

## VORSCHLÄGE FÜR EINE NACHHALTIGERE LEBENSWEISE

(umgesetzt und gesammelt von MitarbeiterInnen und Studierenden des Institutes für Sprachen und Literaturen sowie befreundeter Institutionen)

### Nimm drei, mindestens!

„Baby steps“ in Richtung nachhaltigeres Leben sind eigentlich nicht mehr angebracht, eher sollten wir Meilenstiefel anziehen. Die meisten von uns tun sich aber schwer damit, von heute auf morgen auf eine möglichst klimaschonende Lebensweise umzusteigen, daher der Tipp, einfach einmal all das umzusetzen, was zum jetzigen Zeitpunkt möglich ist. Man gewöhnt sich sehr schnell an die neue Lebensweise und ist bald motiviert, noch mehr zu verändern.

### Vermeidung von Verpackungsmüll

- Auch wenn es ‚nachhaltiges‘ oder recyceltes Plastik ist, besser vermeiden als recyceln.
- Weil es auch, wenn man regional und saisonal einkaufen will, oft immer noch schwierig ist, dies möglichst verpackungsfrei (und auch ohne viel Aufwand) zu machen, würde ich die vielen kleinen Bauernmärkte in Innsbruck als Alternative vorschlagen. Ansonsten ist die Bauernkiste Innsbruck noch praktischer, die liefern das Essen ins Haus. Natürlich zahlt man dann mehr für sein Obst, Gemüse etc., als wenn man zum Discounter gehen würde. Aber das ist eine der Möglichkeiten, wirklich die lokalen Bauern zu unterstützen, auf lange Transportwege, massenweise Verpackung und auch die große Lebensmittelverschwendungen im Handel weitgehend zu verzichten. Davon abgesehen kostet Salat vom Bauernmarkt oft sehr viel weniger als abgepackte Salattüten im Supermarkt.
- Kleine Gewohnheiten ändern bringt auch schon viel und ist meist mit wenig Aufwand verbunden. Man muss ja nicht von heute auf morgen nur mehr im Unverpackladen und im Bauernladen einkaufen. Wenn man sich angewöhnt, eine Baumwolltasche oder etwas Ähnliches immer dabei zu haben, um Plastiktaschen zu vermeiden, seinen Kaffee nur mehr aus Tassen oder dem eigenen mitgebrachten Becher und nicht mehr aus to-go-Einwegbechern trinkt und (vor allem bei uns in Tirol) Leitungswasser aus wiederverwendbaren Flaschen statt irgendetwas aus Plastikflaschen trinkt, hat man schon was erreicht und der Rest folgt vielleicht.
- Use your own containers when shopping for food or taking it home from the restaurant, don't use single-use cutlery and foil, be careful about micro-plastic (washing synthetic fabrics, using some detergents etc.), bring your expired

medicine to a pharmacy, use multi-use razor and personal hygiene products, buy only paper cotton buds; ask for less-waste packaging.

- There are zero-waste shops in Innsbruck.
- Unterwegs (vor allem in der Natur) auch mal fremden Müll aufheben und entsorgen.

## Ernährung

- Avoid products from far away (e.g. mango), buy avocado from Europe, buy fair trade bananas, drink oat milk instead of almond, be cautious about palm oil (e.g. switch to palmoil free vegan chocolate spreads).
- Try not to waste food, reuse leftovers: smoothie, lunch etc., buy single bananas or products in slightly destroyed containers.
- Nur genau so viel Essen einkaufen, wie man auch wirklich braucht. Nicht auf die "Nimm 2, zahl 1"-Verkaufsstrategie oder ähnliche Tricks reinfallen, die nur die Verschwendung von Essen fördern und dazu führen, dass vieles weggeworfen werden muss. Es hilft auch, wenn man immer mit Einkaufsliste einkaufen geht (und nicht hungrig oder durstig), denn dann weiß man genau, was man braucht, und vermeidet unnötige "Spontaneinkäufe".
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum bei Lebensmitteln ist nur ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Es bedeutet nicht, dass Lebensmittel automatisch schlecht oder verdorben sind, wenn sie dieses Datum erreicht oder überschritten haben. Also immer genau schauen, ob die Lebensmittel tatsächlich abgelaufen sind oder vielleicht doch noch verwendet werden können (was in der Regel der Fall ist).
- In der Mensa vegetarisches / veganes Angebot nützen. Allerdings wäre es hilfreich, wenn mehr vegetarische und vegane Menüs angeboten werden würden und eventuell ein fleischfreier Wochentag (*Veggie-Day*) in der Mensa eingeführt werden würde!
- Stop eating meat and animal products. If you can't go 100% vegan, try to reduce animal products to a minimum (buy only free-ranged eggs and check if products you buy, which contain eggs, like mayo, are produced using free-range eggs).  
Die eigene Gesundheit, die Einsparung unserer mittlerweile sehr beschränkten Ressourcen und die Vermeidung von Tierleid sind bereits Gründe genug, vegetarisch / vegan zu leben. Dazu kommt, dass eine fleischfreie Ernährung relevant zum Erhalt eines lebenswerten Umfeldes für unsere Kinder und Kindeskinder beiträgt. Die Fleischproduktion führt nämlich u.a. durch den Ausstoß von Methan und CO2 (in Österreich mehr als durch den Personenverkehr!) massiv

mit zum Klimawandel, zur Ressourcenverschwendung und zur Wasser- und Umweltverschmutzung.

Hier nur ein paar Zahlen:

- Um z.B. **100 Kalorien an Fleisch zu erzeugen, müssen bis zu 1000 Kalorien an pflanzlicher Nahrung** (Getreide, Soja etc.) investiert werden (vgl. [https://www.bmvt.gv.at/umwelt/nachhaltigkeit/bildung\\_nachhaltige\\_entwicklung/oekologischer\\_fussabdruck/Ernaehrung\\_3.html](https://www.bmvt.gv.at/umwelt/nachhaltigkeit/bildung_nachhaltige_entwicklung/oekologischer_fussabdruck/Ernaehrung_3.html)).
- Die Produktion eines **einzigsten Schnitzels verbraucht ca. 2.000 Liter Wasser** – das entspricht der Ersparnis eines ganzen Jahres durch eine Toilettenspülung mit Spartaste (zum Vergleich: Die Produktion von Getreide und Hülsenfrüchten verbraucht nur etwa 1/5 bis 1/10 davon, die Produktion von Gemüse und Obst lediglich rund 1/20 bis 1/100 [vgl. [waterfootprint.org](http://waterfootprint.org)]).
- “... meat, aquaculture, eggs, and dairy use ~83% of the world’s farmland and contribute 56-58% of food’s different emissions, despite providing only 37% of our protein and 18% of our calories.” (Poore / Nemecek 2018, 16). Poore / Nemecek weiter: Eine pflanzliche Ernährungsweise würde hingegen **die Treibhausgase aus der Nahrungsmittelproduktion um 49% reduzieren und landwirtschaftlich genutztes Land um 76%**, sodass keine Regenwälder und sonstige sensible geographische Zonen mehr genutzt werden müssten (Poore / Nemecek 2018, 18f.).

Literatur

J. Poore, T. Nemecek. Reducing food’s environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 2018 DOI: 10.1126/science.aaq0216  
[https://www.bund.net/fileadmin/user\\_upload\\_bund/publikationen/massentierhaltung/massentierhaltung\\_fleischatlas\\_2018.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/massentierhaltung/massentierhaltung_fleischatlas_2018.pdf)

GRAIN and the Institute for Agriculture and Trade Policy (Hrsg.) (2017): “Emissions impossible: How big meat and dairy are heating up the planet”

### **Kleidung, Alltagsgegenstände etc.**

- Einfach möglichst wenig neue Sachen kaufen (remember about the rule: refuse, reuse, recycle). Dabei geht es nicht um den trendigen Minimalismus oder Verzicht oder darum, dass man sich nicht mal etwas gönnt, sondern darum, dass man die Alternativen vor jedem Kauf bedenkt: Brauche oder will ich das wirklich? Wenn ja, kann ich es auch auf anderem Weg bekommen? Es gibt inzwischen auch in Innsbruck regelmäßig Tauschmärkte, wo man z.B. Kleidung sogar umsonst haben kann bzw. für wenig Geld. Das hat nichts mit abgetragener Flohmarktkleidung zu tun, die Stücke sind meist wenig getragen und fast immer noch gut erhalten.

- Über die Facebookgruppe „Innsbruck verschenkt“ kann man mit wenig Aufwand sehr viele, meist gute Sachen bekommen, die ansonsten entsorgt werden würden. Über Kleinanzeigen wie „willhaben“ etc. für meist wenig Geld.
- Umgekehrt macht es auch Sinn, regelmäßig seine eigenen Sachen auszusortieren und auf den gleichen Wegen zu verschenken, zu tauschen, zu verkaufen oder für einen guten Zweck in WAMS-Altkleidercontainer zu geben.
- Ausleihen ist z.B. auch eine tolle Sache. Eine Krawatte, die man einmal im Jahr trägt, eine schöne Handtasche, die nur zu besonderen Anlässen ausgeführt wird, oder Kinderspielzeug, das im Moment nur im Schrank rumliegt, kann sicher zwischendurch jemand anderem eine Freude machen. Das spart auch Geld :)
- Avoid „fast“ fashion. Check where, how and by whom your clothes are produced (there are special reports on that, often easily available online).
- Laptop, Tablet und Handy möglichst lange verwenden, auch wenn es dauernd neue Modelle gibt.
- Alte Akkus und Batterien kann man in vielen Supermärkten in eine Sammelbox in Ausgangsnähe geben.

### **Fortbewegung**

- Kurze Strecken mit dem Fahrrad fahren (wenn nicht gerade Kinder, Hund und Hamster gleichzeitig transportiert werden müssen).
- Beim nächsten Autokauf umsteigen auf Elektro-Auto.
- Use public transport, bike or walk; for longer trips, consider a train.

### **Im Büro**

- Nicht alles immer ausdrucken. Manches kann einfach nur am PC gespeichert werden (mit zusätzlicher Sicherung auf Laufwerk I und externer Festplatte).
- Dateien doppelseitig ausdrucken.
- Einseitig bedruckte alte Unterlagen zu Notizzetteln schneiden (A4 z.B. zu A6 vierteln) bzw. als Schmierpapier verwenden.
- Müll trennen.
- An Instituten mit weniger MitarbeiterInnen lohnt es sich, das Licht auf der Toilette immer zu löschen.
- Statt Kaffee in Kapseln oder löslichem Kaffee: Bio-Fairtrade-Kaffee gemahlen oder ganz.
- Suchmaschine Ecosia verwenden: <https://www.ecosia.org/> („Die Suchmaschine, die Bäume pflanzt“).

- PC etc. über Nacht nicht auf Standby lassen. Noch besser: Mit einem „Bananenstecker“ mit eigener Ein- und Ausschalttaste ganz vom Netz nehmen.
- „Mealprepping“: Essen von Zuhause mitnehmen (am Abend davor eine Portion mehr kochen) – spart Verpackungsmüll von Jausen aus dem Supermarkt.

### Im Haushalt

- Try to save electricity and water, LED light bulb, turn off lights.
- Müll trennen.
- Lieber Duschen statt Baden.
- Wasser beim Zähneputzen und Rasieren abstellen.
- Waschmaschine nur dann einschalten, wenn sie auch wirklich voll ist, keine halbleeren Waschgänge machen. Außerdem nicht zu viel Waschpulver verwenden und wenn möglich auf Weichspüler verzichten. Niedrigere Temperaturen verwenden.

### Verschiedenes

- Lieber vor Ort als online einkaufen. When buying online, reuse wrapping paper.
- Sticker „Bitte keine Werbung“ an den Briefkasten kleben – spart viel Papiermüll.
- You can even collect rubbish if you see it.
- Check if cosmetics and the personal care products you use are cruelty-free (you can get different brands even at the supermarket).
- Adopt, don't buy pets and don't go to circus or get involved in any "fun" activity concerning animals. Walk the dog in shelter.
- Promote sustainable lifestyle among your family and friends, help or donate to charity.

### Aktiv werden

- Anschluss an *Scientists for Future Innsbruck*:  
<https://www.uibk.ac.at/newsroom/scientists-for-future.html.de>
- Teilnahme an Klimastreiks.

### Vertrauenswürdige Umweltsiegel

Look for fair trade, cruelty free, organic, vegan and similar signs.

- Textilien:



- Nahrung:



- Körperpflege:



www.LeapingBunny.org



Vorschläge für Ergänzungen zu dieser Liste bitte an  
**Gabriela.Kompatscher@uibk.ac.at**