



Nachhaltiger leben – und dabei auch noch sparen!

Umweltbewusst zu handeln kann sogar bedeuten, Zeit und Geld zu sparen. Wir zeigen Ihnen anhand von elf sinnvollen Tipps, wie Sie nicht nur das Klima, sondern auch Ihren Geldbeutel schonen.

1. Plastiktüten vermeiden

Eigentlich die Standardidee aller Menschen, sobald es darum geht, ein bisschen nachhaltiger zu leben. Es erfordert zwar ein bisschen Übung, sich auf den Gebrauch von Jutebeuteln umzustellen – lohnt sich aber ganz sicher, auch finanziell. 71 Plastiktüten verbrauchen die Deutschen im Durchschnitt pro Jahr und pro Person. Doch der hohe Verbrauch von Plastik ist ein großes Problem, mit dem bisher produzierten Kunststoff könnte die Erde sechsmal eingewickelt werden. 311 Millionen Tonnen Plastik werden jedes Jahr produziert.

2. Müll richtig trennen

Sich mit der Mülltrennung auseinanderzusetzen, ist nicht besonders romantisch, aber es hat große Auswirkungen auf das komplette Recyclingsystem. Müll zu trennen, fällt gleich ein bisschen

leichter, wenn es zum Beispiel feste Plätze für Altglas und Pfandflaschen gibt. Papier-, Plastik-, Bio- und Restmüll sollten getrennt voneinander in der Küche aufbewahrt werden, indem sie mit nur einem Handgriff in den richtigen Behälter befördert werden.

3. Energie sparen beim Kochen

Herdplatte, Topf und Deckel sollten die gleiche Größe haben, so können Sie den Inhalt am schnellsten zum Kochen bringen. Das spart Zeit und Energie. Während des Kochens sollte der Deckel möglichst lange auf dem Topf bleiben, um die Hitze am Entweichen zu hindern.

4. Küchengeräte optimal bedienen

In vielen Fällen muss der Backofen nicht vorgeheizt werden, auch wenn Rezept oder Verpackung es vorsehen. Zwar braucht die Mahlzeit

dann ein wenig länger als angegeben, dafür können Sie aber bis zu 20 Prozent Strom sparen. Verwenden Sie lieber zusätzlich die Umluftfunktion statt Ober- und Unterhitze. Das spart ebenfalls Energie. Die Spülmaschine reinigt optimal bei 50 Grad Celsius. Bei Verwendung des Eco-Programms, sofern vorhanden, sparen Sie pro Waschgang zehn Cent – insgesamt läuft die Maschine dann aber etwas länger. Übrigens: Ist die Spülmaschine voll beladen, ist sie sparsamer als der Abwasch von Hand. Der Kühlschrank läuft optimalerweise bei sieben Grad Celsius und steht nicht direkt neben dem Backofen, der Heizung oder in der Sonne.

5. Wäsche waschen

Waschen Sie Ihre Wäsche erst, wenn die Maschine wirklich voll ist. Mit dem heutigen Waschmittel reichen niedrige Temperaturen von 20 bis 40 Grad für eine gute Hygiene aus. Dabei sollte auf die Dosierung des Waschmittels geachtet werden: Benutzen Sie nicht mehr als nötig und beachten Sie die Angaben auf der Verpackung. Hartnäckige Flecken können vorbehandelt werden.

6. Strom sparen

Geräte, die nicht verwendet werden, sollten Sie ausschalten und sie nicht im Stand-by laufen lassen. Selbst der Bildschirmschoner am PC verbraucht Strom. Versuchen Sie, auf LED-Glühlampen umzurüsten. Die Leuchtmittel sind inzwischen erschwinglich und haben sich bald rentiert – denn dank ihnen kann der Energiebedarf für Licht um bis zu 90 Prozent gesenkt werden. Zudem haben sie eine viel längere Lebensdauer als klassische Leuchtmittel.

7. Wasser sparen

Trinken Sie Leitungswasser. Es unterliegt einer sehr strengen Lebensmittelkontrolle und ist oft sogar von besserer Qualität als Flaschenwasser. Dazu ist das Wasser unschlagbar billig, ein Liter kostet ungefähr 0,2 Cent. Mit einer eigenen Trinkflasche können Sie Ihr Wasser auch abfüllen und für unterwegs mitnehmen. Sollten Sie Flaschenwasser bevorzugen, kaufen Sie Mehrwegflaschen. Duschen Sie lieber anstatt zu Baden, denn das spart Strom und Wasser.

Achten Sie darauf, dass Ihr Wasserhahn richtig zugedreht ist. Tropft ein Hahn alle zwei Sekunden, gehen im Jahr rund 800 Liter Wasser verloren. Das Geld können Sie sich sparen.

Zum Zähneputzen, Haare waschen oder Hände einseifen benötigen wir Wasser. Dabei muss der Wasserhahn nicht durchgängig laufen. Sie verbrauchen deutlich weniger Wasser, wenn Sie den Hahn erst zum Aus- bzw. Abspülen des Schaums wieder öffnen. Mögliche Jahres-Ersparnis im Drei-Personen-Haushalt: 5,5 Kubikmeter oder etwa 22 Euro.

8. Weitere Tipps für die eigenen vier Wände

Versuchen Sie Elektrogeräte wie Laptop, Handy, Tablet oder PC möglichst lange zu verwenden und diese gegebenenfalls zu reparieren, bevor Sie ganz entsorgt werden. Richtig Heizen: Jeder Grad weniger spart etwa sechs Prozent an Heizenergie. Stellt man die Heizung auf optimale 20 Grad spart man so etwa 30 Prozent. Im Winter besser zwei bis dreimal täglich circa zehn Minuten Stoßlüften statt die Fenster auf Kipp zu lassen. Falls Sie einen Garten oder Balkon haben: Versuchen Sie doch mal eigenes Gemüse oder Kräuter anzupflanzen. So müssen Sie zum Beispiel nicht mehr extra Tomaten einkaufen, sondern bequem vom Balkon pflücken. Und bestimmt schmecken diese aus eigenem Anbau viel besser. Ein paar Blumen im Garten und Balkon locken Bienen an, die dort ihre Nahrung finden.





9. Das können Sie unterwegs tun

Lassen Sie öfter mal das Auto stehen und fahren Sie stattdessen mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln oder gehen Sie zu Fuß. Gerade bei kurzen Strecken lässt sich dies prima umsetzen. Alternativ können Sie auch auf Carsharing-Angebote zurückgreifen oder ein E-Lastenrad mieten.

Verzichten Sie auf Coffee-To-Go-Becher. Trinken Sie Ihren Kaffee stattdessen in der Tasse im Café oder nehmen Sie sich einen Thermobecher von Zuhause mit. Manche Cafés gewähren sogar einen kleinen Rabatt, wenn Sie Ihren eigenen Thermobecher mitnehmen.



10. Tipps für den Einkauf

Über Kleinanzeigen oder auf Flohmärkten kann man manchmal schöne gebrauchte Ware finden. Nicht nur bei Kleidung, sondern auch Geschirr, Kinderspielzeug, Haushaltsgeräten, Büchern oder Möbel. So schenken Sie Produkten ein längeres Leben. Beim Kauf von losem Obst und Gemüse einen wiederverwendbaren Obst- und Gemüsebeutel verwenden, statt es in Plastiktüten zu packen.

Achten Sie darauf, dass sich Produkte leicht reparieren lassen. Lässt sich ein Produkt nicht öffnen oder der Akku nicht austauschen (zum Beispiel bei elektrischen Zahnbürsten oder Tablets), sollten Sie nach alternativen Produkten suchen. Versuchen Sie, auf Mikroplastik und Palmöl zu verzichten. Mikroplastik im Meer ist eines der größten Umweltprobleme, mit denen der Planet

derzeit und besonders in Zukunft zu kämpfen haben wird. Er entsteht durch die Zersetzung großer Plastikteile, aber besonders auch durch unsere Kosmetikprodukte im Badezimmer. Kläranlagen können die Teilchen nämlich leider nur schwer herausfiltern. Zudem wird für Palmöl Regenwald zerstört – weil es einfach in hunderten Artikeln steckt, die wir täglich kaufen und verbrauchen. Mit der App CodeCheck kann man z.B. ein Duschgel scannen, um in Sekundenschnelle zu erfahren, ob bedenkliche Stoffe enthalten sind. Alternativen müssen auch nicht teuer sein. Drogerieketten versuchen bei Ihren Eigenmarken schon so gut wie möglich auf Mikroplastik zu verzichten. (Dort kostet ein Duschgel ohne Mikroplastik 0,55 Cent).

11. Weniger Fleisch essen

Die Fleischproduktion ist für mehr Treibhausgase verantwortlich, als der weltweit gesamte Verkehr mit Autos, LKWs, Schiffen und Flugzeugen zusammen. Allein die Produktion von einem Kilo Rindfleisch verursacht 36 Kilo CO₂ und benötigt dabei 15.000 Liter Wasser. Sie müssen nicht komplett darauf verzichten: es macht schon einen Unterschied, wenn nur einmal die Woche auf Fleisch verzichtet wird.