

Nachhaltigkeit hier und dort und da. Wie aber sieht es um die persönliche Nachhaltigkeit im Alltag aus? Ein einwöchiger Selbstversuch in ökologisch bewusster Lebensweise. Zur Nachahmung empfohlen.

## Leben mit gutem Gewissen

Text: Anita Ericson

**W**ie jeder Tag beginnt auch der erste Tag meiner Testwoche „Nachhaltig leben“ mit einer Dusche. Glücklicherweise habe ich mir die heißeste Zeit des Jahres dafür ausgesucht. So fällt es mir entgegen meinen Gewohnheiten leicht, den elektrischen Heizstrahler ausgeschaltet zu lassen und für die Dauer des Einseifens brav das warme Wasser abzustellen. Keine Frage, ich muss auch Erbsen zählen, wenn ich bewusst ökologisch durchs Leben gehen möchte.

### Das bisschen Haushalt

Keine Geräte auf Standby laufen lassen, den Kühlschrank regelmäßig abtauen, die Wäsche mit Kurzprogramm waschen und an der Luft trocknen, endlich der guten alten Glühbirne Adieu sagen und nur mehr Energiesparlampen verwenden, die Arbeitstemperatur des Geschirrspülers verringern, öfter den Schnellkochtopf verwenden, in Hinkunft nur mehr Haushaltsgeräte der Energieklasse A+++ kaufen ... Mir schwirrt der Kopf von all den Tipps, die man auf [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at) zusammengetragen hat. „Alleine durch überlegte Nutzung lassen sich bis zu 20 Prozent des Stromverbrauchs im Haushalt einsparen“, verrät mir Markus Piringer, Geschäftsführer der Wiener Umweltberatung, am Telefon. Er nennt ein Beispiel: „Ein durchschnittlicher Vier-Personen-Haushalt verbraucht mehr als ein Fünftel seines gesamten Strombedarfs fürs Wäschewaschen, und die Waschmaschine benötigt bis zu 80 Prozent ihrer Energie für das Aufheizen des Wassers. Wir empfehlen daher, die Wassertemperatur auf 30 Grad einzustellen und ein Kurzprogramm zu verwenden – das reicht bei den heute üblichen Waschmitteln allemal.“

Auch bei der Heizung lässt sich durch gezielte Maßnahmen wie Absenkung der Raumtemperatur oder durchdachte Lüftung eine deutliche Reduktion des Energieverbrauchs erreichen. Das ist zwar jetzt im Sommer kein Thema, aber gerade bei der Heizung geht es um deutlich mehr als Peanuts, was eine entsprechende Planung voraussetzt. Gute Wärmedämmung, hochwertige Fenster und ein Heizsystem, das mit erneuerbaren Energieträgern beschickt wird, sind die drei Säulen nachhaltigen Wohnens. Nummer eins und zwei sind bei mir seit Längerem erledigt. Das hat mich zunächst eine Stange Geld gekostet, sich aber mittlerweile halbwegs amortisiert – vom Wohnkomfort ganz zu schweigen. Bleibt noch die Frage nach dem Heizsystem, für das sich Holzpellets bei mir vorzüglich eignen würden. Allerdings habe ich erst vor zwei Jahren in eine neue Erdgas-

**In punkto Ernährung bin ich gar nicht so schlecht unterwegs. Was nicht heißt, es gäbe für mich nichts zu verbessern.**

Heiztherme investiert, daher kommt für mich der Umstieg derzeit leider nicht in Frage. Dafür werde ich im Zuge der anstehenden Sanierung meines Daches, das dabei noch eine extra Iso-Schicht bekommt, Solarpanels installieren lassen. Das kostet mich etliche tausend Euro, aber da rechne ich nicht lange herum – schließlich hat mein Dach eine optimale Ausrichtung, sodass ich damit gut zwei Drittel meines jährlichen Warmwasserbedarfs decken werde können.

## Du bist, was Du isst

Damit betrachte ich den Bereich ‚Wohnen‘ vorerst als erledigt. Bleiben noch die Kategorien ‚Ernährung‘, ‚Konsum‘ und ‚Mobilität‘, die alle zusammen den „nachhaltigen Alltag“ abdecken. Fürs Erste steht

der Lebensmitteleinkauf an. Das ist für mich im Sommer eine vergleichsweise leichte Übung, türmen sich doch jetzt saisonale Waren aus der unmittelbaren Region in den Obst- und Gemüseregalen und ganz besonders am freitäglichen Bauernmarkt. Die Zucchiniplänzchen in meinem Garten sind zu stattlicher Größe herangewachsen, die Zwetschken und Hollerbeeren sind in Bälde erntereif. Ich freue mich schon auf das Einkochen des Obstes zu Marmelade und auf das Ansetzen der Fruchtsirupe, damit ich im Winter nicht darben muss. Auch sonst bin ich in punkto Ernährung im Großen und Ganzen gar nicht schlecht unterwegs, da ich seit vielen Jahren aus ethischen Gründen nur wenig Fleisch und das vorwiegend in Bio-Qualität esse. Was nicht heißt, es

gäbe für mich nichts zu verbessern – beispielsweise auch bei pflanzlichen Erzeugnissen auf Bio zu setzen oder Industrieware zu meiden. Voller Elan betrete ich die örtliche Landbäckerei und mache eine erstaunliche Entdeckung: Das Brot schmeckt so köstlich, wie ich es aus lange vergangenen Tagen in Erinnerung habe.

„Weniger tierische Nahrungsmittel, bevorzugt regionale Produkte der Saison, am besten aus ökologischem Anbau und fair gehandelt sowie gering verarbeitet – das sind die wichtigsten Grundregeln für eine nachhaltige, gesunde Ernährung“, fasst Dr. Karl von Koerber, Leiter der Arbeitsgruppe ‚Nachhaltige Ernährung‘ an der Technischen Universität München, die Aspekte zusammen. „Damit schonen Sie die Umwelt, tragen zur wirtschaftlichen Stabilität der regionalen Erzeuger bei, leisten einen Beitrag zur sozialen Gerechtigkeit und tun Ihrem Körper etwas Gutes.“

Das meiste leuchtet mir ein: Regionale Produkte haben nur kurze Transportwege und sind damit in der Regel umweltfreundlicher. Saisonale Produkte werden statt in beheizten Gewächshäusern im Freiland angebaut, und sie werden auch nicht über Monate energieaufwendig frisch gehalten. In wenig verarbeiteten Produkten steckt wenig Energieaufwand, und sie haben zudem den vollen Gehalt an Vitaminen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Biologische Produkte kommen ohne Pestizideinsatz aus – das schont die Böden und eigentlich möchte ich, jetzt wo ich es genauer bedenke, ohnehin nichts essen, was mit Gift in Berührung kam. Aber wieso weniger tierische Produkte? „Über ein Drittel der weltweiten Ernte von Getreide wird an Tiere verfüttert, um Fleisch, Milch und Eier zu produzieren – in Deutschland sogar rund zwei Drittel“, holt Ernährungsökologe von Koerber aus, „das Hauptproblem dabei: Die Umwandlung pflanzlicher Erzeugnisse, die der Mensch überwiegend direkt verzehren könnte, in tierische Produkte ist teilweise wenig effektiv. Um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, braucht man das Vielfache an Getreide, das man als Brot auch direkt essen könnte“. Etwa 70–90 Prozent der Nahrungskalorien würden als sogenannte Veredelungsverluste verloren gehen – angesichts von

**So bewusst ich bei meiner Ernährung bin, ein Blick in den Kleiderschrank wirft mein ökologisches Gewissen um Lichtjahre zurück.**

weltweit etwa einer Milliarde hungernder Menschen eine große Verschwendung von Rohstoffen.

Der Experte rät, sich an vorigen Generationen zu orientieren: „Würden wir heutzutage noch so essen wie unsere Großeltern, würden die Tiere in der Landwirtschaft sicherlich artgerechter gehalten. Fleisch, Fisch und Eier wären keine tägliche Selbstverständlichkeit, sondern seltener Luxus. Damals kam nur sonntags ein Braten auf den Tisch, Kuchen mit viel Ei gab es ebenfalls nur am Wochenende.“

## Weniger ist mehr

So bewusst ich bei meiner Ernährung bin, ein Blick in den Kleiderschrank wirft mein ökologisches Gewissen um Lichtjahre zurück. Ich finde lediglich das eine oder andere Teil, das aus Baumwolle aus k.b.A. (kontrolliert biologischem Anbau) stammt. Wenn man bedenkt, dass der Pestizideinsatz beim Anbau von Baumwolle gigantisch ist, generell Textilien oft mit viel Einsatz von Chemie hergestellt werden und die Produktionsbedingungen für die Arbeiter häufig katastrophal sind, ist meine Garderobe ein einziger Sündenfall. Offensichtlich bin ich kleidertechnisch weniger sensibilisiert als bei meiner Nahrung. Das mag auch an der mangelnden Verfügbarkeit liegen: So einfach es bei Lebensmitteln ist – jeder Supermarkt hat heute seine Eigenmarken mit garantiert biologischer Ware – so schwer tut man sich beim Klamottenkauf.

Das will ich aber nicht als Ausrede gelten lassen und gehe im Internet auf die Suche. Tatsächlich finde ich einige Labels, die für Ökotextilien und auch faire Arbeitsbedingungen stehen – und sogar eine Liste an Geschäften, wo diese Marken erhältlich sind. So nebenbei erfahre ich auf den empfehlenswerten Sites [www.cleanclothes.at](http://www.cleanclothes.at) und [www.wearfair.at](http://www.wearfair.at) noch einiges mehr über die Herstellung von Kleidung, was mir meine Haare mitunter zu Berge stehen lässt. Wussten Sie etwa, dass das Sandstrahlen von Jeans zur Erzeugung eines hippen used-looks zum Erstickungstod der Arbeiter führen kann?

Als erste Anlaufstelle nehme ich den Grüne Erde Shop auf der Wiener Mariahilfer Straße ins Visier. Er ist der einzige in meinem Umkreis, den ich gefunden habe, der nebst allem anderen auch auf >

*Abfälle verwerten.*

*Umwelt aufwerten.*

☎ 059 800  
**Saubermacher**  
[www.saubermacher.at](http://www.saubermacher.at)



**Mir wird klar: Ich muss Schritt für Schritt Licht in das Dunkel meines nachhaltigen (Un-)Wissens bringen und die Erkenntnisse umsetzen.**

eine gewisse Regionalität setzt: Mehr als 90 Prozent der hier angebotenen Produkte werden in Österreich und Deutschland erzeugt, der Rest in anderen EU-Staaten – Ware aus Billiglohnländern kommt erst gar nicht ins Regal. Außer Kleidung gibt es hier auch chromfrei gegerbte Lederschuhe, Naturkosmetik, umweltfreundliche Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel, Naturmöbel aus Mitteleuropa und ökologische Wohnaccessoires. Damit ist schon mal eine breite Palette meines Konsums abgedeckt, schließlich brauche ich ja mehr als bloß Kleidung zum Leben.

Der erhöhte Preis für diese Produkte gleicht sich (hoffentlich) durch die versprochene Langlebigkeit aus. Durch diese ökonomische Überlegung gelange ich zum einzig wahren nachhaltigen Schluss: Weniger ist mehr. „Die Überkonsumation ist das Hauptproblem beim modernen Konsumverhalten“, sagt dazu Dr. Barbara Schmon, die im Lebensministerium in der Abteilung ‚Nachhaltige Entwicklung‘ für Konsum zuständig ist. „Bevor man etwas kauft, sollte man sich schlicht überlegen, ob man das wirklich braucht – und wenn, dann sollte man ein langlebiges Produkt kaufen, bei dem sich in späterer Folge vielleicht auch eine Reparatur lohnt.“ Damit reduzieren sich gleichermaßen Ressourcenverbrauch und Müllberge. Angesprochen auf die Unübersichtlichkeit der Labels und die schlechte Versorgungslage, appelliert Schmon an die Macht des Konsumenten: „Erst die Nachfrage schafft das Angebot. Fragen Sie ruhig im Laden nach nachhaltiger Ware, je mehr Leute das tun, umso eher wird sich etwas ändern.“ Gedankenanstöße dazu findet man auf dem Webportal des Lebensministeriums [www.bewusstkaufen.at](http://www.bewusstkaufen.at).

## Auszeiten fürs Auto

Für meinen Einkauf auf der Mariahilfer Stra-

ße bin ich 15 Minuten zur Bahnstation spaziert und mit dem Zug zum Westbahnhof gefahren. Normalerweise benutze ich dafür, aus reiner Bequemlichkeit, das Auto, das ich für Besorgungen oder Termine in Wien in Hütteldorf abstelle. Ja, es ist so: Ich will auf mein (kleines) Auto nicht verzichten. Aufwendige Herstellung hin, sperrige Entsorgung her, das steht einfach nicht zur Debatte. Ich wohne quasi am Land – im Speckgürtel von Wien, abseits des eigentlichen Ortskerns – und bin für viele Erledigungen darauf angewiesen. Gut, das eine oder andere ließe sich vermutlich mit dem (von der Gemeinde geförderten) Ortstaxi, der Schnellbahn oder dem Bus erledigen – allerdings betreibe ich ein Hobby, das ohne Auto kaum möglich ist: Dreimal die Woche fahre ich mit meinem Hund zum Training und am Wochenende oft aufs Turnier. Und Hundepplätze liegen selten an gut frequentierten Schnellbahnstationen, außerdem wäre mir das, ehrlich gesagt, zu umständlich. Dafür verzichte ich wegen des Hundes, der mir sehr ans Herz gewachsen ist, neuerdings gerne auf Flugreisen, was mir wiederum fette Pluspunkte bringt. Flugreisen sind wegen ihres hohen Pro-Kopf-CO<sub>2</sub>-Ausstoßes ökologisch nämlich absolut pfui. Was ich tun kann und in Zukunft vermehrt machen werde: Die Wege zusammenlegen, was einigermaßen Planung meiner Aktivitäten und Einkäufe erfordert, und auch mal zu Fuß oder mit dem Rad in den nächsten Laden pilgern. Weiters warte ich aufs Wasserstoffauto.

## Ein Schritt nach dem anderen

Am Ende der Testwoche bleibt das Fazit, dass ich zumindest einen Anfang gesetzt habe. Einen ersten Schritt in Richtung nachhaltiger Lebensweise habe ich allein dadurch gemacht, dass ich mich bewusst mit dem Thema in meinem Alltag auseinandergesetzt habe. Vieles, was ich mir nun vornehme, fix in mein Leben zu integrieren, hätte ich schon längst erledigt, wäre ich nicht teils zu faul dazu gewesen, mich damit zu beschäftigen – wie etwa die zahllosen Tipps zum Energiesparen umzusetzen –, hätte ich nicht teils die Augen verschlossen – etwa vor den katastrophalen Zuständen in Fabriken in Billiglohnländern. Mehr als einmal habe ich mich in dieser Woche gefragt: Wem kann so etwas einfallen, ist der Preisdruck auf Wirtschaft und Handel wirklich so groß, dass wir beispielsweise Kinder zur Arbeit zwingen, Tiere in körpergroße Käfige zwängen oder Fisolen unter enormem Wassereinsatz in der Wüste wachsen lassen?

Manchmal verhake ich mich in Detailfragen. Lieber Bio-Spaghetti aus Italien oder konventionelle heimische Ware? Ist die Mehrweg-PET-Flasche besser als das Einweggebinde aus Glas? Ist meine Funktionskleidung aus Kunstfaser nun ganz verwerflich oder eigentlich eh ganz ok? Bis mir klar wird: Ich muss Schritt für Schritt Licht in das Dunkel meines nachhaltigen (Un-)Wissens bringen und die gewonnenen Erkenntnisse dann umsetzen – so lange ich Freude bei der Sache habe. Denn eines ist mir noch klar geworden: Ich muss nicht immer alles bis zur letzten Konsequenz durchziehen. So werde ich weiterhin mit gutem Gewissen mit meinem Hund im Auto in der Gegend herumkutschieren und mir weiterhin (fairen) Kaffee und Bananen gönnen, die lange Transportwege hinter sich haben. Es ist, wie so oft im Leben, eine Frage der richtigen Dosis. Ω

**D**ie Länder der Europäischen Union haben sich ein klares Ziel gesetzt: In wenigen Jahrzehnten soll der Großteil der europäischen Stromerzeugung aus erneuerbaren Energiequellen stammen. Europa soll damit künftig einen noch größeren Beitrag zum Klimaschutz leisten und gleichzeitig energiepolitisch unabhängiger werden. Länder wie Deutschland und Österreich gehen mit gutem Beispiel voran und haben die Weichen in Richtung Windkraft und Sonnenenergie gestellt. Die Energiewende stellt besonders die Stromübertragungsnetzbetreiber vor neue Herausforderungen.

### Gesamthafte Perspektive gefordert

Das Stromaufkommen aus sauberer Wind- und Sonnenenergie hat in den vergangenen Jahren in ganz Europa massiv zugenommen, so auch in Österreich – Tendenz weiter steigend. Es gibt klare Bekenntnisse der Politik überall in der Europäischen Union – in den 20/20/20-Klimazielen, im Action Plan von EU-Kommissar Günter Oettinger, im österreichischen Ökostromgesetz. Die Netzinfrastruktur kann mit der rasanten Entwicklung der Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien kaum Schritt halten. Die Ökostromförderung hat im vergangenen Jahrzehnt zu einer noch nie dagewesenen Dynamik in der europä-

## Die Energiewende managen – Austrian Power Grid (APG) vor großen Herausforderungen

Die europäische Energie-landkarte verändert sich. In wenigen Jahrzehnten soll der Großteil des europäischen Stromverbrauchs aus erneuerbaren Energiequellen gedeckt werden. Die Energiewende bedeutet eine fundamentale Umstrukturierung des Stromversorgungssystems.

schon Erzeugungsstruktur geführt. Und die Entwicklung wird sich auch in Zukunft fortsetzen. Bis 2020 wird sich etwa die in Europa installierte Windkraftleistung auf über 4.000 Megawatt mehr als verdreifachen. Wir erleben aber derzeit eine Entwicklung der zwei Geschwindigkeiten: Rasanter Ausbau der Erneuerbaren, aber nur langsam voranschreitender Ausbau der nötigen Stromnetzinfrastuktur. Ein schärferer Blick auf das Gesamtsystem ist notwendig.

### APG managt Energiewende

Der Erfolgsfaktor für das Gelingen der Energiewende wird die Weiterentwicklung der Stromversorgungsnetze sein. Die ‚neuen erneuerbaren Produktionsanlagen‘ entstehen fernab von den großen europäischen Verbrauchszentren. Der insbesondere aus Wind und Sonne gewonnene Ökostrom muss über leistungsfähige Übertragungsnetze über weite Distanzen zu den Verbrauchern transportiert werden. Diese leistungsfähigen Leitungsverbindungen existieren heute noch nicht in ausreichendem Ausmaß. Die ENTSO-E, die Vereinigung der europäischen Übertragungsnetzbetreiber identifiziert in ihrem jüngsten 10-Jahres-Netzentwicklungsplan einen Ausbaubedarf von über 50.000 km neuer Hochspannungsleitungen. Auch in Österreich muss dringend der 380-kV-Sicherheitsring geschlossen werden. Gelingt dies nicht, werden die Energiewende-Ziele nicht zu realisieren sein.

Mehr Informationen unter [www.apg.at](http://www.apg.at)