GESUND & FAMILIE

Wohin führt mein Fußabdruck?

Fotos: Fotolia

Schokolade aus „Fair-Trade"-Betrieben wird ohne Kinderarbeit produziert. Desinfektionsmittel sind im Haushalt meist unnötig.

Immer mehr Menschen würden gerne nachhaltiger leben – wie das geht und was jeder Einzelne bewirken kann

Von Karin Podolak

Nachhaltigkeit – ein mittlerweile häufig gebrauchter Begriff – aber was verbirgt sich hinter dem Modewort?

Ursprünglich aus der Forstwirtschaft stammend (es soll dem Wald nur so viel Holz entnommen werden, wie nachwachsen kann), bezeichnet „nachhaltig leben" der Autorin des gleichnamigen Buches (siehe Kasten rechts unten) zufolge, einen Lebensstil, der nicht nur die Umwelt und die Menschen, welche unsere Lebensmittel und Güter produzieren, schützt, sondern auch bewirkt, dass wir selber bewusster und zufriedener leben. Österreich definiert im weltweiten Kontext 20 Ziele in den Bereichen Lebensqualität, Wirtschaft, Verantwortung für jetzige und zukünftige Generationen.

Was das für den Einzelnen bedeutet? Stichwort „ökologischer Fußabdruck": Dieser stellt eine Einheit für den Konsum dar, den wir zur Befriedigung unserer Bedürfnisse benötigen, und wird in Hektar gerechnet. Flächen, die für die Produktion von Nahrung, Kleidung, Energie etc. benötigt werden. Demnach verbrauchen wir weit mehr als unsere Erde im Stande ist zu geben: Der ökologische Fußabdruck der Menschheit beträgt heute 18 Milliarden Hektar während die Kapazität des Planeten nur 12 Milliarden fasst. Die USA verbrauchen fünfmal so viel „Platz" wie die armen Länder Afrikas. Österreich befindet sich mit 44 Millionen globalen Hektar weltweit auf Platz 17.

Weil der größte Faktor dabei der Ausstoß von Treibhausgasen ist, kann man hier auch am meisten bewirken. Etwa beim **Einkauf von Lebensmitteln.** Greifen Sie zu regionalen und saisonalen Produkten, am besten aus biologischer Landwirtschaft von kleineren oder lokalen Händlern. Wem das nicht möglich ist, der sollte in Supermärkten nach Waren Ausschau halten, die aus Österreich kommen, den Hersteller auswei-

sen bzw. ein heimisches Gütesiegel tragen. Die besten Resultate erzielte bei einem Konsument-Test übrigens nachhaltiger Fisch.

Schließen Sie sich mit Gleichgesinnten zu Einkaufsgemeinschaften zusammen, immer mehr Bio-Betriebe liefern auch nach Hause. Reduzieren Sie Fleisch- und Wurstkonsum auf maximal zwei bis drei Portionen die Woche. Kaufen Sie heimischen Fisch mit dem Umweltsiegel.

Tauschen: Zu viel (unpassende) Kleidung? Schließen Sie sich einer Tauschgemeinschaft an, besuchen Sie Tauschbörsen.

Holzmöbel mit dem Österreichischen Umweltzeichen bevorzugen. Mahagoni, Teak, Akazie und Eukalyptus hingegen kommen aus bedrohten Urwäldern oder Plantagen. Beim Teppichkauf garantieren die Labels „step", „goodweave" und „care & fair", dass die Hersteller keine Kinderarbeit zulassen, Arbeitszeiten einhalten und sich kontrollieren lassen.

Entlarven Sie Stromfresser! Elektrogeräte bei Nichtbetrieb ausschalten, Stand-by-Modus verbraucht unnötige Energie. Abschaltbare Steckerleisten sind praktisch. Wenn Sie auf Urlaub fahren, alle Geräte vom Netz nehmen. Die ideale Kühlschranktemperatur beträgt fünf bis sieben Grad, Tür nur kurz öffnen, keine warmen Speisen hineinstellen. Geschirrspüler und Waschmaschine nur bei voller Beladung in Betrieb nehmen. Auf Vorwaschen verzichten.

Effizientes Heizen: Heizung regelmäßig warten lassen, durchschnittliche Temperaturen von ca. 20 Grad sind ideal (Schlafzimmer 16–18 Grad, Bad 20–24 Grad, Vorraum und Nebenräume 15 Grad). Nur kurz und kräftig lüften.

Reinigen: Desinfektionsmittel nur in Sonderfällen (z. B. Infektionskrankheiten) verwenden. Achten Sie auf Gefahrensymbole (mögliche schädliche Wirkung) und dosieren Sie sparsam. Oft lassen sich natürliche Stoffe einsetzen. Etwa Essig gegen Kalk, Salz gegen Fett, Schmierseife etc.

Spielzeug aus Holz den Vorzug geben! Viele Artikel aus Kunststoff enthalten Weichmacher, die bei Kindern langfristig gesundheitsschädliche Wirkung haben. Außerdem gibt es nach wie vor oft grobe soziale Missstände in der Spielzeugindustrie, vor allem in Asien. Seriöse Prüfsiegel, nach denen sich Eltern richten können, sind „GS"-Zeichen, „Spiel gut".

Susanne Wolf, „Nachhaltig leben", bewusst kaufen, sinnvoll verwenden, Alternativen zum Wegwerfen. Aktuelle Tipps und viel Hintergrundinformation. € 14,90 im Buchhandel und unter www.konsument.at

gema

gema