

## Factsheet

# Was jeder Einzelne für den Klimaschutz tun kann

Stand: 24.6.2025

Der ökologische Fußabdruck misst, wie stark unser Lebensstil das Klima und die weltweiten Ressourcen belastet. In Industrieländern wie Österreich ist dieser Abdruck oft deutlich zu groß. Der sogenannte *Earth Overshoot Day* fällt hierzulande meist schon ins Frühjahr – ein Warnsignal für unseren übermäßigen Ressourcenverbrauch<sup>1</sup>.

Viele Menschen sind sich ihres hohen Fußabdrucks bewusst, fühlen sich jedoch von der Vielzahl an Handlungsempfehlungen überfordert. Dabei braucht es oft keine radikalen Veränderungen – schon einfache, alltagstaugliche Schritte können eine spürbare Wirkung entfalten. Dieser Leitfaden zeigt, wie ein klimafreundlicherer Lebensstil Schritt für Schritt gelingen kann.

## Ihr ökologischer Handabdruck: Gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft

Neben dem ökologischen Fußabdruck, der den Verbrauch von Ressourcen misst, gibt es auch das Konzept des ökologischen *Handabdrucks*. Dieser beschreibt den *positiven* Einfluss, den Sie auf gesellschaftliche und strukturelle Veränderungen ausüben können – etwa indem Sie sich in Initiativen engagieren, sich für Umweltschutz in Ihren persönlichen „Wirkungskreisen“ einsetzen (Arbeitsplatz, Nachbarschaft, Schule Ihrer Kinder etc.) oder sich politisch beteiligen.

Wer seinen Handabdruck vergrößert, trägt dazu bei, dass umweltfreundliches Handeln nicht nur eine individuelle Entscheidung bleibt, sondern strukturell unterstützt und gesellschaftlich verankert wird. Klimaschutz wird so zur kollektiven Aufgabe – und nachhaltiges Verhalten zum neuen Standard<sup>2</sup>.

## Wie kann ich meinen Fußabdruck senken?

Ein großer Teil der Emissionen entsteht im Alltag. Wer seinen Fußabdruck reduziert, schützt nicht nur das Klima, sondern oft auch die eigene Gesundheit und spart Geld.

---

<sup>1</sup> Earth Overshoot Day: <https://www.overshootday.org/>

<sup>2</sup> Ökologischer Handabdruck: <https://www.handabdruck.org/>

## Nachhaltiges unterwegs

**Kurzstreckenflüge vermeiden:** Ein Flug über 500 km verursacht etwa 95 % mehr Emissionen als eine Zugfahrt. Wer auf Bahn und Bus umsteigt, spart also nicht nur CO<sub>2</sub>, sondern reist oft auch entspannter.

**Öffis nutzen:** Das Klimaticket Österreich und regionale Verkehrsverbände bieten umweltfreundliche Mobilität – ob für den Arbeitsweg oder den Ausflug am Wochenende<sup>3</sup>.

**Reisen bewusst planen:** Nachhaltiges Reisen heißt nicht, ganz auf Urlaub zu verzichten – sondern bewusster zu wählen, wann und wohin man reist. Statt Fernreise lieber regionale Ziele entdecken, langsamer reisen, mit Respekt für Menschen und Umwelt.

Die Tourismusbranche ist für rund 8–10 % der globalen Emissionen verantwortlich – etwa 40 % davon entfallen auf Flugreisen<sup>4</sup>. Dabei sind es vor allem wohlhabende Menschen, die häufig fliegen: Nur 1 % der Weltbevölkerung ist für über die Hälfte aller Flugemissionen verantwortlich, während 80 % der Menschheit noch nie geflogen sind. Nachhaltiges Reisen ist also auch eine Frage der Klimagerechtigkeit<sup>5</sup>.

## Ernährung: Bewusst genießen

**Weniger Fleisch essen:** Eine durchschnittliche Ernährung in Österreich verursacht jährlich rund 1.470 kg CO<sub>2</sub> pro Person. Wer den Fleischkonsum halbiert, spart etwa 28 % der damit verbundenen Emissionen – das entspricht etwa 410 kg CO<sub>2</sub> pro Jahr<sup>6</sup>.

**Saisonal und regional einkaufen:** Lebensmittel, die um die halbe Welt reisen, verursachen unnötige Transportemissionen. Lokale Produkte sind oft klimafreundlicher – und schmecken frischer<sup>7</sup>.

---

3 Klimaticket Österreich / Öffentlicher Verkehr: <https://www.klimaticket.at/>

4 <https://ccca.ac.at/wissenstransfer/wissenssnacks/nr-17-klimafreundliches-reisen>

5 <https://www.greenpeace.org/international/act/ban-private-jets/>

6 Fleischkonsum und CO<sub>2</sub>-Emissionen Ernährung: [https://austria-forum.org/af/Wissenssammlungen/Neues\\_aus\\_der\\_Wissenschaft/Gro%C3%9Fes\\_Einsparpotential\\_durch\\_Ern%C3%A4hrung\\_f%C3%BCr\\_den\\_Klimawandel\\_%28BOKU%29](https://austria-forum.org/af/Wissenssammlungen/Neues_aus_der_Wissenschaft/Gro%C3%9Fes_Einsparpotential_durch_Ern%C3%A4hrung_f%C3%BCr_den_Klimawandel_%28BOKU%29)

7 Regionale und saisonale Produkte (Allgemein): <https://www.klimaaktiv.at/private/alltag-mal-anders/rund-ums-essen/regional-saisonal-bio-genial>

**Leitungswasser trinken:** Österreich verfügt über hervorragendes Trinkwasser direkt aus der Leitung<sup>8</sup>. Wer auf Flaschenwasser verzichtet, spart Verpackung, Transportwege und Energie – eine einfache Maßnahme mit großer Wirkung.

## Energie: Sparen im Alltag

**Auf Ökostrom umsteigen:** Ein Wechsel zu zertifiziertem Ökostrom reduziert die durch Stromverbrauch verursachten Treibhausgasemissionen deutlich – insbesondere im Vergleich zu Strom aus fossilen Quellen. In Österreich stammt der Großteil des Ökostroms aus Wasserkraft, Wind und Photovoltaik, die im Betrieb nahezu emissionsfrei sind<sup>9</sup>.

**Weniger heiß waschen:** Der Großteil des Stromverbrauchs beim Waschen entsteht beim Erhitzen des Wassers. Wer bei 30 statt 60 °C wäscht, spart über 35 % Energie – und entlastet damit Klima und Stromrechnung<sup>10</sup>.

**Standby vermeiden:** Fernseher, Router & Co. verbrauchen auch im Standby-Modus Strom – bis zu 10 % der Jahresstromrechnung lassen sich durch abschaltbare Steckdosenleisten einsparen<sup>11</sup>.

**Effizient heizen:** Bereits 1 °C weniger Raumtemperatur senkt den Energieverbrauch um rund 6 %. Stoßlüften statt Dauerlüften und ein programmierbares Thermostat helfen zusätzlich, Heizenergie zu sparen<sup>12</sup>.

## Konsum: Weniger kaufen, länger nutzen

**Secondhand statt neu:** Ob Kleidung, Möbel oder Elektronik – durch den Kauf gebrauchter Produkte oder Reparaturen verlängern Sie deren Lebensdauer und sparen Emissionen und Rohstoffe<sup>13</sup>.

---

8 Leitungswasserqualität Österreich: <https://info.bml.gv.at/themen/wasser/trinkwasser.html>

9 <https://www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/publikationen/rep0888.pdf>

10 Kalt waschen: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/wasch-reinigungsmittel/umweltbewusst-waschen-reinigen/sparsam-umweltbewusst-waschen>

11 Standby-Verbrauch <https://www.energieeffizienz-online.at/>

12 Heizenergie sparen: <https://www.energiesparhaus.at/>, <https://www.klimafonds.gv.at/>

13 Second Hand / Repair Cafés Österreich: <https://www.umweltberatung.at/>

**Müll vermeiden und richtig trennen:** Verpackungsfreies Einkaufen, Mehrwegbehälter und bewusste Mülltrennung (Papier, Plastik, Bio, Glas) helfen, Ressourcen zu schonen und Recycling zu ermöglichen<sup>14</sup>.

**Digital nachhaltig handeln:** Auch die Nutzung von Cloud-Diensten, Video-Streaming oder neuen Endgeräten verursacht Emissionen. Daher gilt: Geräte lange nutzen, unnötigen Datenverkehr vermeiden und energieeffiziente Technik bevorzugen<sup>15</sup>.

### **Fazit: Jeder Schritt zählt – und wirkt doppelt, wenn wir andere mitnehmen**

Nachhaltiger Alltag beginnt nicht bei der perfekten Lösung, sondern beim ersten Schritt. Kleine, konkrete Veränderungen im Lebensstil haben messbare Auswirkungen auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Und wer dabei andere inspiriert – ob im Freundeskreis, im Beruf oder in der Politik – vergrößert zugleich seinen Handabdruck.

**Klimaschutz ist nicht nur eine private Aufgabe – sondern eine Einladung, gemeinsam Strukturen zu verändern.**

---

14 Mülltrennung Österreich: <https://www.umweltberatung.at/abfalltrennung>

15 <https://www.myclimate.org/de-at/informieren/faq/faq-detail/was-ist-ein-digitaler-co2-fussabdruck/>