

# KLIMAFREUNDLICH INS LEBEN STARTEN

## Tipps für frischgebackene Eltern

Einfach  
Energie sparen

Ernährung

Bedachter  
Konsum

Sanfte  
Babypflege

Unterwegs  
mit Baby

Wissenswertes  
aus der Region

# EIN RUNDUM GUTER START

## WAS ELTERN-SEIN MIT KLIMASCHUTZ ZU TUN HAT

Warum sollten sich frischgebackene Eltern mit Klimaschutz auseinandersetzen? Gerade für Mütter und Väter mit kleinen Kindern kann ein nachhaltiger Lebensstil viele Vorteile bringen: mehr Wohlbefinden, Gesundheit, Ressourcenschonung, Geldersparnis und nachhaltige Mobilität sind nur einige davon. Dieses Booklet gibt Eltern im ersten Babyjahr praxisnahe Tipps, um Schritt für Schritt klimafreundlicher zu leben. Ziel ist es, zu zeigen, wie jede Familie ihren Beitrag für eine lebenswerte Zukunft leisten kann. Ein praktischer Begleiter für die ersten Monate mit dem Nachwuchs – damit wir gemeinsam die Welt ein Stück besser machen.

## EINFACH ENERGIE SPAREN MIT BABY

### WÄRMER ANZIEHEN & HEIZUNG LEICHT RUNTERDREHEN

Die Senkung der Raumtemperatur um nur 1 Grad Celsius spart bis zu 6% Energie und Kosten. Die optimale Raumtemperatur für Babys: tagsüber 20-22°C und nachts 18-20°C. Digitale Thermostate helfen, die ideale Temperatur einzustellen und sie im Blick zu behalten. Heizkörper freizuhalten und keine Gegenstände davor oder darauf zu stellen, spart bis zu 10% Energie. Stoßlüften bringt frische Luft ins Zimmer, sie erwärmt sich dadurch auch besser und ihr könnt bis zu 10% Energie einsparen.



### STROM SPAREN

Im Kinderzimmer gilt die gleiche Regel wie im ganzen Haus: Wenn keiner da ist, Licht aus. Es ist empfehlenswert LEDs als Beleuchtungsmittel zu wählen, da diese im Vergleich zu anderen Leuchtmitteln bis zu 90% Energie sparen und zudem sehr langlebig sind.

Versteckte Energiefresser sind Geräte im Stand-by-Modus. Steckt die Geräte nur an, wenn ihr sie gerade auch wirklich nutzt und benötigt. Tipp: Steckdosenleisten mit Kippschalter machen das Ausschalten kinderleicht.





### WASSER SPAREN

Badet euer Baby in einer kleinen Badewanne, dem Waschbecken oder einem speziellen Badeimer wie dem TummyTub, weil diese weniger Wasser und Platz benötigen, sowie flexibel im Wohnraum einsetzbar sind. Wenn euer Baby größer ist, kann man gemeinsam duschen, um so ein Vollbad, das dreimal so viel Wasser und Energie wie eine Dusche braucht, zu ersetzen.



### SMART KOCHEN

Nutzt immer die passende Herdplatte für die jeweilige Pfannen-/Topfgröße. Deckt das Kochgeschirr während des Garvorgangs mit einem Deckel ab. So spart ihr über 30% Energie. Wasser- und Eierkocher sowie Mikrowelle sparen im Vergleich zum Herd teilweise bis zu 80% Energie. Die Vorheizfunktion beim Backrohr braucht es meistens nicht, die Umluftfunktion spart zusätzlich Energie. Taut gefrorenes Essen im Kühlschrank auf, dadurch braucht dieser weniger Energie zum Kühlen.



### ÜBERLEGT KAUFEN

Manche Gegenstände für Babys braucht man nur sehr kurze Zeit, daher muss nicht alles neu gekauft werden. Leihen, tauschen, gebraucht kaufen, reparieren oder Bestehendes umfunktionieren hilft, Ressourcen und Energie zu sparen. Tipp: Beispielsweise können Milchpumpen in vielen Apotheken kostenlos ausgeliehen werden.



### SCHLAU WÄSCHE WASCHEN

Mit Baby läuft die Waschmaschine auf Hochtouren, mit ein paar einfachen Schritten kann aber auch hier Energie gespart werden:

- Vorwäsche ist fast nie notwendig, nur bei sehr schmutziger Wäsche.
- Wascht nur, wenn die Waschmaschine auch wirklich voll ist. Wie viele Kilo eure Maschine optimalerweise waschen sollte, kann in der Bedienungsanleitung nachgelesen werden.
- Wählt 30°C bei leichter Verschmutzung und 60°C für stark verschmutzte Wäsche, Unterwäsche und Stoffwindeln.



### SEID VORBILDER!

Wie in allen Lebensbereichen gilt auch beim Thema Energiesparen: Geht mit gutem Beispiel voran und seid positive Vorbilder für euer Kind. So können energiesparende Tipps und Handlungen direkt weitergegeben, gelernt und gelebt werden.

# ERNÄHRUNG

## Stillen und Beikost

### Darauf könnt ihr achten

Laut aktueller Empfehlung wäre der ideale Zeitpunkt für den **Beikostbeginn** zwischen der 17. und 26. Lebenswoche. Viele Babys sind um den 6. Monat körperlich bereit. Wichtige Signale: Sitzen mit Hilfe, Kopf halten, Interesse am Essen, kein Zungen-Ausspuckreflex mehr.

Frisch gekochte vielfältige Beikost & Muttermilch – eine ideale Ergänzung. Euer Baby zeigt euch, wann es hungrig oder satt ist (z.B. Mund schließen, Löffel wegschieben, Teller wegrehen). Diese Signale sollten akzeptiert werden.

Weiterstillen ist ausdrücklich erwünscht, solange es für Mutter und Kind passt. Muttermilch liefert auch im Beikostalter wichtige Nährstoffe. Wasser aus der Leitung ist der beste Durstlöscher. Von Anfang an kann Wasser aus Tasse oder Becher angeboten werden.



**Schwangerschaft, Stillzeit und das erste Lebensjahr haben großen Einfluss auf die künftige Gesundheit und die späteren Ernährungsgewohnheiten eines Kindes.**

### Habt ihr gewusst?

- 1** Euer Baby sollte vielfältige, nährstoffreiche und frisch gekochte **Lebensmittel** essen: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Fleisch, Ei, Meeresfisch sowie pflanzliche Öle (z.B. Raps-, Walnuss-, Olivenöl).  
Nicht geeignete Lebensmittel im ersten Jahr sind: Salz, Zucker, Honig, scharfe Gewürze, rohe Eier, roher Fisch, rohes Fleisch, Innereien, Rohmilchprodukte, Wurst, Süßigkeiten, Limonaden, Schwarz-/Grüntee sowie ganze Nüsse und Samen wegen der Verschluckungsgefahr.
- 2** Zu Beginn genügt fein pürierter Brei in kleinen Portionen. Etwa ab dem 8. Monat kann der Brei gröber und ca. ab dem 10. Monat kleingeschnitten und stückiger sein. Ungefähr ab dem 10. Monat essen viele Kinder mehr vom **Familientisch** mit (weiche, mundgerecht geschnittene Stücke). Wichtig ist, dass sich das Kind gut entwickelt – die Essensmengen können individuell stark variieren.
- 3** **Vorlieben** für süß und salzig sind angeboren. Neue, saure oder bittere Lebensmittel brauchen oft 10–20 Angebote, bis sie akzeptiert werden. Wichtig: ohne Druck anbieten.

## Klimatipps Beikost

---

**Frisch gekocht** für euer Baby – das ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern ein echter Gewinn für Geschmack, Gesundheit und den Planeten! Euer Kleines lernt so das pure, natürliche Aroma von Gemüse, Obst und Getreide kennen, ohne dass versteckte Aromen oder Zusatzstoffe den ersten Eindruck verfälschen.

Die nachhaltigen Pluspunkte überzeugen sofort: Kein **unnötiger Verpackungsmüll** von Gläschen oder Quetschies, stattdessen spart ihr Rohstoffe und schützt die Erde mit jedem selbst gekochten Löffel. Emissionen sinken, weil ihr auf aufwendige Produktion, Haltbarmachung und lange Transportketten von Fertigprodukten verzichtet. Frisch zubereitet heißt weniger Energieverbrauch und ein klarer Vorteil für das Klima.

**Geschirr** aus Plastik ist zwar bruchstärker als Porzellanteller, aber in vieler Hinsicht gar nicht so praktisch. Oft darf zum Beispiel nichts Heißes ins Geschirr. Sicherlich ist auch bekannt, dass aus Plastik Schadstoffe in unser Essen gelangen können.

Setzt auf **Bio-Qualität, saisonale und regionale Zutaten**. Diese enthalten weniger Pestizide, brauchen kürzere Wege, weniger Plastikfolien zur Lagerung und liefern obendrein mehr Nährstoffe.

Reste landen nicht im Müll, sondern im Familien-Eintopf, und so wird Kochen zum cleveren Kreislauf: weniger Abfall, mehr Frische, große Einsparungen bei Geld und CO<sub>2</sub>.

Einfach mitkochen statt extra Brei machen – mit Topf, Pürierstab und Liebe habt ihr alles, was zählt, und legt den Grundstein für ein Kind, das bewusst und genussvoll isst.



### WICHTIG

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Solange sich euer Kind gut entwickelt, seid ihr auf dem richtigen Weg!

# BEDACHTER KONSUM

Wie viel braucht euer Kind wirklich?

Tauschbörsen,  
Secondhand

vinted.at

willhaben.at

sellpy.at/children

Henry Laden Rotes Kreuz Weitra

Kuckis Second Hand Weitra

lebmit & bunttex Gmünd –  
Second Hand und Näherei

Die wichtigsten  
Gütesiegel



Diese Gütesiegel garantieren unterschiedliche Aspekte wie z.B. nachhaltige, schadstofffreie Babykleidung mit Bio-Fasern, faire Arbeitsbedingungen und strenge Umweltstandards entlang der gesamten Produktionskette.



Die wahre Fülle im Leben eines Kindes entsteht nicht aus dem Überfluss an Besitztümern, sondern der Liebe, Aufmerksamkeit und den wertvollen Erfahrungen, die wir ihm schenken.

Habt ihr gewusst?

- 1 Der **ökologische Fußabdruck** zeigt, wie viel Fläche an Land und Wasser nötig ist, um den eigenen Lebensstil zu ermöglichen (Ernährung, Wohnen, Mobilität, Konsum). In Österreich benötigt ein Mensch etwa 6 globale Hektar, weltweit wären pro Person nur rund 1,7 verfügbar. Deshalb sind kleinere, bewusste Konsumentenscheidungen im Familienalltag so wichtig.
- 2 Konzentriert euch auf das Wesentliche: sichere, gemütliche Schlafumgebung, passende Kleidung, Windeln, einfache Pflege und gute Ernährung – vieles Andere ist „nice to have“, aber nicht nötig. Kauft nur, was wirklich gebraucht wird, und **achtet stärker auf Qualität** als auf Quantität. Hochwertige Dinge halten länger und können weitergegeben werden.
- 3 **Secondhand**, Leihen, Tauschen und Selbermachen (z.B. einfache Spielsachen, gestrickte Kleidung) sparen Ressourcen und Kosten. Achtet auf schadstoffarme Materialien ohne verschluckbare Kleinteile.

## Klimatipps Spielzeug & Kleidung

Bei **Spielzeug** gilt: weniger ist mehr, vor allem für die Jüngsten. Viele Produkte bestehen aus Kunststoffen, reisen um die halbe Welt und werden nach kurzer Spielzeit wieder aussortiert – mit entsprechendem Energieverbrauch, Treibhausgasen und Müll. Setzt auf robuste, schadstofffreie Materialien, einfache Sinnesreize und langlebige Lieblingsstücke, statt ständig neue „Reize“ zu liefern. Gebrauchte Spielsachen, Leihkisten, Flohmärkte und Secondhand-Plattformen verlängern die Lebensdauer von Dingen, senken Ressourcenverbrauch sowie CO<sub>2</sub>-Ausstoß und machen Platz im Kinderzimmer für Fantasie statt Plastik. Wenn Spielsachen nicht mehr gebraucht werden, sollen sie weiterziehen: verkaufen, tauschen oder spenden, etwa an Sozalläden. Ermutigt Familien und Freunde, lieber sinnvolle Geschenke oder gemeinsame Erlebnisse zu wählen, statt jedes Fest in eine Geschenkeschlacht zu verwandeln.

Auch bei **Babykleidung** zeigt sich, dass unser Kaufverhalten sowohl den Komfort als auch den Klimaschutz beeinflusst. Nachhaltige Teile aus Bio-Baumwolle, Bambus oder Hanf kommen ohne aggressive Pestizide aus, schonen Ressourcen und sind besonders sanft zur empfindlichen Babyhaut. Der ökologische Fußabdruck der Textilproduktion ist sehr groß – vom enormen Wasserverbrauch im Baumwollanbau bis zu Chemikalien beim Färben und den langen Transportwegen. Deshalb lohnt es sich, auf Qualität statt Quantität zu setzen: wenige, gut kombinierbare Stücke, die mehrere Größenphasen und eventuell mehrere Kinder überdauern, reduzieren Abfall und langfristig auch Kosten. Secondhand, Kleidertausch-Treffen und lokale, fair produzierende Labels sind eine ideale Ergänzung, weil sie Ressourcen schonen, die regionale Wirtschaft stärken und oft bessere Arbeitsbedingungen entlang der Lieferkette unterstützen.



### UPCYCLING-TIPP

#### Shorts aus kaputten Hosen

Einfacher geht es nicht:  
Abschneiden und neuen  
Bund vernähen – fertig!



# SANFTE BABYPFLEGE

## Pflege und Wickeln

### Rezept DIY Badesalz

#### Zutaten:

- Meersalz in ein leeres Marmeladenglas (schwach gefüllt) geben
- 1 EL Natron
- 1–2 EL Olivenöl
- Optional 7–10 Tropfen natürliches ätherisches Lavendel- oder Wildrosenöl (z.B. Primavera, dōTERRA, Young Living)

#### Wie wird's gemacht?

- Natron zum Meersalz ins Glas geben und mit geschlossenem Deckel gut schütteln.
- Olivenöl und ggf. ätherisches Öl hinzufügen, erneut schütteln.
- Für ein Babybad im Badeeimer oder in der Wanne reichen 1 TL bis 1 EL des Badesalzes.



**Sanfte Babypflege bedeutet, die empfindliche Babyhaut mit möglichst wenigen, natürlichen Produkten zu pflegen und so sowohl Gesundheit als auch Klima zu schonen.**

## Habt ihr gewusst?

- 1** Nach der Geburt stellt sich die **Babyhaut** von der wasserreichen Umgebung im Mutterleib auf die trockene Luft draußen um, dadurch wirkt sie oft schuppig oder rau. Es reicht häufig, die Haut mit ein paar Tropfen Muttermilch abzutupfen oder diese ins Badewasser zu geben – so bekommt die Haut Feuchtigkeit und wertvolle Inhaltsstoffe, ohne dass sie zusätzlich gereizt wird. Muttermilch ist ein verpackungsfreies, sehr nachhaltiges Allround-Pflegemittel (z.B. bei Babyakne, Nabelpflege oder bei Schnupfen als „Nasentropfen“).
- 2** Eine tägliche kurze **Massage** mit einem Bio-Speiseöl wie Sonnenblumenöl kaltgepresst, nährt die Haut und stärkt die Bindung. Solche Öle kommen ohne Parfurstoffe, Parabene und andere problematische Zusätze aus und sind durch ihre kurzen Transportwege oft klimafreundlicher als exotische Öle wie Kokos- oder Mandelöl.
- 3** Mit Pflanzen wie Gänseblümchen oder Spitzwegerich lassen sich in einem Schraubglas und etwas Öl in wenigen Wochen sanfte **Kräuteröle** herstellen, die dann als Badezusatz oder Massageöl genutzt werden können. Gänseblümchenöl wird etwa für empfindliche, zu Unreinheiten neigende Haut geschätzt, während Spitzwegerich bei rauer, irritierter Haut und sogar bei Insektenstichen unterstützend eingesetzt wird – ein kleines Stück Wiesenapotheke im Badezimmer.

## Klimatipps Windelpflege

---

Windelpflege kann einfach, sanft und überraschend nachhaltig sein – ganz ohne Chemie und Plastikberge. Statt **Feuchttüchern** braucht es dafür nur weiche, dünne Waschlappen und klares Wasser, auf Wunsch mit einem Hauch Öl, um die empfindliche Babyhaut gründlich zu reinigen und gleichzeitig Verpackungsmüll zu vermeiden. Ideal sind waschbare Tücher aus Baumwolle, Viskose oder Bambus, die bei 60°C sauber werden, immer wieder eingesetzt werden können und in einer kleinen Box auch unterwegs sofort griffbereit sind.

Beim Wickeln selbst macht der Wechsel von Wegwerf- zu **Stoffwindeln** einen riesigen Unterschied für euren Müllberg: Statt rund einer Tonne nicht recycelbaren Abfalls pro Kind reduziert ihr die Menge auf einen Bruchteil. Zur Auswahl stehen verschiedene Systeme- All-in-One-Windeln, Überhosen mit Einlagen oder Pocketwindeln, sowie Materialien von Baumwolle und Hanf über Bambusviskose, sodass ihr genau das wählen könnt, was zu eurem Alltag passt. Trotz dieses Variantenreichtums bleibt der Umgang im Alltag unkompliziert: Waschen bei 60°C genügt, die Maschine übernimmt die Arbeit, und wer Ökostrom nutzt und auf den Trockner verzichtet, verbessert die Umweltbilanz zusätzlich.

Als i-Tüpfelchen kommt **Windelfrei** ins Spiel: nicht als Perfektionsprogramm, sondern als liebevolle Form der Kommunikation. Indem ihr eurem Baby von Beginn an die Möglichkeit gebt, auch außerhalb der Windel auszuscheiden, stärkt ihr sein Körpergefühl und reduziert den Windelverbrauch spürbar. Das Windeln mit Stoff- und Abhaltewindeln dient dabei nur als Back-up. Ohne Druck, ohne „Super-Eltern-Challenge“, dafür mit viel Achtsamkeit für euer Kind und die Umwelt.



### SPAR-TIPP

Viele Gemeinden unterstützen die Anschaffung von Stoffwindeln mit einem Windelgutschein. Nachfragen lohnt sich.

# UNTERWEGS MIT BABY

Weil du es dir wert bist

## Fit im Mama-Alltag

Postnatales Yoga stärkt Körper und beruhigt den Geist. Dehne dich vorsichtig bis etwa 80 % deiner Grenze, da das Hormon Relaxin die Bänder und Muskeln in der Schwangerschaft gelockert hat. Intervallläufe mit Kinderwagen bauen Ausdauer auf, während Workouts zu Hause oder am Spielplatz das Baby mit einbeziehen.

### Bewegungsideen:

Ganzkörpertraining an Fitnesspfaden oder Wandern mit Kinderkraxe kombinieren  
Frischluft und Muskelaufbau.  
Tragehilfen beim Sport sorgen für Schaukelbewegung, die Babys beruhigt, und erhöhen das Trainingsgewicht.

Planungstipps: Morgens starten, wenn es ruhig ist; feste Trainingstage mit Partner vereinbaren; Babys einbeziehen und Ziele setzen. YouTube-Videos zu „Postnatales Workout“, „Yoga mit Baby“ oder „Kanga Training“ erleichtern den Einstieg.



**Jeder Schritt zählt! Auch wir können durch kleine Veränderungen Großes bewirken.**

## Habt ihr gewusst?

- 1 Natur stärkt die Gesundheit** eures Babys (Waldluft, Parasympathikus), die Entwicklung (Motorik, Sinnesexploration) und die Bindung. Es kann mit allen Sinnen entdecken (riechen, greifen, hören). Eine mitgebrachte regionale Jause ohne Müll schützt die Natur. Aktivitäten wie z.B. das Blumenblütenspiel, wobei ein ganz persönliches Blütenbild kriert wird, fördern den achtsamen Umgang mit der Natur.
- 2** Bei einem Spaziergang im Freien kann man mehr finden als frische Luft, zum Beispiel kleine **wirksame Helfer**. Gänseblümchen werden gern als Soforthilfe bei Verstauchungen und Hautverletzungen verwendet. Zerreibt sie zwischen den Fingern und legt sie auf die verletzte Körperstelle auf. Ihr könnt das zerquetschte Blümchen auch auf Insektenstiche tupfen.
- 3** Bei einem **nachhaltigen Familienurlaub** sollte man nahe Ziele mit Zug/Bus bevorzugen, bei Flügen Direktflüge, Economy und Kompensation wählen. Weitere Tipps: Nachhaltige Unterkünfte mit regional-saisonalen Küche, Naturpool oder EU-Ecolabel suchen; minimalistisch packen (Stoffwindeln, wiederverwendbare Flaschen) und lokale Familienunternehmen unterstützen.

## Klimatipps Tragehilfen

---

**Tragen verbindet Nähe, Freiheit und Klimaschutz in einem einzigen Handgriff.** Mit jeder Strecke, die ihr mit eurem Baby am Körper statt im Auto oder wuchtigen Kinderwagen zurücklegt, spart ihr Energie, Materialien sowie Emissionen und verwandelt Alltagswege in wertvolle Kuschelzeit.

Besonders nachhaltig wird Tragen, wenn ihr auf langlebige, möglichst **regional produzierte Modelle** aus robusten Naturmaterialien wie Bio-Baumwolle oder Leinen setzt, die viele Waschgänge, Jahreszeiten und Wachstumschübe mitmachen. Statt Plastik, Metall, Schaumstoff und komplexer Mechanik eines Kinderwagens braucht ihr nur ein einziges, gut passendes System, das euch über Jahre begleitet. Damit reduziert ihr nicht nur euren ökologischen Fußabdruck, sondern auch den Platzbedarf in Wohnung, Keller und Kofferraum.

Gleichzeitig stärkt Tragen die **Bindung**: Euer Baby spürt Herzschlag, Atem, Stimme, riecht euch, hört die Welt gedämpft und fühlt sich sicher, während ihr beide Hände frei habt, um Alltag, Geschwister, Haushalt oder Wege ohne Umwege über Aufzüge und Rampen zu meistern.

Weil hochwertige Tragen reparierbar, weiter verkaufbar und oft in Secondhand-Börsen gefragt sind, **bleiben sie im Kreislauf**, statt auf der Deponie zu landen. So wird aus einem einzigen Textilstück ein kleines, aber sehr wirkungsvolles Nachhaltigkeitswerkzeug: Ihr tragt euer Kind und gleichzeitig ein Stück Verantwortung für unseren Planeten.



### HERSTELLER-TIPP

#### Österreich:

Buzzidil, Fräulein Hübsch,  
Babytuch Kindsknopf,  
Fillikid (Wandertrage),  
Fellhof, Emeibaby,  
Kokadi u.v.m.

# WISSENSWERTES AUS DER REGION

## Für einen guten Start ins Familienleben:

Scannt den QR-Code und findet alle aktuellen Angebote eurer Gemeinde für junge Familien auf einen Blick.

### BAD GROSSPERTHOLZ



### GROSSSCHÖNAU



### MOORBAD HARBACH



### ST. MARTIN



### UNSERFRAU-ALTWEITRA



### WEITRA



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Klima- und Energiemodellregion Lainsitztal  
Verein Gemeindekooperation Lainsitztal für  
Klima und Energie  
ZVR: 053043423

c/o Sonnenplatz Großschönau GmbH  
Sonnenplatz 1  
3922 Großschönau  
Tel. 02815/77270-14  
kem@gross.schoenau.at  
www.kem-lainsitztal.at

Texte, Konzeption und Gestaltung Klima- und  
Energiemodellregion Lainsitztal

**Druck:** Berger Print GmbH, Gmünd

1. Auflage: 500 Stück

Stand: März 2026

Bildnachweise: Canva

**Quelle:** Broschüre KEM Baby- Verein zur  
Regionalentwicklung Mondseeland (REGMO)

Wir bitten um Verständnis, dass die KEM  
Lainsitztal für Vollständigkeit und korrekte  
Angaben keine Gewähr übernehmen kann.  
Alle Rechte liegen bei der KEM Lainsitztal. Der  
Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit  
schriftlicher Genehmigung gestattet.

**Download der Broschüre unter**

[www.kem-lainsitztal.at](http://www.kem-lainsitztal.at)