



WAS KANN ICH TUN - persönliche Checkliste

Konsumverhalten hinterfragen und überdenken

- Machen Sie sich Ihr eigenes Konsumverhalten bewusst und hinterfragen Sie, was Sie wirklich brauchen.

Weniger konsumieren

- Daher gilt, sich vor jeder Anschaffung zu fragen: „Brauche ich das wirklich? Wie oft? Kann ich es mir nicht auch leihen, teilen oder mieten? Gibt es das nicht auch gebraucht beziehungsweise Secondhand?“

Einkaufen

- Bevorzugen Sie beim Einkauf Nachfüllpacks, um überflüssigen Müll zu vermeiden.
- Trinken Sie Leitungswasser statt Wasser aus Plastikflaschen.
- Ziehen Sie beim Einkauf 1,5 Liter-Flaschen den kleineren Flaschen vor.
- Mehrwegtasche verwenden: Kaufen Sie keine Plastiktüten.
- Achten Sie beim Einkauf bewusst auf Unternehmen die nachhaltig produzieren bzw. kaufen Sie Produkte aus fairem Handel.
- Auf aufwendige Verpackungen verzichten – sowohl beim Einkaufen als auch beim Weiterschicken.

Weniger verschwenden

- Mindestens haltbar ist länger als man denkt: Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben, werfen wir oft als „abgelaufen“ in den Müll – eine völlig grundlose Lebensmittelverschwendung.
- Saisonal und regional einkaufen.
- Hässliches Gemüse kaufen.
- Kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen.
- Was fürs Einkaufen gilt, gilt auch fürs Kochen; nur so viel, wie man braucht.

Öffentliche Verkehrsmittel

- Öffentliche Verkehrsmittel zu nehmen spart pro Person jährlich bis zu 2,5 Tonnen CO₂
- Auch gut für den Klimaschutz: Fahrrad, Mitfahrgelegenheiten und Carsharing.

Auto überlegt nutzen

- Fahren Sie bei niedrigen Drehzahlen.
- Sie sollten regelmäßig den Druck in Ihren Reifen überprüfen.
- Lassen Sie Ihren Motor nicht warm laufen, sondern fahren Sie direkt nach dem Starten los.
- Nicht Rasen, denn bei einer Geschwindigkeit über 100 Stundenkilometer steigt der Verbrauch erheblich.
- Gehen Sie bergab vom Gas.
- Stromfresser maßvoll einsetzen.
- Gewicht verringern: Entrümpeln Sie Ihren Kofferraum.
- Achten Sie beim Kauf eines Neuwagens auf Spritverbrauch und Emissionswerte. Benötigen Sie wirklich ein eigenes Auto?



Fliegen so wenig wie möglich

- Sie sollten Flüge vermeiden, denn nach wie vor stoßen Flugzeuge eine hohe Menge an Schadstoffen aus. Gerade Inlandsflüge sind oft nicht notwendig.
- Bei unvermeidbaren Flügen gibt es unter z.B. www.atmosfair.de die Möglichkeit, die entstandenen Emissionen berechnen und ausgleichen zu lassen.

Ernährung - Klimafreundlich essen

- Kaufen Sie soweit dies möglich ist, saisonal und regional ein.
- Weniger Tierprodukte konsumieren.
- Vegetarier produzieren wesentlich weniger CO₂ pro Jahr. Veganer können sogar bis zu zwei Tonnen an Treibhausgasen einsparen.
- Bio-Produkte haben eine bessere Klimabilanz als konventionell angebautes Obst und Gemüse.

Heizen mit Verstand

- Wer die Raumtemperatur im Winter nur um ein Grad senkt, kann die CO₂-Emissionen in einem Vier-Personen-Haushalt pro Jahr um 350 Kilogramm senken.
- Heizung nachts regulieren: Die Heizung sollte nachts zwar nicht ganz aufgedreht sein, aber auch nicht ausgeschaltet. Sie benötigt sonst am nächsten Tag viel Energie, um die Temperatur wieder herzustellen.
- Heizkörper nicht verdecken.
- Das Abdichten von Fenstern und Türen verhindert, dass Wärme nach außen entweicht und mehr geheizt werden muss.
- Nachts Rollläden und Vorhänge schließen.
- Lange geöffnete Fenster bedeuten Energieverbrauch. Durch Stosslüften über 5 bis 10 Minuten kommt frische Luft in den Raum.
- Heizung regelmäßig warten.
- Falls Sie Fenster mit einfacher Verglasung haben, ersetzen Sie diese durch solche mit Doppelverglasung.
- Thermostatventile, die die Heizung bei Erreichen der gewünschten Raumtemperatur automatisch drosseln, sollten an keinem Heizkörper fehlen.

Haushalt - Strom

- Grundsätzlich gilt: wechseln Sie zu Ökostrom.
- Fernseher, Computer, Stereoanlage und Co. ausschalten statt im Standby-Modus ruhen zu lassen.
- Oft brennt mehr Licht als notwendig.
- Konventionelle Glühbirnen verbrauchen viel Strom. LED-Lampen hingegen verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Strom und halten 20-mal länger.
- Auch beim Kauf von großen Haushaltsgeräten lohnt es sich, in energieeffiziente Waren zu investieren.

Kühlschrank

- Lassen Sie noch heiße Gerichte erst auf Raumtemperatur abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen.
- Wenn sich im Tiefkühlfach Ihres Kühlschranks eine Eisschicht gebildet hat, sollten Sie diese abtauen.
- Wenn Sie mehrere Wochen nicht zuhause sind, sollten Sie den Kühlschrank ganz abschalten.
- Lebensmittel im Kühlschrank gut verpacken.
- Wenn möglich, sollten Sie auf einen Gefrierschrank oder eine Gefriertruhe verzichten.



Kochen

- Schließen Sie beim Kochen den Kochtopf.
- Stellen Sie auf die Herdplatten nur Kochtöpfe der richtigen Größe.
- Verwenden sie Schnellkochtöpfe, um die Kochzeit zu verringern.
- Kochen Sie mit einer geringen Menge Wasser und schalten Sie die Kochplatte rechtzeitig aus, um die Nachhitze zu nutzen.
- Wenn sie Wasser für Tee oder ähnliche Getränke erhitzen, nutzen Sie lieber den Wasserkocher statt die Herdplatte.
- Die Mikrowelle hat einen hohen Stromverbrauch. Nutzen Sie das Gerät daher lieber seltener.
- Lassen Sie gefrorene Lebensmittel rechtzeitig auftauen.

Bad

- Ziehen Sie eine Dusche dem Vollbad vor und duschen Sie nicht länger als nötig.
- Drehen Sie den Wasserhahn zu, während Sie sich beispielsweise die Zähne putzen.
- Wenn Sie einen Niederdruck-Brausekopf in Ihre Dusche einbauen, begrenzen Sie Ihren Warmwasserverbrauch.
- Nutzen Sie Einhandhebelmischer für Küche und Bad.
- Zum Händewaschen benötigen Sie übrigens kein Warmwasser.
- Nutzen Sie eine Spülstopp- bzw. Spartaste, um den Wasserverbrauch in der Toilette zu senken.

Waschmaschine

- Bei niedriger Temperatur waschen. Meistens reichen sogar 40 Grad völlig aus.
- Weitere Energie sparen Sie ein, wenn Sie auf die Vorwäsche verzichten.
- Das Volumen der Waschmaschinentrommel sollten Sie voll nutzen.
- Ebenso wie die Waschmaschine sollten Sie auch den Geschirrspüler erst anschalten, wenn er richtig voll ist.
- Verzichteten Sie auf einen Wäschetrockner.

Kompensieren Sie

- Kompensieren Sie bei einem seriösen Anbieter wie www.atmosfair.de oder www.myclimate.org und zwar nicht nur den Flug, sondern den eigenen jährlichen CO₂-Ausstoß.

Investieren Sie in unseren Planeten

- Geldanlagen sind indirekt in erheblichem Maße für den Ausstoß von Treibhausgasen mitverantwortlich. Sie können z.B. in erneuerbare Energien investieren: 10.000 Euro für Windkraft erspart der Umwelt rund elf Tonnen CO₂.

Werden Sie selbst aktiv

- Unterstützen Sie Verbände und Klimaaktivisten, die für eine bessere Umwelt kämpfen.
- Seien Sie politisch, denn mit aktiven Bürgern und öffentlichen Druck gibt es neue Umweltschutzgesetze.
- Engagieren Sie sich in Ihrem Umfeld und machen Sie Klimaschutz zum Thema.
- Geben Sie der Natur Raum: Die Natur muss sich an den Klimawandel anpassen. Sie können ihr dabei helfen, indem Sie ihr Raum dafür geben, wie z.B. durch einen naturnahen Garten.