



EMPOWER THIS PLANET®

Das kleine Buch der großen Taten

Wie kann es uns gelingen, jeden Tag
klimafreundliche Entscheidungen zu treffen?

KLIMACENT®
Edition

Kuratiert von **Thomas Brudermann**
Nachhaltigkeitsforscher und Psychologe
Autor „Die Kunst der Ausrede“

Liebe Empower This Planet Community,

als Wissenschaftlerin werde ich oft gefragt:
„Sie haben ja wohl recht mit Ihrer Klimakrise,
aber was kann ich denn schon dagegen tun?“.



Dieses Büchlein kann ich allen empfehlen, die
sich das fragen. Es freut mich sehr, dass es so
viele gute Antworten auf diese Frage gibt.

Klimafreundliches Handeln geht vom Keller bis zum Dach, vom
Morgen bis zur Nacht, im Alltag und im Urlaub, beim Arbeiten,
Schenken und beim Feiern, kurz: immer. Mitmachen lohnt sich,
denn so gelingt es, ein gutes, klimafreundliches Leben nicht
nur für sich selbst, sondern auch für andere zu ermöglichen!

Auf eine klimafreundliche Zukunft,

Ihre Verena Winiwarter

Verena Winiwarter

war Professorin für Umweltgeschichte am
Institut für Soziale Ökologie der BOKU in Wien;
sie ist Mitglied der österreichischen Akademie
der Wissenschaften und der Scientists4Future.

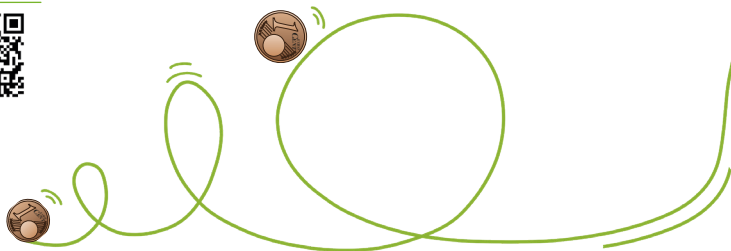


KLIMACENT[®]

Weil jeder Cent zählt

Die Klimakrise ist die größte Herausforderung, der Cent die kleinste Einheit für die **Umsetzung von regenerativen und ökosozialen Lösungen in der Region**. Es braucht Menschen und Organisationen, die einen Schritt vorausgehen und den Cent ins Rollen bringen. Über viele kleine Beiträge, die wir **in Themen- und Regionalfonds zur einer Finanzkraft bündeln**, beschleunigen und ermöglichen wir **regionale Klimaschutzprojekte** und stärken **lokale Initiativen**.

Mehr Infos:



Werde Teil einer Bewegung!

Es gilt, Gleichgesinnte zu vernetzen, gemeinsame Werthaltung zu veröffentlichen und sich gegenseitig zu stärken.



KEM und KLAR-Regionen, Gemeinden, Unternehmen und Private unterstützen und profitieren vom KLIMACENT.

Inhalt

Öffentlich pendeln: vom Land in die Stadt	8
Zweites Leben, erste Wahl	10
Pflanzenbasierte Ernährung als kulinarische Entdeckungsreise	12
Dein Bankkonto und die grüne Zukunft	14
Mit dem Rad in der Stadt	18
Warm bleiben, Energiekosten sparen	20
2nd hand shoppen macht Freude	22
Bio all the way	24
Erlebnisreise(n) mit dem Zug	26
Smart shoppen mit Cost-per-Wear (CPW)	28
Ökostrom wählen – Klima schützen	30
Verpackungen trennen: Jeder Wurf zählt!	32
Ein Löffel, der Bäume pflanzt	34
Teamevents in der Natur	36
Fasten zur Umstellung des Lebensstils	38
Auch Datenmüll stinkt	40

Balance im Körper, Balance mit der Umwelt	42
Bäume pflanzen und den Zusammenhalt stärken	44
Lokal urlauben: Weniger Strecke, mehr Erlebnis	46
Verantwortung übernehmen und gemeinsam wirksam werden	48

Unsere Impact-Skala

Ökologischer Impact	
Sozialer Impact	
Ökonomischer Impact	

Mit freundlicher Unterstützung von Institute for Clean Technology (ICT)



Öffentlich pendeln: vom Land in die Stadt

Alexander, Digitalisierungsexperte, 51



Wie kann ich als Pendler:in meinen inneren Schweinehund überwinden, um tagtäglich auf Öffifahren umzusteigen?

1. Führe ein Tagebuch und notiere:

Wie oft fahre ich wohin?

Wie viele km und wie viel CO₂ sind das?

2. Persönliche Challenge fürs Pendeln mit Öffis:

Wieviele Seiten von meinem Buch schaffe ich in 30 Minuten?

3. Belohnung!

Setz' dir Ziele und belohne dich nachhaltig :-)

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Die eigenen Pendelgewohnheiten können knifflig sein. Leichter fällt es dann, wenn sich die eigenen Umstände gerade ändern, z. B. beim Wechsel von Job oder Wohnort, also wenn sich diese Wege ohnehin ändern. Nimmt man dann in den ersten Wochen die Öffis oder das Rad, stehen die Chancen gut, dass man klimafreundliche Mobilität beibehält.“



Fakten für den Kopf

Allein im Auto zu fahren verbraucht rund **8 x so viel CO₂** wie mit dem Bus zu fahren. **Zug oder Rad schneiden am besten ab!** Denk dran: **Gewohnheiten zu ändern braucht rund 21 Tage.**

Tipp

Gründe deine Pendel Community!
z.B. auf www.pavecommute.app





Zweites Leben, erste Wahl

Michael, Gründer ICT, 55



Müssen technologische Produkte immer neu sein?

Auch technologische Produkte kannst du gebraucht kaufen, zum Beispiel auf **www.refurbed.at**. Die Smartphones, Fernseher, Staubsauger & Co sind **nicht neu, aber neuwertig**. Das heißt, die Produkte sind zwar gebraucht, aber vollständig erneuert und sehen so aus und funktionieren wie neue Produkte.

Am besten kaufst du nur **Produkte, von denen du weißt, dass sie sich leicht reparieren lassen**. Bei Smartphones zum Beispiel ein Fairphone oder Shiftphone.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Wie wäre es mit dieser Idee: Sprich mit der IT-Abteilung deiner Firma. Gerade computeraffine Menschen sind offen für neue Lösungen. Und überzeugt dann gemeinsam die Einkaufsabteilung – schließlich sparen refurbished und reparierbare Geräte Kosten. **Pro-Tipp:** Schau dir Servicemodelle an! Oft gibt es teure und langlebige Produkte als preisgünstigere Mietvariante...“



Fakten für den Kopf

In Österreich wandern ca. 20 kg Elektroschrott pro Person und Jahr in den Müll. Weltweit ist der Elektromüll um fast 25 % angestiegen. **Der Kauf von refurbished Geräten spart ca. 80 % an CO₂-Emissionen.**

Tipp

Und wenn doch mal was kaputt geht, denk an den Reparaturbonus bevor du vorschnell etwas entsorgst.

www.reparaturbonus.at





Pflanzenbasierte Ernährung als kulinarische Entdeckungsreise

Stefan, Gründer wastics, 25



Wie stelle ich meine Ernährung auf rein pflanzlich (vegan) um?

So gelingt es mir:

- Ich sehe es als **kulinarische Entdeckungsreise**, nicht als Verzicht.
- Ich halte mir die **gesundheitlichen Vorteile** vor Augen.
Tipp: Blutanalyse vor der Ernährungsumstellung und 6 Monate danach – du wirst staunen!
- Ich lade Freund:innen ein und **wir kochen gemeinsam neue Rezepte**.
- Wenn ich koche, mach ich gleich mehr – so habe ich immer **vegane Speisen auf Vorrat**.

PROTIPP fürs Essengehen: Wirf vorab einen Blick in die Speisekarte des Restaurants. Findest du dort nichts Veganes, **frag doch einfach nach!**

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Ich war letztens in einem Restaurant, wo es als Mittagsmenü Caesar Salad gab, also habe ich nach der veganen Variante gefragt. Ich bekam nur einen Salat ohne allem und war danach immer noch sehr hungrig. Hätte ich diese Tipps vorher gelesen, hätte ich mir wohl ein besseres Restaurant ausgesucht.“



Fakten für den Kopf

Pflanzenbasierte Ernährung **spart bis zu 75 % Emissionen**. Sich mit Fleisch und Milchprodukten zu ernähren, braucht 18 x (!) so viel Fläche wie vegan zu essen.

Tipp

Doku-Empfehlungen, die die Verbindung zur Natur auf wunderschöne Art und Weise mitgeben: „**The Biggest Little Farm**“ und „**My Octopus Teacher**“.



Dein Bankkonto und die grüne Zukunft

Florian, Entrepreneur & Künstler, 50



Kann sowas Banales wie mein Bankkonto für eine grüne Zukunft sorgen?

Dein Konto beeinflusst, welche Projekte finanziert werden.

Drum:

- **Grüne Vorsorgekasse wählen!** Bist du selbstständig, entscheidest du selbst, wo dein Geld eingezahlt wird. Aber auch als Angestellte:r kannst du dem:der Arbeit-geber:in vorschlagen, zu einer grünen Vorsorgekasse zu wechseln, wie z. B. www.fair-finance.at.
- **Dein Konto umstellen:** Einige Banken bieten bereits "grüne" Bankkonten an. Neben papierlosen Prozessen wird hier vor allem **jeder Euro in nachhaltige Projekte gesteckt**, z. B. beim grünen Girokonto der Bank Austria."

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Danke für diesen tollen Hack! Manchmal ist es ganz einfach, etwas Wirksames für die Nachhaltigkeit zu tun. Das Geld an der richtigen Stelle zu parken gehört dazu...“



Fakten für den Kopf

Wusstest du, dass 10 von 11 untersuchten Banken in Österreich die fossile Welt finanzieren? Mit jedem Euro auf einem traditionellen Bankkonto verlängerst du das derzeitige System!

Tipp

Buch-Tipp: „**Stell Dir vor die Zukunft wird wundervoll & Du bist schuld daran**“ (Franziska Vibiane Zobel).



Mit dem Rad in der Stadt

Sabine, Unternehmerin, The Tomorrow Tribe, 50



Wie motiviere ich mich, täglich mit dem Rad zu fahren?

Seit über 3 Jahren fahre ich täglich mit dem Rad – bei Wind und Wetter! Du fragst jetzt:

Ist dir im Winter nicht kalt?

Die richtige Ausrüstung macht's: Regenjacke, -hose und Gamaschen, wasserfeste Wimperntusche ;), Handschuhe. Beim Treten wird dir ohnehin warm ;)

Kommst du verschwitzt an?

Auch hier ist Taktik alles: E-Bike fahren, an der Ampel im Schatten warten, Ersatz-T-Shirt mithaben oder am Ziel nach einer Dusche fragen.

Was war dein Grund, damit zu beginnen?

Die Lockdowns 2020. Seither genieße ich diese tägliche Zeit für mich.“

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Coole Tipps! Meine Anregung: Rede doch auch mit der Chefetage deines Unternehmens. Dort ist die Hebelwirkung nochmals größer und vielleicht können Vorgesetzte dabei helfen, auch deine Kolleginnen und Kollegen auf dieser „Reise“ mitzunehmen. Es gibt schon Organisationen, die das klimafreundliche Pendeln zur Arbeitszeit dazurechnen.“



Fakten für den Kopf

Etwa **28 % der Emissionen in Österreich verursacht der Straßenverkehr**. In Wien umzusteigen ist aufgrund des gut ausgebauten Öffi- und Fahrradnetzes einfacher als außerhalb der Stadt.

Tipp

Die Radreise App cyclebee hilft dir beim Träumen, Planen, Organisieren, Navigieren, Dokumentieren und ein wenig auch beim Denken – damit du den Kopf frei hast, deine Radreise zu genießen. www.cyclebee.app





Warm bleiben, Energiekosten sparen

Patrick, Energieberater, 52



Was kann ich tun, um meine Heizkosten zu reduzieren?

1. Weniger heizen

- Raumbezogen heizen:

Schlafzimmer wenig, Wohnzimmer mehr.

- Anlassbezogen heizen:

untertags, wenn alle außer Haus sind, weniger, am Wochenende mehr.

2. Smarten Thermostat installieren, zum Beispiel von **tado.com**:

Temperatureinstellungen lassen sich per **App am Handy** steuern, sodass du, auch wenn du unterwegs bist, die Heizung jederzeit runterdrehen kannst.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Eine wichtige Überlegung ist: Was sind die besten einmaligen Entscheidungen, die dann ganz automatisch ständig Energie sparen? Bessere Isolierung oder einfach nur dicke Vorhänge zwischen Fenster und Heizung oder Fenster neu einstellen – je nachdem, was für dich möglich ist.“



Fakten für den Kopf

Jedes Grad im Raum weniger spart zwischen 5 und 6 % der Heizkosten und 350 kg CO₂-eq pro Jahr.

Tipp

Mach den DIY-Dichtungscheck mit einem Blatt Papier oder einer Kerze (achte dabei auf die Sicherheit!).



2nd hand shoppen macht Freude

Paulina, Circular Designerin, 25



Warum neu kaufen, wenn's auch umweltfreundlicher und günstiger geht?

willhaben und eBay bieten in Österreich **die größte Auswahl an Gebrauchtwaren aller Art**. Am besten nutzt du die Filterfunktionen, um genaue Ergebnisse zu bekommen. **Vinted** hat bei Kleidung die größte Auswahl und ist in Österreich, Frankreich, Italien und Deutschland verfügbar.

Wer lieber im Geschäft einkaufen geht, ist bei Carla (Caritas Österreich) an der richtigen Adresse. Da gibt's von Mode bis Möbel alles, was das Herz begehrt.

Auch große Unternehmen haben mittlerweile schon **Abteilungen für Secondhandware**, zum Beispiel **IKEA** oder **Zalando**.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Mittlerweile gibt es schon in vielen Städten Secondhandläden mit großer Auswahl. Und mancherorts werden Servicemodelle für Kindermode angeboten, wo du ein Abo für Secondhandklamotten abschließen kannst.“



Fakten für den Kopf

Secondhand verringert deinen CO₂-Fußabdruck massiv und schont natürliche Ressourcen. Bevor du aber etwas (auch gebraucht) kaufst, überlege: „Werde ich das mindestens sieben Mal gebrauchen?“

Tipp

Suche zunächst auf **www.willhaben.at**, bevor Du Dinge neu kaufst. Oder veranstalte deinen **eigenen Kleidertausch** im Freundeskreis. Zur Anleitung:





Bio all the way

Elisabeth, Geschäftsführerin ADAMAH BioHof, 37



Wieso kaufe ich konsequent Bio-Obst und Bio-Gemüse?

Bei Bio-Gemüse und Bio-Obst kann ich mir sicher sein, dass keine chemischen Dünger und Spritzmittel eingesetzt werden, die Mensch, Tier und Umwelt schaden und deren Herstellung fossile Rohstoffe und große Mengen Energie verbraucht.

Stattdessen arbeiten Bio-Landwirt:innen mit der Natur. Humus, Gründüngung und ein vielfältiges Bodenleben erhalten den Ackerboden gesund und fruchtbar. Ein lebendiger Bio-Boden speichert viel CO₂.

So trage ich mit der Entscheidung für Bio-Lebensmittel aktiv zum Klimaschutz bei und tue mir selbst und meiner Gesundheit Gutes.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Tolle Idee! Mit bio, regional und saisonal schonst du Umwelt und Klima und unterstützt die Bio-Landwirtschaft vor Ort. Bleib damit aber nicht in den eigenen vier Wänden, sondern erzähle im Freundeskreis und Kolleginnen und Kollegen von den tollen Bio-Lebensmitteln!

Und was spricht eigentlich gegen ein Bio-Picknick beim nächsten Firmen-Sommerfest?“



Fakten für den Kopf

Pestizide bleiben nicht auf dem Acker, wo sie gespritzt wurden. Durch Luft und Wasser verteilen sich die Giftstoffe und sind mittlerweile auch in den entlegensten Winkeln der Welt zu finden.

Tipp

Im Bio-Kistl von ADAMAH kommen 2.500 Bio-Produkte bequem nach Hause, ins Büro, die Schule und den Kindergarten.

www.adamah.at





Erlebnisreise(n) mit dem Zug

Hildegard, Vorständin, 45



Wie kann ich entspannt reisen und dabei mehr erleben?

Zugreisen sind der perfekte Weg, die Welt klimafreundlich zu entdecken. Statt Staus und Hektik erwarten dich:

- **Schöne Aussichten** – Berge, Wälder, Seen oder gar das Meer direkt am Fenster.
- **Zeit für dich** – endlich wieder lesen, schreiben oder träumen ...
- **Abenteuer pur** – spontane Zwischenstopps in charmanten Städten.
- **Entschleunigung** – genießen statt hetzen, ankommen statt eilen.

Steig ein, lehn dich zurück und erlebe, wie nachhaltiges Reisen neue Perspektiven eröffnet – für dich und den Planeten!

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Mich hat es unglaublich befreit, die Vielflieger-Karte zu zerschneiden und mich von allen Flug-Newslettern abzumelden. Dafür habe ich mich bei Bahn-Newslettern angemeldet, die ebenfalls schöne Reiseziele mit vielen Vorteilen anbieten. Vor allem in Deutschland bekomme ich viel zusätzliche Zeit geschenkt. Alles eine Frage der Perspektive. ;)“



Fakten für den Kopf

Eine Zugreise von Wien nach Rom verursacht etwa **96 % weniger CO₂-Emissionen pro Personenkilometer im Vergleich zum Flugzeug**. Durch deine Wahl des Zuges kannst du somit erhebliche Mengen an CO₂ einsparen und gleichzeitig entspannt reisen.

Tipp

Lass dich inspirieren von **traivelling**, dem **Bahnreisebüro**: One-Stop-Shop in Europa, nach Asien und Nordafrika direkt mit dem Zug!





Smart shoppen mit Cost-per-Wear (CPW)

Nadine, Unternehmerin, 32



Kaufst Du manchmal Kleidungsstücke, die Du kaum trägst?

Dann kostet es dich mehr, als du denkst! Mit der Cost-per-Wear-Formel findest du heraus, ob sich ein Kauf wirklich lohnt.

So einfach geht's:

CPW = Preis des Kleidungsstücks ÷ Anzahl des Tragens, also wie oft du dein neues Stück trägst.

Zum Beispiel:

T-Shirt: 50 € und 10-mal getragen → CPW = 5 €

Jacke: 150 € und 100-mal getragen → CPW = 1,50 €

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Teurer ist nicht immer schlechter für dein Börsel. Eine hochwertige Jacke, die du oft trägst, ist günstiger als ein günstiges Shirt, das im Schrank verstaubt.“



Fakten für den Kopf

Wasserverbrauch: Für ein **Baumwoll-T-Shirt** werden rund 2700 Liter Wasser benötigt – **so viel trinkt ein Mensch in 2,5 Jahren!**

Tipp

Lerne in einem Workshop z. B. an deiner Schule mehr über Kreislaufwirtschaft in der Mode und wende kreatives Upcycling selbst an. www.nadineconsultancy.com





Ökostrom wählen – Klima schützen

Helmut, Telekom-Experte und Familienvater, 42



Wie kann die Wahl meines Stromtarifs das Klima beeinflussen?

Die Wahl eines Ökostromtarifs reduziert nicht nur deinen CO₂-Fußabdruck, sondern setzt auch ein wichtiges Marktsignal für mehr Investitionen in erneuerbare Energien.

Unabhängige Vergleichsplattformen nutzen:

Besuche Plattformen, wie z. B. **E-Control Tarifikalkulator**, um Ökostromtarife unterschiedlicher Anbietender zu vergleichen. Hier kannst du gezielt nach Tarifen suchen, die ausschließlich Strom aus erneuerbaren Energien anbieten.

Regionale Energiequellen unterstützen:

Entscheide dich für **Anbietende, die Strom aus erneuerbaren Quellen in deiner Region erzeugen**, wie **Wasserkraft, Windenergie oder Photovoltaik**. Damit förderst du den regionalen Ausbau nachhaltiger Energien.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Manche Beiträge zum Klimaschutz erfordern Mühe – und manche nicht. Um einen Ökostromtarif zu wählen, muss man sich weder anstrengen noch sein Leben umstellen. Wenn bloß alles beim Klimaschutz so einfach wäre!“



Fakten für den Kopf

CO₂-Ersparnis: Ein Haushalt mit Ökostrom spart im Schnitt 1–2 Tonnen CO₂ pro Jahr im Vergleich zu Kohlestrom.

Tipp

Recherchiere nach **Energiegemeinschaften** in deiner Region, die von Gemeinden, Genossenschaften oder Energieversorgungsunternehmen organisiert werden:

www.energiegemeinschaften.gv.at





Verpackungen trennen: Jeder Wurf zählt!

Martina, Designerin, 35



Verpackungen aus Kunststoff, Metall, Papier oder Glas: Wie halte ich mit der richtigen Ab- falltrennung wertvolle Rohstoffe im Kreislauf?

So geht's:

Sauber und einzeln: Ich zerlege die leere Verpackung in ihre Einzelteile, z. B. Aludeckel und Papierbanderole vom Joghurtbecher, Metalldeckel vom Marmeladenglas trennen. Auswaschen ist nicht extra notwendig

Gelb, Rot, Weiß und Grün: Verpackungen in die richtige Tonne werfen, denn im Restmüll sind sie für das Recycling verloren.

Meine Challenge: Wie viele Verpackungen sammle ich in einer Woche getrennt?

Schaffe ich mehr als Restmüll?

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Was wir schon beim Sammeln trennen, muss nicht mehr nachträglich und mühsam getrennt werden. Das spart Energie und Ressourcen. Und so viel Aufwand ist es nun auch wieder nicht.“



Fakten für den Kopf

Ressourcenschutz: 1 Tonne recyceltes Papier spart ca. 17 Bäume, 50 % Wasser und 60 % Energie.

Tipp

Wenn ich mir bei der richtigen Entsorgung einer Verpackung unsicher bin, schaue ich im Recycling-Guide von Digi-Cycle nach:

www.digi-cycle.at





Ein Löffel, der Bäume pflanzt

Michael, Unternehmer für die gute Sache, 57



Kann Upcycling sexy sein?

Aus Weinfässern werden die teuersten Kochlöffel der Welt.

Alte Weinfässer müssen nicht entsorgt werden – sie werden in langlebige Kochlöffel verwandelt.

Jeder Kochlöffel erzählt eine Geschichte: vom Weinfass zum nachhaltigen Küchenhelfer, der Weingenuss in dein Essen bringt und Generationen überdauert.

Die **Planet Earth Edition** zeigt, wie nachhaltiges Upcycling funktioniert: Aus einer Eiche entstehen 10 Barriquefässer, die zu 150 Kochlöffeln verarbeitet werden. Für jeden verkauften Löffel werden 5 Bäume gepflanzt – das sind 750 neue Bäume!

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Dingen ein zweites Leben einhauchen. Einerseits fördert es die Kreativität: Wofür könnte ich das noch verwenden? Und andererseits bewahrt es die Geschichte: In den Gummistiefeln, die meine Oma immer im Garten getragen hat, wächst jetzt unser Salbei.“



Fakten für den Kopf

CO₂-Speicher: Ein Baum kann in 50 Jahren bis zu 1 Tonne CO₂ binden.

Sauerstoffspender: Ein ausgewachsener Baum produziert täglich Sauerstoff für bis zu 10 Menschen.

Kühlungseffekt: Bäume senken die Umgebungstemperatur um bis zu 4 °C.

Wasserkreislauf: Ein Baum kann hunderte Liter Wasser speichern und so vor Überschwemmungen schützen.

Tipp

Erfahre mehr und werde Teil der Bewegung:

www.spoontime.at





Teamevents in der Natur

Sabine, Gastgeberin, Erlebnis Campus Ronthal, 50



Wie und wo finde ich einen authentischen Ort für mein (Nachhaltigkeits-)Event?

- Wähle einen **Ort in der Natur**, denn persönliches Erleben fördert den Bezug zu unserem Planeten.
- Achte darauf, dass die **Anreise mit Öffis** möglich ist – die Anreise kann bereits Teil des Teamerlebnisses sein. Um dich auch körperlich wohlfühlen, wähle ein **vegetarisch-veganes Catering** – idealerweise aus dem Gemüsegarten vor Ort!
- Plane extra Zeit, um **die Location als Ort der gelebten Nachhaltigkeit zu erkunden**.
- Plane (Wald-)Spaziergänge, Lagerfeuer oder Reflexionen unterm Sternenhimmel mit ein – so wird dein Event zum **unvergesslichen Erlebnis!**

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Veranstaltungen bieten eine wunderbare Möglichkeit zur Verbesserung der eigenen Klimawirkung. Die Organisation eines planetenfreundlichen Events gibt dem Organisationsteam ein gutes Gefühl, erzeugt aber auch Vorbildwirkung: Zum Beispiel wenn das leckere, klimagesunde Essen zum Nachmachen einlädt oder man während der Abreise per Öffis ganz entspannt das Event nochmals Revue passieren lässt.“



Fakten für den Kopf

CO₂-Reduktion: Nachhaltige Locations mit Ökostrom, regionalem Essen und effizienter Heizung **sparen bis zu 50 % CO₂**.

Tipp

Ein wunderbares Beispiel ist der Erlebnis Campus Ronthal, 40 Minuten von Wien entfernt.
www.ronthal1.at





Fasten zur Umstellung des Lebensstils

Katharina, Fastenbegleiterin & Ernährungstrainerin, 44



Wie kann es gelingen, Fasten für die Umstellung meines Lebensstils zu nutzen?

Fasten ist mehr als nur eine Auszeit vom Essen und Gewichtsreduktion. Es ist ein Reset für Körper, Geist und Seele. Es hilft dir, **alte Gewohnheiten zu durchbrechen und dich für eine Neuausrichtung zu öffnen.**

Nutze diese Klarheit, um auch deinen Lebensstil zu überdenken: Wo kannst du nachhaltiger leben? Weniger Fleisch, mehr pflanzliche Kost? Bewusster Konsum?

Fasten gibt dir den Impuls und die Energie, diese Veränderungen anzugehen, **dich selbst und unseren Planeten zu entlasten** und damit deinen **Alltag klimafreundlicher zu gestalten.**

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Als Genussmensch war für mich die Fastenkur immer so etwas wie ein Endgegner: kaum überwindbar, anstrengend, schwächend. Diese Vorurteile haben sich schon nach den ersten Tagen Intervallfasten ins Gegenteil verkehrt und heute weiß ich: Fasten in verschiedenen Formen gibt mir Energie, ein gesundes Lebensgefühl und stärkt meine Achtsamkeit. Also FAST alles, was man für den Start ins klimagesunde Leben braucht.“



Fakten für den Kopf

- **Fasten schärft das Bewusstsein:** der erste Schritt zu bewusstem und nachhaltigem Handeln.
- Pflanzenbasierte Ernährung kann das **Risiko für chronische Krankheiten reduzieren** und gleichzeitig den **ökologischen Fußabdruck verringern.**

Tipp

Fasten als Impuls für ein neues Lebensgefühl und einen nachhaltigen Alltag.
www.mehrbalance.at





Auch Datenmüll stinkt

Oliver, Motion-Designer, 39



Wie kann ich meine Onlinezeit und meinen Datenmüll verringern?

Beobachte einen Monat lang: Wie oft bist du im Internet? Was machst du dann? Und wieso? (Dazu zählt auch, wenn du Videos schaust oder deine Social-Media-Kanäle checkst.)

Schreibe eine Liste mit 10 Dingen, die du stattdessen tun könntest, und verbringe mindestens einen Abend pro Woche offline. Weniger Zeit online bedeutet, dass du **mehr Zeit für Familie, Freunde und Unternehmungen hast.**

Lust auf eine kleine Herausforderung? Lösche jeden Tag Fotos von deinem Handy, die du nicht mehr brauchst. Richte dich nach der Tageszahl des Datums, z. B.: 5. Mai = 5 Fotos. Nach 30 Tagen hast du über 400 Dateien gelöscht. Papierkorb leeren nicht vergessen!

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Digitale Gewohnheiten sind gar nicht so einfach zu durchbrechen. Das Bewusstmachen der Wirkung hilft, aber oft braucht es noch ein Gelegenheitsfenster, um eine Änderung anzustoßen: Das Umsteigen auf ein anderes Gerät bietet so eine Gelegenheit. Bei meinem letzten Handywechsel habe ich z. B. einige Apps einfach nicht mitgenommen. Ich war erstaunt, wie viel zusätzliche Freizeit das bringt.“



Fakten für den Kopf

Jedes Like, jedes Abspeichern in einer Cloud, jedes Bild in den sozialen Medien, jedes Versenden oder Speichern einer E-Mail **verursacht CO₂e-Emissionen**. In Summe entstehen durch Internetnutzung (samt angeschlossener Geräte) **rund 400 kg CO₂e pro Person/Jahr in Österreich.**

Tipp

Über 52 Tipps, wie du deinen Alltag Schritt für Schritt klimafreundlicher gestaltest, findest du im klimafit GUIDE 360: **www.klimafit.info**





Balance im Körper, Balance mit der Umwelt

Michael, Mentaltrainer & Somatic Alignment Practitioner, 34



Wie dein Nervensystem dich selbst und die Welt verändert?

Unser Nervensystem beeinflusst, wie wir fühlen, handeln und auch wie wir mit unserer Umwelt umgehen. Die Vagus-nerv-Übung nach Stanley Rosenberg hilft, das autonome Nervensystem zu regulieren, Stress abzubauen und unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

So funktioniert's:

1. Lege dich auf den Rücken und verschränke die Hände hinter dem Kopf.
2. Halte den Kopf gerade und bewege nur die Augen so weit wie möglich nach links. Halte den Blick, bis ein Seufzen oder Schlucken eintritt (ca. 1 Minute).
3. Nun die Augen so weit wie möglich nach rechts (ebenfalls ca. 1 Minute).
4. Nimm 2, 3 tiefe Atemzüge und spüre kurz im Liegen nach.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Wenn es mir selbst gut geht, kann ich auch Gutes bewirken. Das habe ich schon oft erlebt. Fühle ich mich gestresst, bin ich meiner Nachbarin gegenüber unaufmerksam und kaufe genervt die Paprika aus Spanien. Geht es mir gut und bin ich ausgeglichen, merkt das auch meine Umwelt.“



Fakten für den Kopf

- **Gestresste Menschen konsumieren mehr.**
- Ein reguliertes Nervensystem fördert Mitgefühl und prosoziales Verhalten – beides ist wichtig für gemeinschaftliches und nachhaltiges Handeln.

Tipp

In seinen Somatic-Alignment-Einheiten unterstützt dich Michael dabei, dein Nervensystem zu regulieren, Stress effektiv abzubauen und eine tiefere Verbindung zu dir, deinem Körper und deiner Umwelt zu entwickeln. www.michael-poettschacher.at





Bäume pflanzen und den Zusammenhalt stärken

Thomas, 53, Unternehmer



Wie kann ich an einem Tag mehr als 100 Bäume pflanzen?

Wälder speichern beim Wachsen jede Menge CO₂ in Form von Kohlenstoff. Nur gehen leider **durch den Klimawandel große Flächen Waldbestand verloren**, vor allem Fichten-Monokulturen.

Durch **gezieltes Pflanzen von Mischwald** können heimische Wälder an die geänderten Bedingungen angepasst werden. Sie werden dadurch **resistenter** und **versorgen uns** nebenbei wieder verstärkt **mit Sauerstoff** und **glücklich machenden Aerosolen**. Sie bieten geschützten Raum für Artenvielfalt, **speichern Wasser** und **schützen uns** vor den Auswirkungen von **Extremwetterereignissen**. Und: Als Gruppe an einem Baumpflanztag teilzunehmen kann richtig viel Spaß machen!

Nicht vergessen: Der beste Zeitpunkt, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Der zweitbeste ist jetzt.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Etwas Sinnvolles zu tun gibt ein gutes Gefühl. Etwas Sinnvolles gemeinsam zu tun gibt ein besseres Gefühl. Bäume pflanzen kann auch eine schöne Abwechslung für leidgeplagte Hobbygärtner:innen sein. Denn anders als beim Salat können uns die Schnecken die Bäume nicht einfach wegfressen.“



Fakten für den Kopf

- Rund 13 Tonnen CO₂ bindet ein Hektar Wald pro Jahr.
- Pro Kubikmeter Holz ist rund eine Tonne CO₂ gespeichert.
- 25 Menschen können an einem Tag einen Hektar Wald pflanzen.

Tipp

Melde dich und dein Unternehmen bei der Plattform **waldsetzen.jetzt** für einen Aktionstag an.





Weniger Strecke, mehr Erlebnis: Der Urlaub beginnt vor der Haustür

Marcel, WinEcycle Tours, 37



Wie kann ich klimafreundlicher reisen?

Wenn du klimafreundlicher reisen willst, **verzichte öfter auf Fernreisen und entdecke deine Region, z. B. mit dem E-Bike.**

Starte direkt vor der Haustür. Wähle eine Strecke, die du nicht kennst – am besten mit Aussicht, Natur oder einem Ziel zum Verweilen.

Fahr langsam, schau dich um, mach Pausen. Nimm Freunde oder Familie mit. Redet, lacht, genießt den Moment – vielleicht bei einem Achterl Wein oder einem Picknick.

So wird aus einem halben Tag Auszeit ein Erlebnis, das gut für dich, euch und fürs Klima ist.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Nichtfliegen muss sich nicht wie Verzicht anfühlen. Man kann es auch als Privileg sehen, die Schönheit unseres Planeten ganz entschleunigt, in frischer Luft und aktiv mobil zu erkunden. Am besten gemeinsam mit anderen Flugmuffeln und solchen, die es noch werden wollen!“



Fakten für den Kopf

Kurzstreckenflüge gehören zu den größten CO₂-Sünden im Tourismus. **Eine Inlandsreise mit dem Flugzeug erzeugt bis zu 20 x mehr Emissionen als eine gemütliche E-Bike-Tour durch die Region.**

Tipp

Lass den Flieger oder sogar das Auto stehen und entdecke, wie erfrischend entschleunigend ein Kurzurlaub mit Freunden oder Kolleg:innen sein kann.
www.winecycletours.com





Verantwortung übernehmen und gemeinsam wirksam werden

Anna, Informatikerin, 37



Hat ein freiwilliger CO₂-Kostenbeitrag Signalwirkung und Impact?

Ich führe einen bewussten Lebensstil, trenne Müll, esse vegetarisch und fahre gern Fahrrad.

Doch mir ist bewusst, dass der **Umbau zum klimaverträglichen Leben und Wirtschaften (auch finanziellen) Einsatz erfordert**. Wir alle tragen Verantwortung für eine klimagesunde Zukunft.

Der KLIMACENT ist für mich eine **Lösung mit regionaler Wirkung**. Durch die Investition in unterschiedliche regionale Projekte wird spürbar, dass ein gutes Leben für alle im Einklang mit der Natur möglich und machbar ist.

So konnte ich bereits meine Familie und Freunde für die KLIMACENT-Idee gewinnen.

Und was sagst du dazu, Thomas?

„Für erfolgreichen Klimaschutz brauchen wir Solidarität und ganzheitliches Denken.

Ach ja, und auch Geld. Letzteres wird gerne vergessen.“



Fakten für den Kopf

Eine Bewegung entsteht, wenn viele Menschen über ein gemeinsames Handlungsfeld aktiv werden. Studien belegen, dass **gesellschaftliche Kipppunkte schon mit 3,5 % der Bevölkerung ins Rollen kommen können**.

Tipp

Mach auch du mit: Gestalten wir jetzt eine klimagerechte Gesellschaft!

www.klimacent.at



Das kleine Buch der großen Taten als eigene Edition

FÜR DICH!

Geeignet für Organisationen, die das Thema
**Nachhaltigkeit bei ihren Kund:innen, Mitarbeiter:innen
und Partner:innen platzieren** wollen.

- 1 500 Stück
- Logo am Cover
- 4 selbst gestaltete Innenseiten
- **Kosten***: € 3.000,- zzgl. Design, nach Aufwand

*Stand: April 2025

**„Das kleine Buch der großen Taten ist ideal für Organisationen,
die 360 Grad Nachhaltigkeit kommunizieren wollen –
über den Tellerrand ihrer eigenen Branche hinaus.“**

- Windkraft Simonsfeld

Mehr Infos zu deinem
eigenen Büchlein:



**Danke an unsere Partner:innen und Sponsor:innen,
die bei der Entstehung des Buches mitgewirkt
haben!**



Mit diesem Buch wollen wir erreichen, dass jede:r von uns für die Balance auf diesem Planeten aktiv wird.

Dazu braucht es konkrete Veränderungen im Alltag.

Welche konkrete Veränderung nimmst du dir heute vor?

Impressum

4. Auflage, April 2025.

Medieninhaber: Empower This Planet – Verein zur Förderung der gelebten Nachhaltigkeit, Vorstand: Sabine Hoffmann und Barbara Fekete, ZVR-Zahl: 1963776988. Postanschrift: 3473 Ronthal, Bergstraße 30, Österreich.

Verlagsort: Ronthal (Hohenwarth-Mühlbach a.M.) c/o Mag. Sabine Hoffmann.

Herstellungsort: Waldviertel, Druckerei Janetschek.

Layout : Paulina Marie Wieser

Illustration "Thomas Brudermann":
Annechien Dirkje Hoeben.

ISBN 978-3-200-09756-8



EMPOWER THIS PLANET®

www.empowerthisplanet.earth

