LEBENSMITTEL SIND WERTVOLL

UND MEIST LÄNGER HALTBAR ALS IHR MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Quelle: Österreichisches Rotes Kreuz, 2025

gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

TEAM ÖSTERREICH TAFEL

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

HITRADIO Ö3

TEAM ÖSTERREICH TAFEL

Miete, Strom und andere Kosten belasten das Haushaltsbudget monatlich. Die Ausgabestellen der Team Österreich Tafel unterstützen, wenn es finanziell knapp ist, Familien und Einzelpersonen mit kostenfreien Lebensmittelspenden.

Die Team Österreich Tafel erhält Lebensmittelspenden wie Brot, Obst, Gemüse oder andere Nahrungsmittel und fallweise Hygieneartikel von Supermärkten, Landwirt:innen und sonstigen Hersteller:innen. Diese Warenspenden werden von den freiwilligen Helfer:innen der Team Österreich Tafel abgeholt und an Menschen in schwierigen finanziellen Verhältnissen verteilt.

Gleichzeitig werden genussfähige Lebensmittel vor der Entsorgung gerettet.

In der vorliegenden Broschüre erhältst du viele Tipps, wie auch du dazu beitragen kannst, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Weitere Informationen:

Die Team Österreich Tafel ist ein Gemeinschaftsprojekt des Roten Kreuzes und Hitradio Ö3.

Alle Infos zur Team Österreich Tafel gibt es auch bei Ö3 unter 0800 600 600 (kostenlos, täglich 7–19 Uhr) sowie unter roteskreuz.at/ich-brauche-hilfe/team-oesterreich-tafel.

IMPRESSUM: Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz,
Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien. ZVR-Zahl: 432857691. Verlagsort: Wien
Gesamtleitung: Mag. Johannes Guger. Tel.: +43/1/589 00–0, e-Mail: service@roteskreuz.at
Website: www.roteskreuz.at. Redaktion: Johannes Guger, Hedwig Milchram, Gabriele Detschmann
Fotos: ÖRK/Gianmaria Gava. (S. 2), Stockfotos
Layout & Produktion: markushechenberger.net Werbeagentur. 1. Auflage 2025

NAHRUNGSMITTEL UND WIR

- Ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel landet im Müll.
- Allein in Österreich liegt der potenziell vermeidbare Nahrungsmittelverlust bei über einer Million Tonnen pro Jahr.
- Für jedes verschwendete Lebensmittel werden wertvolle Ressourcen wie Wasser, Energie und Arbeit vergeudet.
- Der größte Anteil der Lebensmittelverschwendung passiert in den privaten Haushalten.

Wie können wir Nahrungsmittelverschwendung reduzieren?

- Bewusst einkaufen: Kauf nur das, was du brauchst. Eine Einkaufsliste kann dabei sehr hilfreich sein.
- Richtig lagern: Richtig gelagerte Nahrungsmittel können meist länger verwendet werden (siehe Tabelle Seite 6/7).
- Richtig verwenden: ältere Produkte oder Produkte, deren Haltbarkeitsgrenze bald erreicht ist, zuerst verbrauchen.
- Reste verwerten: Es gibt viele „Restlrezepte", entsprechende Suchen im Internet bringen wahrscheinlich neue Ideen und machen auch Freude. Experimentiere mit Resten und kreiere neue Gerichte.

Lebensmittel sind wertvoll. Jede und jeder von uns kann dazu beitragen, die Verschwendung zu reduzieren und eine nachhaltigere Zukunft für alle zu schaffen. Fang heute an!

Mehr Informationen und Tipps:

Tipps gegen Lebensmittelverschwendung:

- **WWF Österreich**: www.wwf.at/artikel/tipps-gegen-lebensmittelverschwendung/
- **EcoYou**: https://ecoyou.de/lebensmittelverschwendung-vermeiden/
- **Klimaschutzministerium:** www.youtube.com/watch?v=UlsIjPdAsOQ

Rezepte für Resteverwertung:

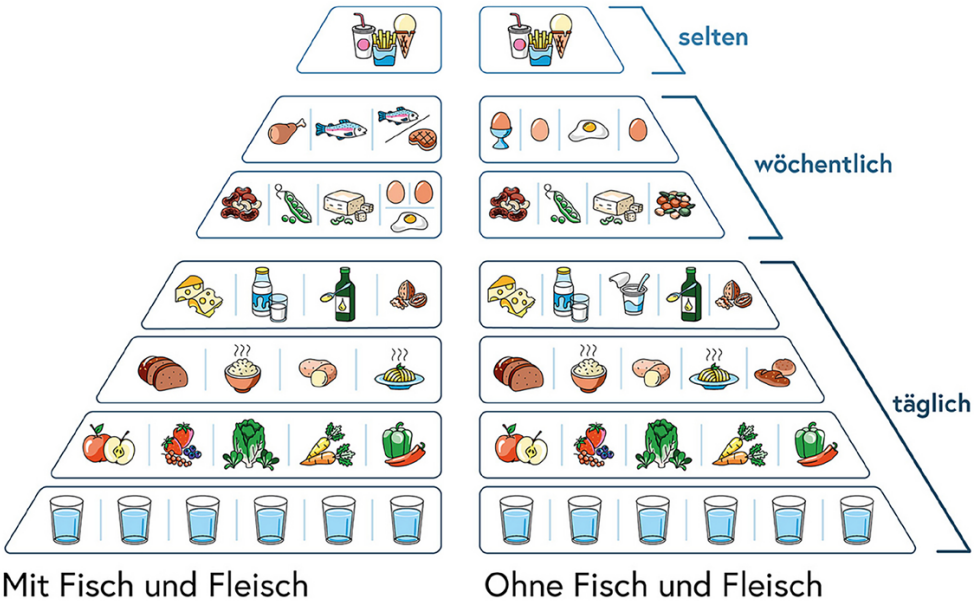
- **GuteKueche.at**: www.gutekueche.at/resteverwertung
- **ResteGourmet App**: https://restegourmet.de/

GESUNDE ERNÄHRUNG

Die österreichische Ernährungspyramide

Tipp: abwechslungsreich, vollwertig, bunt, frisch.

Die Pyramide gilt für eine gesunde Lebensweise, an die man sich generell halten sollte, und berücksichtigt keine Unverträglichkeiten.
Die Angaben beziehen sich auf eine erwachsene, gesunde Person.



Quelle: Die Österreichische Ernährungspyramide - AGES

Getränke
mind. 1,5 Liter über den Tag verteilt, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken: Leitungswasser, Mineralwasser, Kräutertee, Früchtetee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Grüntee) maßvoll genießen.

Gemüse und Obst
täglich 5 Portionen. Ideal sind 3 Portionen Gemüse/Salat(roh oder gegart) und 2 Portionen Obst/Obstsaft. (1 Portion = eine geballte Faust).

Getreideprodukte und Kartoffeln
täglich 4/5* Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln, davon möglichst 2/3* Portionen in Form von Vollkornprodukten. (1 Portion = 1 Handfläche Brot/Gebäck, 1 Handvoll Getreideflocken/Müsli, 2 Fäuste Teigwaren, Reis oder Getreide, 3–4 mittelgroße Kartoffeln).

Milch und Milchprodukte
täglich 3 Portionen Milch, Joghurt, Topfen, Hüttenkäse, Buttermilch, Käse, davon 1–2 Portionen „weiß" (z.B. Joghurt, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb" (Käse). Fettarme und ungesüßte Varianten sind zu bevorzugen. (1 Portion = ca. 200 g „weiß" bzw. ca. 50 g „gelb").

Fette und Öle
täglich 2 Esslöffel hochwertige pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Leinöl), Nüsse oder Samen. Qualität vor Menge! Achtung vor versteckten Fetten in Wurst, Gebäck, Süßwaren und Fastfood-Produkten. Butter, Margarine und fettreiche Milchprodukte (Schlagobers, Sauerrahm, ...) sparsam verwenden.

Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten
wöchentlich mindestens 4 Portionen, z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen, Tofu, Tempeh. (1 Portion = eine geballte Faust).

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Fisch 1–2x pro Woche (je ca. 150 g). Fleisch und Fleischwaren (z.B. Wurst) max. 3 Portionen (je ca. 100–150g) pro Woche – fettarme Varianten bevorzugen. Eier in Maßen (bis zu 3–4* Eier pro Woche).

Salzige Knabbereien, Fastfood, Süßigkeiten, Mehlspeisen, gezuckerte Getränke
max. 1 Portion eines süßen oder fettigen Snacks pro Tag. Täglich sollten nicht mehr als 50 g (ca. 10 Teelöffel) freier Zucker und nicht mehr als 5–6g Salz zu sich genommen werden. Stark gesalzene Lebensmittel (gesalzene Nüsse, Knabbergebäck, Fertigsoßen, ...) vermeiden; mit Gewürzen und frischen Kräutern würzen.

* bei Ernährung ohne Fleisch und Fisch

MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD)

Mindestens haltbar bis xx.xx.xx – ein vom Hersteller festgelegtes Datum, bis zu dem dieser die volle Garantie übernimmt. Aber auch über dieses Datum hinaus ist das Produkt häufig noch genießbar und muss nicht unverzüglich entsorgt werden. Zum Überprüfen hilft: **Schauen, Riechen, Schmecken**.

Das MHD gilt nur für ungeöffnete Produkte. Für die Haltbarkeit angebrochener Lebensmittel ist insbesondere auch sorgfältige Hygiene und richtige Aufbewahrung essenziell. Ein z.B. angefangenes Glas Marmelade, eine Flasche Saft, o.Ä. sollten kühl gelagert und möglichst rasch verbraucht werden.

VERBRAUCHSDATUM

Zu unterscheiden davon ist das **Verbrauchsdatum** (Ablaufdatum, Verfallsdatum)
Zu verbrauchen bis xx.xx.xx. Dieses findet sich auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie z.B. auf Fertiggerichten, Frischfleisch, Fisch, o.Ä. Der Verzehr nach diesem Zeitpunkt kann gesundheitsschädlich sein. Von einem Verzehr über das Verbrauchsdatum hinaus ist abzuraten.

MINDESTHALTBARKEITSDATUM BEDEUTET NICHT WEGWERFDATUM!

Lebensmittel	Wie/Wo lagern?	Wie lange genießbar?	Wie lange nach MHD genießbar?	Wann entsorgen?
Fisch, Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren (frisch)	Kühlschrank kälteste Stelle 0–4 °C	8 Stunden (Faschiertes) bis 2 Tage	Verbrauchsdatum einhalten	bei Überschreiten des Verbrauchsdatums
Gemüse	Kühlschrank: Obst- und Gemüsefach	wenige Tage (Salat) bis 8 Tage (Wurzelgemüse)	wenige Tage	bei Verfärbungen, fauligen Stellen, Schimmel (welkende Blätter sind unproblematisch)
Brot und Gebäck	Brotkasten, Steintopf, Papiersackerl	1 – 2 Tage, Vollkornbrot 10 – 12 Tage	2 Tage	bei Schimmel
Beerenobst	Kühlschrank: Obst- und Gemüsefach	2 – 3 Tage	tiefgekühlt + 6 Monate	bei Schimmel
Milch	Kühlschrank	2 – 7 Tage (Frischmilch), 7 – 20 Tage (ESL-Milch)	2 – 5 Tage	flockig, klumpig, geronnen, sauer, gewölbte Packung
Milchprodukte (außer Butter & Käse)	Kühlschrank	5 Tage	mehrere Wochen	bei Schimmel, aufgeblähter Verpackung, schlechtem Geschmack
Butter, Margarine	Kühlschrank	2 – 4 Wochen	einige Tage bis Wochen	bei ranzigem oder saurem Geruch oder Geschmack
Eier	Kühlschrank oberstes Fach oder Kühlschranktür	3 – 4 Wochen	2 – 4 Wochen; bei Speisen mit rohen Eiern MHD einhalten!	bei fauligem Geruch
Südfrüchte, unreife Zitrusfrüchte	kühl, aber nicht im Kühlschrank	mehrere Wochen	einige Tage bis Wochen	bei Schimmel
Kartoffeln (roh)	trocken, kühl, dunkel, luftig, in Korb oder Holzkiste	mehrere Wochen bis Monate	einige Tage bis Wochen	schrumpelige Kartoffeln, grüne, braune oder schwarze Stellen, Keime, Schimmel
Bier[2]	trocken, dunkel, kühl, stehend	2 – 12 Monate	mehrere Monate	bei Schimmel
Äpfel, Birnen	dunkel, luftig, bei längerer Lagerung nicht über 5 °C	3 – 5 Monate	einige Tage bis Wochen	bei fauligen Stellen, Schimmel

WIE LANGE SIND LEBENSMITTEL NOCH GENIEßBAR, NACHDEM DAS MHD ÜBERSCHRITTEN IST?[1]

Lebensmittel	Wie/Wo lagern?	Wie lange genießbar?	Wie lange nach MHD genießbar?	Wann entsorgen?
H-Milch[2]	Zimmertemperatur	3 – 6 Monate	einige Tage bis Wochen	bitter, muffig, schleimig, flockig
Tiefkühlgerichte	Tiefkühltruhe, -schrank, -fach	3 – 12 Monate	mehrere Monate	bei veränderter Farbe, schlechtem Geschmack, Frostbrand, Schimmel
Öl	kühl, dunkel, luftdicht	3 – 24 Monate	einige Wochen	bei ranzigem, säuerlichem oder muffigem Geruch
Mayonnaise[2], Senf[2], Fertigsoßen[2]	dunkel, Zimmertemperatur	6 – 24 Monate	1 – 6 Monate	bei Verfärbung, Geruch nach faulen Eiern, Schimmel
Müsli, Cornflakes, Amaranth, Quinoa	kühl, trocken, luftdicht	6 – 24 Monate	mehrere Monate	bei Schimmel, Schädlingsbefall, schlechtem Geschmack
Schokolade, Kekse, Knabbergbäck, Chips	trocken, kühl, luftdicht	6 – 24 Monate	mehrere Wochen bis Monate	bei schlechtem Geruch oder Geschmack, Verfärbung, Schimmel
Fruchtsaft[2]	trocken, dunkel, kühl	6 – 36 Monate	mehrere Wochen bis Monate	bei Schimmel oder Gärung
Konserven	Zimmertemperatur	8 – 24 Monate	mehrere Jahre	bei Schimmel, saurem oder metallischem Geschmack, bei Beschädigung der Dose (verbeult, undicht, rostig)
Reis, Nudeln, Mehl, Backpulver	trocken, luftdicht	9 – 24 Monate	einige Monate bis Jahre	bei Schädlingsbefall, muffigem Geruch, säuerlichem Geruch nach dem Kochen
Marmelade[2], Fruchtaufstriche[2], Honig	trocken, dunkel, kühl	2 Jahre	mehrere Monate bis Jahre	bei Schimmel (Marmelade), bei Gärung (Honig)
Essig	kühl, dunkel	mind. 2 Jahre	mehrere Jahre	bei Trübung, modrigem Geruch, Schimmel
Tee, getrocknete Kräuter, Gewürze, Kaffee	luftdicht, trocken, dunkel	2 – 3 Jahre	mehrere Monate bis Jahre	bei Schimmel, Schädlingsbefall; verklumptes Kaffeepulver, unangenehmer Geruch, Farbveränderung

[1] Auf den Lagerungshinweis der Verpackung achten. Sobald das Produkt geöffnet ist, ist das MHD kein Hinweis mehr auf die vermutliche Haltbarkeitsspanne.

[2] Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und rasch verbrauchen.

RICHTIGES LAGERN VON LEBENSMITTELN

Durch richtige Lagerung sind Lebensmittel länger haltbar.
Was die richtige Lagerung ist, ist abhängig vom Lebensmittel selbst.

Der Kühlschrank – der Ort für frische Lebensmittel: Temperatur: 0 bis 14 °C

auf die Glasplatte:

Fleisch & Fleischwaren, Fisch & Fischprodukte.

in die mittleren Fächer:

Milch, Joghurt & andere Milchprodukte.

ins oberste Fach:

Käse, Speisereste & zubereitetes Essen, Eier, Butter.

in die Kühlschranktür:

angebrochene Getränke, Marmeladen, Dressings, Soßen, Tuben, Eier, Butter.

ins Obst- und Gemüsefach:

Gemüse: Artischocken, Blattgemüse, Brokkoli, Chicorée, Endivie, Erbsen, Fisolen, Frühlingszwiebeln, Gewürzkräuter (außer Basilikum!), Karfiol, Karotten, Kohlrabi, Kohl, Kraut, Lauch, Mais, Pilze, Radieschen, Rettich, Rote Rüben, Salat, Salatmischungen, Sellerie, Spargel, Spinat.

Obst: Äpfel (länger als 7 Tage), Beeren (Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren), Feigen, Kirschen, Marillen, Trauben.

Diese Obstarten lässt man im Zimmer reifen und gibt sie erst in den Kühlschrank, wenn sie reif sind: Avocado, Birne, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Pflaumen, Zwetschken.

Nicht in den Kühlschrank gehören:

Gemüse: Basilikum, Gurke, Ingwer, Karotten, rohe Kartoffeln, Knoblauch, Melanzani, Paprika, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln.

Obst: Ananas, Äpfel (weniger als 7 Tage), Bananen, Grapefruit, Mandarine, Mango, Orange, Papaya, Melone, Wassermelone, Zitronen.

Gefrierfach, Gefrierschrank oder Tiefkühltruhe: Temperatur: -15 bis -20 °C

Die meisten Lebensmittel kann man einfrieren. Obst und Gemüse kann man über ein Jahr einfrieren, Fleisch 9–12 Monate, Fisch 6–9 Monate.

Nicht einfrieren sollte man:

Milchprodukte (Joghurt, Sauerrahm, ...), Eier, wasserreiche rohe Gemüse- und Obstsorten wie Salat, Gurke, Radieschen, Rettich, rohe Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Wassermelonen, Weintrauben, rohe Äpfel oder Birnen

Vorratsschrank – der Ort für haltbare und trockene Lebensmittel: Zimmertemperatur (18 bis 25 °C)

In den Vorratsschrank gehören:

Lange haltbare und trockene Lebensmittel: Mehl, Salz, Zucker, Reis, Nudeln, Couscous, Haferflocken, getrocknete Hülsenfrüchte, Cornflakes, Müsli, ...
Noch ungeöffnete Dosen, Konserven, Öl, Eingemachtes, Marmelade, Säfte, Getränke. Sobald sie angebrochen sind, gehören sie in den Kühlschrank.
Brot und Backwaren lagert man am besten im Papiersackerl in einer Brotdose oder im Vorratsschrank.

Tipps zum richtigen Lagern im Kühlschrank:

- Verpacke die Lebensmittel oder decke sie ab, um Geschmacks– oder Feuchtigkeitsverlust zu vermeiden. Verwende dazu gesundheits- und umweltverträgliche Mehrwegverpackung wie z.B. Bienenwachstücher oder Kunststoff- oder Glasgefäße (leere Marmeladengläser) oder Schüsseln mit Silikondeckel. Alufolie ist für viele Lebensmittel nicht geeignet.
- Bewahre Speisereste in sauberen, flachen und abgedeckten Gefäßen auf.
- Stelle keine warmen Speisen in den Kühlschrank, da sonst die Temperatur ansteigt und viel mehr Energie verbraucht wird.
- Frische Lebensmittel immer nach hinten einräumen, damit die Produkte, die bereits im Kühlschrank stehen, zuerst verbraucht werden (first in - first out).
- Überfülle den Kühlschank nicht. Wenn die Luft nicht mehr zirkulieren kann, wirkt sich das auf die Temperaturverteilung aus.
- Öffne den Kühlschrank nur bei Bedarf und so kurz wie möglich. Stelle sicher, dass die Tür richtig geschlossen ist.

Richtiges Entsorgen von Lebensmitteln:

Falls Essensreste wirklich entsorgt werden müssen, sollte dies möglichst nachhaltig erfolgen. Im **Biomüll** dürfen theoretisch rohe, gekochte und verdorbene Speisereste, sowie Fleisch, Fisch, Eierschalen, Brotwaren, Kaffee(-satz), Käse, Obst, Gemüse, Teebeutel, Schnittblumen sowie Topfpflanzen entsorgt werden. Es gilt allerdings das, was die jeweilige Gemeinde bestimmt. So dürfen z.B. in Wien keine gekochten Speisereste, Fleisch, Milchprodukte oder Eierschalen in die Biotonne, sondern diese gehören in den Restmüll.

Tierische oder gekochte Reste sollen auch nicht auf den **Kompost** gegeben werden, da damit Mäuse, Ratten und andere Tiere und Schädlinge angelockt werden. Diese Essensreste sollten im **Restmüll** entsorgt werden.

Vor der Entsorgung von verdorbenen Essensresten in der Biotonne oder auf dem Kompost müssen diese von Verpackungen befreit werden. Plastik (auch biologisch abbaubares „Bio-Plastik"!) und Kartonagen würden den Abbauprozess verhindern.

Flüssige Speisereste wie verdorbene Milch, Suppen, Säfte, Öle und Fett dürfen nicht in die Toilette gekippt werden. Das abgekühlte Fett und grobe Essensreste können die Abwasserrohre verstopfen, und die Schadstoffe müssen aufwendig aus dem Abwasser entfernt werden. Wenn deine flüssigen Essensreste wirklich nicht mehr genießbar sind, dann entsorge sie im Restmüll. Packe sie dazu in einen Beutel oder ein anderes verschließbares Gefäß. Öle und Fette gehören in die Problemstoffsammlung ("Mistplatz") der Gemeinde.

Allgemein gilt: Wirf wirklich nur Obst und Gemüse weg, das bereits schimmelt. Gemüse, das nur etwas schrumpelig oder welk ist, kann meist noch problemlos weiterverwendet werden.

Bevor du übrig gebliebene Mahlzeiten als Essensreste entsorgst, überlege, ob du diese nicht einfrieren oder am nächsten Tag aufwärmen kannst.

TIPPS FÜR DEN BEWUSSTEN UMGANG MIT LEBENSMITTELN

Haltbarkeit beim Einkauf bewusst wählen
Frischware: möglichst frische Lebensmittel einkaufen
Länger haltbare Lebensmittel: Wenn ein Lebensmittel bald gegessen wird, muss es kein langes Mindesthaltbarkeitsdatum haben.

Packungsgröße beachten
Nur so viel kaufen, wie verbraucht werden kann
Großpackungen oder „Nimm 2 zahl 1 – Angebote" sind scheinbar günstiger, aber für kleine Haushalte nicht geeignet. Wenn sie geöffnet und über einen langen Zeitraum nicht aufgebraucht werden, landen die Reste oft im Müll.

Vorräte kontrollieren und richtig lagern
Die Lagerungshinweise auf der Verpackung beachten.
Frischware sofort in den Kühlschrank geben.
Länger haltbare Lebensmittel im Vorratsschrank hinten lagern, die bald zu verbrauchenden nach vorne räumen.
Äpfel, Bananen und Tomaten nicht direkt neben anderen Obst- oder
Gemüsesorten lagern.
Brot und Gebäck, Kartoffeln und Karotten nicht im Plastiksackerl lagern.

Achtung bei schimmeligen Lebensmitteln
Es gibt einige Lebensmittel mit Edelschimmel, z.B. gewisse Käsesorten. Hier ist der Schimmel ein positives Qualitätsmerkmal. Im Gegensatz dazu ist Schimmel auf Brot, Gebäck, in Milchprodukten oder Marmeladen usw. gesundheitsschädlich und sollte nicht mehr verzehrt werden.

Schauen, Riechen, Schmecken
Nach Ablauf des **Mindesthaltbarkeitsdatums** („mindestens haltbar bis") sind die meisten Lebensmittel noch genießbar und gesundheitlich unbedenklich. Überprüfe durch Schauen, Riechen, Schmecken.
Lebensmittel, deren **Verbrauchsdatum** („zu verbrauchen bis") überschritten ist, sollten nicht mehr konsumiert, sondern entsorgt werden.

NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG

Nachhaltigkeit bedeutet, die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden. Das Konzept der Nachhaltigkeit ist somit sowohl auf die Gegenwart wie auch auf die Zukunft ausgerichtet.

Durch eine nachhaltige Lebensweise werden die natürlichen Ressourcen und deren Verfügbarkeit erhalten. Beinhaltet sind dabei auch soziale Aspekte, wie z.B. faire Arbeitsbedingungen, gerechte Löhne und der Schutz der Rechte von Gemeinschaften. Nachhaltigkeit fördert die Gesundheit der Menschen, verbessert das Verständnis für ökologische Herausforderungen und trägt zu einer Steigerung der Lebensqualität bei.

Umweltbewusster Konsum:
- Vermeidung von Einwegplastik
- Unterstützung lokaler Produzent:innen
- Energieeffizienz im Haushalt
- Energiesparende Geräte

Effiziente Beleuchtung:
- Nutzung erneuerbarer Energien

Müllvermeidung und Recycling:
- Trennung und Recycling von Abfällen
- Upcycling und Reparatur

Nachhaltige Mobilität:
- Öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- Fahrgemeinschaften bilden
- Radfahren, zu Fuß gehen

Nachhaltige Ernährung:
- Vegetarische und vegane Optionen
- Regional und saisonal einkaufen
- Lebensmittelverschwendung vermeiden

Naturschutz und Biodiversität:
- Erhaltung von Grünflächen
- Pflanzung einheimischer Pflanzen
- Schutz gefährdeter Arten

Soziale Verantwortung:
- Fairer Handel und ethische Produkte
- Gemeinwohlorientierte Projekte unterstützen
- Soziale Verantwortung in Unternehmen

Bildung und Sensibilisierung:
- Schulungen und Workshops zum Thema Nachhaltigkeit
- Bewusstseinsbildung in der Gemeinschaft
- Teilen von Ressourcen und Wissen

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

GRUNDSÄTZE

Die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung ist bestrebt, Leben und Gesundheit zu schützen und der Würde des Menschen Achtung zu verschaffen. Sie fördert gegenseitiges Verständnis, Freundschaft, Zusammenarbeit und einen dauerhaften Frieden unter allen Völkern.

MENSCHLICHKEIT

Die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, entstanden aus dem Willen, den Verwundeten der Schlachtfelder unterschiedslos Hilfe zu leisten, bemüht sich in ihrer internationalen und nationalen Tätigkeit, menschliches Leiden überall und jederzeit zu verhüten und zu lindern.

UNABHÄNGIGKEIT

Die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung ist unabhängig. Wenn auch die nationalen Gesellschaften den Behörden bei ihrer humanitären Tätigkeit als Hilfsgesellschaften zur Seite stehen und den jeweiligen nationalen Gesetzen unterworfen sind, müssen sie dennoch eine Eigenständigkeit bewahren, die ihnen gestattet, jederzeit nach den Grundsätzen der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung zu handeln.

NEUTRALITÄT

Um sich das Vertrauen aller zu bewahren, enthält sich die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung der Teilnahme an Feindseligkeiten wie auch, zu jeder Zeit, an politischen, ethnischen, religiösen oder ideologischen Auseinandersetzungen.

UNPARTEILICHKEIT

Die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung unterscheidet nicht nach Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion, sozialer Stellung oder politischer Überzeugung. Sie ist einzig bemüht, den Menschen nach dem Maß ihrer Not zu helfen und dabei den dringendsten Fällen den Vorrang zu geben.

FREIWILLIGKEIT

Die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung verkörpert freiwillige und uneigennützige Hilfe ohne jedes Gewinnstreben.

EINHEIT

In jedem Land kann es nur eine einzige nationale Rotkreuz- oder Rothalbmondgesellschaft geben. Sie muss allen offenstehen und ihre humanitäre Tätigkeit im ganzen Gebiet ausüben.

UNIVERSALITÄT

Die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung ist weltumfassend. In ihr haben alle nationalen Gesellschaften gleiche Rechte und die Pflicht, einander zu helfen.