeiten ohne bestimmte Vorhaben ein.
- Trotzen Sie dem Erlebnis-Hype.
- Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich Ruheperioden, wenn Sie sie brauchen.
- Genießen Sie die kleinen Freuden des Alltags.
- Haben Sie den Mut, Dinge aus Ihren To-do-Listen auch wieder rauszuwerfen. Prioritäten können sich ändern.
- Gehen Sie in die Natur. Das hilft unmittelbar beim Abbau von Stress.
- Erlauben Sie sich, nein zu sagen, wenn Sie das möchten.
- Gönnen Sie sich digitale Auszeiten und lassen Sie das Smartphone nachts nicht im Schlafzimmer.
- Übertreiben Sie das Multitasking nicht, sondern versuchen Sie, Ihren Fokus öfter auf eine einzige Sache zu richten.
- Trauen Sie sich unperfekt zu sein. Sagen Sie öfters mal „Das weiß ich nicht.“, oder „Ich brauche jetzt eine Pause.“ ✦

Unverschwendet und die Flotte Lotte verarbeiten Lebensmittelüberschüsse zu schmackhaften Produkten.



© UNVERSCHWENDET

# Tatü Tata – die Lebensmittelretter sind da!

Lebensmittel sind wertvoll und das Problem der Nahrungsmittelverschwendung auch auf globaler Ebene ein gravierendes. Um Lebensmittelabfälle zu vermeiden, gibt es mehrere Möglichkeiten, im Haushalt vor allem umsichtige Planung. Aber auch auf geschäftlicher Ebene bieten sich hier interessante Zugänge. **TEXT:** SILVIA OSTERKORN-LEDERER

**V**ermeidbare Lebensmittelabfälle entstehen einerseits im Haushalt, aber viele auch schon während der Produktion. Laut WWF gehen hierzulande jährlich rund 167 Millionen Kilogramm Obst und Gemüse in der Landwirtschaft verloren. Diese Problematik haben auch zwei Unternehmen erkannt und sich zum Ziel gesetzt, Lebensmittel zu retten und zu verarbeiten: das Wiener Unternehmen Unverschwendet und die Flotte Lotte aus Zwettl.

**Eine Idee – zwei Zugänge.** Die Idee bzw. die Mission der beiden wir-leben-nachhaltig-Netzwerkpartner ist ident, bei den gewählten Vermarktungsformen gibt es aber einen Unterschied. Umwelt & Energie hat mit den AnsprechpartnerInnen der beiden Betriebe geplaudert.

**Rund 500 Rezepte hat man bei der Flotten Lotte im Waldviertel bereits ausprobiert.**

**Flotte Lotte im Waldviertel.** Die Flotte Lotte wurde 2015 gegründet und ist im schönen Waldviertel angesiedelt – genauer gesagt in Zwettl. Mittlerweile hat das Unternehmen fünf Mitarbeitende. Zu Beginn der Tätigkeiten war alles noch vereinsmäßig organisiert und es waren viele ehrenamtliche Helferinnen und

Helfer im Einsatz. Später wurden Mitarbeitende angestellt und alles auf professionelle Beine gestellt, durch die Covid-19-Pandemie verlor der Verein aber fast alle unbezahlten helfenden Hände. 2021 wurde dank des Erfolges aus dem Verein eine GmbH, im Jänner 2024 hat Daniel Ruttinger diese als Geschäftsführer übernommen. Im Durchschnitt wurden durch die Flotte Lotte bisher zwischen 50 und 70 t Lebensmittel jährlich verarbeitet – zusätzlich kamen noch Spenden an die Sozialmärkte hinzu, das waren auch noch etwa 15 – 30 t/Jahr. Der überwiegende Teil der verarbeiteten Waren kamen aus dem Großhandel, jetzt wird in erster Linie mit den Urproduzentinnen/Urproduzenten zusammengearbeitet, da dort die meisten Überschüsse anfallen. Teilweise werden auch noch Waren von Groß- und Zwischenhändlern übernommen. Rund 500 verschiedene Rezepte wurden im Laufe der Jahre bereits getestet, im Moment werden rund 200 unterschiedliche Rezepte, je nach Rohstoffverfügbarkeit, umgesetzt. Im Hauptsortiment sind zwischen 30 und 40 Produkte, der überwiegende Teil davon Glaskonserven. Hergestellt werden vor allem Suppen, Eintöpfe, Sugos, aber auch Fruchtmus, Fruchtröster, Suppengewürze, Chutneys und Fruchtaufstriche. Alle Produkte sind vegan, laktose- und glutenfrei und werden ohne Konservierungsmittel hergestellt.

**U&E:** Wie genau funktioniert denn die Planung, wenn die Wareneingänge so schwer vorherzusehen sind?

**Daniel Ruttinger (DR):** Bei den Urproduzentinnen/Urproduzenten wissen wir relativ genau, was in welchen Mengen anfallen wird (Ernteauffälle, Witterung, saisonale Überschüsse). Beim Großhandel ist die Schätzung schwieriger – oft kommen da Überraschungen vor. Wenn die Mengen bspw. zu klein sind, werden sie an Sozialmärkte gespendet. Weitere Zutaten wie Essig, Öl, Zucker und Co werden – nach Möglichkeit in Bioqualität – zugekauft.

**U&E:** Wo kann ich denn die Produkte kaufen?

**DR:** In kleinen Selbstversorgerhütten, in einzelnen Filialen im Lebensmittel Einzelhandel, aber auch bei Firmen in Wien und NÖ. Eine Übersicht der Verkaufsstellen gibt es auf unserer Webseite [flottelottezwettl.at](http://flottelottezwettl.at) und dort wird es auch demnächst einen Onlineshop geben.

**Mehr als 350.000 kg Obst und Gemüse wurden von Unverschwendet bereits gerettet.**

**Unverschwendet in Wien.** Im Gegensatz zur Flotten Lotte ist Unverschwendet bereits größer. Das Team rund um die Gründer Andreas und Cornelia Diesen-



reiter besteht aus rund 20 Personen – das Unternehmen gibt es seit 2015. Seit der Gründung konnten bereits unglaubliche 350.000 Kilo Obst und Gemüse gerettet werden. Diese stammen in erster Linie aus den Bundesländern rund um Wien. Unverschwendet ist ein Bürobetrieb, das Team von Unverschwendet kümmert sich in Wien um die gesamte Koordination. Geerntet und eingekocht werden die regionalen Waren von Partnerbetrieben, produziert wird ein umfangreiches Sortiment von Konfitüren, Furchtaufstrichen über Sirup, Dips und Saucen bis Chutneys aus Obst und Gemüse.

**Schmackhaftes aus Nebenprodukten.** Es gibt allerdings auch Produkte aus sogenannten „Nebenprodukten“, die nicht direkt landwirtschaftlichen Ursprungs sind. Der Kein Gin wird bspw. aus geretteten Teigresten aus der Produktion von Manner Waffeln gebrannt. Die verschiedenen Produkte sind im eigenen Onlineshop, beim Marktstand am Schwendermarkt in Wien, österreichweit in diversen Feinkostläden und Greißlereien, bei Billa und Billa Plus in Wien und NÖ erhältlich.

**U&E:** Wie genau funktioniert die Lebensmittelrettung? Wann erfahren Sie was verfügbar ist?

**Andreas Diesenreiter:** Nachdem wir mittlerweile schon lange mit Überschüssen arbeiten, können wir das schon recht gut abschätzen und auch der regelmäßige Austausch mit unseren landwirtschaftlichen Partnerinnen und Partnern hilft dabei, einen Überblick zu haben, wann was in welcher Menge anfällt. Ein gutes Beispiel sind die männlichen Wassermelonen. Für Zucht und Anbau sind sie notwendig, aufgrund der vielen Kerne bei den Konsumentinnen und Konsumenten aber nicht besonders beliebt. In diesem Fall wissen wir, dass meist gegen Sommerende eine gewisse Menge an Melonen für unseren „Wassermelone & Pfeffer Sirup“ vorhanden ist. Aber ja, eine gewisse Flexibilität ist Teil unseres Tuns.

**U&E:** Mit der Produktreihe Rettenswert haben Sie eine Kooperation mit der HOFER KG. Warum haben Sie sich dafür entschieden?

**Cornelia Diesenreiter:** Unsere große Vision ist es, so viele Lebensmittel wie möglich zu retten. Durch unseren starken Kooperationspartner HOFER haben wir hier noch größere Chancen. Rettenswert gibt es exklusiv nur bei HOFER und das Portfolio sind Lebensmittel für den täglichen Bedarf. Unser Traum ist es, Produkte mit geretteten Lebensmitteln in jedem Regal zu finden. Gemeinsam mit HOFER gelingt

es uns, nachhaltige Produkte leistbar zu machen. Die Kooperation ist ein großer Schritt in die richtige Richtung und wir sind sehr stolz darauf. **REDAKTION**

[unverschwendet.at](http://unverschwendet.at)  
[flottelottezettl.at](http://flottelottezettl.at)



### Tipps für zuhause:

- Gute Speisen- und Einkaufsplanung. Nur die Einkaufsliste abarbeiten.
- Vor dem Einkauf die Bestände prüfen.
- Richtige Lagerung sorgt für lange Haltbarkeit.
- Fifo-Prinzip anwenden: First in first out – so sollte nichts verderben.
- Resteküche – aus Resten kreative Speisen zaubern.
- Richtige Portionsgrößen zubereiten.
- Manche Gerichte oder Lebensmittel können bspw. eingefroren werden.
- Mindesthaltbarkeitsdatum bzw. Verfallsdatum beachten. Sei dir darüber im Klaren, dass viele Produkt auch nach Ablauf des MHD noch genießbar sind.
- Spenden: Bevor die Lebensmittel in den Müll wandern müssen, lieber spenden (Foodsharing-Initiativen, Tafeln, etc.)
- Reste mitnehmen: Beim Auswärtsessen eventuelle Reste in einer mitgebrachten Vorratsdose mit nach Hause nehmen.

Beim NÖ Wettbewerb „Skarabäus“  
reichten gleich 46 Betriebe ein.  
Das spricht für die Innovationskraft  
beim Thema Kreislaufwirtschaft.

# Innovative Projekte für Kreislaufwirtschaft

Mit dem „Skarabäus“ werden wegweisende Initiativen und Projekte prämiert, die zum nachhaltigen Umgang mit unseren begrenzten Ressourcen beitragen. Sie sind Jobmotor und haben enormes Potenzial, ihre positiven Effekte auch über die Landesgrenzen hinaus zu entfalten. **TEXT:** JULIA BOHRN UND BIRGIT KERN

**D**er mit 10.500 Euro dotierte Wettbewerb „Skarabäus“ stand heuer ganz im Zeichen der Kreislaufwirtschaft. Die Preisverleihung fand im Rahmen der Netzwerkveranstaltung „Abfall trifft Wirtschaft“ im WIFI St. Pölten Ende Mai 2024 statt. 150 Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung waren beeindruckt von den zukunftsweisenden und kreativen Ideen. Dieses Jahr wurde mit 46 eine Rekordzahl an Einreichungen verzeichnet. Das große Interesse am Wettbewerb verdeutlicht, dass die Kreislaufwirtschaft ein brennendes aber auch ein spannendes Thema ist.

**Bei der Preisverleihung wurden die Menschen hinter den Projekten in den Mittelpunkt gerückt.**

**Grünes Gas aus Reststoffen.** In der Kategorie „Betriebe bis 50 Mitarbeitenden“ überzeugte das Unternehmen Seiringer Umweltservice GmbH mit einer Biomethananlage. In Wieselburg soll diese erste Biomethananlage Österreichs entstehen, in der Bioabfall von Haushalten, Abfälle aus der Lebensmittelverarbeitung bis zu Reststoffen aus der Landwirtschaft (Maisstroh, Mist und Zwischenfrüchte) verarbeitet werden. In diesem Konzept liefern die zwei Bezirke Melk und Scheibbs über zehn lebensmittelverarbeitende Betriebe und über

80 landwirtschaftliche Betriebe ihre Abfälle bzw. Reststoffe an die Biomethananlage (Transportradius der Input-Stoffe < 10 km). Mit 100.000 t pro Jahr Verarbeitungskapazität und einer Gas-Einspeise-Leistung von bis zu 7 Mio. m<sup>3</sup> Methan ist diese Anlage die größte geplante und genehmigte Anlage Österreichs.

**Gips-zu-Gips.** Bei den „Betrieben über 50 Mitarbeitenden“ konnte sich das Unternehmen GzG Gipsrecycling GmbH mit dem Projekt „Startschuss für das erste Gips-zu-Gips Recyclingwerk in Österreich“ den ersten Platz sichern. In der neuen Anlage in Stockerau werden jährlich Gipsabfälle aus Rückbau, Neubau und Abbruch wiederverwertet und somit nicht deponiert. Bis zu 40 % Recycling-Gips kann in neuen Platten eingesetzt werden, Naturgips wird somit eingespart.

**Große wie kleine Betriebe passen sich laufend an aktuelle Rahmenbedingungen an und entwickeln neue Lösungen.**

**Rohstoffe aus Altbatterien.** Das Projekt „Biotechnologische Rückgewinnung von kritischen Rohstoffen aus gebrauchten Lithium-Ionen-Batterien“ von Austrian Center of Industrial Biotechnology (ACIB) ging als Sieger in der Kategorie „Sonstige Einrichtungen“ hervor. Die



© DINASTYA - STOCK.ADOBE.COM

Umstellung auf Elektromobilität und erneuerbare Energien erfordert den Einsatz vieler Rohstoffe, wie seltene Erden und Metalle, die schwer zu recyceln sind. Das Projekt untersucht nun, wie Bakterien zur biologischen Laugung von



der ohne starke Chemikalien und hohe Energie auskommt.

**Upcycling von PV-Modulen.** Bei den Start-Up-Unternehmen konnte sich „2nd Cycle FlexCo“ mit der der Entwicklung einer automatischen Upcycling-Anlage für gebrauchte PV-Module durchsetzen. Die Umstellung auf erneuerbare Energieträger ist entscheidend im Kampf gegen die Klimakrise, weltweit werden täglich Millionen neuer Photovoltaikmodule installiert. Diese steigende Anzahl führt zu einem massiven Rückstrom gebrauchter PV-Module, von denen viele technisch noch einsatzfähig wären. Es fehlt an automatisierten Prozessen, um diese Module kosteneffizient für einen zweiten Lebenszyklus aufzubereiten. Eine neue, vollautomatische Upcycling-Anlage soll dieses Problem lösen, indem sie gebrauchte PV-Module reinigt, testet, repariert und sortiert, wodurch die Kosten im Vergleich zu bestehenden manuellen Prozessen um über 80% gesenkt werden. Ziel ist es, bis 2031 rund 8% des EU-weiten Rückstroms an PV-Modulen zu verarbeiten, was bedeutende Umwelt- und Klimavorteile bietet, indem bis zu 200.000t PV-Müll vermieden und 7,5 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen eingespart werden.

© BPWW/NORBERT NOVAK

## In einer gelebten Kreislaufwirtschaft arbeiten Wirtschaft und Abfallwirtschaft zusammen.

**Wer steht dahinter?** Mit dem „Skarabäus“ zeichnete die Fachgruppe Entsorgungs- und Ressourcenmanagement der Wirtschaftskammer Niederösterreich mit dem Land Niederösterreich sowie dem Verein „die NÖ Umweltverbände“ zum dritten Mal kreative Ideen aus, die zur nachhaltigen Entwicklung in Niederösterreich beitragen. ←

**JULIA BOHRN, MA**, NÖ Umweltverbände,  
**BIRGIT KERN**, Land NÖ, Abt. Umwelt- und Energiewirtschaft

[umweltverbände.at](http://umweltverbände.at)  
[dieressourcenmanager.at](http://dieressourcenmanager.at)



© ALEXIMAX - STOCK.ADOBE.COM



© BITS AND SPLITS - STOCK.ADOBE.COM

Altbatterien (Lithium-Ionen-Batterien) verwendet werden können, um Metalle umweltfreundlich und effizient zurückzugewinnen. Diese Bakterien sind extrem säureresistent und benötigen wenige Nährstoffe, wodurch sie ideal

für das Recycling geeignet sind. Zusätzlich werden metallbindende Peptide eingesetzt, um die Metalle selektiv aus den Lösungen zu extrahieren. Das Ziel ist, einen kostengünstigen, umweltfreundlichen Recyclingprozess zu entwickeln,

# Gemeinden gemeinsam gestalten

Alle Menschen sollen Teil der Klima- und Energiewende sein, unabhängig von Alter oder Geschlecht, Ethnizität oder Einkommensschicht. Lesen Sie hier, dass lokale Lösungen auf Gemeindeebene ein Antrieb für globale Herausforderungen sein können.

**TEXT:** STINA PETER

Die Landesinitiative Gleich.wandeln setzt sich für Chancengleichheit auf lokaler Ebene am Weg zur Klimawende ein. Mit dabei sind hier Klimabündnis NÖ, Südwind NÖ und FAIRTRADE Österreich. Zusammen macht man Klimaschutz und Klimawandelanpassung für alle Menschen zugänglich. Und damit wird auch ein weiteres der Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen umgesetzt.

**Orte der Zukunft.** Mobilität ist ein Kernbedürfnis aller Menschen, um am öffentlichen und gemeinschaftlichen Leben teilhaben zu können. Barrierefreie und nachhaltige Wege sollen allen Bevölkerungsgruppen ein schnelles, selbstständiges und klimafreundliches Fortbewegen sichern. In Zeiten immer

heißer werdender Sommer und häufiger Starkregenereignisse steigt auch die Bedeutung klimafitter Stadtplanung und -gestaltung, um allen einen lebenswerten Raum zu ermöglichen. Um die Energiewende für alle leistbar zu machen, gibt es für Gemeinden zudem eine Menge Instrumente, die etwa in Abstimmung mit Baurägern umgesetzt werden können.

## Aktive Mobilität und klimafitte Ortsplanung in Wiener Neudorf als Best-Practice.

**Vorbildhaft.** Wiener Neudorf stellt ein großartiges Beispiel für die Vernetzung verschiedener nachhaltiger Aspekte

dar und ist damit eines von fünf Best-Practice-Beispielen, die Gleich.wandeln heuer hervorhebt. In den letzten zehn Jahren hat die Gemeinde Rad- und Gehwege ausgebaut und dadurch Einzelfahrten mit Autos verringert. Die breiten Wege mit Sitzgelegenheiten alle 300 m laden zum Spazieren und Plaudern ein und fördern so das Zusammenkommen. Einmal jährlich besprechen Schulkinder ihre Schulwege sogar mit dem Vizebürgermeister und dem Abteilungsleiter für Bauen, Umwelt und Verkehr. Die Gemeinde setzt auch auf klima- und menschenfreundliche Raumgestaltung. Versickerungsoffenes Pflaster und umfangreiche Begrünung sorgen für angenehmes Klima an heißen Sommertagen und bessere Wasseraufnahmefähigkeit bei Starkregen. Zudem wird das Fuß- und Radwegenetz zu benachbarten Gemeinden ausgebaut. Durch Angebote wie kostenlose Öffi-Tickets, E-Carsharing und Fahrradservicestationen in Abstimmung mit Baurägern sollen öffentliche Verkehrsmittel attraktiver und Mobilität insgesamt zugänglicher und klimafreundlicher gemacht werden. So wird Wiener Neudorf zum Vorzeigebispiel für einen zukunftsfiten Ort.

## Scheinwerfer sind auch auf Ternitz, Reinsberg, Euratsfeld und St. Pölten gerichtet.

**Best Practice vor den Vorhang.** Ans Herz legt uns Gleich.wandeln noch vier weitere gute Gemeinde-Beispiele: Die Region Schwarzatal mit Ternitz, die durch eine Energieberatung für einkommensschwache Haushalte auch in schweren Zeiten für die Bürgerinnen und Bürger da ist. Das Projekt EMIL in Euratsfeld erleichtert es Menschen von A nach B zu gelangen. Dazu setzt man auf einen E-Auto-Fahrtendienst, der von einem Freiwilligenteam getragen wird. Das Kulturdorf Reinsberg ist ein Beispiel dafür, wie gemeinsames Engagement ein Dorf lebendiger macht und eine Antwort auf das Ortskernsterben findet. Zu guter Letzt hat die Landeshauptstadt St. Pölten eine Vorreiterinitiative: Dort ist der „Sonnenpark“ gleichermaßen kreativer Raum und ökologische Fläche, die verbindet. ☀️

**STINA PETER,**  
Klimabündnis Niederösterreich

[gleichwandeln.at/beste-beispiele](https://gleichwandeln.at/beste-beispiele)



**Angreifbarer Workshop** – in Wiener Neudorf besprechen Schulkinder ihre Schulwege einmal im Jahr mit Politik und Verwaltung.



In Böheimkirchen wird unter anderem die Hauptallee im Park saniert.

© ERWIN HAYDEN HOHMANN



# Viele Vorbildprojekte bei CliA und KLAR!

Die Region Bucklige Welt und die Gemeinde Böheimkirchen sind Siegerinnen beim 1. Staatspreis für Klimawandelanpassung.

TEXT: KARINA ZIMMERMANN

**2024** wurde CliA (steht für Climate Adaptation), der Österr. Staatspreis für Klimawandelanpassung vom Klimaministerium und dem Klima- und Energiefonds erstmals vergeben. Es wurden Projekte gesucht, die in Gemeinden dauerhaft zur guten Anpassung an die Folgen des Klimawandels beitragen und Fehlanpassung vermeiden. Die ausgezeichneten Projekte sollen zu weiteren Initiativen anregen. In den Kategorien Hochwasser/Starkregen, Trockenheit und Hitze wurden von einer Fachjury aus 55 Einreichungen zwölf Projekte für ein Publikums-Voting ausgewählt. In der Sonderkategorie „Forschung“ gab es keine zusätzliche Online-Stimmabgabe.

## Die NÖ Siegerprojekte

**Bucklige Welt, Kleinrückhaltebecken in der Kategorie Hochwasser.** Am Projekt beteiligt sind fünf Gemeinden der KLAR! Region Bucklige Welt-Wechseland: Aspang-Markt, Krumbach, Hochneukirchen-Gschaidt, Lichtenegg und Kirchschlag. Je nach der Situation vor Ort bestehen die Becken entweder aus einem größeren Auffangbecken oder

aus mehreren kleineren staustufenartig angeordneten Becken. Für den Bau werden naturnahe Materialien wie Lärchenholzstämmen und Wurfsteine verwendet. Sie erlauben eine Bauweise, die mitgeführtes Schwemmmaterial zurückhält, so dass es weiter flussabwärts zu keinen Verkläuerungen kommt, die die Infrastruktur gefährden könnten. Nach dem Unwetter können die Becken ausgeräumt werden.

**Böheimkirchen, „grüne Lunge“ mitten im Ort in der Kategorie Trockenheit.** Kern des Projekts ist eine massive Aufwertung des Zentralparks Böheimkirchen. Der durch den Park und das Gemeindegebiet fließende Michelbach wird auf vier Kilometern Länge einer ökologischen Flusssanierung unterzogen, bei der Schutz vor Austrocknung, die Errichtung von Fischaufstiegen sowie Beschattung im Vordergrund stehen. Auch die Hauptallee im Park wird saniert. In der erweiterten Zone am Fluss sorgen eine Freizeitanlage mit Flusszugang, eine Obstbaumstraße sowie ein 200 m<sup>2</sup> großer Schotterrasen für Kühlung und Wasserspeicherung. ↗

[staatspreis-anpassung.at](https://staatspreis-anpassung.at)

**KLAR! Programm 2024 mit 14 Mio. Euro dotiert.**

**Bis 31. Jänner 2025 werden neue KLAR! Regionen und Investitionsprojekte gesucht.**

Aktuell unterstützt der Klima- und Energiefonds im Rahmen des KLAR! Programms 91 österreichische Regionen mit über 800 Gemeinden und mehr als 2,2 Millionen Menschen dabei, Schäden durch Klimafolgen zu vermindern und sich ergebende Chancen zu nutzen. Seit dem Start im Jahr 2017 sind auch NÖ Regionen mit dabei. Aktuell sind 27 NÖ KLAR! Regionen Teil des Programms. ↗

[klimafonds.gv.at/foerderung,klimafit-noe.at](https://klimafonds.gv.at/foerderung,klimafit-noe.at)

QR-Code scannen für die KLAR!-Regionen-Karte



**KLAR! Invest Wasser-management Projekte auch für KEM Regionen offen**

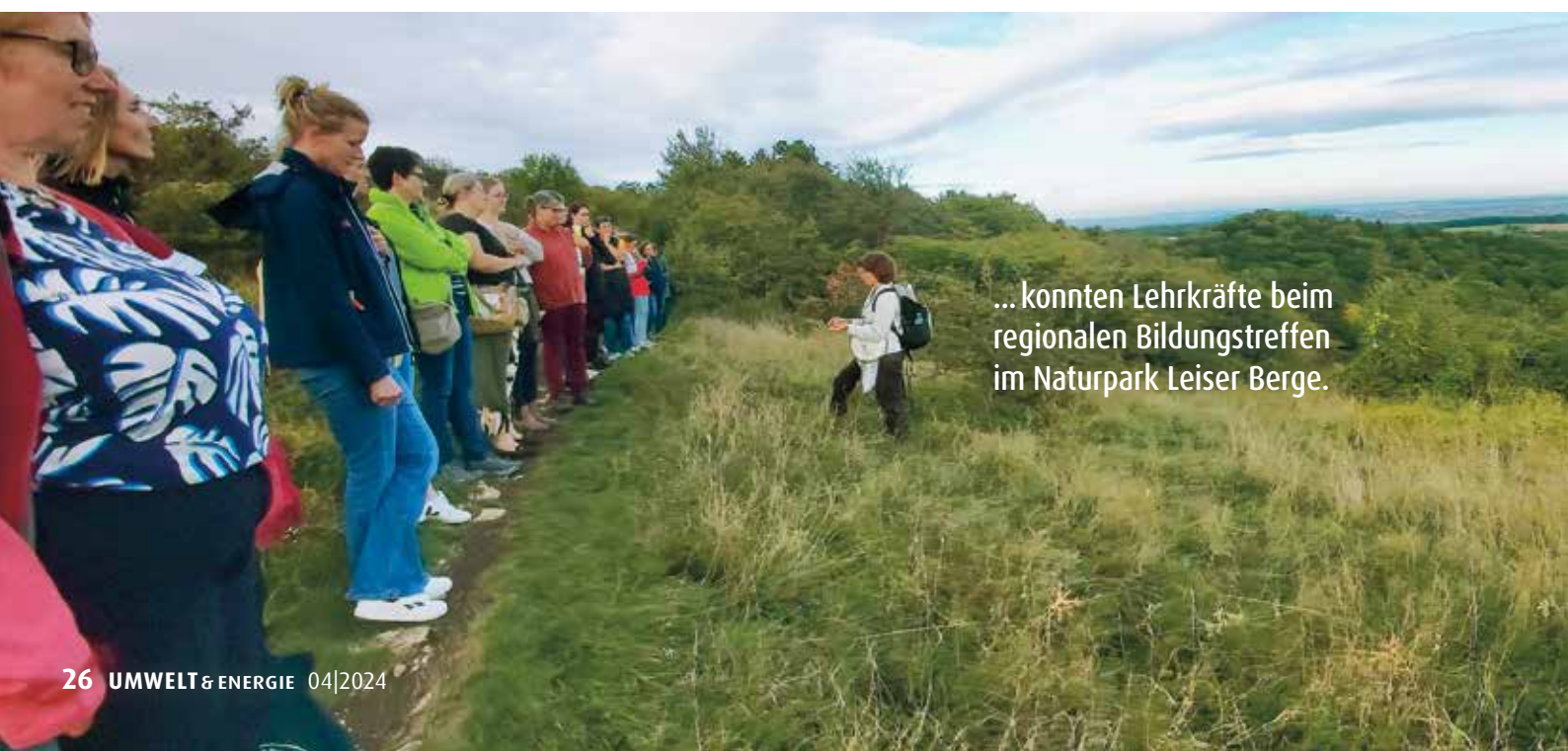
Als Reaktion auf das großflächige und verheerende Hochwasserereignis im September 2024 bietet der Klima- und Energiefonds zusätzlichen Regionen die Möglichkeit für Investitionen im „Wassermanagement“. Die Maßnahmen können von Investitionen in Wasserzurückhaltung über Entsiegelung bis Regenwassernutzung reichen. Pro Region und Antrag stehen € 40.000,- bereit. ↗

[umweltfoerderung.at/betriebe](https://umweltfoerderung.at/betriebe)

**KARINA ZIMMERMANN**, Land NÖ, Abt. Umwelt- und Energiewirtschaft



Die Weinviertler „Steppe“  
hautnah erleben...



... konnten Lehrkräfte beim  
regionalen Bildungstreffen  
im Naturpark Leiser Berge.

© NATURPARK LEISER BERGE



Der Heckentag ist ein aktiver Beitrag zum Erhalt der Biodiversität.

# Klimaschutz im Weinviertel mit Humor und Natur

Weniger ist mehr – mit Kabarett und Heckentag? Zwei unterschiedliche Ansätze mit dem gleichen Ziel: Weniger Konsum und bewussteres Handeln kommen nicht nur dem Planeten, sondern auch den Menschen selbst zugute, beweist die KLAR! Region Leiser Berge. **TEXT:** BERNHARD ZECHNER

Die KLAR! Region Leiser Berge liegt nördlich der Bundeshauptstadt Wien im Herzen des Weinviertels. Der Naturpark Leiser Berge im gleichnamigen Landschaftsschutzgebiet stellt das zentrale Element im gesamten Gebiet dar. Die lange Geschichte des Weinviertels prägt an vielen Orten die Kulturlandschaft der Region. Auch in den Leiser Bergen sind die Auswirkungen des Klimawandels bereits wahrzunehmen. Als KLAR! Region wollen wir die sich daraus ergebenden Chancen zeitgerecht nützen und einen Beitrag leisten, die Zukunft positiv und proaktiv mitzugestalten. Dies konnten unlängst zwei herausragende Projekte zeigen: das Klimakabarett in Mistelbach und der Heckentag.

**Lachen für das Klima.** Der Auftakt der neuen KLAR!-Förderperiode 2024 – 2027 wurde in Mistelbach mit einem besonderen Highlight gefeiert: einem Klimakabarett-Abend, bei dem Seppi Neubauer, eine aufstrebende Größe der österreichischen Kabarett-Szene, das Publikum im Stadtsaal mit seinem Programm „Heiße Liebe“ begeisterte. Mit viel Witz und einer satirischen Geschichte über eine Hochzeit und misslungene Klimaanpassungspläne zeigte Neubauer auf humorvolle Weise die Absurditäten des modernen Konsumverhaltens. Er stellte Fehlplanungen wie stromfressende Klimageräte und versiegelte Flächen bloß und nahm die Herausforderungen der Klimaanpassung augenzwinkernd auf die Schippe. Der Optimismus kam dennoch nicht zu kurz – solange die „Liebe heißer brennt als die Erde“, so Neubauer,

sei die Hoffnung auf eine bessere Zukunft nicht verloren.

**Komplex, aber unterhaltsam.** Der Abend zeigte eindrucksvoll, wie man die komplexen und oft erdrückenden Themen des Klimawandels auf unterhaltsame Weise vermitteln kann. Humor und gemeinsames Lachen erwiesen sich als wirksame Mittel, um Bewusstsein zu schaffen und Menschen zu motivieren, sich mit den dringenden Fragen der Klimaanpassung auseinanderzusetzen.

**Heckentag macht klimafit.** Neben humorvollen Formaten gibt es in den Leiser Bergen auch Veranstaltungen, die einen direkten Beitrag zur Klimaanpassung leisten – so wie der jährlich stattfindende Heckentag. Diese Veranstaltung, organisiert vom Verein der NÖ Naturparke, bietet den Menschen in der Region die Möglichkeit, klimafitte Gehölze zu erwerben

und so aktiv zum Erhalt der Biodiversität und zur Begrünung beizutragen. Durch die Pflanzung solcher Gehölze lassen sich

**Klimafitte Gehölze in der Region Leiser Berge sind ein Beitrag zur Klimawandelanpassung.**

langfristig Wasser und Pflegeaufwand einsparen – ein perfektes Beispiel für das Prinzip „Weniger ist mehr“. Die Idee dahinter ist einfach: Wer im Garten auf die richtige Bepflanzung setzt, spart Ressourcen, fördert die heimische Flora und schafft natürliche Kühlungseffekte. Veranstaltungen wie der Heckentag machen den Klimaschutz greifbar und bieten praktische Lösungen für den Alltag. ↻

**BERNHARD ZECHNER**, freiwilliger Umweltpraktikant, Naturpark Leiser Berge



Das Naturpark Team trägt die Ziele der KLAR! Region Leiser Berge voll mit. Diese besteht aus den vier Gemeinden Asparn an der Zaya, Ernstbrunn, Ladendorf und Niederleis und hat 8.456 Einwohnende.

© LINKS: OBEN: BIRGIT KERN, LINKS UNTEN: BIRGIT KERN

© TEAM WAGNER DESIGNSTUDIO

Um den Urlaub (in NÖ) nachhaltig genießen zu können, gibt es viele Möglichkeiten, u. a. klimaschonende Mobilität und auch sanfte Wintersportarten.



© LUTZ THUMMEL AUF PIXABAY



© JULITA AUF PIXABAY



© WURIBURU AUF PIXABAY

# Winterfreuden

Im Winter liegen Abenteuer in der Natur und Sport im Freien im Trend. In Österreich gibt es viele Gebiete, in denen sämtliche Wintersportarten vom Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern bis hin zum Rodeln möglich sind. Wer den Urlaub gerne nachhaltig gestalten möchte, kann dies bereits bei der Planung berücksichtigen, aber auch am Urlaubsort selbst umsetzen.

**TEXT:** SILVIA OSTERKORN-LEDERER

**O**h Freude, die Weihnachtsferien stehen vor der Tür! Viele haben auch einen Winterurlaub geplant. So manches Schneevergnügen ebenso wie die Anreise zum Urlaubsort können allerdings Umwelt und Natur belasten. Die gute Nachricht ist: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um den Urlaub nachhaltiger zu gestalten.

**Umweltfreundliche Unterkunft.** Am besten achtet man schon beim Buchen des Urlaubs darauf, ob es nachhaltige Angebotspakete, Anreisemöglichkeiten und auch Domizile gibt. Das Umweltzeichen für Reiseangebote kennzeichnet Unterkünfte und Angebote, die ökologisch empfehlenswert sind. Es gibt auch darüber hinaus Hotels, Pensionen und Gastgeberinnen/Gastgeber, die auf Nachhaltigkeit setzen, u. a. Biohotels. Hier reichen die Maßnahmen von regionaler und biologischer Küche, über Energieversorgung aus regenerativen Quellen bis hin zur Verwendung nachhaltiger Kosmetika und Reinigungsmittel. Sie möchten sich in den Alpen erholen und auf das Auto verzichten? Dann sollten Sie sich das Projekt Alpine Pearls genauer ansehen, hier handelt es sich um einen Zusammenschluss aus 18 Urlaubsorten in Deutschland, Österreich, Italien und Slowenien. Das Ziel: entschleunigtes Urlaubsvergnügen dank sanfter Mobilität.



**Rund ¾ der CO<sub>2</sub>-Emissionen beim einwöchigen Urlaub entstehen durch An- und Abreise.**

**Öffis nutzen.** Was die An- und Abreise betrifft, können in vielen Fällen bequem Bahn oder Bus genutzt werden. So spart man sich eventuell unangenehme winterliche Fahrverhältnisse und Staus, kommt aber trotzdem sicher ans Ziel. Manche Hotels in den Skiregionen bieten für „die letzten Kilometer“ vom Bahnhof zur Unterkunft auch einen Abholservice bzw. einen Shuttledienst. Hier ist das Nachhaltigkeitspotenzial besonders groß: Denn rund ¾ der während einer Woche Winterurlaub anfallenden klimaschädlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen entfallen auf die An- und Abreise. Von den ÖBB gibt es für Zugfahrten in Skigebiete häufig Kombi-Angebote für Fahr- und Liftkarten in beliebten Skiregionen. Zum Teil erhält man beim Vorzeigen des Zugtickets Ermäßigungen auf Skipässe. Und für alle, die sich nun sorgen, wie das mit der Mobilität vor Ort funktionieren kann: Im überwiegenden Teil der Skigebiete gibt es Shuttle-Services oder Skibusse bzw. Taxis. Das kann man meist recht einfach recherchieren oder bei der Unterkunft erfragen. Wer die Skiausrüstung vor Ort für die Dauer des Aufenthaltes

ausleiht, braucht sie nicht zum Urlaubsort transportieren. Das Leihen ist auch ökologisch sinnvoll, denn es spart Ressourcen.

**Langlaufen und Winter- bzw. Schneeschuhwandern sind nachhaltiger als Skifahren.**

**Wintersport.** Vor allem das beliebte Alpin-Skifahren kann die Umwelt belasten: Denn Schneesicherheit ist aufgrund des Klimawandels heute kaum mehr gegeben. Das Fehlen von Schnee in tieferen Lagen führt zu kürzeren Saisonen bzw. macht Beschneigung notwendig. Die Schneekanonen haben einen enormen Energie- und Wasserverbrauch. Für die Beschneigung einer Piste von einem Hektar werden 3.000 – 5.000 Kubikmeter Wasser benötigt. Auch die Errichtung von Seilbahn- und Liftinfrastrukturen belastet Natur, Biodiversität und Umwelt. Es gibt einige sanfte Wintersportalternativen, die teilweise auch ohne teure Ausrüstung möglich sind: Rodeln, Langlaufen und Schneeschuhwandern zählen dazu und sind beliebt.



**Kulinarik und Verpflegung.** Regionale und saisonale Lebensmittel sind frisch und haben keine langen Transportwege hinter sich, verursachen also weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen. Wer nicht immer in einer Ski-Hütte einkehren möchte, kann sich die Verpflegung selbst mitnehmen – am besten in einer Jausenbox anstatt in Alu-Folie. Eine Mehrweg-Trinkflasche ist nachhaltiger als PET-Flaschen oder Getränkedosen. Als gesunde Energiespender eignen sich Trockenfrüchte und Nüsse sehr gut. Abfall immer mitnehmen und ordnungsgemäß entsorgen, die Natur gilt es sauber zu halten.

**„Richtiges Verhalten“ auf der Piste.** Gezeichnete Pisten und Loipen bitte nicht verlassen und Naturschutzgebiete unbedingt respektieren. Denn wer im Gelände unterwegs ist, läuft Gefahr sich selbst zu gefährden (z. B. Lawinengefahr) und auch Wildtiere zu stören. Vor allem im Winter müssen diese mit ihrer Energie sorgfältig haushalten, Störungen und die Notwendigkeit zu fliehen, kann für die Tiere gravierende Folgen haben.

**Wirtschaftliche Unterstützung.** Wer sich für kleinere Skigebiete in der Region

entscheidet, sorgt für örtliche Wertschöpfung. Vor Ort sollte man die lokale Wirtschaft unterstützen, indem man heimische Produkte (z. B. regionale Köstlichkeiten, typische Schmankerln) in den Geschäften kauft bzw. die ansässige Gastronomie besucht. Auch richtige Mülltrennung sowie ein sparsamer Umgang mit Wasser und Energie am Urlaubsort tragen zur Nachhaltigkeit bei.

**Niederösterreich hat's drauf.** In unserem schönen Bundesland gibt es verschiedene Destinationen, die sich durch besonders nachhaltiges Engagement auszeichnen. So zum Beispiel der Naturpark Ötscher-Tormäuer, der auf sanften Tourismus setzt und umweltfreundliche Aktivitäten wie Schneeschuhwandern oder Langlaufen anbietet. Auch geführte Touren, die die lokale Flora und Fauna in den Mittelpunkt stellen, sind sehr zu empfehlen. Das Skigebiet Hochkar hat zahlreiche Maßnahmen zur Energieverbrauchsreduktion durchgeführt, durch moderne, energieeffiziente Liftanlagen sowie die Produktion nachhaltigen Ökostroms konnte bereits viel erreicht werden. Das Hotel Schwarz Alm Zwettl besticht durch seinen Fokus auf Nach-

haltigkeit und Regionalität – in den Bereichen Kulinarik, Mobilität und Energie. Auch in der Region Schneebergland setzt man einen Schwerpunkt auf umweltfreundliche Mobilität – neben einem sehr gut ausgebauten Öfnetz findet man auch sanften Wintertourismus mit Angeboten wie Winterwandern oder Rodeln. Dies sind aber nicht die einzigen Regionen, Unterkünfte und Anbieter in Niederösterreich – am besten Sie recherchieren vor Urlaubsbuchung genauer – das Umweltzeichen bzw. andere Zertifizierungen erleichtern die Suche. So wird der Urlaub nicht nur erholsam für Sie, sondern auch für die Umwelt. ❖ **REDAKTION**

[wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)

### Tipp:

Auf der Webseite von Urlaub am Bauernhof gibt es seit einigen Monaten auch die Möglichkeit abzufragen, welche Destinationen autofrei erreichbar sind. Allein in NÖ sind das bereits 80 Adressen! ❖

**INFO:** [urlaubambauernhof.at/de/niederoesterreich/nachhaltigkeit/urlaub-ohne-auto](http://urlaubambauernhof.at/de/niederoesterreich/nachhaltigkeit/urlaub-ohne-auto)

Ein Winter-Highlight ist das Wandern durch den Schnee in Begleitung von Esel, Alpaka und Co. Aber auch der „20-Schilling-Blick“ auf das Kalte Rinne-Viadukt oder der Blick auf den winterlichen Stausee Ottenstein bleiben in Erinnerung.

# Wandern bei Eis & Schnee

Warm anziehen und die frische Luft spüren: Das Wandern bei niedrigen Temperaturen regt das Herz-Kreislauf-System an, stärkt das Immunsystem und macht den Kopf frei. In Niederösterreich gibt es unzählige Möglichkeiten dazu – sogar mit ungewöhnlicher vierbeiniger Begleitung. **TEXT:** ELKE PAPOUSCHEK

**W**enn der erste Schnee kommt, bringt er einen märchenhaften Zauber mit sich. Die weiße Winterwelt ist plötzlich ruhiger, gedämpft und stimmungsvoll. Schneeflocken entstehen, wenn sich Eiskristalle in einer Wolke verketteten, dadurch schwerer werden und zur Erde fallen. Aber nur wenn die Temperaturen auf dem ganzen Weg unter dem Gefrierpunkt liegen, kommen sie auch als Schneeflocken am Boden an. Und dann heißt es: Hinaus in die Natur zum Durchatmen und Genießen!

**Traumhafte Aussicht.** Eindrucksvolle Gipfel bietet etwa das winterliche Mostviertel bei einer Tour auf den Tirolerkogel. Der Blick über Ötztal und Gölles bis hin zum Schneeberg sucht seinesgleichen. Im Annaberger Haus warten danach köstliche Stärkungen und Leihrodeln für die Fahrt zurück ins Tal. Ruhiger geht es bei einer Wanderung durch die unberührte Landschaft des Waldviertels am Erlebnisweg Nebelstein her, hier belohnen Ausblicke bis nach Tschechien. Zur höchstgelegenen Burgruine Niederösterreichs führt der Weg zur Araburg im Triestingtal und der Panoramaweg Rossatz eröffnet zwischen Steinterrassen und Weinrieden im Winterschlaf malerische Aussichten auf die Donau und Dürnstein. Kennen Sie den berühmten „20-Schilling-Blick“?

Eine Wanderung von der Semmering Passhöhe führt vorbei an Grandhotels und Villen der Jahrhundertwende über die Doppelreiter-Aussichtswarte und zu eben jener Aussicht auf das „Kalte Rinne“-Viadukt, die einst auf der 20 Schilling-Banknote verewigt war.

**Ein ausgedehnter Waldbesuch hat eine erwiesenermaßen gesundheitsfördernde Wirkung.**

**Eisige Schönheiten.** Wenn die Temperaturen unter den Gefrierpunkt fallen, verwandeln sich Seen und Bäche in spektakuläre Naturkulissen und Wasserfälle werden zu kunstvollen Eisgebilden. Ein Spaziergang rund um Erlaufsee, Lunzer See oder einen der Waldviertler Stauseen bietet eine Fülle stiller, bezaubernder Momente, der Sebastian-Wasserfall in Puchberg am Schneeberg, der Lohnbachfall am Oberlauf des Kleinen Kamp oder die Myra-Fälle nahe Muggendorf laden alle trittsicheren Wanderbegeisterten zum Staunen ein. Auch in den Nationalparks Thayatal und Donau-Auen besticht der Winter mit Einsamkeit und Stille. Die kahlen Bäume eröffnen ungewohnte Blicke auf die winterliche Landschaft rund um Thaya und Donau. Beide Flüsse sind aber auch jetzt in Bewegung und Lebensraum zahlreicher



Tiere. Mit etwas Glück lassen sich in den Flusslandschaften Biberspuren entdecken und Fischotter, Graureiher oder gar ein kreisender Seeadler beobachten.

**Schnee knirscht unter den Füßen, Schneeflocken lassen die Welt still werden, und der Alltag ist meilenweit entfernt.**

**Ruhige Ecken, stille Strecken.** Hunderte Wanderkilometer führen durch den



Dabei kann man auch einiges über die Tiere aus den südamerikanischen Anden erfahren. Zum Beispiel, dass sie im Mai, wenn es schön warm ist, geschoren werden und danach zart, wie Rehe aussehen, weil sie zuvor so viel Fell mit sich getragen haben. Auch Esel sind ideale Gefährten für winterliche Ausflüge – gelassen, stark und mit gemütlichem Tempo. Ziegen bringen Spaß und Leichtigkeit in Wanderungen, ganz ohne Leine kann man sich von Mauritiushof-Ziegen oder Steirischen Scheckenziegen bei einem Spaziergang im Wienerwald begleiten lassen, im Mostviertel warten Kaschmirziegen auf Besucherinnen und Besucher. Die kraftvollen Huskys sorgen für ein besonderes Abenteuer, wenn man mit ihnen wandern oder mit dem Schlitten ausfahren darf. ❖ **REDAKTION**

[niederoesterreich.at](http://niederoesterreich.at)  
[waldviertel.at](http://waldviertel.at)  
[mostviertel.at](http://mostviertel.at)  
[wieneralpen.at](http://wieneralpen.at)  
[naturland-noe.at](http://naturland-noe.at)



Naturpark Jauerling-Wachau und laden zur Winterauszeit. Am Waldgeistweg Spitz lässt sich die Ruhe des Winters besonders aussichtsreich genießen, bei Blicken über die verschneiten Orte und Rieden der Wachau und das glitzernde Wasser der Donau. Wo sich im Sommer zahlreiche Tagesgäste und Ausflügler tummeln, herrscht jetzt wohlthuende Stille. Das trifft auch auf das „Wegerl durchs Helenental“ zu, das von Baden bis zur Krainerhütte führt. Kurz nach dem alten Aquädukt tauchen links und rechts am Taleingang die Ruinen Rauheneck und Rauhenstein auf. Dann geht es weiter

der Schwechat entlang, die sich auch ganz ohne buntes Herbstlaub von einer stimmungsvollen Seite zeigt.

**Tierische Begleiter.** Alpakas sind die kleineren Verwandten der Lamas, beide gehören zur Familie der Kamele und werden wegen ihrer Wolle gezüchtet. Die typischen Summlaute der Alpakas sind ein Zeichen ihrer Zufriedenheit – auch wenn für sie gerade ein „Spaziergang mit Mensch“ auf dem Programm steht. Mit den sanftmütigen, flauschigen Begleitern macht nicht nur Kindern eine Winterwanderung noch viel mehr Spaß.

### Checkliste Winterwandern

- Gut auf die Tour vorbereiten, denn Markierungen können durch Schnee und Eis unsichtbar sein.
- Zeitreserven einplanen. Ein Wetterumschwung kann das Weiterkommen erschweren und im Winter wird es zeitig dunkel.
- Den Lebensraum der Waldbewohner respektieren: Beim Beobachten von Wildtieren die Wege nicht verlassen und Hunde immer an der Leine führen.
- Wanderschuhe mit gutem Profil sorgen für Halt bei Schnee und Eis, Gamaschen verhindern, dass Wasser in die Schuhe eindringt.
- Teleskopstöcke mit Schneetellern lassen sich leicht im und am Rucksack verstauen.
- Mehrere atmungsaktive Kleidungsstücke in Schichten übereinander tragen. Mütze und Handschuhe müssen immer mit.
- Ein Rucksack mit Verpflegung, Taschenlampe, Mobiltelefon, Feuerzeug und Kartenmaterial gehört unbedingt dazu.
- Snacks wie Nüsse oder Trockenobst bringen einen schnellen Energieschub zwischendurch. Heißer Tee aus der Thermoskanne wärmt und löscht den Durst.
- Vorab über Einkehrmöglichkeiten informieren. Im Winter sind die Öffnungszeiten oft reduziert. ❖



Kleiber

# Blickfang im Winter

Wenn die leuchtenden Farben des Herbstes verblasst sind, wirkt die Landschaft auf den ersten Blick grau und eintönig. Doch hinauszugehen, lohnt sich immer – und bei genauerem Hinschauen offenbart sich der Zauber der ruhenden Natur. **TEXT:** JUDITH BRAUNISCH

**P**rachtvoll ist das Erscheinungsbild der Natur im Spätherbst, wenn die tiefstehende Sonne den Nebel durchdringt und die rot und gelb verfärbten Blätter der Bäume zum Leuchten bringt, wenn in gelbbraunen Wiesen noch ein paar letzte Blüten erstrahlen und die Beeren üppig an den Sträuchern hängen. Im November wird das Farbenspiel spärlicher. Die herabgefallenen Blätter liegen noch eine Weile als bunter Teppich unter Bäumen und Sträuchern, bevor Regen und Kälte das Laub allmählich braun werden lassen und der Zersetzungsprozess beginnt. Regenwürmer, Asseln, Pilze und andere Organismen nehmen ihre Arbeit auf und wandeln das Falllaub in wertvollen

Humus um, der im nächsten Frühjahr neues Wachstum ermöglicht.

## Früchte sind Farbtupfer und Nahrung im Winter.

**Vogelbeere und Co.** Auch in der sogenannten finsternen Jahreszeit lassen sich noch einzelne Farbtupfer in der Natur finden. So bleiben die Früchte mancher Sträucher lange an den Zweigen hängen und dienen im Winter bis weit in den Vorfrühling hinein hungrigen Vögeln und Kleinsäugetern als Nahrung. Pflanzen, deren Früchte oder Samen lange haften bleiben, werden Wintersteher genannt. Sie setzen für ihre Vermehrung darauf,

von Tieren verzehrt und verbreitet zu werden. Die Früchte von Gemeinem Schneeball, Schlehdorn, Vogelbeere, Sanddorn, Weißdorn und Berberitze sind somit nicht nur ein schöner Anblick für unser Auge, sondern auch eine ökologisch wertvolle Nahrungsquelle für die heimische Tierwelt.

## Die Schneerose bringt große weiße Blüten hervor.

**Immergrüne erfreuen das Auge.** So langweilig ein Übermaß an immergrünen Pflanzen im sommerlichen Garten wirken mag, so wohltuend ist der Anblick im Winter, wenn sie mit ihrem dauerhaften Laub oder Nadelkleid die grüne Farbe in Gärten, Parks und Wälder bringen. Tanne, Fichte, Föhre und Eibe sind an Frost und Schneefall gut angepasst. Wenn die Bäume aus dem gefrorenen Boden kein Wasser mehr nach oben transportieren können, sind die schmalen Nadeln durch ihre Form und einen Wachsüberzug gut gegen Wasserverlust durch Verdunstung geschützt, und die Wuchsform der Bäume lässt Schnee zumindest teilweise abrutschen und schützt vor Bruch unter der Schneelast. Auch unter den Stauden, Zwergsträuchern und Kletterpflanzen gibt es einige, die ihr Laub im Winter behalten, wie z. B. das heimische Kleine





Sperling und Kohlmeisen



Schneerose



Vogelbeere



Fruchtstände des Silberblattes

Immergrün (*Vinca minor*) oder den Efeu, der sich im Winter obendrein mit blauschwarzen Fruchtständen schmückt. Die Schneerose (*Helleborus niger*) überdauert mit ihren gefingerten dunkelgrünen Blättern vom Schnee geschützt den Winter und bringt manchmal schon rund um Weihnachten große weiße Blüten hervor. Ebenfalls sehr zeitig blüht das Frühlingsheidekraut (*Erica carnea*), ein auch Schneeheide genannter Zwergstrauch mit nadelförmigen Blättern und zahlreichen rosa Blütenglockchen.

**Vögel beobachten.** Viele unserer Vögel sind im Herbst in wärmere Regionen aufgebrochen, manche sind geblieben und wieder andere Arten sind aus dem hohen Norden nach Süden ausgewichen und bevölkern nun unsere Landschaft. Ob im Wald, am Wasser oder am Futterhaus: Vögel lassen sich im Winter, wenn Bäume und Sträucher kahl sind, gut beobachten. Dabei kann man mit Erstaunen feststellen, wie farbenfroh das Gefieder vieler Vogelarten ist. Zwar ist das „Schlichtkleid“, das viele von ihnen im Winter tragen, nicht so auffällig wie das „Prachtkleid“, mit dem die Männchen im Frühjahr die Weibchen beeindrucken. Aber immerhin gibt es einige bunte Vertreter der Vogelwelt auch im Winter zu sehen: Blau- und Kohlmeisen in fröhlichem Blau-Gelb-Schwarz, Gimpel und Rotkehlchen mit roter bzw.

orangefarbener Brust und Bauchseite, blau gefärbte Kleiber und Eisvögel, oder sogar gelb-schwarze Erlen- und Zitronenzeisige und Seidenschwänze aus dem hohen Norden. Es lohnt sich, mit dem Fernglas und in warmer Winterkleidung zur Vogelbeobachtung aufzubrechen, ein gutes Bestimmungsbuch hilft dabei. Übrigens: Auch heuer gibt es wieder die Stunde der Wintervögel rund um den 6. Jänner. Bei dieser Aktion werden Vogelbeobachtungen aus der Bevölkerung gesammelt und von Fachleuten ausgewertet. Nähere Infos unter: <https://stunde-der-wintervoegel.at>

### Silhouetten, Strukturen und dezente Farben – die stille Schönheit.

**Kunst im flachen Licht.** Je mehr in der winterlichen Landschaft die Farben verblasen, desto eher rücken die Strukturen von Gräsern, Ästen und Baumkronen in den Vordergrund. Im flach einfallenden Licht wirken sie wie eine zarte, kunstvolle Radierung oder wie ein Scherenschnitt in abgestuften Grautönen. Besonders geheimnisvoll wird es, wenn Raureif die Gräser und Zweige mit zarten Kristallen verzaubert und vielleicht sogar ein paar Sonnenstrahlen die kurzlebigen Kunstwerke zum Glitzern bringen,

oder wenn eine weiße Schneedecke den perfekten Hintergrund für die grauen und schwarzen Silhouetten der Baumstämme bietet. Die Wuchsform von Bäumen lässt sich im Winter gut erkennen. Haben Sie schon einmal versucht, Bäume und Sträucher an ihrer Form, ihren Verzweigungsmustern oder ihrer Rinde zu unterscheiden? Spannend ist es, die Winterknospen der Bäume genau zu betrachten. In ihnen liegt die geballte Kraft, die der Baum für den Austrieb im Frühjahr braucht, hier sind Blätter und Blüten schon fertig angelegt. Knospen sind besonders nahrhaft – Vögel und manche Säugetiere wissen sie als Nahrung zu schätzen.

**Sterne am Winterhimmel.** Kurze Tage und lange Nächte kennzeichnen die Zeit rund um die Wintersonnenwende am 21. Dezember. Wer erst abends Zeit findet, um eine Runde im Freien zu drehen, kann in klaren Nächten einen beeindruckenden Blick in den Sternenhimmel machen. Dort zeigen sich zu dieser Jahreszeit einige markante Sternbilder mit besonders hellen Sternen. Allerdings nur dort, wo nicht eine allzu intensive Beleuchtung den Blick in den Nachthimmel verwehrt. Genießen Sie Ihren Winterspaziergang! ✨

DI JUDITH BRAUNISCH, Land NÖ, Abteilung Umwelt- und Energiewirtschaft

An das Potenzial der Nüsse zu glauben und diese aufzuklauben, lohnt sich wieder!



Die Walnuss oder „königliche Frucht des Jupiters“ enthält eine Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin.



# Regionales Superfood

Auch wenn Walnüsse zur Weihnachtszeit Hochsaison haben, sind sie das ganze Jahr über gesunde Zutat und Snack. Doch nur die wenigsten Walnüsse in den Supermarktregalen stammen aus Österreich. Umso sinnvoller ist der Einkauf auf regionalen Märkten oder das Selbersammeln. **TEXT:** ELKE PAPOUSCHEK

**W**alnussbestände haben einst die letzte Eiszeit überdauert und kamen danach auf Handelswegen über Griechenland, das Römische Reich und Gallien in unsere Breiten. Die Bewohner Galliens bezeichnete man damals als „Walchen“ oder „Welschen“ und so wurde der Baum zunächst „Walchbaum“ oder „Welschbaum“ genannt. Erst im 18. Jahrhundert wurde aus der „Welschnuss“ die Walnuss.

**Gute Weinjahre sind auch gute Nussjahre, denn der Nussbaum liebt wie der Wein warme Lagen.**

**Baum mit Geschichte.** *Juglans regia*, der lateinische Name der Walnuss bedeutet „die königliche Frucht des Jupiters“. Der wertvolle Baum wurde also schon im Altertum geschätzt. Bei den alten Griechen galt die Walnuss als Fruchtbarkeitssym-

bol und Glücksbringer. Am Vorabend einer Hochzeit warf man im Schlafzimmer der Braut Walnüsse auf den Steinfußboden, um die bösen Geister mit dem Geklapper zu vertreiben – möglicherweise ein Ursprung unseres Begriffes „Polterabend“. Sprichwörter wie „Nussjahre sind Bubenjahre“ nehmen Bezug auf den alten Fruchtbarkeitsglauben. Freistehende Walnussbäume waren früher charakteristisch für klimatisch milde Gegenden – nicht nur als Schattenspendler bei der Feldarbeit, sondern auch der

## KÜCHENGEHEIMNIS

### Trauben-Nuss-Tascherln

**Zutaten Erdäpfelteig:** ¼ kg Erdäpfel, 60 g griffiges Mehl, 20 g Butter, 1 Eidotter, 1 Prise Salz  
**Zutaten Fülle:** 150 g Weintrauben, ½ Pkg. Vanillezucker, 1 Prise Zimt, 80 g geriebene Walnüsse, 50 g Brösel, 5 EL gehackte Walnüsse, Butter, Staubzucker

**Zubereitung:** Für den Teig Erdäpfel kochen, schälen, etwas abkühlen lassen und durch eine Erdäpfelpresse drücken. Mit den restlichen Zutaten vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Für die Fülle Weintrauben waschen, halbieren, entkernen, in kleinere Stücke schneiden und mit Vanillezucker, Zimt und den geriebenen Walnüssen vermischen. Erdäpfelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und ca. 20–25 Scheiben ausstechen. Traubenfülle in der Mitte platzieren, Teig darüber klappen und die Ränder vorsichtig zusammendrücken. Tascherln in kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen und bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Brösel, gehackte Walnüsse und etwas Staubzucker in die zerlassene Butter einrühren. Die Tascherln vor dem Servieren in der Brösel-Nuss-Mischung wälzen. ↩

© DIE UMWELTBERATUNG





© MIKEDPHOTO - STOCK.ADOBE.COM (LU), AMA.GENUSS.REGION - POV.AT (RE)



**Im September und Oktober platzen die grünen Fruchthüllen und die erntereifen Walnüsse fallen heraus. Sie werden ein bis zwei Wochen an einem luftigen Ort aufgelegt und getrocknet.**

kalorienreichen und gut lagerfähigen Früchte wegen. Dem zunehmenden Maschineneinsatz standen die großen Bäume jedoch im Weg und so sind sie zu einem großen Teil aus unserer Landschaft verschwunden.

**Schein & Sein.** Das relativ schwere Walnussholz ist eines der hochwertigsten Hölzer und nicht nur für künstlerische Arbeiten sehr begehrt. Es wird für Furniere und Möbel verwendet, aber auch für Drechslerwaren und Musikinstrumente. Der Umwelt zuliebe ist Walnussholz ein idealer Ersatz für hochwertiges, aber ökologisch bedenkliches Tropenholz. Und auch als Weihnachtsschmuck kommen Walnüsse zum Einsatz. Vergoldete wie ungefarbte Nüsse haben nostalgischen Charme und zieren Gestecke ebenso wie den Christbaum. Die sogenannten „Blendernüsse“ bleiben sogar ausschließlich Dekorationszwecken vorbehalten. Bei

diesen eigens gezüchteten Sorten sind die Nüsse zwar bis zu 8 cm groß, der Geschmack ist aber bescheiden.

**Nüsse sind eiweißreich und damit auch bei veganen Mahlzeiten ein guter Ersatz für tierisches Protein.**

**Kalorien ohne Cholesterin.** Landläufig bezeichnen wir alle Samen oder Früchte mit essbarem Kern und einer harten Schale als „Nuss“. Die Walnuss zählt wie Edelkastanie und Haselnuss aber eigentlich zu den Schalenfrüchten. In der grünen, sich ablösenden Schale sitzt der verholzte Steinkern mit dem Samen, den wir verwenden. Walnüsse enthalten große Mengen an wertvollen Stoffen in geballter Form, z. B. mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die die Gesund-

heit von Herz und Blutgefäßen fördern. Neben vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß können sie auch mehr Omega-3-Fettsäuren vorweisen als Fisch. Dazu kommt das Tryptophan, eine Vorstufe des Serotonins, welches auch als „Glückshormon“ bekannt ist. Trotz hohem Fettgehalt ist die Walnuss praktisch cholesterinfrei, da ihre Fette vorwiegend als ungesättigte Fettsäuren vorliegen. Während tierische Fette Cholesterin liefern, können pflanzliche Fette mit hohem Gehalten an ungesättigten Fettsäuren den Cholesteringehalt sogar senken.

**Kraftpakete.** Die B-Vitamine der Walnuss kräftigen Nerven und Psyche und tragen dazu bei, dass Haut und Haare vital bleiben. Vor allem bei überwiegend pflanzlicher Ernährung sind Nüsse eine gute Quelle für Eiweiß, Eisen, Calcium, Zink, Selen, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und E. Der hohe Fettgehalt macht sie allerdings auch zu

## KÜCHENGEHEIMNIS

### Energiekugeln

**Zutaten:** Je 3 EL Haferflocken und gehackte Rosinen, je 2 EL Leinsamen, Haferkleie sowie gehackte Walnüsse und Haselnüsse, 2 getrocknete, gehackte Kletzenbirnen, 6 EL Apfelsaft, 1 TL Lebkuchengewürz, ½ TL Zimt, gemahlene Nüsse oder Saaten nach Wahl

**Zubereitung:** Alle Zutaten vermischen und aus der Masse acht Kugeln formen. Wenn die Masse nicht haftet, etwas mehr Apfelsaft hinzugeben; ist sie zu weich, lässt sie sich mit mehr Haferkleie binden. Die Kugeln zum Schluss in den gemahlene Nüssen und Saaten wälzen. Gekühlt halten sie bis zu einer Woche. ☞

© DIE UMWELTBERATUNG



© FOTOART-WALLRAF/EVA.GRIENDEMANN/VEQUISINE - STOCK.ADOBE.COM, ARGEGGY



**Um den Johannistag am 24. Juni erntet man die grünen, noch weichen Nüsse, legt sie in Zuckerwasser ein oder verwendet sie für Nusschnaps. Und auch viel später im Jahr, zur Weihnachtszeit, dürfen Walnüsse nicht fehlen.**

Kalorienpaketen, die man nicht unterschätzen sollte. In der alten chinesischen Medizin nahm man an, dass sich der Verzehr von Walnuskernen positiv auf die Intelligenz eines Menschen auswirken würde und im antiken Rom glaubte man, damit Krankheiten des Gehirns heilen zu können. Auch wenn das zu den Legenden und Mythen gehört – die Form des Walnuskernes erinnert tatsächlich an ein menschliches Gehirn. Und der Verzehr von Walnüssen bringt auf gesunde Weise schnelle Energie. Im Beruf, in der Schule, beim Studium – eine Handvoll Walnüsse mit einem Stück Obst sind sinnvoller als jeder Powerriegel.

### Ein Nussbaum vererbt nur 23 % seiner guten Eigenschaften, für reiche Ernte braucht es daher veredelte Sorten.

**Stattlicher Baum.** Nur Gärten ab etwa 1.000 m<sup>2</sup> eignen sich für die mächtige Walnuss, ohne von ihr über die Jahre großflächig beschattet zu werden. Ein tiefgründiger Boden an einem luftigen Platz ist optimal. Gepflanzt wird am besten im Frühling, sobald der Boden frostfrei ist. Für einen guten Nussertrag muss man eine veredelte Sorte wählen, z. B. „Geisenheim“, „Weinsberg“, „Rote Donaunuss“, „Aufhauser Baden“ oder „Seifersdorfer Runde“. Die Baumschule Haas und Haas im niederösterreichischen Zwingendorf ist der einzige Produzent veredelter Nussbäume in Österreich, die in ausgewählten Gärtnereien und Baumschulen erhältlich sind. Die erste Ernte ist frühestens im fünften Lebensjahr des Baumes möglich, höch-

ste Erträge bringt er im stattlichen Alter zwischen 60 und 80 Jahren. Was man noch wissen muss: Der Walnussbaum produziert den keimhemmenden Wirkstoff Juglon und verhindert damit, dass sich unliebsame Konkurrenten in der Nähe breitmachen. Unter einem Walnussbaum wachsen also kaum andere Pflanzen und der tiefe Schatten unter seiner Krone tut ein Übriges dazu.

**Erntezeit.** Um den Johannistag am 24. Juni erntet man die grünen, noch weichen „Johanninüsse“. Verwendet werden sie für Nusschnaps oder „Schwarze Nüsse“, das sind in Zuckerwasser eingelegte Nüsse, die man als Beilage zu Käse, Wildgerichten und Desserts genießt. Im September und Oktober platzen die grünen Fruchthüllen und die erntereifen Nüsse fallen heraus. Sie werden durch trockenes Abbürsten gereinigt und dann ein bis zwei Wochen an einem luftigen Ort aufgelegt und getrocknet. Danach lassen sie sich in Jutesäcken oder Netzen aufbewahren, bis sie geknackt werden. Ungeschälte Nüsse können trocken, kühl und dunkel über Monate gelagert werden. Am besten knackt man immer nur so viele Nüsse, wie gerade gebraucht werden. Sollte doch ein kleiner Vorrat übrigbleiben, ist dieser im Kühlschrank sicher vor Motten und geschmacklichen Einbußen. Werden Nüsse gemahlen, sind die Vitamine und Fette leicht durch Licht, Wärme und Sauerstoff angreifbar. Am besten ist es, ganze Nüsse zu kaufen und erst kurz vor der Zubereitung zu mahlen oder zu hacken.

**Regional kaufen oder selbst sammeln.** In Supermärkten werden zumeist Walnüsse aus dem Ausland angeboten. Importierte, konventionelle Ware ist häufig

mit Chemikalien gegen Schädlinge behandelt oder chemisch gebleicht, damit die Nüsse hell sind. Nach langen Transportwegen und bei schlechter Lagerung können die Nüsse mit Schimmelpilzen verunreinigt sein. Achten Sie bei Importware daher auf Bioqualität oder noch besser: Kaufen Sie regional ab Hof oder sammeln Sie selbst. Obstbäume, die frei beerntet werden dürfen, findet man auf den Webseiten [wir-fuer-bienen.at](http://wir-fuer-bienen.at) und [mundraub.org](http://mundraub.org).

**Wertschätzung.** Und man kann natürlich in der Nachbarschaft oder sozialen Medien fragen, ob jemand Nüsse im Garten übrig hat. „Wer seine Nüsse sammelt, der erlebt knackige Zeiten“ ist das Motto von „Nussland“. Seit 2017 werden in Bergland bei Wieselburg Walnüsse aus der Region frisch geknackt, bevor sie sortiert, gerieben und verpackt oder zu köstlichen Snacks, Pestos und mehr weiterverarbeitet werden. Dabei kauft man gerne auch die Ernte von Baumbesitzerinnen und -besitzern zu. Auch in der Likör-Genusswerkstatt in Laimbach am Ostrong von Christa Fasching werden ausschließlich Walnüsse aus Privatgärten der Region verarbeitet. Ihr Likör enthält keine zusätzlichen Aromastoffe, die Grundsubstanz Walnuss liefert in zwei Monaten des Reifens den Geschmack.  **REDAKTION**

Regionale Anbieter finden und Produkte bestellen unter:

[shop.soschmecktnoe.at](http://shop.soschmecktnoe.at)  
[umweltberatung.at/regionale-lebensmittel-nussland.at](http://umweltberatung.at/regionale-lebensmittel-nussland.at)  
[likoer-genuss.at](http://likoer-genuss.at)

Intervallfasten ist eine noch junge Methode  
des zeitweiligen Nahrungsverzichts. (o.)  
Saisonale Lebensmittel sind nachhaltig und gesund. (mi.)  
Greifen Sie zu Möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln. (u.)  
Beim Heilfasten spielt Tee eine wichtige Rolle. (re.)



© SASTHORN - STOCK.ADOBE.COM

# Den Körper entrümpeln

Das neue Jahr beginnt mit guten Vorsätzen, ein paar Kilo weniger auf die Waage zu bringen, ist oft dabei. Ratgeber und Diäten dazu gibt es wie Sand am Meer. Aber Fasten ist viel mehr als Abnehmen. Es tut nicht nur dem Körper, sondern auch Geist und Seele gut.

**TEXT:** ELKE PAPOUSCHEK

Das germanische Wort Fasten kommt als christlicher Begriff vom althochdeutschen „fastēn“, das „festhalten“ bedeutet. Gemeint war damit das fest oder standhaft bleiben bei der Enthaltensamkeit. Die traditionelle Fastenzeit hat ihren Ursprung im Christentum und soll der Vorbereitung auf Ostern dienen. Ab dem Aschermittwoch wird bis zum Abend des Ostersamstags verzichtet – auf übermäßigen Nahrungsgenuss und Alkohol. Entsteht der Wunsch schlanker zu werden durch gesellschaftliche Vorgaben, setzen wir eine schlanke Figur mit Anerkennung und Wertschätzung gleich. Die natürliche Art von Schlankheit entsteht aber aus uns selbst durch den Entschluss, möglichst gesund und mit dem eigenen Körper im Reinen zu leben. Sie ist langfristig erfolgsversprechend, weil sie sich nicht an von außen vorgegebenen Schönheitsidealen orientiert.

**Abnehmen kann man lernen, indem man falsche Verhaltensmuster erkennt und reduziert.**

**Zeit zum Durchatmen.** Die Fastenzeit ist eine Gelegenheit mit „schlechten“ Gewohnheiten zu brechen und achtsam zu sein. Eine Nulldiät oder eine Heilfasten-

kur sollte aber nur nach ärztlicher Rücksprache gemacht werden. Das Heilfasten ist seit den 1920er-Jahren bekannt und geht auf den Arzt und Naturheilkundler Otto Buchinger zurück. Das Ziel ist die Reinigung des Körpers und die Aktivierung seiner Selbstheilkräfte. Im Gegensatz zur Nulldiät mit komplettem Verzicht auf feste Nahrung, wird dem Körper beim Heilfasten eine geringe Menge an Energie zugeführt. Dabei kann entweder nur Wasser und Tee erlaubt sein, oder auch Obst- und Gemüsesäfte. Die Buchinger-Kur ist bis heute neben der F.-X.-Mayr-Methode und dem noch jungen Intervallfasten einer der beliebtesten Wege des zeitweiligen Nahrungsverzichts.

**Intervallfasten.** Dazu gibt es verschiedene Methoden. 16/8 bedeutet, innerhalb von 24 Stunden gibt es für das Essen ein Zeitfenster von 8 Stunden d. h. man lässt entweder das Frühstück oder das Abendessen aus. 5/2 bedeutet, an zwei Tagen pro Woche wird auf maximal 800 Kalorien/Tag reduziert. Die gute Nachricht: Der Mensch ist von Natur aus hervorragend auf Hungerphasen eingestellt. Man könnte sagen, immer wieder zu hungern, gehört sogar zu unserer artgerechten Ernährung. Die heutige Überernährung mit viel zu viel Fett, Zucker und industriell verarbeiteten Essen ist eigentlich vollkommen unnatürlich.



© WELNHOFER DESIGNS - STOCK.ADOBE.COM



© AMULIYA - STOCK.ADOBE.COM

**Im besten Fall ist eine Fastenzeit der Einstieg in ein langfristig gesünderes Leben.**

**Was beim Fasten im Körper passiert.** Die Bildung neuer Gehirnzellen wird angeregt, Puls, Blutdruck, Cholesterinwerte und Insulinspiegel sinken. Der Darm kommt zur Ruhe, die Vielfalt der Darmbakterien des Mikrobioms nimmt zu. Die „Autophagie“, eine Art Recyclingprozess in der Zelle kommt in Gang. Dabei werden beschädigte Teile, also Abfall der Zelle, zerlegt und wiederverwertet. Der Magen schrumpft, daher wird man nach dem Fasten schneller satt. Serotonin wird vermehrt freigesetzt, dadurch verbessert sich nicht nur die Stimmung, auch die Schmerzwahrnehmung wird reduziert. Die Leber baut gespeicherten Zucker ab, die Bauchspeicheldrüse muss weniger Insulin produzieren und kann sich erho-



len. Während des Fastens baut der Körper vermehrt Körperfett ab, vor allem das gesundheitsschädliche Bauchfett. Er produziert weniger Entzündungsbotenstoffe, rheumatische und andere chronische Schmerzen werden gelindert. Durch das Fasten verändert man auch die Wahrnehmung der Nahrung, Speisen schmecken danach intensiver, man isst bewusster.

### Der erste Schritt zum Wohlfühlgewicht ist zu wissen, wann man genug hat.

**Urlaub vom Überfluss.** Als Blutzucker wird die Konzentration von Glukose (Zucker) im Blut bezeichnet, einem der wichtigsten Energielieferanten des Körpers. Das Hormon Insulin sorgt dafür, dass durch die Nahrung zugeführte Glukose möglichst schnell von den Körperzellen auf-

genommen und verwertet wird. Durch unsere übliche ungesunde Ernährung mit viel Zucker und leicht verdaulichen Kohlenhydraten ist unser Insulinspiegel deshalb ständig in der Höhe. Das führt auch dazu, dass die viele überschüssige Energie als Fett gespeichert wird. Ist der Spiegel permanent hoch, fördert er Übergewicht. Die Zellen reagieren bei Übergewicht zudem immer weniger auf den Botenstoff Insulin, was letztlich zu Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2 führt. Auch Bluthochdruck, chronische Entzündungen und Störungen des Fettstoffwechsels nehmen zu. Fasten wirkt diesen negativen Auswirkungen unserer Ernährung entgegen. Beim Stoffwechsel wird quasi die Pausetaste gedrückt. Nahrungsverzicht ist allerdings nicht automatisch für jede/n das Richtige. Normalgewichtige Kinder sowie Schwangere sollte es nicht tun, Menschen mit Vorerkrankungen sich zuvor ärztlich beraten lassen. **REDAKTION**

### Tipps zum dauerhaften Erfolg

- Echtes Essen: Greifen Sie zu möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln.
- Pflanzliche Nahrung spielt die Hauptrolle: Ernähren Sie sich mit viel Gemüse.
- Qualität statt Quantität: Kaufen Sie weniger Lebensmittel, aber dafür hochwertigere, so landet auch weniger im Müll.
- Minimieren Sie Zucker und Transfette.
- Halten Sie essfreie Zeitfenster ein, machen Sie zwischen den Mahlzeiten möglichst lange Pausen. Dann aber nehmen Sie sich zum Essen Zeit und genießen Sie.
- Eiweiß sättigt mehr als Fette und Kohlehydrate. Greifen Sie auch zu Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen.
- Alternativen für die Belohnungsmuster: Das Glückshormon Dopamin wird nicht nur beim Schokoladengenuss ausgeschüttet, kalorienarme Alternativen sind z. B. eine Scheibe duftendes Brot oder frische Erdbeeren, kalorienfreie Glücksgefühle kann z. B. Sport vermitteln, die Musik oder die Natur. ✦



© D. SEEBACHER

DIPL.-PÄD.<sup>IN</sup> CHRISTA RUSPECKHOFER

Auf die richtige Dosierung kommt es an!

EXPERTIN AM WORT:

# Die Kraft des Weniger

In einer Welt, die von Konsum und Überfluss geprägt ist, wird das Prinzip „weniger ist mehr“ immer wichtiger. Es geht um ein bewussteres Leben, weniger Konsum und mehr Umweltschutz. Denn all das kann unser Leben durchaus bereichern. Wie das im Alltag umsetzbar ist und welche Wirkung schon kleine Veränderungen haben können, lesen Sie im Folgenden anhand von Beispielen.

**TEXT:** CHRISTA RUSPECKHOFER

Jede unserer Konsumententscheidungen hat direkte Auswirkungen auf die Umwelt. Denn bei Herstellung, Transport, Nutzung und Entsorgung von Produkten werden Ressourcen und Energie verbraucht. Und dieser Verbrauch von Ressourcen hat sich weltweit in den letzten 30 Jahren mehr als verdoppelt. Auf diese Problematik weist auch der jährlich immer früher stattfindende „Earth Overshoot Day“ hin, der in Österreich 2024 auf den 7. April fiel. Ab diesem Tag leben wir hierzulande auf Pump. Durch bewussten, nachhaltigen Konsum kann jede und jeder zum Umweltschutz beitragen und so mancher Verzicht kann auch positiven Zusatznutzen bringen – ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr!

**Eine kleine Belohnung.** Kennen Sie das Gefühl, dass Sie sich nach einem anstrengenden Tag einfach etwas Gutes tun möchten und noch schnell einen Sprung in ein Geschäft machen? Manchmal tut es einfach der Seele gut etwas Neues einzukaufen – dafür habe ich vollstes Verständnis. Wir alle kennen diese Impulskäufe. Doch vor allem in solchen Situationen läuft man Gefahr, Dinge zu kaufen, die man eigentlich gar nicht

braucht. Bewusster Konsum braucht Selbstreflexion: Es gilt zu klären, ob es sich um einen Bedarf oder ein Bedürfnis handelt – noch bevor man mit dem Einkauf zur Kasse schreitet. Am besten stellt man sich die folgenden Fragen: 1. Brauche ich das Teil wirklich? 2. Kann ich den Kauf mit meinem Gewissen vereinbaren? 3. Wenn es sich um ein „nicht notwendiges Teil“ handelt, hat es das Potenzial zum Lieblingsstück?

## Weniger Kleidung sorgt für mehr Überblick und spart Geld.

**Minimalismus im Kleiderschrank.** Ein Klassiker: Man steht vor dem prallgefüllten Schrank und hat trotzdem nichts anziehen. Wer weniger Kleidung besitzt, behält den Überblick und trägt die guten Stücke auch wirklich oft. Das heißt weniger Kleidungsstücke zu besitzen, spart Zeit beim Outfit-Aussuchen, schafft Platz im Schrank und spart natürlich auch Geld. Die Devise sollte also lauten: Qualität vor Quantität.

**Gut geplant, ist halb gewonnen.** Lebensmittelverschwendung ist ein globales

Problem. Deshalb ist eine gute Planung vor dem Einkauf das A und O. Weniger Nahrungsmittel einzukaufen und diese bewusst zu verarbeiten/zum konsumieren, spart nicht nur Kosten, sondern reduziert auch die Abfallmenge. Regionale Lebensmittel der Saison stehen außerdem für Frische, Qualität und halten die Wertschöpfung im Land. Dank kürzerer Transportstrecken entstehen zudem weniger klimaschädliche Emissionen.

**Fit dank Bewegung im Alltag.** Weniger mit dem Auto zu fahren, stattdessen zu Fuß zu gehen oder zu radeln, senkt die CO<sub>2</sub>-Emissionen, fördert zeitgleich die körperliche Fitness und Gesundheit und spart auch Geld für Spritkosten. Verkehrsentlastung, weniger Lärm und saubere Luft inklusive.

**Weniger englischer Rasen.** Ein perfekt gepflegter englischer Rasen mag zwar schön aussehen, ist aber auch mit einem hohen Zeitaufwand für die Pflege verbunden und wenig attraktiv für die Tierwelt. Weniger Rasenfläche zu haben, spart Zeit und Ressourcen. Mehr Blumenwiesen und wilde Ecken im Garten stehen für Vielfalt – ein naturnaher Garten







bietet Heimat für Tiere, ist pflegeleicht und gut für die Artenvielfalt.

**Mehr Alternativen.** Plastik ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken – und doch stellt das Material eine hohe Umweltbelastung dar. Vor allem bei Plastikverpackungen gibt es bereits zahlreiche wiederverwendbare Alternativen. Das können Bienenwachstücher, Glasflaschen, Edelstahlbehälter oder Stoffsackerl sein. So wird auch weniger Abfall produziert.

**Beim Energiesparen liegt es auf der Hand: Je weniger wir verbrauchen, desto geringer fällt die Rechnung aus.**

**Energie sparen.** Einfache Energiesparmaßnahmen schonen nicht nur das Klima, sondern auch die Geldbörse. Die Vermeidung von Stand-By-Verbrauch, Verwendung von Steckerleisten, der Einsatz energiesparender LED-Beleuchtung und auch richtiges Heizen und Lüften tragen dazu bei, den Energieverbrauch im Haushalt zu minimieren. Das senkt CO<sub>2</sub>-Emissionen und die Energierechnungen.

**Genau dosiert.** Bei der Verwendung von Putz-, Reinigungs- und Waschmitteln sollte man unbedingt richtig dosieren. Wenn man zum Beispiel ans Wäschewaschen denkt, hilft weniger Waschmittel häufig sogar dabei, die Kleidung sauber zu bekommen, ohne lästige Fettläuse (also Ablagerungen von zu viel Waschmittel auf der Kleidung). Das spart Geld, reduziert Rückstände in der Kleidung und im Abwasser.

**Ein schönes Geschenk.** Passend zu den Weihnachtsfeiertagen: Weniger Geschenkpapier verwenden und stattdessen auf nachhaltige Alternativen setzen. So spart man Geld und Abfallaufkommen. Wiederverwendbare Stoff- oder Papiertaschen, Körbe, Schachteln oder Weihnachtstücher sind gute Möglichkeiten. Natürlich kann man auch Zeitungspapier verwenden oder aus „alten“ Landkarten, Comic-Heften oder Katalogseiten selbst Geschenkpapier gestalten. Und wer ganz verzichten möchte, kann das Präsent ja einfach ausgepackt und mit etwas Naturmaterialien verschönert, unter dem Christbaum platzieren.

**Klassischer Verzicht.** Auf zahlreiche Produkte, die wir zuhause haben, könnte

man auch locker zur Gänze verzichten. Dazu zählen unter anderem WC-Duftsteine, Weichspüler und Wäscheparfums, Raumsprays und Textilerfrischer oder auch feuchtes Toilettenpapier. Weniger davon einkaufen, bedeutet nicht unbedingt einen Komfortverzicht, aber mehr Geld im Börsel zu haben.

**Minimal genial.** Ein gewisser Minimalismus in verschiedenen Lebensbereichen hilft also dabei, die Umwelt zu schonen und nebenbei mehr Zeit, Geld und Freude zu haben. Gut durchdachte Konsum- und Kaufentscheidungen bzw. die ordnungsgemäße Verwendung/Dosierung von Produkten sind nachhaltig – sie erhalten also die Lebensqualität der zukünftigen Generationen. Das Schöne daran ist, dass es nicht immer großen Verzicht, enorme Investitionen oder massive Änderungen der täglichen Gewohnheiten braucht. Oft sind es bereits kleine Handlungen, mit denen man viel Positives bewirken kann. ☘

**CHRISTA RUSPECKHOFER** ist Prokuristin in der Energie- und Umweltagentur NÖ und leitet den Fachbereich „Umwelt & Nachhaltigkeit“.

[wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)

**Auffällig markierte Schnäppchen,  
gezielte Platzierung,  
besondere Beleuchtung,  
einfaches Onlineshopping –  
all das lässt die Kassen klingeln.**

# Zum Kaufen verführt ...

Jahresbeginn heißt auch Ausverkaufsstart. Prozentzeichen und Aktionsplakate säumen die Einkaufsstraßen und Werbeflyer füllen die Briefkästen. Alles scheint jetzt viel günstiger zu sein! Da „purzeln die Preise“ nicht nur in Bekleidungs- und Schuhgeschäften, sondern auch in Möbelhäusern „kosts fast nix“ bzw. steht der Räumungsverkauf an. An jeder Ecke lockt eine Shoppingversuchung. Doch dabei handelt es sich um gezieltes Marketing – das sollte uns bewusst sein! **TEXT:** SILVIA OSTERKORN-LEDERER

**W**ir werden mit allerlei Tricks animiert, Dinge zu kaufen, die wir vielleicht gar nicht oder nicht notwendigerweise brauchen. Geschicktes Marketing, Produktplatzierung und Beleuchtung animieren uns zum Mehreinkauf. Denn wer lässt sich nicht hin und wieder zu einem Spontankauf hinreißen? Ein bisschen Hintergrundwissen zu den angewendeten Praktiken kann also interessant und hilfreich sein.

**Individualisiertes Marketing.** Ein Trick, den Unternehmen besonders gerne anwenden, ist das gezielte Marketing. Durch ansprechende Werbung und verlockende Angebote, häufig auf verschiedenen, passenden Plattformen ausgespielt, wecken sie unsere Neugier. In den sozialen Netzwerken geben wir viel Persönliches bekannt, so gelingt es den Unternehmen, die richtigen Zielgruppen mit den jeweils passenden Inhalten zu bespielen. Auch wenn wir uns über Produkte und Dienstleistungen im Internet informieren, fließen diese Interessen in die ausgespielte Werbung mit ein.

**Gut platziert, ist schneller verkauft.** Im Geschäft spielt es eine wichtige Rolle, wo Waren platziert werden. Produkte, die in der sogenannten Sichtzone in Augenhöhe

im Regal präsentiert werden, werden am wahrscheinlichsten gewählt, denn wir bücken und strecken uns nicht gerne. Auffällige Hinweisschilder und Preisinformationen lenken unsere Blicke,

**Waren, die in Augenhöhe im Regal platziert sind, werden häufiger gekauft.**

strategische Orte, z. B. kleine Süßigkeiten direkt an der Kasse, werden genutzt. Denn auch wer sich vorher eine genaue Einkaufsliste erstellt und sie brav abgearbeitet hat, läuft Gefahr, während des Wartens in der Kassenschlange noch einen Impulskauf zu tätigen. Beim Betreten eines Geschäftes wandert der Blick meist zuerst nach rechts vorne, daher werden dort Waren platziert, die als Eye Catcher dienen. Auch im Geschäft gilt: Es zählt der erste Eindruck. Eine einladende Atmosphäre sorgt dafür, dass potenzielle Käuferinnen und Käufer mehr Zeit im Geschäft verbringen und weckt Interesse und Neugierde. Durch gezielte Verwendung von Farben wird eine verkaufsfördernde Atmosphäre geschaffen. Warme Farben wie Rot und Orange werden oft bei Rabattaktionen verwendet, um ein Gefühl von Dringlichkeit und



© PERELS AUF PIXARBY

Aufregung zu erzeugen. Kühle Farben wie Blau und Grün hingegen können ein Gefühl von Ruhe und Vertrauen vermitteln.

**Farben, Licht und Düfte werden eingesetzt, um das Kaufverhalten zu beeinflussen.**

**Attraktive Preisgestaltung.** Beim sogenannten „Charm Pricing“ enden Preise auf 99 bzw. 95 – so sollen geringere Preise suggeriert werden. Auch durch-



Ausgewiesene Positivbewertungen und „Bestseller“-Information, Empfehlungen, Gütesiegel oder „Testsieger-Meldungen“ erhöhen die Umsätze, da damit Vertrauen und Qualität suggeriert wird. Vor allem beim Onlineshopping setzen die Unternehmen auf „Cross-Selling“, wählt man beispielsweise ein Produkt aus, erhält man dazu passende Vorschläge oder die Information „wird häufig zusammen gekauft“. **REDAKTION**

### Einfache Tipps für nachhaltiges Einkaufen



- Öftermal verzichten, wenn es machbar ist und Frusteinkäufe vermeiden.
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran.
- Beim Lebensmitteleinkauf hilft es, nicht hungrig und erschöpft ins Geschäft zu gehen.
- Nach Möglichkeit auch die Blicke in untere Supermarktregale schweifen lassen.
- Brauchen Sie das gewünschte Produkt wirklich? Haben Sie es vielleicht bereits und ist es kaputt gegangen? Lässt es sich reparieren? Können Sie den „Reparaturbonus“ anwenden, um Kosten (und Ressourcen) zu sparen?
- Brauchen Sie es selten oder häufig? Warum nicht einfach Ausleihen, anstatt zu kaufen?
- Warum nicht Second-Hand kaufen (Flohmarkt, Gebrauchtwarenladen oder Onlineplattformen, wie willhaben.at oder sogutwieneu.at)
- Refurbed statt neu! Vor allem bei Elektro- und Elektronikgeräten gibt es häufig Second-Hand-Produkte, die von Fachfirmen vollständig erneuert und mit Gewährleistung wiederverkauft werden.
- Langlebigkeit, Qualität und Reparierbarkeit sind wichtige Kaufentscheidungen.
- Setzen Sie beim Einkaufen auf Gütesiegel und Labels – fair gehandelt, fair produziert, Bio, energieeffizient, usw.
- Möglichst verpackungsarm bzw. unverpackt einkaufen.

gestrichene bzw. Stappreise wirken psychologisch. Pakete und Bündel, also die bekannten „Kaufe 2, erhalte 1 gratis“-Aktionen sind beliebt, denn hier haben die Konsumentinnen und Konsumenten das Gefühl, einen guten Deal gemacht zu haben. Rabattmarken, Sticker, Gutscheine oder Gewinnmöglichkeiten erhöhen die Kaufmotivation ebenfalls.

**Gefühle und Emotionen.** Stimmungsvolle Musik, ansprechende Farben/Beleuchtung oder angenehme Düfte sind dafür im Einsatz. Menschlich ist auch, auf das Gefühl von Verknappung bzw. der

Dringlichkeit zu reagieren. Das ist der Grund, warum man oft Aussagen wie „Solange der Vorrat reicht“, „limited edition“ oder „zeitlich begrenzt verfügbar“ liest oder hört. Wir werden dadurch dazu angehalten schnell zu reagieren, damit wir das Angebot nicht verpassen.

**Empfehlenswert!** Wir richten uns gerne nach Empfehlungen und Bewertungen. So wählen wir Produkte häufiger, die uns im Geschäft von sympathischen Promoterinnen und Promotern vorgestellt oder von bekannten Persönlichkeiten und Influencern empfohlen werden.

© LEOPICTURES AUF PIXABAY

© KAROLINA GRABOWSKA AUF PIXABAY

© ONGERDESIGN AUF PIXABAY

[wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)

# So eine Sharerei!

Reparieren und teilen (share) liegen im Trend. Doch nicht jede/r hat das Know-How, um Dinge zu reparieren bzw. Möglichkeiten in der Umgebung, um sich Produkte auszuleihen. Erfreulicherweise steigt die Zahl an „Repair Cafés“ und Leihbibliotheken für Gegenstände – das spart Ressourcen und Geld! Leitfäden, wie sich solche Projekte bestmöglich umsetzen lassen, hat die Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ erarbeitet. **TEXT:** SILVIA OSTERKORN-LEDERER

„Sharing is caring“ lautet das Credo. Indem wir Dinge teilen, anstatt sie zu besitzen, gehen wir sparsam mit vorhandenen Ressourcen um. Dazu kommt noch der soziale Aspekt der Solidarität und des Miteinander. Das Teilen von Gegenständen ist ein Beitrag zur Kreislaufwirt-

schaft und ein wichtiger Hebel, wenn es darum geht unser Konsumverhalten nachhaltiger zu gestalten. Etabliert haben sich bereits Bibliotheken, wo man Bücher und andere Medien ausleihen kann, aber auch im Bereich der Mobilität gibt es viele Beispiele wie Carsharing oder Leihradsysteme. Wenn man Gegen-

stände gemeinsam nutzt, müssen weniger Rohstoffe gewonnen werden, weniger Produkte produziert, transportiert, verpackt und letztlich entsorgt werden. Vor allem bei Dingen, die man nur selten braucht, macht Ausleihen Sinn.

**Bibliothek der Dinge.** Die Bibliothek der Dinge bezeichnet eine Sammlung von Gegenständen mit einem praktischen Nutzen, die sich von den üblicherweise in einer Bibliothek vertretenen Medien unterscheiden, aber ebenso ausleihbar sind. Beispiele sind u. a.: Nähmaschine, Bohrmaschine, Waffeisen, Induktionskochplatte, Dampfreiniger, Heckenscheere, Infrarotlampe, Laminiergerät, Diskokugel, Faschingskostüme uvm. Großes Potenzial bietet der Anschluss an eine öffentliche Bibliothek – denn so können diese ihr Angebot erweitern, modern und attraktiv bleiben und neue Zielgruppen ansprechen.

**Reparieren in Gemeinschaft.** Auch das Reparieren von defekten Gegenständen, schont Ressourcen, verringert Abfallmengen und kommt der Umwelt zugute. Im Rahmen von Repair Cafés werden kaputte Geräte, Fahrräder oder andere Dinge gemeinsam repariert und – sofern möglich – wieder in Stand gesetzt. Diese Veranstaltungen sind nicht kommerziell organisiert und sollen keine Konkurrenz zu den professionellen Reparaturbetrieben sein. Die Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Sparten arbeiten ehrenamtlich mit und stehen mit Rat und Kenntnissen zur Seite, geben Anleitung zur „Selbsthilfe“ bzw. unterstützen tatkräftig. Repair Cafés finden bereits in vielen Regionen, Städten und Gemeinden statt.

**Ausleihen, teilen und reparieren – all das schont Ressourcen und tut der Umwelt gut.**

**Leitfäden zur Umsetzung.** Die Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ hat im Auftrag des Landes zwei Leitfäden erarbeitet, die bei der Umsetzung von Repair Cafés bzw. einer Bibliothek der Dinge helfen und als To-Do-Liste bzw. Nachschlagewerk dienen. Die Leitfäden können kostenlos heruntergeladen werden. Damit Ihr Projekt zum Erfolg wird! **REDAKTION**



Im Erklär- und Repair-Café Baden wird mit Anleitung von Expertinnen und Experten repariert und in Stand gesetzt.

[wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)  
[umweltverbaende.at](http://umweltverbaende.at)

Die eNu Akademie  
bietet zertifizierte  
Bildung an.

eNu

Die Energie- &  
Umweltagentur  
des Landes NÖ

© WWW.FOV.AT

# Kennen Sie die eNu Akademie?

Wissen hilft uns, richtig zu entscheiden und zu handeln! Bei der Bewältigung der Klimakrise ist das ein wichtiger Hebel. Aus diesem Grund wurde die eNu Akademie ins Leben gerufen. Sie entwickelt und organisiert Bildungsangebote rund um die Themen Energiewende, Nachhaltigkeit und Klimaanpassung. Die Formate und Themen sind auf den Bedarf der Gemeinden, Betriebe und Bürgerinnen/Bürger ausgerichtet. **TEXT:** SILVIA OSTERKORN-LEDERER

**D**ie immer größer werdenden Herausforderungen durch den Klimawandel sind allgegenwärtig. Nachhaltiges Handeln seitens der Menschen ist dringend notwendig, um unsere Zukunft zu sichern und die Lebensqualität zu erhalten. Aus diesem Grund setzt die Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ stark auf Wissenstransfer und

**Aktuelle Themen und Trends sind die Grundlage bei der Erarbeitung neuer Angebote.**

Bewusstseinsbildung. Denn wer seine täglichen Entscheidungen mit Bedacht trifft, kann viel für Umwelt- und Klimaschutz bewirken. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, gibt es von der eNu Akademie verschiedene Angebo-

te für unterschiedliche Zielgruppen: Bevölkerung, Gemeinden, Betriebe, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Expertinnen und Experten, Stakeholder, Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger.

**Vorhandene Expertise nutzen.** Die eNu Akademie, unter der Leitung von Edzard Ufkes, MSc arbeitet dabei einerseits mit den eigenen Expertinnen und Experten der Fachabteilungen (Energie, Klima, Umwelt, Nachhaltigkeit, Natur) zusammen, bindet aber auch externe Referentinnen und Referenten ein. Durch die intensive Netzwerkarbeit zwischen verschiedenen Organisationen, Initiativen und Bildungseinrichtungen behält man wichtige Zukunftsthemen im Blick. Die Bildungsangebote sind wissensorientiert. Gesicherte Expertise seitens der internen Fachleute und aus den Netzwerken werden für verschiedene

Zielgruppen aufbereitet und klar verständlich vermittelt. Die ausgewählten Referentinnen und Referenten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind geschult. Fachinhalte werden mit methodischen Kompetenzen aufbereitet. Durch regelmäßige Weiterbildungen und die kontinuierliche Qualitätskontrolle wird ein hohes Niveau im Angebot gewahrt.

**Agil und aktuell.** Als agile Entwicklungszone reagiert die Akademie auf fachliche Trends und aktuelle Fragen mit entsprechenden Angeboten und Formaten. Basis dafür ist eine gute Kooperation mit den Expertinnen und Experten, den Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartnern sowie den Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern. Hohe Qualitätsstandards ergeben sich aus dem eNu-Qualitätskriterienkatalog und orientieren sich immer an den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe.

**Zertifizierte Bildungsarbeit.** In der Bildungsarbeit orientiert sich die eNu Akademie an den Kriterien der „Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“ und an den 17 Nachhaltigkeitszielen (SDGs). Die pädagogischen Prinzipien wie Interdisziplinarität, Wertorientiertheit, kulturelle Sensibilität, Problemlösungsorientiertheit, methodische Vielfalt und Partizipation stehen im Zentrum der Arbeit. Die Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ trägt am Standort St. Pölten das Umweltzeichen für Bildungseinrichtungen und ist Ö-Cert-Qualitätsanbieter in der Erwachsenenbildung. Dadurch können Teilnahmekosten von Angeboten gefördert werden. **REDAKTION**

[enu.at/weiterbildung-bei-der-enu](http://enu.at/weiterbildung-bei-der-enu)

## KURZMELDUNGEN & TIPPS



Die Überreste des ursprünglich 300 ha großen Schremser Hochmoores stehen unter Naturschutz.

### Projektstart im Schremser Hochmoor

Die Funktionen unserer Moore mit all ihren positiven Ökosystemdienstleistungen sind wichtiger denn je. In der Vergangenheit wurden viele Moore entwässert und trockengelegt, um Torf zu gewinnen und so sind in Österreich 70–90% der ursprünglichen Moorflächen verschwunden. So war es auch im größten Hochmoor Niederösterreichs in Schrems. Heute stehen die Überreste des ursprünglich 300 ha großen Moores unter Naturschutz. Das im Juli 2024 gestartete Projekt „Moor-Renaturierung im Schremser Hochmoor“ soll den Erhalt und die Verbesserung dieses wertvollen Ökosystems forcieren und wird vom Naturpark- und Ramsar-Zentrum Unterwasserreich gemeinsam mit regionalen Betrieben und Akteuren in den kommenden zwei Jahren umgesetzt. Zwei degenerierte Teile des Moores sollen dabei renaturiert werden. Dafür werden zwei ehemalige Entwässerungsgräben mit fünf hölzernen Dämmen (Spundwänden) verschlossen, um den Moorwasserspiegel anzuheben, zu stabilisieren und so das Moorwachstum wiederzubeleben. Zusätzlich werden Gehölze reduziert, um die Verdunstung herabzusetzen und den moortypischen Offenflächencharakter wiederherzustellen. ↗

[unterwasserreich.at](http://unterwasserreich.at)

### Wir-leben-nachhaltig Umfrage

Die eNu-Initiative wir-leben-nachhaltig hat zur Teilnahme an einer Umfrage aufgerufen, um zu sehen, wie viel Platz nachhaltiges Verhalten im Alltag der Befragten einnimmt. Rund 2/3 der Teilnehmenden gaben an, dass sie ihre Gewohnheiten hinsichtlich „Ernährung und Kochen“ bereits nachhaltig gestalten. Es wird vor allem regional und saiso-

nal eingekauft, beim Kochen aufs Energiesparen gesetzt und ganz generell Einkauf und Vorratshaltung gut geplant, damit keine Lebensmittel verschwendet werden. Auch beim Thema „Konsum“ gaben fast 60% an, dass sie ihr Einkaufsverhalten nachhaltig gestalten und Konsumententscheidungen genau abwägen. Ganz nach dem Motto „Weniger ist mehr!“. Bezüglich dem Bereich „Wohnen“ gab rund jeder Zehnte an, den eigenen Energieverbrauch zu kennen und bewusst mit Strom umzugehen. Viele der Befragten setzen auch auf die Nutzung von Ökostrom. Im Bereich „Mobilität und Reisen“ sehen die meisten Befragten noch Verbesserungspotenzial bei sich selbst. Öfter mal mit dem Rad statt mit dem Auto fahren und Öffis zu nützen, zählen zu den Plänen. Für alle, die noch Tipps für



mehr Nachhaltigkeit im Alltag suchen, bietet die Plattform von [wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at) zahlreiche Informationen! ↗

[wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)

### NÖ Kulturschatz digital

Die Landessammlungen Niederösterreich umfassen mit den vier Gebieten Naturkunde, Archäologie, Kunst und Kulturgeschichte den musealen Bestand des Bundeslandes Niederösterreich. Die mehr als sechs Millionen Objekte umfassende Sammlung soll künftig auch in der Online-Sammlung zugänglich gemacht werden. Durch ein vom Kunst- und Kulturministerium bereitgestelltes, projektba-



Die mehr als sechs Millionen Objekte umfassende Landesammlung soll künftig auch in der Online-Sammlung zugänglich gemacht werden.

siertes Sonderbudget konnten in den Jahren 2023 und 2024 insgesamt 21.000 Objekte neu digitalisiert werden, derzeit sind auf der Homepage der Landessammlungen etwa 70.000 Objekte abrufbar. In fünf Jahren soll der gesamte Bestand der Öffentlichkeit online zugänglich sein. Die Einträge sollen in Zukunft auch im Kulturpool, dem zentralen Suchportal für digitalisiertes österreichisches Kulturerbe, sowie der virtuellen Bibliothek Europeana, dem europäischen Pendant zum Kulturpool, zur Verfügung stehen. ↩

landessammlungen-noe.at



### PV-Flächenbörse

Die Photovoltaik-Flächenbörse ist online! Ziel der Plattform ist es, Menschen und Organisationen, die Flächen zur Errichtung von PV-Anlagen suchen, mit jenen zusammenzubringen, die über solche Flächen verfügen. So können zusätzliche Standorte für die Nutzung von Sonnenenergie gefunden werden. Und zwar vor allem auf Dächern, Überdachungen, und anderen Bereichen, deren Eigentümerinnen/Eigentümer aktuell nicht selbst in PV investieren wollen. Außerdem ermöglicht die Plattform, dass (entstehende) Energiegemeinschaften und an einer Teilnahme Interessierte zueinander finden. Zu guter Letzt: Unternehmen, Vereine oder öffentliche Einrichtungen, die ihre

PV-Anlage mittels Bürgerbeteiligung oder Crowdfunding finanzieren möchten, können hier ebenfalls kompetente Partnerunternehmen suchen. Aufgebaut wurde die PV-Flächenbörse vom Energieinstitut der Wirtschaft (EIW) gemeinsam mit dem Bundesverband Photovoltaic Austria (PV Austria). ↩

pv-boerse.at

### Herstellung von Textilfasern aus Alttextilien

Nachhaltigkeit und Kreislaufwirtschaft sind Fokusthemen der heutigen Zeit. Insbesondere in der Textilbranche, wo ein erheblicher Teil der Textilien Jahr für Jahr ausgeschieden wird. Und genau in diesem Kontext bekennt sich die Salesianer Gruppe gemeinsam mit den österreichischen Unternehmen Lenzing AG, ARA, Caritas und dem Zellstoffproduzenten Södra aus Schweden dazu, gemeinsam die Zirkularität innerhalb der Textilbranche zu stärken und innovative Lösungen für das Recycling von Textilien zu entwickeln. Als aktiver Projektpartner ist man für die Sammlung und Bereitstellung von Textilien verantwortlich, die für eine weitere

Verwendung nicht mehr infrage kommen. Die Caritas übernimmt die manuelle Sortierung ausgeschiedener Textilien von Salesianer. Dabei setzt sie ein Zeichen der Inklusion, da diese Arbeit auch von Menschen mit Behinderungen durchgeführt wird. Die sortierten Textilien werden in weiterer Folge von Södra zu hochwertigem Zellstoff recycelt. Lenzing wiederum nutzt modernste Technologien, um aus diesem Zellstoff neue Lyocell- und Viskosefasern herzustellen. Diese Fasern können dann von Textilunternehmen genutzt werden, um nachhaltige und umweltfreundliche Produkte herzustellen.

Wie eine nachhaltige Bewirtschaftung von Alttextilien gelingen kann, damit beschäftigt sich auch eine von Bund und den Bundesländern beauftragte Machbarkeitsstudie. Sie finden sie auf [noe.gv.at/abfall](http://noe.gv.at/abfall) unter Studien & Trends. ↩

### Nachhaltige Geotextilien schützen Gletschermasse

Geotextilien zeigten in Österreich bereits großartige Erfolge beim Schutz der von der Klimaerwärmung stark gefährdeten Gletscher. In Feldversuchen auf österreichischen Gletschern werden Vliese aus cellulosischen Lenzing™ Fasern für die Abdeckung von Gletschermasse genutzt. Diese zeigen vielversprechende Ergebnisse und bieten eine nachhaltige Lösung zum Gletscherschutz. Bisher verwendete, erdölbasierte Vliese können negative Umweltfolgen nach sich ziehen: Mikroplastik, das nach dem Sommer zurückbleibt, fließt über die Bäche hinab ins Tal und kann durch kleine Organismen und Tierchen in die Nahrungskette gelangen. Mit dem Einsatz von Vliesen aus biologisch abbaubaren Lenzing™ Fasern gelingt nun eine nachhaltige Wende. Lenzing erhielt dafür 2023 den renommierten Schweizer BIO TOP Award, einen Preis für Holz- und Materialinnovationen.

„Lenzing™ Fasern werden aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Holzquellen gewonnen und in einem umweltfreundlichen Verfahren hergestellt. Dank ihres botanischen Ursprungs sind sie in der Lage, sich abzubauen und nach ihrer Verwendung in die Natur zurückzukehren“, erklärt Berndt Köll, Business & Innovation Manager bei Lenzing. ↩





© REINSAAT GMBH - RUPERT PESSL

Reinhild Frech-Emmelmann wurde in Brüssel als „Beste Bio-Landwirtin in der EU“ ausgezeichnet.

### EU-Bio-Award 2024 geht an „ReinSaat“-Gründerin

Reinhild Frech-Emmelmann aus St. Leonhard am Hornerwald (Bezirk Krems) wurde in Brüssel für ihre Firma ReinSaat mit dem EU-Bio-Award 2024 in der Kategorie „Beste Bio-Landwirtin in der EU“ ausgezeichnet. Damit wurde ihr unermüdliches Engagement für ökologisches, nachhaltiges Wirtschaften und den Erhalt der Biodiversität gewürdigt. Vor mehr als 25 Jahren gründete Reinhild Frech-Emmelmann ihr Herzens- und Lebenswerk, die Firma ReinSaat, mit der Vision, auf drei Hektar Land Saatgut für 300.000 Hektar zu produzieren. Heute umfasst der Betrieb 30 Hektar – davon ein Hektar Gewächshausfläche. Im Angebot finden sich über 700 Sorten samenfestes, biologisch-dynamisches und organisch biologisches Gemüse-, Kräuter- und Blumensaatgut. Mit rund 50 Mitarbeitenden ist ReinSaat auch ein wichtiger und sinnstiftender Arbeitgeber in der Region. ↔

### Wichtige NÖ Umweltfortbildung für Lehrkräfte

Die Landesinitiative „Umwelt.Wissen“ ist die zentrale Anlaufstelle für Umweltbildung in Niederösterreich. Aktuelle Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen aufzugreifen und Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE) zu fördern und zu unterstützen, gehört zu den Kernaufgaben von Umwelt.Wissen NÖ. Am 17. Oktober 2024 fand die alljährliche Umwelt.Wissen Fachtagung für Pädagoginnen und Pädagogen im Wifi St. Pölten statt. Unter dem diesjährigen Motto „Boden ist [unser aller] Leben. Wir stehen drauf!“ waren alle rund 180 Teilnehmenden eingeladen, das Thema Boden aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten, Wechselwirkungen und Abhängigkeiten zu erkennen und im Dialog Gemeinsamkeiten zu finden. Böden spielen eine zentrale Rolle im Klimageschehen, filtern Wasser, speichern Nährstoffe und sind die Grundlage für unsere Ernährung. Die Bedeutung der Umwelt.Wissen Tagung als anerkannte Weiterbildungsveranstaltung für Schulen und Kindergärten, zeigt ein aktueller ORF-Bericht



ALLE FOTOS © GRAFIK.AT



von Mona Harfmann. („Stellschrauben bei der Klimabildung“, ORF Topos 17.10.24, bzw. ZIB Magazin Klima vom 12.10.24). In diesem ORF-Bericht kommt Andrea Möller, die an der Universität Wien u. a. zu Klimabildung forscht, zu Wort. Prinzipiell sei die Offenheit für mehr Klimabildung im Unterricht bei den Lehrkräften hoch. „Das Problem ist nur, dass viele Lehrende dieses Thema in ihrer eigenen Ausbildung gar nicht hatten und es auch bisher nicht flächendeckend in Österreich in der Lehr- amtsausbildung verankert war.“ Eine weitere Herausforderung seien die aktuellen Schulbücher, in denen die Klimakrise teils „stiefmütterlich behandelt und oftmals auch fehlerhaft“ dargestellt werde. Das spiegelt sich auch in einer Untersuchung aus dem Jahr 2022 über die Wahrnehmung von Klimabildung an österreichischen Schulen wider. Auch die Bildungsorganisation UNESCO befand in einer 2024 veröffentlichten Studie, dass es dringend notwendig sei, die Art und Weise, wie Klimawandel und Nachhaltigkeit in Klassenzimmern global gelehrt würden, zu ändern. Der Klimawandel werde in zwei Dritteln von 536 untersuchten Lehrplänen für Unter- und Oberstufen mit keinem Wort erwähnt. Die natur- und sozialwissenschaftlichen Lehrpläne müssten verbessert werden, „um die Schüler in die Lage zu versetzen, zum Klimaschutz und zur Anpassung an den Klimawandel beizutragen“.

topos.orf.at/klima-unterricht-schulen100, umweltwissen.at



ALLE FOTOS © GRAFIK.AT

Am 17. Oktober 2024 fand die alljährliche Umwelt.Wissen Fachtagung für Pädagoginnen und Pädagogen im Wifi St. Pölten statt.

## Selbstgemachte Glücksbringer

Das Verschenken von Glücksbringern zum Jahreswechsel ist beliebt, doch häufig bestehen diese aus Plastik und/oder werden unter menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen in Fernost gefertigt. Wir haben einige Ideen für selbstgemachte Glücksbringer für Sie.

**Nachhaltig und persönlich.** Mit gesammelten Naturmaterialien, wie Steinen und Holz, lässt sich viel Hübsches basteln und auch aus Karton, Papier, Filz oder Stoffresten kann man Glücksbringer fertigen. Eine andere Möglichkeit sind essbare Glücksbringer, wie z. B. selbstgebackene Glücksschweinchen, oder Muffins und Kekse mit Glücksbringern verziert.

**Idee 1: Essbare Marzipan Glücksbringer.** Aus Marzipan lassen sich schöne Figuren und Glücksbringer formen. Diese kann man hübsch verpackt verschenken oder z. B. auch als Dekoration auf Muffins oder Kekse setzen. 200 g Marzipan-Rohmasse mit 50 g Staubzucker vermischen und gut verkneten. Geben Sie ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe zu und kneten Sie die Masse nochmals gut durch. Schon kann man Glücksschweinchen, Pilze und Co formen.

**Idee 2: Bemalte Steine.** Auf runde Kieselsteine werden Glückssymbole (Kleeblatt, Pilz, Rauchfangkehrer, Marienkäfer, Schweinchen) gemalt. Am besten verwenden Sie dazu mit dem Umweltzeichen gekennzeichnete wasserlösliche Farben und Lacke.

**Idee 3: Glück im Glas.** Gesammelte Naturmaterialien, ein Zettel mit einem netten Neujahrswunsch und/oder ein mit Glückssymbol bemalter Stein in einem Schraubglas nett arrangiert, ergibt einen netten Glücksbringer.



**Idee 4: Glücksherz aus Karton.** So geht's: Das Glücksherz auf Kartonpapier aufmalen (Vorlage und Faltanleitung auf der Webseite [wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)), ausschneiden, falten und zusammenkleben. Dann eine kleine süße Überraschung (Praline) und einen guten Wunsch fürs neue Jahr hineingeben, mit der Schere ein Loch am oberen Ende machen und mit einem schönen Band/Garn zubinden. Schon ist der Glücksbringer fertig.

[wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at)



© P. NEMEC

## BUCHTIPPS

### Kompass Konsumreduktion: Der Ratgeber zur Befreiung vom Überfluss



Marlene Münsch, Maximilian Wloch, Lisa Walsleben, Samira Iran, Viola Muster, Jasmin Beppler, oekom Verlag, 2024, S. 68, ISBN: 978-3-9872612-0-6, € 16,50<sup>1)</sup>

Unsere Gesellschaft lebt in einem Überfluss an Dingen. Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen. Wir besitzen vieles, was wir gar nicht nutzen. Zudem werfen wir Dinge weg, die eigentlich noch funktionieren. Der Ratgeber „Kompass Konsumreduktion“ navigiert uns durch unseren Besitz und unser Konsumverhalten. Zum einen gibt der Kompass einen theoretischen Einblick in die gegenwärtige Konsumgesellschaft und die Probleme, die damit einhergehen. Zum anderen geht es um die praktische Umsetzung im Alltag, die durch alltagstaugliche Übungen und Tipps unterstützt wird. Auf dieser spannenden Reise geht es nicht nur darum, Dinge loszuwerden. Vielmehr kann Ausmisten eine gute Gelegenheit sein, sich intensiv und kritisch mit dem Konsumverhalten und den Bedürfnissen auseinanderzusetzen. So können wir Möglichkeiten entdecken, unseren Besitz langfristig zu reduzieren. ◀

### Die Clever-Küche: 100 % Geschmack – 0 % Lebensmittelverschwendung: Smarte Tipps und über 100 nachhaltige Rezepte



Veronika Pichl, Riva Verlag, 2023, S. 160, ISBN: 978-3-7423-2379-8, € 18,60<sup>1)</sup>

Reste vom Vortag, Äpfel mit Dellen, überreife Bananen, schrumpelige Karotten oder trockenes Brot landen oft achtlos im Müll. Doch Lebensmittel sind wertvoll. Wir sollten sie mehr schätzen, nachhaltig verwerten und nicht verschwenden. Mit angeschlagenem Obst oder altem Brot lassen sich noch viele Köstlichkeiten kochen und backen! Das schmeckt und schont Geldbeutel und Umwelt. Dieses Buch gibt praktische Tipps, wie sich Lebensmittelverschwendung von vornherein minimieren lässt, indem man Mahlzeiten plant, clever einkauft und Lebensmittel richtig lagert. Es zeigt, wie man erkennt, ob Lebensmittel noch genießbar sind, und wie sich größere Mengen von Obst und Gemüse länger haltbar machen lassen. Dazu gibt es jede Menge vielseitiger Rezepte für Altbackenes, Überreifes und übriggebliebenes wie Gemüsereste oder Reis. Nachhaltig, gesund, günstig und vor allem geschmackvoll essen! ◀

### Der Zauber der Zukunft: Wie wir die Welt verändern

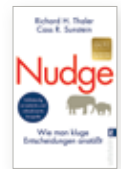


Matthias Horx, Goldmann Verlag, 2024, S. 400, ISBN: 978-3-442-31748-6, € 22,70<sup>1)</sup>

Als Chronist und Wanderer zwischen den Welten von Politik, Business und Publizistik legt Matthias Horx in seinem neuen Buch eine außergewöhnliche Lebens- und Arbeitsbilanz vor: Von der Mondlandung bis in die Jetztzeit, die von Pande-

mien, Krieg und Polarisierungen geprägt ist, in dem die Welt rückwärts zu laufen und Zukunft undenkbar zu sein scheint. Auf dieser Reise überprüft Matthias Horx seine Prämissen und fragt sich, welche Dynamiken den Zukunftsprozess steuern. Kehrt das Böse und Schlechte immer wieder? Gibt es überhaupt Fortschritt? Ist die menschliche Zivilisation zum Scheitern verurteilt? Zukunft ist eine geistige Dimension, die zum Wesen des Menschen gehört. Dieser kann zwar irren und zweifeln, aber gerade daraus entwickeln sich jene erstaunlichen evolutionären Fähigkeiten, die unsere Spezies in die Zukunft bringt. Ein Must-read für alle Zukunftsoptimisten! ◀

### Nudge: Wie man kluge Entscheidungen anstößt



Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein; Ullstein Taschenbuch Verlag, 2024, S. 432, ISBN: 978-3-548-06856-5, € 14,40<sup>1)</sup>

Seit der Erstveröffentlichung von Nudge im Jahr 2008 und dem Nobelpreis für Richard Thaler 2017 ist dieses Buch zu einem Klassiker geworden. Es zeigt uns, wie wir eine durchdachte Entscheidungsarchitektur nutzen können, um bessere Entscheidungen für uns selbst, unsere Familien und unsere Gesellschaft zu treffen. Jetzt haben Richard Thaler und Cass Sunstein das Buch überarbeitet und dabei ihre Erfahrungen innerhalb der letzten zwölf Jahre sowie eine Fülle neuer Forschungsergebnisse eingebracht. Diese aktualisierte Ausgabe bietet sowohl eingefleischten Fans als auch Neulingen eine Fülle neuer Einblicke in ein breites Spektrum von Themen, mit denen wir in unserem täglichen Leben konfrontiert sind: Gesundheit, persönliche Finanzen, Klimawandel und alltäglicher Papierkram und das alles unter Einhaltung einer der Grundregeln des Anstupsens: Haben Sie Spaß! ◀

### 5 Minuten DIYs: 90 schnelle Ideen zum Verschenken oder Behalten



Susanne Wicke, Frech Verlag, 2024, S. 112, ISBN: 978-3-7358-5238-0, € 17,50<sup>1)</sup>

Du brauchst ein Mitbringsel zu einer kurzfristigen Einladung oder ein schnelles Geschenk für einen vergessenen Geburtstag? Du hast einfach Lust auf ein unkompliziertes Do-It-Yourself-Projekt, das auch nachhaltig ist? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich! Es liefert dir 90 Ideen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für fast jede Jahreszeit und Gelegenheit. Ob Dekorationen für Zuhause, kreatives Upcycling, Last-Minute-Geschenke oder nützliche Alltagshelfer, die Wow-Ideen in diesem Buch sind vielseitig, praktisch und vor allem leicht umzusetzen. Für jedes Projekt braucht man nur wenige Materialien – wie Papier, Holz, Stoff oder Modelliermasse – ein paar einfache Werkzeuge und im Handumdrehen ist das DIY-Objekt fertig. Lass dich inspirieren und entdecke, wie viel Spaß es machen kann, selbst kleine Kunstwerke zu schaffen! ◀

<sup>1)</sup> Mindestpreis



Gleichwandeln.at

# ZUKUNFT SEHEN Gutes Klima für ALLE

EIN FILM ÜBER STÄDTE UND GEMEINDEN  
UND IHRE WEGE ZU KLIMAGERECHTER ENERGIE,  
MOBILITÄT UND ORTSGESTALTUNG



Jetzt  
**GRATIS-ABO**  
bestellen!

**Auf  
Wiederlesen!  
4 x im Jahr.** →

Abonnieren Sie mit dieser  
Bestellkarte oder auf  
[umweltundenergie.at](http://umweltundenergie.at) und  
Sie sind immer bestens informiert!

Wir freuen uns auch über Leser-  
Innenbriefe – schreiben Sie uns Ihre  
Meinung an nebenstehende Adresse  
oder senden Sie uns eine E-Mail an:  
[post.ru3@noel.gv.at](mailto:post.ru3@noel.gv.at)

**Bitte Karte ausfüllen, aus-  
schneiden und ab geht die Post!**

Datenschutzhinweis:  
[noe.gv.at/datenschutz](http://noe.gv.at/datenschutz)



Ich ersuche um die kostenlose Zusendung  
des Magazins **UMWELT & ENERGIE** und nehme  
zur Kenntnis, dass meine Daten für diesen Zweck  
durch das Amt der NÖ Landesregierung verarbeitet  
werden. Diese Einwilligung kann jederzeit beim  
Amt der NÖ Landesregierung widerrufen werden.

Bitte,  
wenn geht,  
ausreichend  
frankieren!

VOR- U. ZUNAME

FIRMA

STRASSE | NR.

PLZ | ORT

ORT | DATUM | UNTERSCHRIFT

An das  
**Amt der NÖ Landesregierung**  
**Abt. Umwelt- & Energiewirtschaft**  
Landhausplatz 1  
3109 St. Pölten



# ONLINE-ADVENTKALENDER MIT TOLLEN PREISEN

Mit dem **NÖ Klima-Advent** von **1. bis zum 24. Dezember** täglich Tipps für eine klimaschonende Vorweihnachtszeit holen und tolle Preise gewinnen.

Machen Sie mit auf:

**KLIMAWANDELN.AT**

Koordiniert durch **eNu.at**



Österreichische Post AG  
MZ02Z032040M  
Amt der NÖ Landesregierung, Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten

Die Abteilung Umwelt- und  
Energiewirtschaft (RU3) des  
Landes Niederösterreich  
beteiligt sich am Umwelt-  
managementsystem EMAS.

