In all diesen Bereichen kann etwas getan werden !  
(*Liste wird stetig erweitert*)

1. **Weniger verschwenden bremst den Klimawandel**

Unser ökologischer CO2-Fußabdruck ist auch deshalb so hoch, weil wir uns sehr verschwenderisch verhalten. Und zwar mit allem. Eine Studie fand heraus: Lebensmittelverschwendung heizt den Klimawandel an. Aber auch unsere Verschwendung durch Einweg-Produkte befeuern das Klima – etwa durch absurde Plastikverpackungen.

Brot vom Vortag retten ist eine Alternative mit keineswegs unerheblicher Klimaschutz-Wirkung.  
Bei jeder Pause, die länger als 7 Sekunden dauert (Tipp aus der Ölkrise 1973), den Motor ausschalten.

Ich sehe kopfschüttelnd, wie manche Menschen die Kiste mit laufendem Motor stehenlassen und zum Bäcker gehen, um sich einen Coffee-to-go zu holen. Sie haben nicht einmal ein Unrechtsbewusstsein.

Wir brauchen eine Grundsensibilität dafür, wie viel Anstrengung nötig ist, beispielsweise einen Toast zu toasten. Also wie lange muss man dafür Fahrradfahren, um auch nur einen Toast zu toasten ?  
Tipp: Selbst ein trainierter Radler kommt aus der Puste

1. **Produkte gemeinsam & mehrfach nutzen gegen den Klimawandel**

Produkte herzustellen verschlingt Energie und Rohstoffe. So verursacht jeder Deutsche im Durchschnitt rund 2,75 Tonnen CO2-Emissionen jährlich – nur durch Konsumprodukte (Lebensmittel ausgenommen).

Würden wir nur jedes zweite Produkt mit unseren Nachbarn teilen oder es gebraucht kaufen, nur bei Bedarf Technik mieten, oder mehr Dinge reparieren lassen, ließen sich die Emissionen halbieren.

1. **Bio-Produkte statt Kunstdünger & Pestizide schonen das Klima**

Weil im Biolandbau Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel entfallen, werden rund 20 Prozent weniger der für den Klimawandel mitverantwortlichen Treibhausgase emittiert als bei konventioneller Landwirtschaft. Außerdem werden durch Humusbildung Treibhausgase im Boden gebunden – das ist aktiver Klimaschutz. Ersparnis bei 560 kg ernährungsbedingten CO2-Emissionen: Über 0,1 Tonnen.

Daher: Lieber Bio kaufen.

1. **Strom nicht verschwenden, sondern sparen**

Etwas gegen den Klimawandel zu tun, wäre eigentlich ganz einfach – und alle könnten mitmachen.  
Denn wir alle nutzen Geräte, die Strom verbrauchen – und für diesen Strom verbrennen wir immer noch Kohle. Würden wir alle Strom sparen, wäre schon viel gewonnen. (Tipps hierzu unten)

1. **Regional und saisonal einkaufen**

Grobe Daumenregel: 1 kg Obst oder Gemüse aus Übersee verursacht rund 10 Kilogramm CO2-Emissionen. Lebensmittel aus (beheiztem) Treibhausanbau verursachen im Durchschnitt zehn Mal mehr Emissionen als solche aus Freilandproduktion.

Ergo gilt für den Klimaschutz: Regionales Gemüse aus saisonalem Freilandanbau ist besser fürs Klima.

Ganz wichtig, öfter bedarfsgerecht Einkaufen und damit weniger wegschmeißen.  
Das freut den Geldbeutel und die Umwelt !

**Wocheneinkauf ist teuer !!!**

Besser nach Bedarf in kleinen Mengen kaufen !

1. **Mehr öffentliche Verkehrsmittel nutzen**

Öffentliche Verkehrsmittel zu nehmen spart pro Person jährlich bis zu 2,5 Tonnen CO2 (statt in der gleichen Zeit mit einem Mittelklassewagen circa 10.000 Kilometer zu fahren). Zudem sind Bus, Fernbus, Bahn & Co. effizienter, weil sie mehr Menschen transportieren können – mit einem wesentlich geringeren Energieaufwand.

(*Allerdings braucht es noch zu viel Idealismus, um den ÖPNV aushalten zu können !, Da muss deutlich mehr geschehen.* *Vor allem auch gesellschaftlich !*A.d.R.)

Auch gut für den Klimaschutz: Mitfahrgelegenheiten und Carsharing.

1. **Fahrrad, statt Auto fahren**

Für den Klimaschutz ist das mit fossilen Brennstoffen betriebene Auto (Benzin, Diesel) keine gute Wahl.  
Das Elektroauto hat langfristig die bessere CO2-Bilanz, inzwischen gibt es auch günstige  
und kleine Elektroautos.

Doch nicht jeder will und muss deswegen ein neues E-Auto kaufen. Es würde schon reichen,  
wenn wir die Karre öfter mal stehen ließen.

Gerade auf Kurzstrecken, ist man mit dem Fahrrad erheblich schneller, es macht fit, spart CO2, bares Geld und man hat so gut wie keine Parkplatzsorgen. Außerdem hält der Motor wesentlich länger und hat eine höhere Kilometerleistung (wie fast alle Verschleißteile am Auto)

1. **Ökostrom nutzen**

Zu einem Ökostromanbieter zu wechseln ist praktizierter Klimaschutz: Etwa 0,6 Tonnen CO2 lassen sich so pro Jahr und Person sparen (ausgehend von einem Vier-Personen-Haushalt mit einem Jahresverbrauch von 4.500 Kilowattstunden).

Zertifizierter Ökostrom verursacht weniger CO2, weil er überwiegend aus erneuerbaren Energiequellen stammt.

1. **Zu einer Ökobank wechseln**

Klingt abstrakt, bewegt aber große Hebel: Anders als konventionelle Banken entscheiden sich Ökobanken bei Investitionen klar gegen Investitionen in Waffen, Nahrungsmittel-Spekulation oder  
klimaschädliche Energieformen.

Ökobanken investieren stattdessen in nachhaltige Projekte und erneuerbare Energien für den Klimaschutz. Sie helfen, eine ökologisch sinnvolle und zugleich ökonomisch realistische Wirtschaft aufzubauen.

1. **Energiesparende LED-Lampen nutzen**

0,4 Tonnen CO2-Ersparnis pro Jahr (in einem Einfamilienhaus mit vier Personen). Energiesparlampen benötigen nur ein Fünftel der Energie einer herkömmlichen Glühbirne und haben eine weitaus längere Lebensdauer.  
Ein kleines, aber wichtiges Mittel zum Schutz des Klimas.

1. **Mit der Bahn fahren**

Etwa 0,25 Tonnen CO2-Ersparnis (Hin-/Rückstrecke Berlin/Palermo). Unter den Verkehrsmitteln sind Flugzeuge die mit Abstand klimaschädlichsten, die Abgase entfalten in großen Flughöhen ein hohes Potenzial. Nach dem RFI (Radiative Forcing Index) müsste man die CO2-Emissionen mit dem Faktor 2,7 multiplizieren, um die tatsächliche Klimawirkung zu berechnen (= 0,67 Tonnen). Tipp: Nachtzüge nutzen!

(*Apropos, auch das ist öffentlicher Raum und gehört nicht nur ein paar Handyoten !!!* A.d.R.)

1. **Weniger Fleisch essen**

Fleisch und Milch haben den größten Einfluss auf den Planeten (Studie). Weniger davon zu essen und zu trinken hilft dem Klimaschutz. Denn jeder Deutsche verursacht damit mehr als 560 kg CO2-Äquivalente pro Jahr.  
Ein Vegetarier kann diese Emissionen halbieren. Ein Veganer kommt sogar auf nur noch 75 kg jährlich. Ersparnis: 0,5 Tonnen!

Dabei muss nicht jeder gleich Veganer werden – es würde schon helfen, weniger Fleisch zu essen.

(*Da bin ich auf der "sicheren" Seite, ich esse seit 10 Jahren keine Tiere mehr.* A.d.R)

1. **Haus wärmedämmen**

Wohnungen und Häuser richtig wärmedämmen bringt viel für den Klimaschutz – je nach Gebäudeart und Anzahl der Bewohner beträgt die Ersparnis bis zu drei Tonnen CO2 pro Jahr!

Auch für Mieter lohnt es sich, undichte Fenster und Türen abzudichten. Das spart nicht nur Energie,  
sondern auch sehr viel Geld.

1. ***Kreativer Klimaschutz* Mehr selber machen**

Selber machen macht uns bewusst, dass nicht alle Dinge Konsum- und Wegwerfprodukte sind.  
Und dann gehen wir auch pfleglicher und weniger verschwenderisch mit diesen Dingen um.

1. **Auf nachhaltige Unternehmen achten**

Noch sind Unternehmen überwiegend ein Problem für das Klima – aber das muss nicht so bleiben. Auch Unternehmen können nachhaltig wirtschaften, etwa als bilanzierende Unternehmen der Gemeinwohl-Ökonomie

oder in anderen nachhaltigeren Unternehmensformen. Aber auch hier ist wichtig:

Bewusste *Konsumenten müssen nachhaltige Anbieter gezielt bevorzugen* und  
 **unnachhaltige Unternehmen meiden**

– nur dann verändert sich auch was.

1. **Minimalismus für den Klimaschutz**

Minimalismus ist Klimaschutz. Unser Konsum bestimmt unseren ökologischen Fußabdruck,  
daher bedeutet weniger Konsum auch weniger Klimagase.  
Wir sollten uns öfter fragen: Brauche ich das wirklich?  
(*Für den Anfang, schau mal auf die Seite „alternative Hausmittel !*)

Was du noch für den Klimaschutz tun kannst

Es ist noch möglich, die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen – aber wir müssen handeln. Um gravierende Auswirkungen des Klimawandels zu verhindern, müssen vor allem Stromkonzerne, Autoindustrie und Landwirtschaft umweltfreundlicher werden.

1. **Heizperiode verkürzen und richtig heizen**

Sich an ändernde Jahreszeiten gewöhnen und lieber so lange wie möglich einen Pulli, eine gefütterte,  
leichte Jacke o.ä. tragen, statt zu heizen. Beim Fernsehen, eine Decke nutzen. Wenn man den Körper warm hält und durch Bewegung an der frischen Luft trainiert, lernt man mehr und mehr Strategien, mit dem Wechsel umzugehen, anstatt beim leichtesten Kältegefühl, die Heizung aufzudrehen. Und das Immunsystem, unsere wirksamste Waffe gegen Viren, wird trainiert !

Jeder Tag, den man später mit Heizen beginnt u/o wieder aufhört ,  
ist ein Gewinn für den Geldbeutel und fürs Klima.

Intelligent Heizen spart auch viel. Heizkörper sind mit einem Thermostat ausgestattet, das jedoch nicht die Raumluft in einiger Entfernung „misst“, sondern direkt dort, wo es sich befindet. Je kälter es also unter dem Fenster ist, desto mehr wird der Warmwasserzufluss geöffnet. Der Heizkörper wird also nicht heißer als heiß,  
er ist nur Durchlauf für teuer erhitztes Wasser.

Deswegen muss man unbedingt die Heizkörper abdrehen, wenn man lüftet, die Thermostate reagieren sonst in der ganzen Wohnung auf die sinkende Temperatur und abgegebene Wärme verduftet nach draußen.

Beim Lüften also Heizung ausdrehen und später bei geschlossenem Fenster den Raum beheizen.

Bei Abwesenheit und nachts, die Heizkörper runter drehen und im Schlafzimmer lieber nicht heizen,  
denn je wärmer es im Schlafzimmer ist, desto schlechter schlafen wir.  
Also lieber eine zusätzliche Decke nehmen und nicht nackt schlafen. Immer mit T-Shirt und Slip.  
So kann die Körperwärme die Luft unter der Decke aufwärmen und man kühlt nicht sofort aus,  
wenn mal eine undichte Stelle vorhanden ist. Jedes Kleidungsstück mehr unter der Decke, isoliert  
und so kann keine warme Luft unter der Decke entstehen.

Beim Heizen darauf achten, die Türen geschlossen zu halten. Man benötigt unterschiedliche Temperaturen in der Wohnung und „alles warm“, frisst nur Energie und ist ungesund, die Schlafqualität leidet und oft ist es unnötig 24 Std zu heizen, für 30 min Nutzung des Raumes am Tag (Bad, Küche, …).  
Hier lieber bei Anwesenheit oder bevor man ins Bad geht die Heizung auf die gewünschte Einstellung drehen.

Insgesamt eine geringere Temperatur spart enorm viel. Experten meinen, pro Grad weniger,  
werden etwa 6 % Heizkosten gespart.

Und Stufe 5 heißt nicht, dass der Heizkörper glüht. Er drosselt die Warmwasserzufuhr nur nicht,  
weil das Thermostat mit „Durchlauf“ versucht eine Stufe zu erreichen. Stufe 3 bedeutet nur, dass bei Erreichen der eingestellten Temperatur, der Durchlauf gestoppt wird und das heiße Wasser seine Energie abgeben kann und ab einer bestimmten Temperatur, warmes Wasser nachfließt.

Weniger ist mehr, wärmer anziehen, Körperwärme nutzen, nicht zu warme Luft im Zimmer, regelmäßig lüften, damit trockene Luft nachfließt (dabei die Heizkörper ausmachen). Trockene Luft kann leichter geheizt werden, hat schneller die gewünschte gefühlte Temperatur und tut uns einfach gut.

Strom sparen :

1.) **duschen, statt baden**

Wird Warmwasser mit Strom erzeugt (Elektrodurchlauferhitzer, etc.) ist es besser (ist energetisch sowieso viel besser), man duscht, anstatt zu baden.

Zum Vergleich, 8 min Duschen kosten etwa 1.12 € an Strom und Wasser,  
ein Vollbad ist leicht das Doppelte kosten !

Verwendet man einen Sparduschkopf, spart man sowieso Wasser, dreht man das Wasser dann noch während des Waschens (Einseifens) ab und verwendet es nur zum Abspülen, spart man noch mehr Wasser und auch Energie.

2.) **Duschen nur zur Reinigung**

Duschzeit nicht zur Entspannung nutzen, sondern nur zur Reinigung. Dadurch wird sie verkürzt und nicht unnötig Energie und Wasser verschwendet. Es gibt etliche bessere Methoden zur Entspannung.  
Die Wirken auf den Körper und erzeugen nicht nur die Illusion von Entspannung !

Auch eine Absenkung der Duschtemperatur, spart enorm Energie.  
Man muss ja nicht gleich kalt duschen. Aber heiß muss auch nicht sein ! ☺

3.) **Eco-Programme nutzen**

Zum Waschen und Spülen vorhandene Eco-Programme nutzen. Aber das Geschirr nicht unter fließendem Wasser vorspülen (das macht die Ersparnis zunichte).

Kochen und Backen.

4.) **Bewusster Kochen**

In einem 3 Personen- Haushalt fallen etwa 11 % des Stromverbrauchs aufs Kochen und Backen.

* Zur Herdplatte passende Töpfe nehmen
* Möglichst einen Deckel verwenden (ohne Deckel braucht man fast 3 mal so viel Energie)
* Weniger Wasser verwenden. Viele Gemüse lassen sich vortrefflich im Dampf garen. Besser noch, ist ein Dämpfeinsatz !

5.) **Keine gedankenlose Nutzung des Kühlschranks**

Das mittlere Fach des Kühlschrankes sollte etwa 7° C haben (hat es nur die Stufen 1, 2, …, ein Thermometer verwenden). Kühl-Gefrier Kombinationen häufiger abtauen, denn die Eisschicht, die durch die Feuchtigkeit der Luft beim Runter kühlen nach dem Öffnen entsteht, ist eine Isolationsschicht, die die Arbeit des Wärmetauschers erschwert. Dadurch „frisst“ er Strom.

Die Dichtungen im Auge behalten. Sie müssen dicht schließen, sonst strömt warme und feuchte Luft ins Gerät und er läuft ständig, um die Temperatur zu senken ! 🡺 enormer Stromverbrauch.

Die Türen sollten nur so kurz wie möglich geöffnet werden. Am besten überlegt man vorher, was man tun möchte und überlegt nicht bei geöffneter Tür ! Denn die kalte Luft fließt aus dem Kühl-, Gefrierfach und wird durch warme Raumluft ersetzt, die man beim Schließen „einsperrt“ und die herunter gekühlt werden muss. Mit dieser Luft kommt auch das darin enthaltene Wasser ins System und sorgt für die Eisschicht im Gefrierfach.

Hat man etwas vergessen, sollte man das erst dann aus dem Kühlschrank holen, wenn man das andere wieder hineintut ! So bleibt die Tür mindestens einmal öfter geschlossen.

Auch sollte man keine warmen Speisen in den Kühlschrank/ das Gefrierfach geben. Es verbraucht Unmengen n Energie, diese zu kühlen. Also erst abkühlen lassen (im Herbst/ Winter am besten auf dem Balkon o.ä.).

Gekühlte Luft ist wertvoll und man sollte sparsam damit umgehen.  
Das freut den Geldbeutel und die Umwelt !