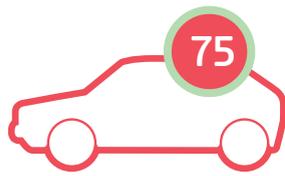


50km Bahn fahren



50km Auto fahren



50km Fahrrad fahren



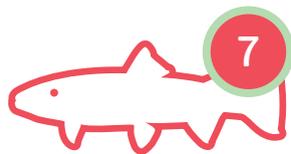
500g Trauben, Südafrika



500g Äpfel



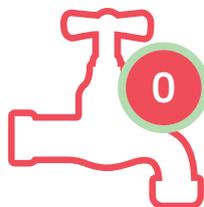
500g Bananen



200g frischer Fisch



1 Dose Thunfisch



1L Leitungswasser



1L Mineralwasser



4 Tassen Kaffee



4 Tassen Tee



Cola, 330ml-Flasche PET



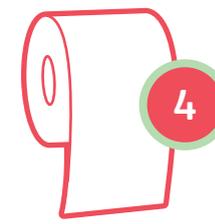
1 Liter Apfelsaft



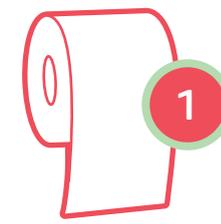
200g Tomaten, Gewächshaus



200g Tomaten



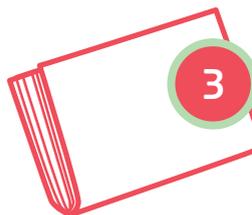
1 Rolle WC-Papier



1 Rolle WC-Papier recycling



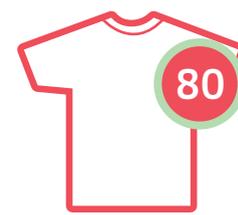
1h fernsehen



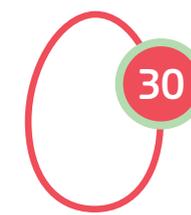
1 Zeitung



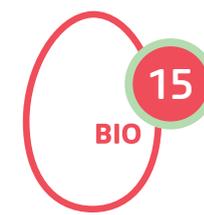
1 T-Shirt,



1 T-Shirt



10 Eier



10 Eier



500g Brot



100g Käse



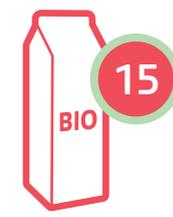
1 Paar Flip-Flops



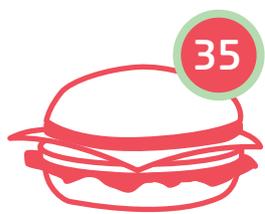
1 Paar Lederschuhe



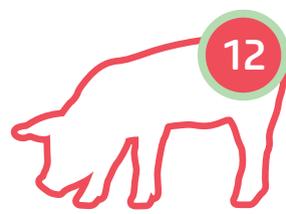
1L Milch



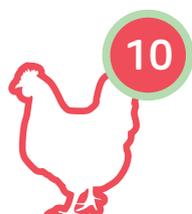
1L Milch



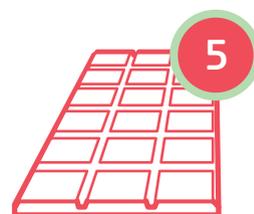
1 Cheeseburger



200g Schweinefleisch



200g Geflügelfleisch



1 Tafel Milkschokolade

Ein guter Tag hat **100** Punkte.

100 Punkte (=6,8 kg CO₂) darf jeder Mensch täglich durch alle seine Handlungen ausstoßen, um unsere Welt und unser Klima im Gleichgewicht zu halten. www.eingutertag.org



0 80L Regenwasser

0 1h spielen

0 1 Bund Rosmarin

40 4kg Maschinenwäsche

10 1 T-Shirt, organic



5km Fahrradfahren

+



1 T-Shirt

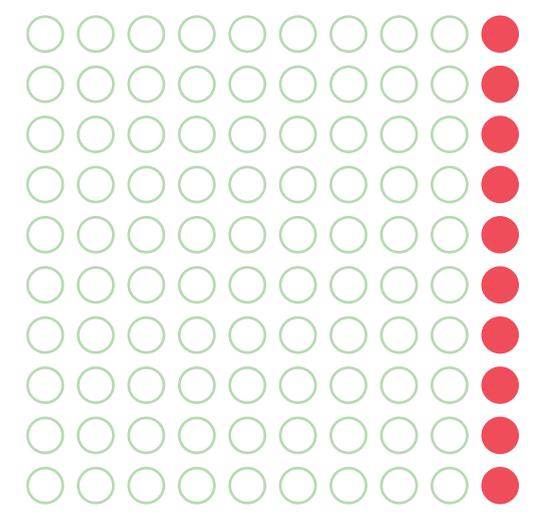
+



2 Gartenäpfel

=

10



Ein guter Tag hat 100 Punkte.

Welcher CO₂-Ausstoß ist verträglich für alle Menschen der Welt?
Es sind ungefähr 6,8 kg CO₂, die jeder Mensch täglich durch alle seine Handlungen ausstoßen darf, um unsere Welt und unser Klima im Gleichgewicht zu halten. Wir rechnen dies um in 100 Punkte. Jeder Mensch hat jeden Tag 100 Punkte zur Verfügung.

Welchen CO₂-Ausstoß bewirkt unsere Lebensweise?
Unsere Ernährung, unser Konsum, unser Wohnen, Heizen, Stromverbrauch und unsere Mobilität erzeugen direkt und indirekt CO₂. Derzeit leben wir in Mitteleuropa weit über dem verträglichen Maß. Statt den möglichen 100 Punkten brauchen wir im Schnitt 450 Punkte pro Tag.

Welche Lebensweise tut uns gut?
Wir leben über unsere Verhältnisse – nicht nur beim CO₂ Ausstoß. Mehr konsumieren macht uns nicht glücklicher. Schneller und weiter unterwegs zu sein, senkt unsere Lebensqualität, macht krank und einsam.

Ein guter Tag ist ein Tag, an dem wir Maß halten.

Prüfen Sie, wie viele Punkte Sie im Alltag verbrauchen!

Es gibt Tage, die sind ziemlich ähnlich:
Aufstehen, waschen, Frühstück, Fahrt zur Arbeit, arbeiten, Mittag essen, arbeiten, Weg nach Hause, Abend essen, Freizeit, schlafen.

Fast jede Tätigkeit ist mit CO₂-Ausstoß verbunden. Die Heizung der Wohnung, der Kaffee zum Frühstück, die Fahrt ins Büro, das Schnitzel zum Mittag, die Stunden vor dem Computer...

Sie haben die Wahl: Je weniger Punkte ein Produkt hat, desto besser. Je weniger Überflüssiges Sie konsumieren, desto besser.

Unter www.eingutertag.org sind Produkte mit der entsprechenden Punktezahl aufgelistet. Diese Liste wird laufend ergänzt.

Suchen Sie nach Alternativen mit weniger Punkten.

Überall bieten sich Alternativen an, die weniger Punkte verbrauchen. Die Heizung ein Grad absenken, biologisch produzierten Kaffee trinken, mit dem Rad zur Arbeit fahren, einen stromsparenden Laptop verwenden, einen Bio-Salat zum Mittag, die Busfahrt mit Kollegen nach Hause, ein Spaziergang am Abend und tausend andere Dinge.

Haben Sie interessante Alternativen gefunden und ausprobiert? Ist Ihnen ein versteckter Punkteräuber aufgefallen? Nutzen Sie den öffentlichen Raum.

Im Internet können Sie Aufkleber mit Punktwerten von 0 bis 100 bestellen. Markieren Sie in der Öffentlichkeit gute Produkte, sinnvolle Alternativen, aber auch die grossen Punkteverbraucher.

Helfen Sie mit, ohne Großplakate und Werbespots die Öffentlichkeit zu informieren.

Kleben Sie Punkte, wo immer es Sinn macht. Machen Sie ein Bild davon und veröffentlichen Sie es unter www.eingutertag.org.

Hinterlassen Sie Spuren. Zeigen Sie anderen, wo diese Alternativen sind.

Impressum
Eine Initiative von Kairos in Bregenz und Integral Ruedi Baur in Zürich.
Ruedi Baur, Christoph Breuer, Axel Steinberger, Martin Strele, Jana Strozinsky.

Punkteberechnung
FiBL, Wien

Kontakt
Kairos gGmbH, Kirchstraße 35,
6900 Bregenz, Österreich, +43 5574 54044,
info@kairos.or.at, www.kairos.or.at