

- 1 Heizung runterdrehen: 1°C weniger spart jeweils 5 % Heizkosten, Energie und CO<sub>2</sub>.
- 2 **Gut dämmen:** Zum Energiesparen sollte auch in eine effiziente Gebäudedämmung investiert werden.
- Warmwasser sparen: Kälteres oder weniger Warmwasser für Dusche und Wäsche nutzen.
- **Ökostrom nutzen:** "Echt" grüner Strom garantiert eine klimafreundliche Stromversorgung.
- 5 **Strom sparen:** Sparsame Elekrogeräte anschaffen und im Standby-Modus Stecker ziehen.
- **6 Länger tragen:** Kleidung tauschen oder Second Hand kaufen.
- **Geräte teilen:** Gemeinsam kaufen und untereinander ausleihen spart Geld und Platz.
- 8 **Lebensmittel retten:** Gut planen und im Fairteiler und Co. weitergeben, was übrig ist.
- Autofrei bewegen: Zu Fuß, mit dem Rad oder mit Bus und Bahn unterwegs sein.
- Unverpackt einkaufen: Einkäufe in eigenen Beuteln, Dosen und Gläsern mitnehmen.
- Saisonal und regional ernähren: Auf jahreszeitgemäße Produkte mit kurzen Transportwegen achten.
- Tierprodukte ersetzen: Fleisch und Milchprodukte in Maßen konsumieren schont das Klima.
- **Bio kaufen:** Biologisch erzeugte Lebensmittel sind naturverträglicher.
- Lokalen Handel unterstützen: Mehr auf lokale Händler\*innen statt großen Onlineversand setzen.
- Ökobank suchen: In Ökobanken wird Kapital nur in nachhaltige Projekte investiert.
- **Nachhaltig reisen:** Statt (Kurzstrecken-) Flügen mit der Bahn verreisen.

Mehr Infos auf der Rückseite. Die Tipps und Hintergründe gibt es auch zum Download auf www.NABU.de/Action



## Zusammen Zukunft machen mit dem NABU und 16 Tipps für den Klimaschutz im Alltag



Heizung runterdrehen: Unsere Heizung ist einer der größten Energieschlucker und CO<sub>2</sub>-Verursacher im Haushalt. Etwa 20 % der zuhause benötigten Energie wird für die Heizung verwendet. Da lohnt sich jedes Grad Celsius, das eingespart wird: 1°C weniger spart jeweils 5% Heizkosten, Energie und CO<sub>2</sub>. Nicht die ganze Wohnung muss warm sein: Im Wohnbereich reichen in der Regel 20°C, im Bad 22°C und in der Küche 18°C. Im Schlafzimmer sind für einen erholsamen Schlaf 16°C empfehlenswert.



**Strom sparen:** Ob Ökostrom oder konventioneller Strom: Alles muss erst mal erzeugt und dann transportiert werden. Um sinnlose Energieverschwendung zu vermeiden, empfiehlt es sich, sparsame und langlebige Elektrogeräte anzuschaffen oder auf das ein oder andere Gerät zu verzichten. Zudem sollte auch bei versteckten Stromfressern wie Handyladekabel, Netzstecker, Radios, Mikrowellen und Co. immer der Stecker gezogen werden, wenn sie gerade nicht im Gebrauch sind. Auch im Standby-Modus verbrauchen sie die ganze Zeit Energie.



**Autofrei bewegen:** Der Verkehr ist einer der Hauptverursacher von CO<sub>2</sub> in Deutschland und Autos haben den größten Anteil daran. Bei der Verbrennung von Kraftstoffen entstehen viele Treibhausgase, die die Klimakrise weiter beschleunigen. Ein zusätzliches Problem: Autos mit Verbrennungsmotoren machen viel Lärm, produzieren Abgase und Feinstaub und schaden so Mensch und Natur. Besser für das Klima und unsere Gesundheit: wo immer möglich, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen und mittellange Strecken mit dem Bus oder der Bahn erledigen.



Bio kaufen: Bio-Lebensmittel sind nachhaltiger, weil sie zum Bodenschutz beitragen, die artgerechte Tierhaltung fördern sowie die Kulturlandschaft und ihre biologische Vielfalt erhalten. Die ökologische Landwirtschaft arbeitet aber auch viel klimafreundlicher als die konventionelle Landwirtschaft: es werden deutlich weniger fossile Energien und Pestizide genutzt und so weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht. Eine Unterstützung des Ökolandbaus ist also ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz.



**Gut dämmen:** Besser als hohe Heizkosten und Energieverluste im Winter oder Stromkosten für Ventilator oder Klimaanlage im Sommer ist eine gute Dämmung am Haus. Diese hält im Winter die Wärme drinnen und lässt im Sommer weniger Hitze eindringen. Die Kosten für eine effiziente Gebäudedämmung rechnen sich durch die Energieeinsparungen auf jeden Fall. Rollläden, Vorhänge und Co. helfen ebenfalls gegen Hitze im Sommer und einen Energieverlust im Winter.



Länger tragen: Für jedes Kleidungsstück – wie auch für andere Gebrauchsgegenstände – entstehen bei Anbau, Herstellung, Transport, Verpackung, Gebrauch und abschließendem Recycling ansehnliche Mengen CO<sub>2</sub>. Bio-Baumwollkleidung schneidet deutlich besser ab, als erdölbasierte Plastikfaser-Kleidung. Besser ist: wenig neue Kleidung kaufen und diese länger tragen. Abgelegte Kleidung kann über Tauschboxen, Tauschpartys oder den Second Handladen noch ein zweites Leben bekommen.



Unverpackt einkaufen: Von der Gemüseverpackung über Einwegflaschen bis zur Bäckerstüte: beim Einkaufen entsteht oft ein gigantischer Verpackungsmüllberg. Besser ist es, Einkäufe in eigenen Verpackungen zu transportieren und Getränke in Mehrwegflaschen zu kaufen oder direkt Leitungswasser zu trinken. Unverpacktes Obst, Gemüse und Backwaren lassen sich in Gemüsenetzen oder im Stoffbeutel transportieren und Lebensmittel aus der Frischetheke in Dosen verpacken. Im Unverpackt-Laden werden Supermarkt-Lebensmittel, wie Nudeln, Mehl, Müsli, aber auch Kekse und Tee in eigene Gläser und Co. abgefüllt.



Lokalhandel unterstützen: Was weit transportiert wird oder per Onlineversand hin- und zurück geschickt wird, verbraucht viel indirekte, sogenannte "graue" Energie und verursacht viel CO<sub>2</sub>. Stattdessen lokale Händler\*innen unterstützen, die wissen, wo ihre Produkte herkommen und mit ihrer Beratung direkt zur richtigen Wahl verhelfen. Ein weiteres Plus: diese achten vielleicht sogar auf nachhaltige oder regionale Produzent\*innen.



Warmwasser sparen: Genau wie bei der Heizung wird für Warmwasser, das fürs Duschen, Hände- und Wäschewaschen genutzt wird, viel Energie benötigt. Auch hier ist es klimafreundlicher, die Temperatur etwas herunter zu drehen und das Wasser weniger lang laufen zu lassen. Wäsche wird meistens auch bei niedrigeren Temperaturen um 30–40 °C prima sauber. Wer das Ökoprogramm nutzt, spart wegen des effizienteren Programms nicht nur Energie, sondern auch Wasser und Geld ein.



Gegenstände teilen: Manche Gegenstände finden sich in jedem Haushalt, ohne dass sie ständig genutzt werden. Bohrmaschine, Werkzeug, Reisekoffer und Nähmaschine sind zwar nützlich, aber den größten Teil der Zeit liegen sie ungenutzt herum und nehmen Platz ein. Wer sich stattdessen in der Nachbarschaft, im Freundes- oder Familienkreis und der Umgebung selten genutzte Gestände leiht, spart Geld und Platz. Auch eine Möglichkeit: Gebrauchsgegenstände gemeinsam anschaffen und sich die Kosten teilen.



Saisonal und regional ernähren: Lebensmittel um die halbe Welt zu fliegen, verursacht viel CO<sub>2</sub>. Beim Einkaufen von Obst, Gemüse und Co. stattdessen auf einen regionalen Ursprung und kurze Transportwege achten. Auch eine saisonale Ernährung schont das Klima, denn was gerade Saison hat, muss nicht energieintensiv – etwa in klimatisierten Gewächshäusern – produziert werden. Ein Saisonkalender hilft dabei, Saisonprodukte zu erkennen. Die klimafreundlichste Formel: regional und saisonal einkaufen. Das gelingt besonders leicht auf dem Wochenmarkt mit regionalem Angebot oder direkt auf dem Bauernhof.



Ökobank suchen: Konventionelle Banken nutzen das Kapital ihrer Kund\*innen zur Maximierung des Bankenkapitals. Dabei werden jedoch auch Investitionen getätigt und Projekte unterstützt, die weder ökologisch, noch sozial oder ökonomisch nachhaltig sind. In Ökobanken wird Kapital stattdessen ausschließlich in nachhaltige Projekte investiert. Wer also möchte, dass mit dem eigenen Geld etwas für eine nachhaltige Entwicklung getan wird, wechselt die Bank.



Ökostrom nutzen: Konventioneller Strom aus Kohle- oder Kernkraftwerken ist nicht nachhaltig und schadet Klima und Umwelt. Erneuerbare Energie wird aus nicht endlichen Quellen gewonnen, beispielsweise Sonnenund Windenergie oder Wasserkraft. Ökostromanbieter gibt es inzwischen viele, aber nicht alle stehen aktiv hinter der Energiewende. Gute Ökostromanbieter sind mit dem "Grüner Strom Label" zertifiziert und garantieren, dass sie in neue, regionale Wind- und Solaranlagen auf naturverträglichen Standorten investieren.



Lebensmittel retten: Vom Anbau über die Verarbeitung bis hin zum Verkauf werden für Lebensmittel viele Ressourcen verwendet und viel CO<sub>2</sub> verursacht. Weil noch immer viel zu viele Lebensmittel weggeworfen werden, heißt es: Einkauf gut planen, Lebensmittel richtig lagern und rechtzeitig aufbrauchen. Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist: mit allen Sinnen testen, ob das Lebensmittel nicht doch noch genießbar ist. Über Apps und Essensretter-Netzwerke wie Foodsharing lassen sich Lebensmittel aus dem Handel retten und beispielsweise über einen Fairteiler in der Umgebung weiterverteilen.



**Tierprodukte ersetzen:** Industrielle Tierprodukte wie Fleisch, Milchprodukte und Eier sind zwar oft im Einkauf günstig, haben aber dennoch ihren Preis. Sie verursachen Unmengen an Treibhausgasen durch die Futtermittel, die Ausscheidungen der Tiere, den Unterhalt, die Verarbeitung sowie den Transport der fertigen Tierprodukte. Besser ist es, Tierprodukte in Maßen zu konsumieren und häufiger auf pflanzliche Alternativen wie Tofu, Hafermilch, Lupinenaufstrich und Co. zurückzugreifen.



Nachhaltig reisen: Eine Reise mit dem Flugzeug bringt die eigene CO<sub>2</sub>-Bilanz schnell ins Ungleichgewicht. Vor allem Kurzstreckenflüge lassen sich prima mit der Bahn erledigen, dauern dabei nicht viel länger und sparen vor allem viele Treibhausgase sowie manchmal auch bares Geld und Stress ein. Aber auch längere Reisen lassen sich prima im europäischen Bahn-Netz erledigen und im Zweifelsfall immer noch mit dem Reisebus oder dem eigenen Auto erledigen.